

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Smer: Športno treniranje
Izbirni predmet: Kondicijsko treniranje

**PREDSTAVITEV IN POTEK PARAOLIMPIJSKIH IGER TER
PREGLED USPEHOV SLOVENSKE REPREZENTANCE NA
ZADNJIH LETNIH IN ZIMSKIH IGRAH**

DIPLOMSKO DELO

Mentor: izr. prof. dr. Damir Karpljuk
Somentor: mag. Branko Mihorko
Recenzent: doc. dr. Tomaž Pavlin

Avtor: Maša Harej

Ljubljana 05.09.2007

DRUGAČEN

Tu sem,
med mnogimi enak,
a vendar nekje v sebi
se niti ne zavedam oglja,
ki tli od večnosti v meni
in čaka, da me spomni,
da sem drugačen.

Premetavajo me leta,
situacije, dekleta,
povsod se še ujamem,
dokler se v meni ne oglasi
občutek hudi, v samoti
pojavi se in vpije,
ti si drugačen.

Kje je drugačnost,
le kakšna to je videti
ko isti sem s pajdaši
in ženskami brez reda...

Takrat praznina me oblije
in vidim jo v času,
ko ravno sem s pajdaši
in ženskami na glasu...
Zasede me v celoti,
v njej zadnja iskra oglja
me sprevidenju napoti,
zapoved kot sirena,
neskončen glas mogočni
bodočnost mi določi.
Le drugačen češ obstati!

(Avtor neznan)

Zahvala:

Zahvalila bi se rada mentorju Damirju Karpljuku in somentorju Branku Mihorku
za strokovne napotke in pomoč pri izdelavi diplomske naloge.

Maša Harej

PREDSTAVITEV IN POTEK PARAOLIMPIJSKIH IGER TER PREGLED USPEHOV SLOVENSKE REPREZENTANCE NA ZADNJIH LETNIH IN ZIMSKIH IGRAH

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2007-05-09

Strani 75, slik 10, tabel 8, uporabljenih virov: 22

Ključne besede:

Paraolimpijske igre, ljudje s posebnimi potrebami, športna aktivnost, klasifikacijski razredi, poškodbe.

IZVLEČEK

Namen diplomske naloge je predstaviti letne in zimske Paraolimpijske igre. Elitno športno tekmovanje, ki se odvija vsaka štiri leta.

V uvodnem delu naloge sem predstavila zgodovino iger, kako je potekal njihov razvoj od prvih začetkov in vse do danes, filozofijo iger, kratek opis posameznih športnih panog, ki potekajo v okviru letnih in zimskih iger in klasifikacijski sistem športnikov.

V nadaljevanju sem se posvetila slovenskim nastopom na Paraolimpijskih igrah, kdaj so se udeležili prvih iger, kakšne rezultate so dosegli in v katerih športnih panogah so nastopili. Podrobneje sem opisala tudi zadnje letne igre, ki so potekale v Atenah (2004) in zadnje zimske igre, ki so se odvijale v Torinu (2006). Predstavila sem tudi vse udeležence zadnjih letnih in zimskih iger, ter panoge v katerih so nastopili.

V nalogi sem opisala tudi posamezne poškodbe s katerimi nastopajo športniki na igrah.

V zaključnem delu pa sem kot primerjavo Paraolimpijskim igram opisala še Specialno olimpijado in Olimpijado gluhih, osnovna načela delovanja in dejavnosti ki potekajo v njenem okviru obeh olimpijad.

Key words:

Paralympic games, people with special needs, sports activity, qualification system, injuries.

ABSTRACT

The aim of this thesis is to present Winter and Summer Paralympic Games – an elite sporting event that takes place every four years. In the introductory part I look into the history of the Games, their development from the early beginnings till today, the underlying philosophy, a brief description of each Summer and Winter Olympic discipline, and the qualification system for the athletes.

Later on I focus on participation of Slovene athletes in Paralympic Games: when they participated, what results they achieved and the disciplines they took part in. In the following part I described the last Summer Games in Athens (2004) and Winter Games in Torino (2006) in more detail. I have also included the list of all the participants at the last two events and the disciplines they participated in.

The last part is a comparison of Paralympic Games and Special Olympics and Deaf Olympics, their basic principles and the activities that take place during these events.

KAZALO

1. UVOD	7
2. CILJI	7
3. METODE DE LA	8
4. PREDMET IN PROBLEM DE LA	8
5. PARAOLIMPIJSKE IGRE	9
5.1. ZGODOVINA IGER	9
5.2. PREGLED LETNIH IGER OD LETA 2012 DO 1952	10
5.3. PREGLED ZIMSKIH IGER OD LETA 2010 DO 1976	13
5.4. FILOZOFIJA PARAOLIMPIJSKIH IGER	15
5.5. ŠPORTNE PANOGE NA LETNIH IN ZIMSKIH IGRAH	15
5.6. KLASIFIKACIJA ŠPORTNIKOV	18
5.6.1. KATEGORIJE INVALIDNOSTI	19
6. SLOVENSKI NASTOPI NA PARAOLIMPIJSKIH IGRAH	22
6.1. MEDALJE NAŠIH ŠPORTNIKOV NA PARAOLIMPIJSKIH IGRAH V ČASU SAMOSTOJNE SLOVENIJE	22
6.1.1. LETNE IGRE	22
6.1.2. ZIMSKE IGRE	23
6.2. PANOGEV KATERIH SO NASTOPILI NAŠI ŠPORTNIKI NA LETNIH IN ZIMSKIH IGRAH	24
6.2.1. LETNE IGRE V ATENAH	24
6.2.2. ZIMSKE IGRE V TORINU	36
7. ATENE 2004	37
7.1. SIMBOL PARAOLIMPIJSKIH IGER V ATENAH	37
7.2. MASKOTA PARAOLIMPIJSKIH IGER V ATENAH	38
7.3. VIZIJA IGER	38
7.4. SLOVENSKA REPREZENTANCA V ATENAH	39
7.4.1. SLOVENSKA REPREZENTANCA:	39
7.5. OTVORITEV IGER:	41
7.6. USPEHI REPREZENTANCE V ATENAH:	41
7.7. OGENJ JE UGASNIL	42
8. TORINO 2006	43
8.1. SIMBOL PARAOLIMPIJSKIH IGER V TORINU	44
8.2. MASKOTA PARAOLIMPIJSKIH IGER V TORINU	44
8.3. SLOVENSKA REPREZENTANCA	45
8.3.1. PREDSTAVITEV DVEH PARAOLIMPIJCEV	45
8.4. UVRSTITEV NAŠIH PREDSTAVNIKOV	45
9. POŠKODBE, KI SE POJAVLJAJO NA IGRAH	47
9.1. CEREBRALNA PARALIZA	47
9.1.1. OBLIKE CEREBRALNE PARALIZE	47
9.1.2. POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI	49
9.2. POŠKODBE HRBTENICE	50
9.2.1. POŠKODBE HRBTENICE	50
9.2.2. POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI	50
9.2.3. SPINA BIFIDA	52
9.2.4. POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI	52
9.3. AMPUTACIJE	53
9.3.1. POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI	53

9.4. MIŠIČNA DISTROFIJA	54
9.4.1. MIŠIČNE DISTROFIJE.....	54
9.4.2. POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI.....	55
9.5. MULTIPLA SKLEROZA	55
9.5.1. POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI.....	56
9.6. DOWNOV SINDROM.....	57
9.6.1. POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI.....	58
9.7. PRIZADETOST VIDA:.....	58
9.7.1. MOTORIČNE SPOSOBNOSTI OSEB Z MOTNJAMI VIDA	59
9.7.2.STOPNJE PRIZADETOSTI	59
9.8. PRIZADETOST SLUHA	60
9.8.1 PRGLED STOPNJE SLUŠNIH TEŽAV	61
9.8.2 POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI.....	62
10. SPECIALNA OLIMPIJADA	63
10.1. OSNOVNA NAČELA DELOVANJA.....	63
10.2. FILOZOFIJA SPECIALNE OLIMPIADE	65
10.3. ŠPORTI V OKVIRU SPECIALNE OLIMPIJADE	65
10.3.1. TEKMOVANJA NA SPECIALNI OLIMPIJADI.....	67
10.3.2. KAKO SE SPECIALNA OLIMPIADA RAZLIKUJE OD DRUGIH ŠPORTNIH ORGANIZACIJ.....	67
10.4. SPECIALNA OLIMPIJADA SLOVENIJE	68
10.4.1. V SLOVENIJI DO LETA 2010 ŽE 1900 TEKMOVALCEV	69
11. OLIMPIJADA GLUHIH.....	70
11.1. ZGODOVINA OLIMPIJADE GLUHIH.....	70
11.2. ŠPORTI V OKVIRU OLIMPIJADE GLUHIH.....	71
11.3. OLIMPIJADA GLUHIH V SLOVENIJI.....	72
12. SKLEP	73
12. LITERATURA	74

1. UVOD

Ljudje se med seboj razlikujemo, vsak človek je drugačen in po svoje zanimiv, enkratno. Deliti občutke in izkušnje z drugimi ponuja priložnost videti svet z različnih zornih kotov.

Pri tem je zanimivo, da se lahko prav ob najhujših življenjskih preizkušnjah izoblikujejo najdragocenejše osebnosti: pestre, enkratne, trdne,... Z njimi prepoznaš, da nas na življenje ne vežejo dosežki in materialne dobrine, ampak še neuresničene sanje, želje in načrti.

Ljudje s posebnimi potrebami so sestavni del naše družbe in niso posebna skupina, pred katero bi si morali zatiskati oči. So celotne osebnosti in kot takšne jih moramo tudi obravnavati.

Razvoj na področju športa invalidov je v veliki meri odvisen od odnosa institucij in strokovnjakov, ki na tem področju delajo. Razlikujemo šport kot metodo medicinske rehabilitacije in šport tekmovalnega značaja. Vključevanje ljudi s posebnimi potrebami v programe športne dejavnosti pomeni tudi ukvarjanje s tekmovalnim športom. Naši športniki so že dlje časa v samem svetovnem vrhu v posameznih športnih panogah.

Glavna tema diplomske naloge so paraolimpijske igre. V nalogi bom predstavila zgodovino in športne panoge, ki potekajo v okviru letnih in zimskih iger. V drugem delu naloge pa bi se posvetila slovenskim nastopom in njihovim uspehom na igrah.

2. CILJI

- 1.) Predstaviti zgodovino paraolimpijskih iger, njihov razvoj in potek.
- 2.) Opisati posamezne športne panoge, ki se pojavljajo na letnih in zimskih igrah.
- 3.) Predstaviti slovensko paraolimpijsko reprezentanco, ki se je udeležila zadnjih letnih in zimskih iger.
- 4.) Primerjati paraolimpijske igre s specialno olimpijado in olimpijado gluhih.

3. METODE DE LA

Diplomska naloga bo monografskega tipa. Uporabila bom deskriptivno metodo dela. Kot vir podatkov in informacij bom uporabila različno razpoložljivo domačo in tujo literaturo, vire iz interneta, poleg pisnih virov se bom oprla na znanje in izkušnje strokovnih delavcev in lastno znanje.

4. PREDMET IN PROBLEM DE LA

Razvoj športa za ljudi s posebnimi potrebami je povzročil zahteve po mednarodnih srečanjih, kasneje tudi tekmovanjih. Pojavila se je ideja, da bi na olimpijskih igrah lahko sodelovale tudi osebe s posebnimi potrebami. Mednarodni olimpijski komite je idejo sprejel in leta 1960 so bile v Rimu prve svetovne igre invalidov, danes poznane pod imenom paraolimpijske igre.

Paraolimpijske igre potekajo vzporedno z olimpijskimi igrami, od leta 1988 pa se odvijajo na istih prizoriščih. Igre so prav tako deljene na zimske in letne in športniki se med seboj pomerijo v različnih športnih panogah.

Športne panoge so prilagojene telesni, senzorni in mentalni prizadetosti športnikov in se med seboj razlikujejo v posameznih elementih, prilagojena so tudi pravila. Določene športne panoge so enake kot v športu neinvalidov, nekatere so bolj ali manj prilagojene, najdemo pa tudi panoge, ki so razvite prav za invalide in jih izven športa invalidov ne najdemo. Športniki so klasificirani v posebne grupe (kategorije) in sicer tako, da so telesne, senzorne ali mentalne sposobnosti tekmovalcev v določeni kategoriji čim bolj primerljive.

5. PARAOLIMPIJSKE IGRE

5.1. ZGODOVINA IGER

Leta 1948 je Ludwig Guttman organiziral prvo športno tekmovanje, ki je potekalo v Stoke Mandevillu, in katero je vključil vojne veterane iz II. svetovne vojne s poškodbami hrbtenjače. Njegova ideja: »Ni važno, kateri del ali funkcija telesa je prizadeta, pomembno je razviti preostali del in sposobnosti« je naletela na velik odziv med tovrstnimi invalidi v Veliki Britaniji, nato pa so se postopoma v dejavnosti vključevali še invalidi iz drugih držav. Štiri leta kasneje, leta 1952, so se iger udeležili tudi nizozemski športniki in internacionalno gibanje se je začelo. Leto 1952 štejemo za začetek mednarodnih prvenstev invalidov. Prve olimpijske igre za športnike s posebnimi potrebami pa so bile organizirane v Rimu leta 1960, danes jih poznamo pod imenom paraolimpijske igre. Do leta 1976 so na igrah nastopali samo športniki z okvaro hrbtenice. V Torontu, leta 1976, so se iger udeležili športniki z različnimi vrstami in stopnjami invalidnosti, zato so se odločili, da jih klasificirajo v različne kategorije ali razrede. Prve zimske paraolimpijske igre so bile na sporedu leta 1976 in so se odvijale na Švedskem.

Danes so paraolimpijske igre elitna športna prireditev, na kateri nastopajo športniki, ki so razdeljeni v šest različnih kategorij. Število udeležencev se povečuje, na prvih igrah v Rimu leta 1960 je nastopilo 400 športnikov iz 23 držav, na zadnjih letnih igrah, ki so potekale v Atenah leta 2004, pa je nastopilo rekordno število udeležencev, 3806 športnikov iz kar 136 držav.

(http://www.paralympic.org/release/Main_Sections_Menu/Paralympic_Games/)

Paraolimpijske igre potekajo vzporedno z olimpijskimi igrami, od leta 1988 pa se odvijajo na enakih prizoriščih. Igre so prav tako deljene na zimske in letne in športniki se med seboj pomerijo v različnih športnih panogah.

5.2. PREGLED LETNIH IGER OD LETA 2012 DO 1952

Leto	Lokacija	Kategorije invalidnosti	Število držav	Število atletov	Delitev lokacije z olimpijski mi igrami	Novosti na igrah
<u>2012</u>	London, Velika Britanija	- poškodba hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres - duševno prizadeti (TBC)	150*	4000*	Da	
<u>2008</u>	Peking, Kitajska	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	150*	4000*	Da	Dodajo nov šport: veslanje
<u>2004</u>	Atene, Grčija	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	136	3806	Da	Dodajo nov šport: nogomet 5 igralcev na vsaki strani. Rekordna udeležba medijev.
<u>2000</u>	Sydney, Avstralija	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres - duševno prizadeti	122	3843	Da	Dodajo nova športa: jadranje in ragbi na vozičkih. Rekordna prodaja vstopnic

Leto	Lokacija	Kategorije invalidnosti	Število držav	Število atletov	Delijo lokacijo z olimpijski mi igrami	Novosti na igrah
<u>1996</u>	Atlanta, ZDA	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres - duševno prizadeti	103	3195	Da	Dodajo nov šport: jahanje in velodromske discipline.
<u>1992</u>	Barcelona, Španija	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	82	3021	Da	
<u>1988</u>	Seoul, Koreja	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	61	3013	Da	Dodajo nova športa: judo in tenis na vozičkih. Sodelovanje olimpijskega in paraolimpijskega organizacijskega komiteja.
<u>1984</u>	Stoke Mandeville, Velika Britanija & New York, ZDA	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	41 (VB) 45 (ZDA)	1100 (VB) 1800 (ZDA)	Ne	Dodajo nova športa: nogomet 7 igralcev na eni strani in kegljanje. Dodajo novo disciplino pri kolesarjenju: cestno kolesarjenje.
<u>1980</u>	Arnhem, Nizozemska	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - Les Autres	42	1973	Ne	Dodajo nov šport: sedeča odbojka. V program iger vključijo tudi športnike s CP.

Leto	Lokacija	Kategorije invalidnosti	Število držav	Število atletov	Delijo lokacijo z olimpijski mi igrami	Novosti na igrah
<u>1976</u>	Toronto, Kanada	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - Les Autres	38	1657	Ne	Dodajo nove športe: stoječa odbojka, golbal in streljanje. Prva uporaba invalidnih tekmovalnih vozičkov.
<u>1972</u>	Heidelberg, Nemčija	- okvara hrbtenice	43	984	Ne	Prvo tekmovanje tetraplegikov. Demonstracijski športi za športnike z okvaro vida.
<u>1968</u>	Tel Aviv, Izrael	- okvara hrbtenice	29	750	Ne	Dodajo nov šport: kegljanje.
<u>1964</u>	Tokio, Japonska	- okvara hrbtenice	21	357	Da	Dodajo nov šport: dvigovanje uteži.
<u>1960</u>	Rim, Italija	- okvara hrbtenice	23	400	Da	Paraolimpijske igre prvič potekajo na isti lokaciji kot olimpijske igre.
<u>1952</u>	Stoke Mandeville	- okvara hrbtenice	2	130	Ne	Prve mednarodne igre za športnike s posebnimi potrebami.

Tabela 1: Pregled letnih Paraolimpijskih iger od leta 1952 do leta 2012

* Pričakovane številke

5.3. PREGLED ZIMSKIH IGER OD LETA 2010 DO 1976

Leto	Lokacija	Kategorije invalidnosti	Število držav	Število atletov	Delijo lokacijo z olimpijski mi igrami	Novosti na igrah
<u>2010</u>	Vancouver, Kanada	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	45*	650*	Da	
<u>2006</u>	Torino, Italy	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	39	477	Da	Dodajo nov šport: curling na invalidskih vozičkih
<u>2002</u>	Salt Lake City, USA	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	36	416	Da	Povečati so morali število vstopnic za prodajo zaradi velikega povpraševanja.
<u>1998</u>	Nagano, Japan	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	32	571	Da	Vedno večje zanimanje medijev in gledalcev za zimske paraolimpijske igre.
<u>1994</u>	Lillehammer, Norway	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	31	492	Da	Dodajo nov šport: hokej na saneh (vozičkih)

Leto	Lokacija	Kategorije invalidnosti	Število držav	Število atletov	Delijo lokacijo z olimpijski mi igrami	Novosti na igrah
<u>1992</u>	Tignes-Albertville, France	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	24	475	Da	Dodajo nov šport: biatlon Demonstracijski šport: alpsko smučanje in tek na smučeh za duševno prizadete.
<u>1988</u>	Innsbruck, Austria	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	22	397	Ne	V alpskem smučanju in teku na smučeh dodajo sedeče discipline.
<u>1984</u>	Innsbruck, Austria	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	21	457	Ne	Demonstracijski šport: na igrah v Sarajevu: veleslalom
<u>1980</u>	Geilo, Norway	- okvara hrbtenice - amputacija - okvara vida - cerebralna paraliza - Les Autres	18	350	Ne	Demonstracijski šport: Downhill Sledge Racing
<u>1976</u>	Örnsköldsvik, Sweden	- amputacija - okvara vida	17	250+	Ne	Demonstracijski šport: Sankanje

Tabela 2: Pregled zimskih Paraolimpijskih iger od leta 1976 do leta 2010

* Pričakovane številke

5.4. FILOZOFIJA PARAOLIMPIJSKIH IGER

Vedno velja, da je na olimpijskih igrah pomembno sodelovati ne samo zmagati. Zdi se mi, da je to na paraolimpijskih igrah morda še bolj pomembno in še toliko bolj velja tekmovati, se športno udeleževati. Takrat, kadar se človek sreča s takšno ali drugačno fizično prikrajšanostjo, se mi zdi to še toliko bolj pomembno, ker pomeni zmago volje, duha nad okoliščinami, na katere ne moremo vplivati. Pomeni vključevanje v vse dimenzije življenja, tudi tisto, verjetno najtežjo, to je športno, kjer gre še za večjo zmago volje in zmago človeka nad svojimi težavami, problemi.

Splošna filozofija in načelo paraolimpizma je slediti pravilom olimpijskih športov, kolikor je le mogoče. Ta filozofija je pravzaprav že vključena v samo ime iger, kajti pojem "paraolimpijski" izvira iz besed "olimpijski" in predpone "para", ki je grškega izvora, pomeni pa "blizu".

Danes so paraolimpijske igre elitno tekmovanje tako po organizacijski kot po tekmovalni plati. Zanimanje zanje je iz leta v leto večje, in že če pogledamo statistične podatke, lahko ugotovimo, kako narašča število športnikov in držav, iz katerih prihajajo. Na prvih Paraolimpijskih igrah v Rimu leta 1960 je nastopilo 400 športnikov iz 23 držav, na zadnjih letnih igrah v Atenah 2004 pa je nastopilo 3806 športnikov iz kar 136 držav. Vedno večji interes imajo tudi mediji, igre v Atenah in Torinu so bile medijsko zelo dobro pokrite. Veliko dogodkov je bilo moč spremljati prek malih zaslonov in interneta.

(http://www.zsis.si/zsis_old/paraolimpiade/atene2004/atene_2004.htm)

5.5. ŠPORTNE PANOGE NA LETNIH IN ZIMSKIH IGRAH

Tako kot olimpijske igre tudi paraolimpijske igre potekajo vsaka štiri leta in se od leta 1988 odvijajo na istih prizoriščih. Glavna razlika med klasično olimpijado in olimpijado športnikov invalidov so seveda športne panoge. Na zadnjih letnih igrah v Atenah so športniki nastopali v 19 športnih panogah. Petnajst športnih panog je skupnih tako olimpijskemu kot paraolimpijskemu programu (z določenimi modifikacijami).

Te so:

- lokostrelstvo,
- atletika,
- kolesarjenje,
- košarka,
- jahanje,
- sabljanje,
- nogomet (5 na 5),
- nogomet (7 na 7),
- judo,
- jadranje,
- streljanje,
- plavanje,
- namizni tenis,
- tenis,
- sedeča odbojka,
- veslanje.

Navedeni športi pa so bolj ali manj izpeljanke klasičnih olimpijskih športov. Športniki z motnjami v gibanju se merijo v sedeči odbojki. Športniki na invalidskih vozičkih tekmujejo v globalno najbolj znani košarki na vozičkih, v sabljanju in tenisu na vozičkih. Slepi športniki igrajo tudi nogomet pet na pet igralcev in sicer na nekoliko prirejenem igrišču. V Atenah je bilo to igrišče za hokej na travi. Posebnost nogometa za slepe in slabovidne je v tem, da imajo štiri igralci v slogu fair playa prevezane oči, medtem ko vratarji vidijo povsem normalno ali imajo manjše okvare vida. Njihova naloga pa je poleg branjenja gola tudi usmerjanje igralcev. Poseben šport, v katerem nastopajo le slepi in slabovidni tekmovalci, je edini borilni šport na paraolimpijskih igrah, judo. Šport, rezerviran za tekmovalce s cerebralno paralizo, pa je nogomet 7 na 7 igralcev, ki ga prav tako igrajo na manjšem igrišču kot klasični nogomet. V ostalih športih, atletiki, plavanju, konjeništvu, lokostrelstvu, namiznem tenisu, streljanju, kolesarstvu, pa so športniki invalidi razdeljeni v kategorije in sicer tako, da so telesne, senzorne ali mentalne sposobnosti tekmovalcev v določeni kategoriji čim bolj primerljive.

V jadraniu tekmujejo v posamičnem razredu 2.4 mR in v razredu sonar s po tremi tekmovalci. Slednji dobijo glede na stopnjo svoje okvare število točk (popolnoma slepe osebe recimo tri točke), skupna vsota vseh treh tekmovalcev pa ne sme presegati 14 točk.

Štiri športne panoge pa so povsem specifične in v njih športniki nastopajo le na Paraolimpijskih igrah:

- balinanje,
- golbal,
- dviganje uteži,
- ragbi na vozičkih.

V balinanju tekmujejo športniki na invalidskih vozičkih in športniki s cerebralno paralizo. Powerlifting je dviganje uteži, kjer tekmovalci ležijo na klopi. Tako kot pri klasičnem dviganju uteži pa so tudi tu športniki razdeljeni po kilogramskih kategorijah. Golbal je igra z zvenečo žogo za slepe športnike. Ragbi na invalidskih vozičkih pa je najbrž najbolj groba moštvena igra na paraolimpijadi. Igra poteka na igrišču za košarko, žoga je podobna tisti za odbojko, cilji igre pa so takšni kot pri ragbiju.

(Cerar, 2004)

V Torinu 2006 pa so se tekmovalci nastopali v štirih športnih panogah. Te so:

- alpsko smučanje,
- tek na smučeh,
- biatlon,
- curling na vozičkih,
- hokej na vozičkih.

Svetovni rekordi paraolimpijcev so prav tako primerljivi z dosežki športnikov olimpijcev - primer:

- olimpijski rekord v teku na 100m (rekorder je Jamajčan Asafa Powell) je 9.77s
- paraolimpijski rekord v teku na 100m (rekorder je Nigerijec Ajibola Adoye z amputirano roko), pa je 10.72s.

Medtem ko so nekatere športne panoge odprte za praktično vse kategorije (ali vsaj večino), pa so druge panoge takšne, da dopuščajo (in dovoljujejo) nastopanje le

športnikom s točno določeno invalidnostjo. V judu, na primer, nastopajo le športniki z okvaro vida.

5.6. KLASIFIKACIJA ŠPORTNIKOV

Na paraolimpijskih igrah tekmujejo športniki in športnice z različnimi vrstami in stopnjami invalidnosti. Če želimo zagotoviti, da tekmujejo med seboj s sebi čim bolj enakimi, jih je potrebno razvrstiti v različne kategorije. To delo opravljajo (ocenjevanje in razvrščanje) posebej usposobljeni strokovnjaki medicinske stroke, pa tudi trenerji in športni pedagogi, ki jih imenujemo klasifikatorji. Športnike in športnice vrednotijo z različnimi preizkusi in po različnih postopkih, glede na funkcionalno sposobnost posameznika, ugotavljajo njegovo zmožnost opravljati določena opravila ali vaje, ki so specifične za posamezno športno panogo. Na ta način se zagotovi, da imajo športniki in športnice, ki nastopajo znotraj posamezne kategorije, enake ali vsaj približno enake funkcionalne sposobnosti. S tem se hkrati zagotavlja, da je uspeh posameznika predvsem odvisen od posameznikove treniranosti, ne pa od njegove funkcionalne sposobnosti oziroma vrste in stopnje invalidnosti.

Trenutno je tak način klasificiranja uveljavljen v večini športnih panog. Funkcionalna klasifikacija pomeni, da bodo vsi športniki in športnice v isti kategoriji imeli enake ali podobne sposobnosti, kar zadeva obseg mobilnosti, koordinacije in motorike ter ravnotežja. Skladno s temi razvrstitvami v kategorije lahko med seboj tekmujejo tudi športniki in športnice z različnimi vrstami invalidnosti, če imajo vsaj približno enake funkcionalne sposobnosti.

Nekaj podobnega velja tudi v olimpijskih športnih panogah – na primer: športniki so v nekaterih panogah razvrščeni v različne kategorije glede na telesno težo. Tako se ne more zgoditi, da bi na primer boksar v srednji kategoriji moral tekmovati z nasprotnikom iz težke kategorije.

Kategorije v paraolimpijskih disciplinah so označene s črkami (ponavadi z začetnicami) glede na športno panogo in s številkami (na primer S5 v plavanju, T 44 v atletiki – izhaja iz angleške besede "track", ki pomeni steza). Nižja številka praviloma pomeni višjo stopnjo invalidnosti.

5.6.1. KATEGORIJE INVALIDNOSTI

Športniki in športnice, ki tekmujejo na paraolimpijskih igrah so na splošno razvrščeni v naslednje kategorije:

1. Športniki s telesno invalidnostjo

- športniki z amputacijami,
- športniki z okvarami hrbtenice,
- športniki s cerebralno paralizo,
- "Les Autres", (francoska beseda za ostalo; športniki z ostalimi okvarami – multipla skleroza, pritlikavost, mišična distrofija).

Športniki z amputacijami:

- razred A1 – dvojna amputacija nog, nadkolenska,
- razred A2 – enojna amputacija nog, nadkolenska,
- razred A3 – dvojna amputacija nog, podkolenska,
- razred A4 – enojna amputacija nog, podkolenska,
- razred A5 – dvojna amputacija rok, nadkomolčna ,
- razred A6 – enojna amputacija roke, nadkomolčna,
- razred A7 – dvojna amputacija rok, podkomolčna,
- razred A8 – dvojna amputacija roke, podkomolčna,
- razred A9 – kombinirane amputacije.

Športniki z okvarami hrbtenice:

- razred F1 – tetraplegiki (kvadriplegiki)
značilnosti: zgornje vratne poškodbe,
- razred F2 – tetraplegiki (kvadriplegiki)
značilnosti: spodnje vratne poškodbe,
- razred F3 – tetraplegiki (kvadriplegiki)
značilnosti: spodnje vratne poškodbe, dobra moč komolčnih in zapestnih mišic,
- razred F4 – paraplegiki

- značilnosti: težave z ravnotežjem pri sedenju, ohranjena funkcija rok,
- razred F5 – paraplegiki
značilnosti: slabe spodnje trebušne mišice, razmeroma dobro ravnotežje pri sedenju,
 - razred F6 – paraplegiki
značilnosti: štiriglava stegenska mišica ne deluje, razmeroma dobro trebušno in hrbtne mišičje,
 - razred F7 – paraplegiki
značilnosti: razmeroma dobra gibljivost spodnjih okončin,
 - razred F8 – paraplegiki
značilnosti: minimalna okvara, ki omogoča samostojno hojo, kot posebna skupina se pojavlja le pri tekmovanjih v plavanju, v drugih športnih panogah pa so tekmovalci vključeni v skupino F7.

Športniki s cerebralno paralizo:

- Razred CP1 – v tem razredu so športniki z najhujšimi okvarami, ki vplivajo na gibanje celega telesa, pogosto ne morejo uporabiti ročnega invalidskega vozička, poškodbe spodnjih okončin jim onemogočajo uporabo le-teh za gibanje, za premikanje rok in glave uporabljajo trup, težave jim povzročajo koordinacija zgornjih okončin.
- Razred CP2 – tudi v tem razredu so športniki, ki so na invalidskih vozičkih, ker jim gibanje povzroča težave, za premikanje vozička uporabljajo roko ali nogo, odvisno od poškodbe, ponavadi imajo kontrolo nad trupom, več težav pa imajo z nadzorom rok in ramenskega obroča.
- Razred CP3 – športniki so na vozičkih in imajo poškodbo zgornje okončine, navadno imajo omejen kot gibanja v ramenskem obroču, kar jim otežuje upravljanje vozička, slabo ravnotežje trupa, če niso podprti, med izvedbo giba z roko si pomagajo z dvigom bokov in iztegnejo kolena.
- Razred CP4 – tekmujejo na invalidskih vozičkih in nimajo poškodb zgornjih okončin, imajo dobro ravnotežje in sposobnost premikanja v sedečem položaju in dobro moč rok za upravljanje vozička.

- Razred CP5 – športniki imajo poškodovani spodnji okončini pri stoji nimajo težav z ravnotežjem, medtem ko jim hoja povzroča težave, ravnotežje ohranjajo z rotacijo bokov in ramenskega obroča, če imajo preveč težav z vzdrževanjem ravnotežja v pokončni stoji lahko tekmujejo v razredu CP4, kjer tekmovalci nastopajo sede.
- Razred CP6 – poškodovane imajo vse štiri ude, kar povzroča pomanjkljiv nadzor med gibanjem, problemi z ravnotežjem, krožno gibanje glave med tekom.
- Razred CP7 – športniki imajo poškodovana uda na eni strani telesa, kar jim onemogoča normalno gibanje, zato si pri izvajanju nalog močno pomaga s trupom, ki jim omogoča stabilizacijo.
- Razred CP8 – v tem razredu so športniki z minimalnimi poškodbami, imajo dobro razvito ravnotežje, težave jim povzroča koordinacija, to pa je najbolj opazno med naporom.

2. Športniki z okvarami vida

- **B1:** v tej skupini so športniki, ki so popolnoma slepi, ne zaznavajo svetlobe in imajo manj kot 3 stopnje vidnega polja.
- **B2:** v tej skupini so športniki z ostrino vida manj od 20/400 oziroma do 5 stopinj vidnega polja.
- **B3:** v tej skupini so športniki z ostrino od 20/400 do 20/300 ali 5-20 stopinj vidnega polja.

(http://www.zsis.si/zsis_old/paraolimpiade/atene2004/klasifikacija.htm)

6. SLOVENSKI NASTOPI NA PARAOLIMPIJSKIH IGRAH

Slovenski športniki invalidi so prvič nastopili na četrth poletnih paraolimpijskih igrah v Heidelbergu leta 1972. Od takrat dalje so sodelovali v reprezentanci Jugoslavije, od leta 1992 pa kot reprezentanca Slovenije nastopajo na večini mednarodnih tekmovanjih. V času nekdanje Jugoslavije so bile odprave številnejše, v njih je bilo veliko slovenskih predstavnikov. Kot samostojna država so prvič skupaj nastopili na letnih igrah v Barceloni 1992, medtem ko so se prve zimske paraolimpijade udeležili leta 1998 v Naganu na Japonskem. Poudariti je potrebno, da smo na letnih igrah uspešnejši kot na zimskih.

Od prvega nastopa na paraolimpijskih igrah, prav tako pa tudi na svetovnih in evropskih prvenstvih, na svetovnih igrah gluhih in svetovnih igrah specialne olimpijade naši športniki praviloma osvajajo medalje.

(Železnikar, 2000)

6.1. MEDALJE NAŠIH ŠPORTNIKOV NA PARAOLIMPIJSKIH IGRAH V ČASU SAMOSTOJNE SLOVENIJE

6.1.1. LETNE IGRE

- Barcelona (Španija)1992

Leto	Šport	Disciplina	Medalja	Priimek in ime
1992	Atletika	Met diska C7 (M *)	Zlata	Franjo Izlakar
1992	Atletika	Met krogle C7 (M)	Zlata	Franjo Izlakar
1992	Atletika	Met krogle THW5 (Ž*)	Bronasta	Dragica Lapornik

Tabela 3: Dosežena odličja v Barceloni.

- Atlanta (ZDA) 1996

Leto	Šport	Disciplina	Medalja	Priimek in ime
1996	Atletika	Met krogle F36 (M)	Srebrna	Franjo Izlakar
1996	Atletika	Met kopja F54 (M)	Bronasta	Janez Roskar
1996	Streljanje	Zračna puška stoje SH1 (M)	Srebrna	Franc Pinter
1996	Plavanje	100m prosti slog S6 (M)	Bronasta	Danijel Pavlinec
1996	Plavanje	200m prosti slog S6 (M)	Bronasta	Danijel Pavlinec

Tabela 4: Dosežena odličja v Atlanti.

- **Sydney (Avstralija) 2000**

Leto	Šport	Disciplina	Medalja	Priimek in ime
2000	Atletika	Met krogle F37 (M)	Srebrna	Franjo Izlakar
2000	Atletika	Met krogle F55 (Ž)	Bronasta	Dragica Lapornik
2000	Atletika	Met kopja F55 (M)	Bronasta	Janez Roskar
2000	Streljanje	Zračna puška stoje SH1 (M)	Srebrna	Franc Pinter

Tabela 5: Dosežena odličja v Sydneyu.

- **Atene (Grčija) 2004**

Leto	Šport	Disciplina	Medalja	Priimek in ime
2004	Atletika	Met krogle F54/55 (Ž)	Bronasta	Tatjana Majcen
2004	Atletika	Met kopja F54/55 (Ž)	Srebrna	Tatjana Majcen
2004	Streljanje	Zračna puška stoje SH1 (M)	Srebrna	Franc Pinter
2004	Namizni tenis	Posamezno 3 (Ž)	Zlata	Mateja Pintar

Tabela 6: Dosežena odličja v Atenah.

* Legenda: M - moški
Ž - ženska

http://www.paralympic.org/release/Main_Sections_Menu/Sports/Results/paralympics_search.html?games=2004PG&medal=medals&sport=all&gender=all&npc=SLO

6.1.2. ZIMSKE IGRE

- **Tignes – Albertville (Francija) 1992**

Slovenci nismo imeli svojih predstavnikov.

- **Lillehammer (Norveška) 1994**

Slovenci nismo imeli svojih predstavnikov.

- **Nagano (Japonska) 1998**

Nismo osvojili nobene medalje.

- **Salt Lake City (ZDA) 2002**

Slovenci nismo imeli svojih predstavnikov.

- **Torino (Italija) 2006**

Nismo osvojili nobene medalje.

6.2. PANOGEV KATERIH SO NASTOPILI NAŠI ŠPORTNIKI NA LETNIH IN ZIMSKIH IGRAH

6.2.1. LETNE IGRE V ATENAH

1. ATLETIKA

Atletika je kraljica športov in je verjetno prav zaradi tega tudi ena najpopularnejših paraolimpijskih športnih panog. V program paraolimpijskih iger je bila atletika vključena že na prvih igrah leta 1960 v Rimu. Zato ne preseneča, da med vsemi paraolimpijskimi športi prav atletika vključuje največ invalidov – športnikov in športnic in zajema tudi največ disciplin.

Udeleženci atletskih tekmovanj na paraolimpijskih igrah so ženske in moški s cerebralno paralizo, poškodbami hrbtenice, z amputacijami in raznimi drugimi telesnimi invalidnostmi, pa tudi slepi in slabovidni.

Tekmovalni program obsega tako tekmovanja na atletskih stezah kot tudi mete in skoke, maraton in peterobj.

Atleti in atletinje tako tekmujejo na vozičkih ali pa z uporabo protetičnih pripomočkov (roka ali noge), medtem ko slepi tekmujejo ob spremstvu videčega vodnika.

Športniki so razvrščeni v različne kategorije glede na stopnjo njihove invalidnosti:

- Atleti s cerebralno paralizo so razvrščeni v kategorije od F32 – F38 in T32 – T38. V kategorijah od 32 do 34 so tekmovalke in tekmovalci, ki so vezni na invalidski voziček.
- Atleti s poškodbami hrbtenice in drugimi oblikami telesne invalidnosti, so razvrščeni glede na stopnjo njihove mobilnosti v kategorije T51 – T54 za atletske discipline na stezi in F51 – F58 za metalne discipline. Ti atleti nastopajo v posebno pritrjenih stolih.
- Atleti z amputacijo ene ali več okončin in atleti z vsemi drugimi vrstami invalidnosti (les autres), ki tekmujejo v stoječem položaju, so razvrščeni v kategorije F40 – F46, T42 ,T44 in T46.

- Slepi in slabovidni atleti in atletinje so razvrščeni v naslednje kategorije: F11 - F12 in T11 – T13.
- Atleti in atletinje, pritlikavi zaradi okvare hrustanca ("achondroplasia") tekmujejo samo v metalnih disciplinah, v kategoriji F40.
- V kategorijah F20, T20 nastopajo intelektualno prizadeti.

Črka F pred številko pomeni tehnične discipline, črka T pa pomeni vožnje z invalidskimi vozički oziroma teke.

DISCIPLINE

Tekmovalni program zajema 36 disciplin, 18 za moške in 18 za ženske.

Moški:

- teki (100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10000 m, 4 x 100 m štafeta in 4 x 400 m štafeta),
- skoki (višina, daljina in troskok),
- meti (suvanje krogle, met diska, met kopja),
- peterboj,
- maraton.

Ženske:

- teki (100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10000 m, 4 x 100 m štafeta in 4 x 400 m štafeta),
- skoki (višina, daljina in troskok),
- meti (suvanje krogle, met diska, met kopja),
- peterboj,
- maraton.

TEKAŠKE DISCIPLINE

Tekaške discipline se delijo na:

- šprinte,
- pol-vzdržljivostne – teke na srednje proge,
- vzdržljivostne – teke na dolge proge,
- discipline izven stadiona (maraton),
- štafetne teke (ekipne discipline).



Slika1: Tekmovalci na vozičkih

SKAKALNE DISCIPLINE

Skakalne discipline so:

- skok v daljino,
- troskok,
- skok v višino.

METALNE DISCIPLINE

Na splošno poznamo tri metalne discipline:

- suvanje krogle,
- met diska,
- met kopja.

Teža orodij (krogla, disk, kopje) je različna, odvisna pa je od kategorije in spola nastopajočega.

SESTAVLJENE (KOMBINIRANE) DISCIPLINE

- Peteroboj

Peteroboj je edina kombinirana disciplina na programu paraolimpijskih iger. Sestavljena je iz petih disciplin, ki pa se po kategorijah in po spolu udeležencev nekoliko razlikujejo. Tekmovalčev dosežek se točkuje za vsako disciplino posebej, zmagovalec peteroboja pa je atlet ali atletinja, ki zbere največje skupno število točk – ne glede na dosežek oziroma uvrstitev v posamezni disciplini.

(http://www.zsis.si/zsis_old/paraolimpiade/atene2004/ekipe/atletika.htm)

2. GOLBAL

Golbal je igra z žogo, ekskluziven paraolimpijski šport in spada med ekipne športe. V golbalu nastopajo le športniki in športnice, ki imajo okvaro vida. Ta zanimiva športna disciplina zahteva dobro tehnično in taktično podkovanost športnika - ekipe, hitrost, moč, hitre reflekse, gibljivost, dobre orientacijske sposobnosti in nenazadnje tudi ekipni duh.

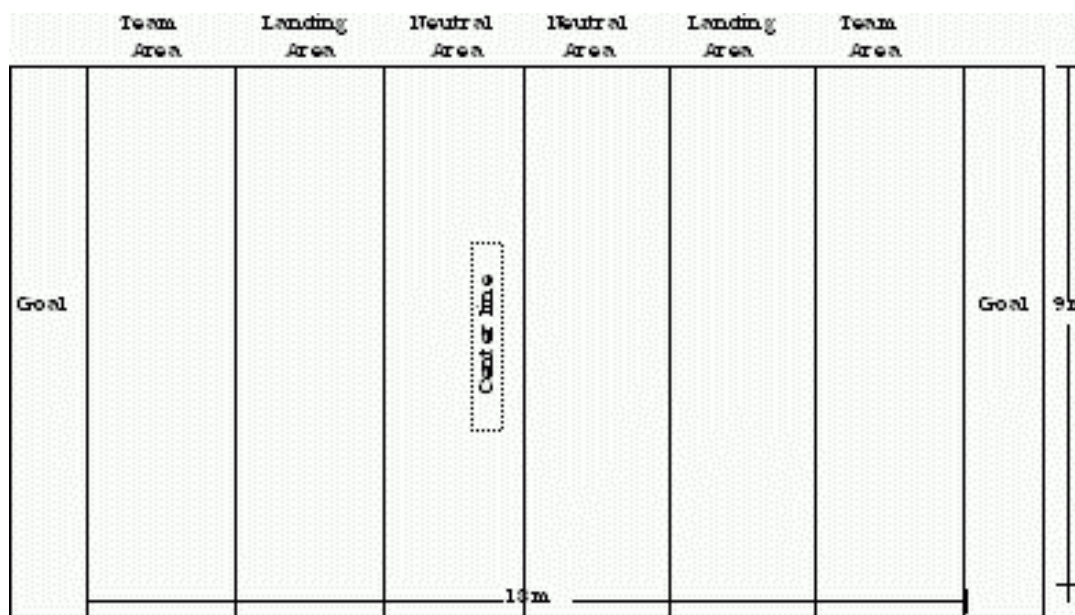


Slika2 : Golbal tekma na POI 2004

Igra je še najbolj podobna rokometu in se odvija na igrišču, ki je po velikosti enako odbojkarskemu. Igrišče je razdeljeno na tri dele. Na podlagi tega delimo igrišče v osnovi na tri igralne prostore oziroma igralne tretjine (obrambna, napadalna in nevtralna tretjina). Na vsaki strani je gol, dolg devet metrov.

Igro z zvenečo žogo igrata dve ekipi, sestavljeni iz treh igralcev in največ treh rezervnih igralcev. Namen igre je, da vsaka ekipa poskuša z metom po tleh skotaliti žogo prek gol linije nasprotnika, ki poskuša to preprečiti. Igralci imajo prelepljene oči, poleg tega pa morajo nositi posebna očala, skozi katera se popolnoma nič ne vidi. Obramba posluša let žoge in poskuša preprečiti žogi pot v mrežo. Vsi trije igralci se s celotno dolžino telesa uležajo na tla, s čimer po možnosti pokrijejo pravi del gola in preprečijo zadetek. Znotraj tega je veliko pravil, ki napravijo igro zanimivejšo. Igralci se orientirajo z golom in črtami, ki so v ta namen poudarjene.

(Marton, 2004)



Slika 3: Igrišče za golbal

3. STRELJANJE

Streljanje je eden bolj popularnih športov na svetu. Zahteva tehnično dovršenost in dobro mentalno pripravljenost. Leta 1976 so se športniki in športnice v njem prvič pomerili. Od takrat naprej je na sporedu na vseh letnih paraolimpijskih igrah, pravila in zahteve pa so praktično enake kot na olimpijskih igrah.

Imamo dve glavni disciplini: puško in pištolo (zračno na 10 m in malokalibrsko na 25 ali 50 m) ter tri glavne tekmovalne razrede: SH1, SH2 in SH3 (SH – kot **s**hooting). Tekmovalci so glede na vrsto invalidnosti razdeljeni v podrazrede A, B in C te se določijo glede na ravnotežje in funkcionalnost hrbtenice in trupa, kar vpliv na višino naslona hrbta v primeru sedečih tekmovalcev (brez naslona, nizek naslon ali visok naslon). Razen pravil, ki so prilagojena strelcem invalidom, veljajo pravila ISSF (mednarodne strelske organizacije), kar pomeni, da se uporablja enako orožje in tudi oprema, z določenimi prilagoditvami zaradi invalidnosti.

Tekmovalci so razdeljeni v naslednje tekmovalne razrede:

- Razred SH1 tvorijo tekmovalci, ki lahko samostojno držijo orožje. Tu so torej strelci s puško in pištolo, ki imajo funkcionalne roke, s katerimi lahko samostojno ravnavajo z orožjem.

- Razred SH2 tvorijo tekmovalci s puško, ki zaradi nefunkcionalnosti rok (amputacije ali upad mišične moči) ne morejo samostojno držati puške in v veliki večini niso sposobni samostojno ravnati z orožjem. Ti tekmovalci streljajo s posebnim stojalom, ki ima natančno določene mere in vzmet, ki v veliki meri nadomesti roko oziroma gibanje roke pri neinvalidnih tekmovalcih.
- Razred SH3 pomeni slepe tekmovalce oziroma tekmovalce z okvaro vida, ki streljajo s posebno optično napravo na puški, ki gleda na odboj svetlobe na tarči in daje zvočni signal o položaju puške. Ko je signal najvišji, se strelec giblje v krogu desetke in takrat tudi sproži strel.

Oprema, ki jo potrebujejo tekmovalci:

- puška in pištola; tekmovalci uporabljajo zračno in malokalibersko orožje,
- naboji; premer je odvisen od razdalje streljanja, za 10 m uporabljajo naboje s premerom 4,5 mm, za 25 in 50 m pa uporabljajo naboje s premerom 5,6 mm,
- tarča; na paraolimpijskih igrah so tarče elektronske, tako da se rezultat takoj po streljanju projicira na zaslon, kar omogoča obiskovalcem lažje spremljanje tekmovanja,
- obleka; tekmovalci nosijo posebno obleko, ki je sestavljena iz jope, hlač, rokavic in obutve in je narejena po predpisih mednarodne strelske zveze.



Slika 4: Tekmovalka na vozičku z zračno puško.

4. SEDEČA ODBOJKA

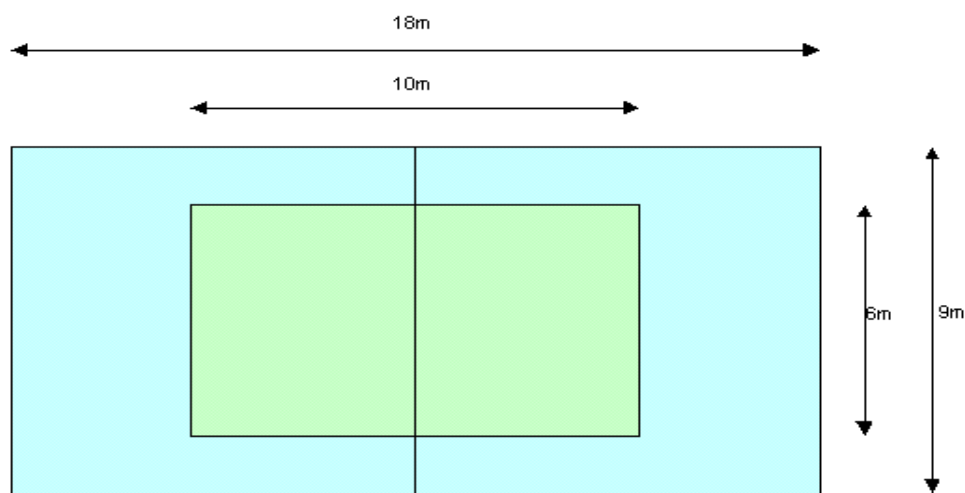
Ko govorimo o skupinskih športih je sedeča odbojka lep prikaz tega kaj potrebuje ekipa pri doseganju dobrih rezultatov. Visoko mero skupinske predanosti, spretnost, strategijo in moč. Pojavila se je leta 1956, na paraolimpijskih igrah pa je od leta 1980. Sedeča odbojka je zelo dinamičen in predvsem tudi za gledalce zanimiv šport. Na igrišču, ki je veliko zgolj 10x6 metrov, je na ekipo 6 tekmovalcev, ki sedijo na tleh. Eno od pomembnejših pravil pri sedeči odbojki je to, da morajo igralci konstantno obdržati stik s podlago. Dovoljene so blokade ob mreži, ki je seveda locirana nižje (višina mreže za moške je 1,15m, za ženske pa 1,05m), kar tudi omogoča lažjo in hitrejšo postavitvev igralne površine in s tem sedečo odbojko vedno bolj popularizira. Pravila so preprosta; vsaka od ekip si prizadeva, da bi žogo spravila čez mrežo in da bi se le-ta dotaknila nasprotnikovega dela igrišča.

Za tekmovanje v sedeči odbojki morajo tako moški kot ženske predstavnice izpolnjevati minimalne kriterije invalidnosti¹. Vsak tekmovalec mora imeti svojo osebno klasifikacijsko karto, ki jo dobi pred tekmovanjem. To karto podpiše zdravnik – klasifikator. Na podlagi tega se izda stalen ali začasen klasifikacijski list. (Turk, 1999)

Upravičeni do tekmovanja so športniki in športnice z naslednjimi poškodbami:

- športniki z amputacijami,
- športniki s cerebralno paralizo,
- športniki s poškodbami hrbtenice,
- Les Autres.

¹ Minimalna invalidnost – upad mišične moči (nefunkcionalnost določenih sklopov mišic, problemi s koordinacijo), do te mere, da tekmovalec dobi zadostno število točk, kar v večini primerov pomeni paraplegijo, tetraplegijo, mišično distrofijo, paralizo ali druge oblike bolezni ali poškodb.



FIVB Court Dimensions = 18m x 9m
 IPC Sitting Volleyball Court Dimensions = 10m x 6m

Slika 5: Igrišče za sedečo odbojko

5. KOLESARJENJE

Kolesarstvo je za športnike invalide dokaj nova športna panoga. Na začetku so med seboj tekmovali le športniki z okvaro vida, kasneje, leta 1984, pa so nastopili tudi športniki s cerebralno paralizo in amputacijami.

Vsi tekmovalci morajo na tekmah obvezno nositi čelado, njena barva pa je odvisna, v kateri klasifikacijski razred spada posamezen tekmovalec.

Športniki so razdeljeni v naslednje kategorije:

1. Športniki z okvaro vida so razdeljeni v tri razrede:

- **B1:** v tej skupini so športniki, ki so popolnoma slepi, ne zaznavajo svetlobe in imajo manj kot 3 stopnje vidnega polja.
- **B2:** v tej skupini so športniki z ostrino vida manj od 20/400 oziroma do 5 stopinj vidnega polja.
- **B3:** v tej skupini so športniki z ostrino od 20/400 do 20/300 ali 5-20 stopinj vidnega polja.

2. Športniki s cerebralno paralizo so razdeljeni v štiri skupine:

- **CP1:** v tej skupini so tekmovalci z najhujšo obliko CP, tekmujejo na triciklih, ker imajo oslABLJENE mišične skupine trupa in spodnjih in zgornjih okončin.
- **CP2 in 3:** tekmovalci v teh dveh skupinah se lahko sami odločijo, ali želijo tekmovati s kolesom (skupina 3) ali s triciklom (skupina 2). Na podlagi tega so razdeljeni v določeni skupini. Športniki iz skupine 2 in 3 imajo težave z ravnotežjem in kontrolo vožnje.
- **CP4:** v to skupino sodijo športniki z lažjo obliko CP in tekmujejo na kolesih, težave jim povzročajo nekoordiniranost rok ali nog.

3. Športniki s poškodbami lokomotorne aparata so razdeljeni v štiri razrede:

- **LC1:** v ta razred sodijo športniki z minimalnimi nezmožnostmi (razlika v dolžini nog 7-12 cm, amputacija polovice noge, deformacija hrbtenice).
- **LC2:** v tem razredu so tekmovalci, ki imajo poškodovano eno nogo in nastopajo s protezami ali brez njih, vendar za kolesarjenje uporabljajo obe nogi (razlika v dolžini nog je večja od 12 cm, amputacija noge pod ali nad kolenom).
- **LC3:** v tem razredu so tekmovalci s poškodbami spodnjih okončin (ene ali obeh), za kolesarjenje pa uporabljajo samo eno nogo (amputacija noge pod ali nad koleno brez uporabe proteze, amputacija obeh nog pod kolenom, uporaba proteze).
- **LC4:** v ta razred spadajo športniki s hujšimi poškodbami spodnjih in zgornjih okončin (amputacija obeh nog pod kolenom, nastop z eno ali dvema protezama, amputacija noge nad kolenom in amputacija zgornje okončine, pri tem upravlja kolo samo z eno roko)

Paraolimpijski program kolesarjenja vključuje dve disciplini, to sta:

- cestno kolesarstvo,
- kolesarjenje na dirkališču (velodrom) .

Cestno kolesarstvo se odvija po javnih ulicah oziroma cestah, kolesarjenje na dirkališču pa se odvija na prav posebnih objektih, ki se imenujejo velodrom.

(http://www.zsis.si/zsis_old/paraolimpiade/atene2004/ekipe/kolesarstvo.htm)

6. NAMIZNI TENIS

Atleti z različnimi vrstami invalidnostmi, razen slepih in slabovidnih oseb, tekmujejo v enem od 11. razredov namiznega tenisa. Le ta je kategoriziran na igralce, ki igrajo stoje, igralce, ki tekmujejo sede na invalidskih vozičkih in posebna kategorija igralcev, ki ne tekmujejo v sklopu paraolimpijskih iger, z motnjami v duševnem razvoju. Zastopana sta oba spola tako moški kot ženske, ki seveda tekmujeta individualno ali v dvojicah. Prav ta raznovrstnost daje namiznemu tenisu čar vedno novih izzivov. Kot paraolimpijska disciplina je bil igran že na prvih igrah v Rimu leta 1960.

Hitrost in čim boljša odzivnost sta dve glavni karakteristiki namiznega tenisa. igrajo na tri dobljene sete. Igralec oziroma igralka ali par igralcev, ki prvi doseže enajst točk, osvoji niz. Ob izenačenju (10-10) mora eden od tekmovalcev ali ekipa doseči dve točki prednosti za osvojitve niza. Po končanem nizu nasprotnika zamenjata strani. (Kondrič, 2004)

Modifikacije predpisov veljajo le za tiste športnike in športnice, ki nastopajo na invalidskih vozičkih. Le te pa so:

- igralni prostor za športnike, ki nastopajo stoje, je 14 m dolg in 7 m širok, medtem ko je prostor za igralce na vozičkih manjši (8x7 m),
- miza ima enake dimenzije, vendar pa morajo biti noge vsaj 40 cm odmaknjene od zadnje linije proti notranjosti mize, kar omogoča tekmovalcem nemoteno gibanje z vozički,
- med odmorom morajo tekmovalci lopar pustiti na mizi, razen če ni privezan na njihovo roko,
- igralec se med igro ne sme dotakniti podlage z nogami,
- ko je žogica v igri, se igralec lahko s svojo prosto roko dotakne igralne površine, vendar pa proste roke ne sme uporabljati kot oporo po udarcu in za lovljenje ravnotežja.

http://www.zsis.si/zsis_old/paraolimpiade/atene2004/ekipe/namizni_tenis.htm

7. PLAVANJE

Vse odkar so se odvijale prve paraolimpijske igre v Rimu leta 1960 je plavanje eden vodilnih športov. Kot na olimpijskih igrah, se tudi na paraolimpijskih igrah tekmovalci merijo v različnih slogih kot so hrbtno plavanje, metuljček, prsno plavanje in plavanje v prostem slogu. Ta športna disciplina je dandanes prisotna v več kot 80. državah in je domena tako ženskih kot moških tekmovalcev različnih kategorij invalidnosti. Atleti so razvrščeni glede na vrsto invalidnosti, samo tekmovanje pa se razlikuje od navadnega plavanja le po dovoljeni uporabi posebnih odskočnih desk ali možnosti, da tekmovalec prične tekmovanje v samem bazenu. Vendar so te prilagoditve namenjene le za atlete, ki imajo specifično vrsto invalidnosti. Za slepe in slabovidne tekmovalce pri startu uporabljajo posebno zvočno signalno pištolo. Spremljevalci ali kakršnakoli proteza, ki bi tekmovalcem z manjkajočim udom olajšala plavanje, pa ni dovoljena.

Športniki z okvarami vida so razdeljeni v tri kategorije, odvisno, od tega kakšno stopnjo okvare imajo.

Športniki z okvarami vida nastopajo v naslednjih disciplinah:

- 50 m, 100 m in 400 m prosto,
- 100 m prsno,
- 100 m hrbtno,
- 100 m metuljček,
- 200 m mešano,
- Štafeta 4 x 100 m prosto in 4 x 100 m mešano.

Tekmovalci s telesnimi invalidnostmi so prav tako razdeljeni v posamezne kategorije glede na svoje funkcionalne sposobnosti.

Razdeljeni so v naslednje kategorije:

- 10 kategorij (S1 – S10), nastopajo v prostem in hrbten slogu, ter metuljčku,
- 10 kategorij (SM1 – SM10), nastopajo v mešanem plavanju,
- 9 kategorij (SB1 – SB9), nastopajo v prsnem slogu.

Nižja številka kategorije pomeni višjo stopnjo invalidnosti, tako se v kategoriji 1 nahajajo športniki z najvišjimi stopnjami invalidnosti, v kategoriji 10, pa tisti z minimalnimi.

Športniki z telesnimi invalidnostmi pa nastopajo v naslednjih disciplinah:

- 50m and 100m prosto: kategorija S1 do S10,
- 200m prosto: kategorija S1 do S5,
- 400m prosto: kategorija S6 do S10,
- 50m hrbtno: kategorija S1 do S5,
- 100m hrbtno: kategorija S6 do S10,
- 50m metuljček: kategorija S1 do S7,
- 100m metuljček: kategorija S8 do S10,
- 50m prsno: kategorija SB1 do SB3,
- 100m prsno: kategorija SB4 do SB9,
- 150m mešano: kategorija SM1 do SM4,
- 200m mešano: kategorija SM5 do SM10,
- štafeta 4x50m prosto in 4x50 mešano,
- štafeta 4x100m prosto in 4x100m mešano.

([http://www.paralympic.org/release/Summer Sports/Swimming/About the sport/Classification/](http://www.paralympic.org/release/Summer_Sports/Swimming/About_the_sport/Classification/))

6.2.2. ZIMSKE IGRE V TORINU

1. SMUČANJE

Na igrah v Torinu smo imeli dva predstavnika, to sta Žiga Breznik, ki je tekmoval in Gal Jakič, ki je na teh igrah nastopil kot predtekmovalec. Smučar paraplegik se z vozička presede v poseben sedež, ki je z vzmetjo pripet na smučko. Za ravnotežje pri štartu in med vijuganjem mu služita dve kratki smučki, pritrjeni na krajši bergli. Dodam naj še, da tisti paraplegiki, ki so že pred poškodbo hrbtenjače smučali, veliko hitreje osvojijo vožnjo po strmini.

(http://www.drustvo-para-lj.si/index.php?option=com_content&task=view&id=21&Itemid=29)



Slika 6: Smučar invalid s posebno prilagojeno opremo.

7. ATENE 2004

Le dva tedna po zaključku olimpijskih iger so se v Atenah zbrali najboljši paraolimpijci z vsega sveta in nastopili na paraolimpijskih igrah, ki so bile že dvanajste po vrsti. Organizator se je trudil in po športni plati uspešno izpeljal igre, ki so potekale v mestu, kjer je leta 1996 minilo 100 let, kar so organizirali prve olimpijske igre moderne dobe.

Paraolimpijske igre so potekale v enkratnem zgodovinskem, kulturnem in naravnem okolju, začele so se 17. septembra, zaključek pa je bil deset dni kasneje, torej 28. septembra 2004. Na igrah je sodelovalo 3969 športnikov (2763 moških in 1206 žensk), ki so se v 10 dneh pomerili v 19 športnih panogah.

V Atenah so bili doseženi 304. svetovni rekordi in 448 rekordov iger. Najuspešnejša reprezentanca je bila reprezentanca Kitajske z osvojenimi 141 medaljami od tega kar 63 zlatih. Medalje je osvojilo 73 držav, med njimi tudi Slovenija, ki je pristala na 47 mestu na lestvici medalj.

7.1. SIMBOL PARAOLIMPIJSKIH IGER V ATENAH



Simbol paraolimpijskih iger v Atenah 2004 pooseblja moč in odločnost športnikov. Na njem je profil atleta z usmerjenim pogledom naprej, kar simbolizira optimizem in uspešnost v prihodnosti. Hkrati pa obraz predstavlja posameznikovo notranjo moč in odločnost, kar sta lastnosti vseh udeležencev iger.

Slika 7: Simbol paraolimpijskih iger v Atenah.

7.2. MASKOTA PARAOLIMPIJSKIH IGER V ATENAH

To je "PROTEAS", uradna maskota paraolimpijskih iger Atene 2004. Njen oblikovalec je Spyros Gongos, ki je prav tako oblikoval "Ateno" in "Phevosa", maskoti olimpijskih iger v Atenah 2004. Proteas simbolizira temeljne vrednote paraolimpijskih iger: imeti cilj in mu slediti, biti močan, slediti navdihu in se veseliti uspehov. Maskota iger je



morski konjiček, poimenovan po antičnem božanstvu, ime pa poseblja končni cilj vsakega paraolimpijca: biti prvi in najboljši.

Za predstavitev je bil Proteas pobarvan v treh barvah za tri športne panoge: dviganje uteži, konjeništvo in plavanje.

Osnovno vodilo organizacijskega komiteja paraolimpijskih iger pri izbiri maskote je bila vizualna prepoznavnost, ki naj bi jasno ponazarjala težnjo organizatorja po enakovrednem odnosu do obeh dogodkov: olimpijskih in parolimpijskih iger.

Slika 8: Maskota paraolimpijskih iger v Atenah.

7.3. VIZIJA IGER

Paraolimpijske igre še zdaleč niso več le športno druženje. Življenje paraolimpijcev postaja vse bolj podobno življenju profesionalnih športnikov. Kot primer, konkurenca v atletiki je postala tako velika, da morajo tekmovalci trenirati praktično dvakrat dnevno, če hočejo držati korak z najboljšimi. Samo na zadnjih igrah v Atenah so bili doseženi kar 304. novi svetovni rekordi. Toda večina paraolimpijskih športov je razdeljenih na kategorije glede na različne stopnje telesnih okvar in fizičnih težav športnikov. Na paraolimpijskih igrah pa lahko nastopi tako rekoč le elita, deseterica najboljših v vsaki kategoriji. *"V bistvu bi v Atenah lahko sodelovalo več kot 20.000 športnikov, če ne bi bile tako ostre norme. Za nastop ni bila dovolj niti dosežena A-norma. Tako smo morali doma pustiti Franja Izlakarja, ki je imel izpolnjeno A-normo v*

atletiki. Organizatorji so naredili omejitve, ker niso hoteli financirati večjega števila tekmovalcev. Pri sedeči odbojki je recimo lahko nastopilo le 6 ekip. Prve tri ekipe s svetovnega prvenstva in tri najboljše iz posamičnih regij. Ekip pa bi bilo lahko precej več. Če bi upoštevali A- in B-norme, bi Slovenija imela precej večjo reprezentanco," pravi vodja slovenske atenske odprave Branko Mihorko. (Cerar, 2004)

7.4. SLOVENSKA REPREZENTANCA V ATENAH

Slovenska reprezentanca je bila v Atenah najštevilčnejša doslej, nastopilo je 29 športnikov. Celotna ekipa skupaj s trenerji, zdravniško oskrbo, tiskovnim predstavnikom in vodjo pa je zajemala 43 članov. Pričakovanja so bila tudi tokrat visoka, čeprav so o medaljah le redki razmišljali na glas. Slovenski športniki so nastopili v sedeči odbojki, golbalu, atletiki, kolesarstvu, plavanju, namiznem tenisu in strelstvu. Skupno bodo skušali priti do medalj v 27 disciplinah. Vsi naši reprezentanti so izpolnili zahtevane domače in mednarodne norme, večina si je že pridobila medalje na velikih mednarodnih tekmovanjih.

7.4.1. SLOVENSKA REPREZENTANCA:

TEKMOVALEC	INVALIDNOST	ŠPORTNA PANOGA	DISCIPLINA
Ernest Jazbinšek	Nadkolenska amputacija	Streljanje	- zračna pištola - pištola proste izbire
Srečko Majcenovič	Nadkolenska amputacija noge in roke v podlahti	Streljanje	- zračna puška stoje - zračna puška leže
Franc Pinter	Paraplegija	Streljanje	- zračna puška stoje - zračna puška leže - MK puška leže - MK puška 3x40
Damjan Pavlin	Otroška paraliza	Streljanje	- zračna puška stoje - zračna puška leže
Janez Hudej	Paraplegija	Atletika	- suvanje krogle

			- met diska
Marko Sever	Paraplegija	Atletika	- maraton na vozičkih - 5000 m
Tatjana Majcen	Paraplegija	Atletika	- suvanje krogle - met diska - met kopja
Andreja Dolinar	Paraplegija	Namizni tenis	- posamezno in v paru
Mateja Pintar	Paraplegija	Namizni tenis	- posamezno in v paru
David Kuster	Nadkolenska amputacija	Kolesarjenje	- cestna dirka - kronometer - zasledovalna vožnja 4000m - 1000m na čas
Danijel Pavlinec	Prirojena anomalija roke in noge	Plavanje	- 50m prosto - 100m prosto - 400m prosto
Ivan Vinkler	Slabovidnost	Golbal	
Boštjan Vogrinčič			
Zlatko Mihajlovič			
Dejan Pirc			
Matej Ledinek			
Gorazd Dolanc			
Anita Goltnik-Urnaut	Sedeča odbojka		
Marinka Cencelj			
Štefka Tomič			
Saša Kotnik			
Nadja Ovčjak			
Andreja Gosak			
Danica Gošnak			
Emilija Gradišek			
Bogomira Jakin			
Boža Kovačič			
Tanja Simonič			
Alenka Šart			

Tabela 7: Slovenska reprezentanca v Atenah.

7.5. OTVORITEV IGER:

Slovensko zastavo ob odprtju, zanj so bile razprodane vse vstopnice, je nosila namiznoteniška igralka Andreja Dolinar, njen voziček pa je potiskal golbalist Zlatko Mihajlovič. Slovenska reprezentanca je gledalce pozdravila z ragljami.

"Dobrodošli v Atenah, športniki in udeleženci 12. paraolimpijskih iger. Igre, ki jih odpiramo, so več kot samo tekmovanje. So prikaz tega, kar vi najboljšega predstavljate v nas, da nam pokažete, da ni nič nemogoče. Nekateri boste zapustili Atene kot zmagovalci, vsi pa kot prvaki," je povedala predsednica organizacijskega komiteja Gianna Angelopoulos Daskalaki, nato pa je igre odprl grški predsednik Konstantinos Stefanopolus.

7.6. USPEHI REPREZENTANCE V ATENAH:

Igre v Atenah so bile za slovenske paraolimpijce spet zelo uspešne, saj je 29-članska odprava osvojila štiri kolajne. Zlato je v namiznem tenisu na invalidskih vozičkih osvojila komaj devetnajstletna **Mateja Pintar**, z dvema osvojenima medaljama pa je bila najuspešnejša slovenska tekmovalka atletinja **Tatjana Majcen**, ki je osvojila bron v suvanju krogle in srebro v metu kopja, kjer je bila nekaj minut lastnica svetovnega rekorda. Srebrno kolajno, že tretjič zapored, pa je osvojil tudi veteran **Franc Pinter**. Bera odličij bi bila z malce sreče lahko tudi večja, saj so naši paraolimpijci osvojili tudi štiri četrta mesta.

Vodja slovenske paraolimpijske reprezentance Branko Mihorko je igre v Atenah ocenil za precej svojstvene, uspehe Slovencev pa za obvezujoče v prihodnosti: "Šport invalidov se razvija strahovito, rezultati so iz leta v leto boljši. Pohvalil bi rad celotno ekipo, ki je ves čas delovala enotno in dosegla veliko lepih rezultatov. Vsi ti rezultati pa so tudi velika obveza za naprej."

(http://www.sportkanal.com/new/index_in.php?aid=6711&tip=novice&catidO=17)

7.7. OGENJ JE UGASNIL

Z zaključno slovesnostjo na olimpijskem stadionu v Atenah so se končale 12. paraolimpijske igre, na katerih je 12 dni tekmovalo skoraj 4.000 športnikov invalidov iz 136 držav. Konec iger pomeni tudi konec skoraj mesec in pol dolgega festivala športa v Grčiji, ki se je začel avgusta z olimpijskimi igrami. Na zaključku, ko je ugasnil tudi paraolimpijski ogenj, so Grki paraolimpijsko zastavo predali Pekingu, gostitelju olimpijskih in paraolimpijskih iger leta 2008.

Sam zaključek iger je sicer že po tradiciji manj formalen kot slavnostni začetek. Tekmovalci tako tokrat niso prišli na stadion po državah, temveč pomešani, brez napisov z imeni držav in zastav, v pravem športnem duhu. Ko so pozdravili gledalce na velikem olimpijskem stadionu, so se zbrali na osrednjem delu objekta, okrog odra, postavljenega prav na sredini, od koder so nato lahko spremljali ostali del slovesnosti.

Na preostalem uradnem delu zaključne slovesnosti sta konec paraolimpijskih iger z govori pospremila dva najpomembnejša organizacijska člena iger: predsednik Mednarodnega paraolimpijskega komiteja (IPC) Phil Craven ter predsednica organizacijskega odbora olimpijskih in paraolimpijskih iger v Atenah 2004 Gianna Angloulou Daskalaki.

"Kmalu bo napočil čas za slovo, toda prej bi se rad še zahvalil. Meščanom Aten in ostalim Grkom, vašemu prijateljstvu, gostoljubju, ki bo ostalo z nami še dolgo v prihodnosti. Grški otroci so se naučili, kaj pomeni paraolimpijski duh. Njihova zagretost in odprtost naj sta svetu zgled tolerance in sprememb. Hvala športnikom, vaše predstave so bile izredne. Svoj šport ste dvignili na novo raven. Ponosen sem na vas. Ko bomo odšli, bo šel duh Aten z nami in navdihoval mlade športnike po svetu," je predsednik IPC Phil Craven nagovoril športnike, ostale udeležence in gledalce iger.

Sledila je zamenjava zastave IPC; na enem delu stadiona so spustili z drago zastavo s starim logotipom, na drugem pa dvignili novo. Na njej so trije znaki Agitos, ki simbolizirajo navdih v gibanju, v rdeči, modri in zeleni, v barvah, ki se najpogosteje pojavljajo na zastavah držav po svetu. Sledila je še predaja zastave Pekingu, Phil Craven je uradno zaprl igre v Atenah, nato pa je ugasnil še paraolimpijski ogenj, ki bo čez štiri leta znova zagorel v kitajski prestolnici.

8. TORINO 2006

Po končanih 20. zimskih olimpijskih igrah v italijanskem **Torinu** so bile v piemontski prestolnici na vrsti še 9. zimske paraolimpijske igre, ki so potekale od 10. do 19. marca, sodelovalo pa je 477 tekmovalcev iz 39 držav. Med seboj so se pomerili v petih športnih panogah - alpskem smučanju, biatlou, sedečem hokeju, curlingu na vozičkih, teku na smučeh. Otvoritvena slovesnost je bila 10. marca ob 18.00 na olimpijskem stadionu v Torinu.

Italijani so pripravili spektakularen uvod pred zimskimi paraolimpijskimi igrami. "*IX. zimske paraolimpijske igre so uradno odprte,*" je na petkovi dveurni slovesnosti dejal italijanski predsednik **Carlo Azeglio Ciampi**. Na olimpijskem stadionu v Torinu se je zbralo okoli 25.000 ljudi, njihov nakup vstopnice pa je bil bogato poplačan, saj so bili deležni spektakularnega šova.

"Gremo dalje in dalje. Za nas ni omejitev. Le-te nas delajo močne," je zbrane nagovoril znani avstrijski alpinist Reinhold Messner, njegovim mislim se je pridružil tudi nekdanji voznik formule ena Italijan Alex Zanardi, ki je pred leti v prometni nesreči izgubil nogo.

Tako kot na zimskih olimpijskih igrah, ki so jih odprli pet tednov prej, so tudi tokrat prižgali paraolimpijski ogenj, čemur je sledil mimohod športnikov, dviganje zastave in prisega športnikov ter sodnikov. Organizatorji so svetu poskusili poslali sporočilu, da je za človeštvo sprejemljiv le mir - njihovo sporočilo so posredovali obiskovalci, ki so bili oblečeni v belo barvo.

8.1. SIMBOL PARAOLIMPIJSKIH IGER V TORINU

To je simbol zimskih paraolimpijskih iger Torino 2006, oblikovali so ga v studiu Husmann-Benincasa, predstavlja pa načela in vrednote paraolimpijskih iger: solidarnost, prijateljstvo, pogum. V simbolu najdemo tudi podobe treh ljudi, ki se držijo za roke, treh ljudi, ki stojijo ob strani, podpirajo drug drugega, si vlivajo samozavest. Ta podoba kaže povezanost športnikov, njihovo solidarnost in željo po nastopanju na igrah.

Simbol je oddan v tri barve, vsaka pa ima svoj namen, modra predstavlja sneg in led,



prav tako pa v modri barvi nastopajo italijanski športniki na vseh večjih tekmovanjih, zelena barva simbolizira naravne lepote italijanske pokrajine, zadnja, rdeča barva pa je barva strasti, ki jo najbolje predstavljajo športniki sami s svojim navdušenjem in pozitivno življenjsko energijo, ki jo kažejo na igrah.

Slika 9: Simbol paraolimpijskih iger v Torinu.

8.2. MASKOTA PARAOLIMPIJSKIH IGER V TORINU

To je Aster uradna maskota iger, ki simbolizira zimske paraolimpijske igre v Torinu 2006. Predstavlja pozitiven duh, ki vlada na igrah in se ne ozira na športnikove nezmožnosti, temveč nastopajoče spodbuja, da si postavijo cilje in jim poskušajo slediti.



Aster ima obliko in strukturo snežinke, je vesel, agilen, dinamičen, to pa so tudi lastnosti vseh nastopajočih na igrah. Namen maskote je, da se športniki lahko z njo poistovetijo. Aster prihaja iz magičnega sveta polnega snega in ledu – to pa so paraolimpijske igre.

Slika 10: Maskota paraolimpijskih iger v Torinu.

8.3. SLOVENSKA REPREZENTANCA

Slovensko ekipa je bila sestavljena iz šestih članov, dva od njih pa sta bila tekmovalca. Slovenske barve sta na paraolimpijskih igrah v Torinu zastopala Žiga Breznik in Gal Jakič, ki sta tekmovala v alpskem smučanju in sicer v razredu sedečih smučarjev.

8.3.1. PREDSTAVITEV DVEH PARAOLIMPIJCEV

Slovenska predstavnika na IX. zimskih paraolimpijskih igrah v italijanskem **Torinu** sta bila **Žiga Breznik** in **Gal Jakič**.

TEKMOVALEC	INVALIDNOST	ŠPORTNA PANOGA	DISCIPLINA
Žiga Breznik	Paraplegija	Smučanje	- veleslalom (sedeče) - superveleslalom (sedeče)
Gal Jakič	Infarkt hrbtenjače	Smučanje	- veleslalom (sedeče)

Tabela 8: Slovenska reprezentanca v Torinu.

8.4. UVRSTITEV NAŠIH PREDSTAVNIKOV

Žiga Breznik je v Torinu nastopil v veleslalomu. Na tekmi, ki se je odvijala v Sestrieru Žiga ni prevozil prve proge in se tako ni uvrstil v nadaljnji del tekmovanja. Žal so se pričakovanja nekoliko spremenila tudi zaradi dejstva, da so zaradi preskromnega števila točk po pravilih vodstva tekmovanja v superveleslalomu Žigi prepovedali nastop v tej disciplini. Toda že sam nastop na tako velikem tekmovanju pomeni velik uspeh. Še posebej zato, ker pri nas za gibalno ovirane smučarje smučišča niso primerna za trening (neprimerne sanitarije). Najbližja so v Italiji in Avstriji. Žiga tekmuje v Evropskem smučarskem pokalu in dosega dobre rezultate.

Naš drugi predstavnik Gal Jakič pa v Torinu zaradi premajhnega števila točk na tekmah Evropskega pokala ni tekmoval, nastopil pa je kot predtekmovalec. Dovolili so mu celo bivanje v paraolimpijski vasi, kjer si je nabiral izkušnje za nadaljnja

tekmovanja. To je za mladega in obetavnega tekmovalca vsekakor zelo pomembno. Tudi Gal nastopa v Evropskem smučarskem pokalu.

(http://www.drustvoparalj.si/index.php?option=com_content&task=view&id=23&Itemid=31)

9. POŠKODBE, KI SE POJAVLJAJO NA IGRAH

9.1. CEREBRALNA PARALIZA

Cerebralna paraliza je trajna motnja motorike, ki je posledica okvare nezrelih možganov. Poškodbe, ki nastanejo pred ali med porodom, so pogosto posledica pomanjkanja kisika v možganih, nalezljivih boleznih matere med nosečnostjo in neskladnosti krvnih skupin staršev (Rh – faktor). Cerebralna paraliza se lahko pojavi tudi zaradi predčasnega poroda in mehanskih poškodb glave. Zaradi okvare možganov je centralni nadzor mišične funkcije spremenjen na različne načine za vse življenje. Možganska okvara ne napreduje (se ne slabša), lahko pa se spremeni; v različnih starostnih obdobjih se motnje zaradi te okvare izražajo na različne načine. Težave, ki so posledica cerebralne paralize, so lahko statične, progresivne ali regresivne, kar pomeni, da lahko ostanejo nespremenjene. Te spremembe so posledica bioloških in terapevtskih vplivov in vpliva okolja na strukturo in funkcijo telesa.

Cerebralna paraliza je vse življenje prisotna, z nevrolško okvaro povzročena motorična motnja; je stanje, ne bolezen. Pravilna zdravniška oskrba in zdravljenje, rehabilitacijska obravnava, ustrezne prilagoditve, rekreacijske aktivnosti in tehnični pripomočki omogočajo ljudem s cerebralno paralizo komunikacijo in sodelovanje v rednih izobraževalnih programih, razvoju posebnih interesov in sposobnosti, iskanje in ohranitev zaposlitve, samostojno življenje, ustvarjanje družine, upokožitev in na splošno aktivno, produktivno življenje v njihovi skupnosti. (More, 2001)

9.1.1 OBLIKE CEREBRALNE PARALIZE

Cerebralno paralizo definira motorična disfunkcija, opišemo pa jo z mišičnim tonusom in koordinacijo ter prizadetim delom telesa. Značilni termini, ki opišejo mišični tonus in funkcijo, so spastičnost (zvišan tonus), atetoza (nekontrolirani, nehoteni gibi), spastična atetoza, ataksija (slaba koordinacija) in hipotonija (znižan tonus). Prizadetost telesa je lahko eno- ali obojestranska.

- Spastična cerebralna paraliza. To je najpogostejša oblika cerebralne paralize v ZDA, za katero so značilne trde mišice ali zvišan tonus. Pri spastični diplegiji je prisotna značilna "škarjasta hoja" ali križanje nog zaradi spastičnosti in napetosti v nogah. Človek s spastično hemiparezo ima običajno malo težav in doseže visoko raven neodvisnosti. Spastična tetraplegija je generalizirana in težja oblika cerebralne paralize, ki so ji pogosto pridruženi epileptični napadi, manjša duševna razvitost, motnje vida, sluha... Pri večini ljudi je prizadetost blago do zmerno izražena, število težko prizadetih je majhno.
- Atetoidna cerebralna paraliza. Za to obliko so značilni nehoteni in nepravilni gibi velikih mišičnih skupin, najopaznejši so gibi glave, dlani, stopal. Ravnotežje in hoja sta nezanesljiva. Večina ljudi s to obliko cerebralne paralize je pokretnih, čeprav se gibljejo z večjimi ali manjšimi težavami. Vzdrževanje osebne nege je običajno bolj prizadeto. To obliko cerebralne paralize najpogosteje spremljata motnje sluha in težaven govor.
- Spastično atetoidna (mešana) cerebralna paraliza. Pogosta je kombinacija spastičnosti in ateoze. Prisotna je pri zmerno do težje prizadetih ljudeh, pogosto z ostalimi pridruženimi težavami.
- Ataktična cerebralna paraliza. Za to obliko so značilne motnje ravnotežja ter težave pri hitrih ali drobnih gibih. Okvarjeni so mali možgani, center koordinacije motorike. Čista ataksija je redka; kadar opazimo izolirano ataksijo, je navadno genetsko povzročena. Ataksija je pogosto pridružena ostalim oblikam, sicer pa ni pogosta.
- Hipotonična cerebralna paraliza. Cerebralna paraliza z znižanim mišičnim tonusom je zelo redka. Hipotonija je pogosto prisotna pri dojenčkih. Tudi duševna prizadetost se zgodaj v življenju kaže kot hipotonija.

Cerebralna paraliza je stanje, definirano s posameznikovo sposobnostjo, da nadzoruje gibe in držo. Nekatera stanja, povezana s cerebralno paralizo, so posledica same okvare nezrelih možganov, ki lahko določa ali omejuje sposobnost funkcioniranja posameznika. Osnovna (primarna) prizadetost je posledica bolezni ali prizadetosti, ki se pogosto pokaže z omejeno funkcijo. Omejitev je lahko fizikalna ali

duševna. Cerebralna paraliza je primer primarne prizadetosti. Vse življenje prisoten učinek primarne prizadetosti je značilen za vse okvare.

Pridružene težave so posledica poškodbe ali patologije in so vezane na osnovno prizadetost. Pri cerebralni paralizi sodijo mednje epileptični napadi, manjša duševna razvitost, učne težave in senzorične motnje (npr. izguba sluha). Sekundarno stanje pa je bolezen, okvara, omejitev funkcije, prizadetost ali oviranost, ki se pojavi na katerikoli točki človekovega življenja in je posledica prisotnosti osnovne prizadetosti. Ta stanja so pogostejša, kot bi pričakovali. Osnovna prizadetost je lahko dejavnik tveganja za katerikoli sekundarno stanje. Osnova prizadetosti pogosto spremeni običajne postopke za preprečevanje in zdravljenje sekundarnih stanj. Še več - dejstvo, da se človek, ki je leta živel s prizadetostjo, stara, zanj predstavlja tveganje za razvoj sekundarnih stanj. Pri cerebralni paralizi predstavlja otiščanec zaradi nepravilno prilagojenega vozička sekundarno stanje.

Tudi z leti vse manjša vzdržljivost pri ljudeh s cerebralno paralizo je lahko sekundarno stanje, saj so možnosti vadbe zanje zelo omejene; prav tako je to lahko posledica staranja. V večini primerov je potrebno običajne postopke in preventivne strategije, namenjene zmanjševanju učinkov staranja in sekundarnih stanj, ljudem s cerebralno paralizo prilagoditi. (More, 2001)

9.1.2 POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI

Zaradi raznolikosti cerebralne paralize moramo pri izvajanju športnih dejavnosti natančno oceniti zmožnosti vsakega posameznika. Analiza gibalnih sposobnosti nam omogoča, da športne dejavnosti poenostavimo in prilagodimo. Za potrebe športnega udejstvovanja je v veljavi funkcionalno razvrščanje v skupine, pri katerih so upoštevane omenjene sposobnosti.

Prizadeti s cerebralno paralizo so uspešnejši pri tistih športnih dejavnostih, pri katerih zagotavlja uspeh vključevanje večjih mišičnih skupin, npr. pri tekih, skokih in metih. Vadba fine motorike je nujna, vendar je priporočljivo, da pred vključitvijo v skupinske dejavnosti vadimo z vsakim posameznikom posebej. Izvedba, naj upošteva možnosti in sposobnosti vadečega. Timsko delo, ki vključuje še zdravnika in psihologa, daje vsem udeležencem, posebej vodjem prilagojenih športnih dejavnosti, dodatno samozavest in občutek varnosti. (Vute, 1999)

9.2. POŠKODBE HRBTENICE

9.2.1. POŠKODBE HRBTENICE

Poškodbe hrbtenice povzročijo več telesnih okvar in omejitev, ki vplivajo na zmožnost prizadetega (pri hoji, osebni negi in številnih drugih dejavnostih v življenju). Poleg telesnih nezmožnosti moramo računati na psihosocialne posledice. Poškodbe nastanejo v glavnem zaradi zloma hrbtenice oziroma pretrganih spinalnih živčnih poti. Stopnjo poškodb določa več dejavnikov, na splošno pa velja, da jo spremlja delna ali popolna izguba motoričnih funkcij, senzoričnih povratnih informacij, nadzora nad izločanjem, povzroča pa lahko tudi težave pri prekinutvi in delovanju notranjih organov, ki leže nižje od mesta poškodbe. Za dejavnosti je pomembno, da višina poškodb na hrbtenici določa stopnjo funkcionalnih sposobnosti. Ločimo tri glavne vrste poškodb hrbtenice:

- paraplegija (popolna ali delna izguba funkcij trupa in spodnjih okončin),
- tetraplegija (popolna ali delna izguba funkcij, skupaj z gibanjem in občutenjem trupa, spodnjih in zgornjih okončin),
- delna poškodba hrbtenice (nekatero funkcije in občutki so ohranjeni, tudi pod točko poškodbe na hrbtenici).

9.2.2 POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI

Tudi za tiste s poškodbami hrbtenice velja, da primerno izbrana in vodena športna dejavnost prispeva k večji samostojnosti, smotrni izrabi prostega časa, je pa tudi dragocen vir osebnega zadovoljstva in užitka ter prepotrebne samozavesti.

Na športnih tekmovanjih, predvsem mednarodnih, so poškodovanci zaradi izenačenosti po tekmovalnih zmožnostih razdeljeni v naslednje skupine:

- skupina F1 – tetraplegiki (kvadriplegiki)
značilnosti: zgornje vratne poškodbe,
- skupina F2 – tetraplegiki (kvadriplegiki)
značilnosti: spodnje vratne poškodbe,
- skupina F3 – tetraplegiki (kvadriplegiki)

značilnosti: spodnje vratne poškodbe, dobra moč komolčnih in zapestnih mišic,

- skupina F4 – paraplegiki

značilnosti: težave z ravnotežjem pri sedenju, ohranjena funkcija rok,

- skupina F5 – paraplegiki

značilnosti: slabe spodnje trebušne mišice, razmeroma dobro ravnotežje pri sedenju,

- skupina F6 – paraplegiki

značilnosti: štiriglava stegenska mišica ne deluje, razmeroma dobro trebušno in hrbtne mišičje,

- skupina F7 – paraplegiki

značilnosti: razmeroma dobra gibljivost spodnjih okončin,

- skupina F8 – paraplegiki

značilnosti: minimalna okvara, ki omogoča samostojno hojo, kot posebna skupina se pojavlja le pri tekmovanjih v plavanju, v drugih športnih panogah pa so tekmovalci vključeni v skupino F7.

Pri razvrščanju športnikov s poškodbami hrbtenice v tekmovalne skupine so poglobljena merila mišična moč, mišično krčenje, poškodovanost kosti, gibljivost sklepov in vrsta ortopedskih pripomočkov, od katerih je kdo odvisen.

Pri izvajanju športne vadbe za ljudi s poškodbo hrbtenice naj bo vodja dejavnosti pozoren tudi na:

- splošno zdravstveno stanje človeka s tako poškodbo,
- občutljivost oziroma neobčutljivost ohromljenih delov telesa,
- možen problem osebne higiene zaradi nenadzorovanega izločanja,
- potrebe po razvijanju moči in gibljivosti zgornjega dela telesa
- razvijanje osnovnih gibalnih sposobnosti, potrebnih pri športnih dejavnostih,

- primeren dostop z vozičkom do športnih površin, tudi do umivalnice in sanitarij,
- utrujenost, ki pri tetraplegikih nastopi prej kot pri paraplegikih.

Prilagojena športna vadba, v katero so vključeni posamezniki ali skupine s poškodbami hrbtenice, ohranja podobne cilje, kot jih ima športna vadba nasploh.

9.2.3. SPINA BIFIDA

Spina bifida je oznaka za prirojeno razvojno motnjo hrbtenice, pri kateri vretenčni loki niso pravilno zrasli in niso oblikovali hrbtениčnega kanala, tako da je na nekem predelu odprt. Nepravilnosti v razvoju navadno nastanejo v prvih 25 dneh nosečnosti. Povzročitelji niso znani, domnevno pa so genetski in okolski. Sama beseda spina bifida pomeni razcepljeno hrbtenico in je najpogostejša prirojena nepravilnost v nevrološkem razvoju hrbtenice. Del hrbtениčnega kanala, ki je najpogosteje prizadet, je običajno nižje od pasu.

Poznamo tri značilne oblike spine bifide:

- meningomyelocelo,
- meningocelo,
- spino bifido occulto.

9.2.4. POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI

Prilagojena športna vadba za otroke in odrasle s spino bifido je zelo pomembna, saj med drugim izboljšuje tudi prekrvavitev, mišični tonus, vpliva na splošno telesno pripravljenost in prispeva k večji samostojnosti. Pomanjkanje primerne športne dejavnosti slabo vpliva na splošno stanje in počutje prizadetega s spino bifido.

(Vute, 1999)

9.3. AMPUTACIJE

Amputacija je eden najstarejših kirurških posegov na sploh. Z odstranitvijo obolele ali poškodovane okončine so poskušali reševati življenja že antični Grki, tudi Rimljani in Indijci. Glavni vzrok amputacij so poškodbe. Te so glede na nastanek lahko industrijske, prometne, vojne ter posledice opeklin, ozeblin in ugrizov. Izraz amputiran se nanaša na človeka, ki je brez enega od večjih sklepov in dela okončine. Takšen se posameznik lahko tudi rodi zaradi napake v razvoju plodu v prvih treh mesecih nosečnosti. Pridobljene amputacije so, predvsem posledica bolezni, tumorjev in poškodb.

9.3.1. POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI

Mesto amputacije in ohranjeni del okončine odločilno vplivata na funkcionalno raven sposobnosti posameznika. To stanje je upoštevano tudi v klasifikacijskem sistemu, namenjenem športnemu udejstvovanju amputiranih.

Tekmovalne skupine sestavljajo športniki z naslednjimi stopnjami prizadetosti:

- A1 – dvojna amputacija nog, nadkolenska,
- A2 – enojna amputacija nog, nadkolenska,
- A3 – dvojna amputacija nog, podkolenska,
- A4 – enojna amputacija nog, podkolenska,
- A5 – dvojna amputacija rok, nadkomolčna ,
- A6 – enojna amputacija roke, nadkomolčna,
- A7 – dvojna amputacija rok, podkomolčna,
- A8 – dvojna amputacija roke, podkomolčna,
- A9 – kombinirane amputacije.

Funkcionalna razvrstitev omogoča, da športniki podobnih, nikoli pa popolnoma enakih sposobnosti tekmujejo med seboj.

Za amputirane velja splošna ugotovitev, da njihove ohranjene sposobnosti praviloma omogočajo zelo aktivno in uspešno vključevanje in sodelovanje v športni vadbi. V

nekaterih primerih so potrebne prilagoditve opreme, igralnih okoliščin in pravil. (Vute, 1999)

9.4. MIŠIČNA DISTROFIJA

Živčno-mišična obolenja (ŽMO) so dedna, kronična, degenerativna in progresivna, ter neposredno ali posredno prizadenejo mišice. Za težje oblike je značilno postopno in nezadržno propadanje mišičnih vlaken, kar privede do delne ali popolne ohromelosti določenih mišičnih skupin, posledično do vse večjih težav pri gibanju, do vezanosti na voziček in odvisnosti od tuje pomoči. Mišice z napredovanjem obolenj slabijo, mišični oslabeledosti se pridružijo tudi možne sekundarne posledice mišične oslabeledosti, kot so kontrakture (zmanjšana gibljivost sklepov), skolioza (vstran ukrivljena hrbtenica), težave z dihanjem, prizadetost srca, itd.

9.4.1. MIŠIČNE DISTROFIJE

Mišične distrofije so skupina dednih, napredujočih, degenerativnih miopatij. Osnovna značilnost je postopno propadanje mišičnih vlaken. Propadlo mišično tkivo v mišici nadomešča vezivo in maščobno tkivo. Glede na način dedovanja in porazdeljenost mišične oslabeledosti, razlikujemo več oblik mišičnih distrofij.

- **DUCHENNOVA OBLIKA MIŠIČNE DISTROFIJE**

Praviloma je to obolenje dečkov, ki se ponavadi pokaže do petega leta starosti. Ženske ne zbolijo, lahko pa prenesejo obolenje na svoje sinove. Sestre obolelih so možne prenašalke obolenj, vse hčere obolelih so prenašalke, sinovi pa so zdravi in obolenja ne morejo prenesti na potomce. Deduje se vezano na spolni kromosom X. Natančno je znano mesto abnormnosti v dedni snovi, ki povzroča nezmožnost tvorjenja posebne mišične beljakovine, imenovane distrofin. Značilna je napredujoča simetrična oslabeledost mišic medeničnega in ramenskega obroča. Otroci hitro izgubijo sposobnost hoje (v glavnem pred 13 letom starosti). Pogoste so sekundarne posledice mišične oslabeledosti, kot so skolioza in kontrakture, možna je tudi srčna prizadetost (kardiomiopatija) in težave z dihanjem.

- **BECKERJEVA OBLIKA MIŠIČNE DISTROFIJE**

Razporeditev mišične oslabeledosti in način dedovanja je enak kot pri Duchennovi obliki, prizadetost mišic pa je blažja in potek obolenja počasnejši. Imunohistokemična preiskava delca mišice, odvzetega z biopsijo, prikaže manjšo količino ali nenormalno velikost distrofina. Prve težave opazijo oboleli med petim in petnajstim letom, lahko pa tudi kasneje.

- **MIOTONIČNA DISTROFIJA (MID)**

To je najpogostejša distrofija odrasle dobe, ki večkrat prizadene moške kot ženske. Prvi znaki obolenja se lahko pojavijo v zgodnjem otroštvu - kongenitalna MID in MID otroškega obdobja, v zgodnji odrasli in odrasli dobi - klasična MID ali po petdesetem letu starosti - minimalna MID. MID napreduje počasi. Oslabeledost je najizrazitejša v mišicah obraza, žvečkalkah, mišicah jezika, žrela, mišicah obračkalkah glave. Zaradi oslabeledosti mišic in težav, ker se mišice po skrčenju težko in počasi sprostijo (miotonije), je govorica nazalna (nosna), oboleli imajo pogosto težave pri požiranju. Poleg mišic so lahko prizadeta še druga tkiva (očesna leča, endokrine žleze, srce ...). (http://www.drustvo-distrofikov.si/ODrustvu_ODistrofiji.htm)

9.4.2. POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI

Čeprav je narava mišične distrofije progresivna, je vključevanje otrok in odraslih v prilagojene športne dejavnosti zelo smiselno. Kljub omejenim možnostim za mišično krepitev se odpirajo tisti deli športne dejavnosti, ki temeljijo na prijetnem doživljanju športne vadbe in samopotrjevanju. Vloge in pomena športa za ljudi z mišično distrofijo ne smemo podcenjevati, čeprav so zunanji učinki vadbe komaj opazni ali pa sploh ne. Prav tako je pomembno zavedati se, da z nedejavnostjo še pospešujemo slabljenje mišičja.

9.5. MULTIPLA SKLEROZA

Multipla skleroza je nevrološka bolezen, ki prizadene osrednje živčevje, tj. možgane in hrbtenjačo. Živci so sestavljeni iz živčnih vlaken in obdani z mielinsko ovojnico. Mielin deluje kot izolator in električnim živčnim dražljajem omogoča, da v možgane in iz njih potujejo izredno hitro.

Pri multipli sklerozi se mielin okvari in tudi propada (demielinizacija), zato živčni dražljaji po osrednjem živčevju ne morejo potovati tako učinkovito. Predele, v katerih se pojavi demielinizacija, imenujemo plaki. V plakih se pojavi vnetje, kar še poveča prestopanje vnetnih celic v prizadeti predel (lezijo). To potem povzroči nadaljnjo demielinizacijo. Končno se vnetje umiri in lezije zabrazgotinijo. Te se lahko v osrednjem živčevju pojavijo na različnih mestih in ob različnem času, zato se simptomi multiple skleroze razlikujejo glede na njihovo lego. Med najpogostejše simptome sodijo: slaba koordinacija, motnje vida, težave z govorjenjem, težave z nadzorom nad mehurjem in črevesom, šibkost udov, težave s spominom in koncentracijo, mravljinčenje ali omrtnost v udih, spolne težave, utrujenost, bolečine, epileptični napadi, bruhanje, slabost in vrtoglavica ter naglušnost.

Vsaj v začetku je za multiplo sklerozo značilen recidivno-remitenten potek, kjer prvim simptomom oziroma znakom bolezni sledi manjše ali večje izboljšanja. Simptomi oziroma znaki se lahko večkrat ponovijo, poslabšanja imenujemo zagoni.

Pri kronično napredujoči multipli sklerozi se znaki vsaj 6 mesecev postopoma, vendar nepretrgano slabšajo in ni vmesnih izboljšanj.

Multipla skleroza prizadene po vsem svetu več kot 1,1 milijona ljudi in je najpogostejši vzrok invalidnosti pri mladih osebah. Pri ženskah je dvakrat pogostejša kot pri moških. Simptomi se ponavadi pojavijo med 20. in 40. letom. Bolezen je tudi petkrat pogostejša v zmernem kot v tropskem podnebju. Čeprav natančnega vzroka (ali vzrokov) multiple skleroze ne poznamo, verjetno posameznikovo dovzetnost za njen razvoj določajo tako genetski dejavniki kot dejavniki okolja.

(Denišlič, 1996)

9.5.1. POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI

Pri načrtovanju in izvajanju športne vadbe se moramo zavedati, da poškodovanega živčnega sistema ne moremo popraviti. Športno naravnana dejavnost pa lahko bistveno vpliva na splošno telesno kondicijo, počutje, samozavest in uspešnejše vključevanje v okolje. (Vute, 1999)

9.6. DOWNOV SINDROM

Downov sindrom je leta 1866 prvi podrobno opisal angleški zdravnik John Langdon Down. Gre za prirojeno stanje, ki naključno prizadene enega od okoli 660 novorojenčkov, ne glede na to, v kateri deželi so rojeni in kakšnega spola so. V Sloveniji se vsako leto rodi od 20 do 24 otrok z Downovim sindromom. "Sindrom" pomeni skupino prepoznavnih značilnosti, ki se pojavljajo skupaj.

Če ima človek tri kromosome 21 namesto dveh, ima trisomijo 21. Ljudje s trisomijo imajo posebne telesne in umske značilnosti, ki jih s skupnim izrazom imenujemo Downov sindrom. Ta kromosomska nepravilnost ni rezultat kakršnegakoli početja staršev pred ali med nosečnostjo. Downov sindrom lahko zaradi tipičnih fizičnih značilnosti prepoznamo že ob rojstvu, diagnozo pa potrdi kromosomska analiza. (<http://szds.si21.com/>)

Downov sindrom nastane zaradi napake v načrtu, ki je shranjena v kromosomih. Dodatni kromosom 21 nosi s seboj dodatno genetsko informacijo, ki spremeni "normalni" potek rasti in razvoja. Ker imajo ljudje z Downovim sindromom v celicah enako odvečno gentsko tvarino, so si podobni v mnogih telesnih in umskih značilnostih in so si podobni tudi po zunanosti. Vendar pa podeduje otrok z Downovim sindromom genetski načrt matere in očeta, ki so, tako kot kromosomi drugih otrok, edinstveni. Prav zaradi tega bodo imeli otroci značilnosti, ki so v družini pogoste, in bodo podobni bratom in sestram. Imeli bodo tudi mnogo telesnih značilnosti in umskih sposobnosti, ki bodo lastne samo njim. Po eni strani so si ti ljudje podobni – imajo enak sindrom – po drugi strani pa med njimi obstajajo individualni razločki. Osebe z Downovim sindromom tako ne bodo imele vseh znamenj in značilnosti, ki so lahko prisotne, nekateri znaki pa bodo pri posameznikih bolj očitni kot drugi. (Cunningham, 1999)

Downov sindrom je lahko, ne pa zmeraj, povezan s težavami, ki se nanašajo na srce, sklepe, na hipotonijo (nenormalno zmanjšan tonus skeletnih ali gladkih mišic), debelost, vid, sluh, kinestetični občutek in časovno orientacijo. Več kot 50 odstotkov otrok je rojenih s katero od srčnih napak, te pa so vedno najpogostejši razlog zgodnje umrljivosti. Težave s sklepi so navadno na vratnih vretencih C1 in C2, kažejo pa se v mišični slabosti, težavah pri hoji in omejeni gibljivosti vratu. Slaba mišična napetost in

ohlapnost sklepov se z leti odraščanja nekoliko izboljšujeta. Tudi debelost je dokaj pogosta spremljevalka, možni vzroki zanjo so v nedejavnosti in načinu prehrane. S težavami z vidom se spopada kar okoli 80 odstotkov otrok z Downovim sindromom. Opažamo, da morajo zaradi težav s sluhom pogosto nositi slušne aparate in da so pogosta tudi vnetja srednjega ušesa. Kinestetične težave so posledica nesposobnosti predelave informacij o položaju telesa in objektov v prostoru.

9.6.1. POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI

Za otroke je igra vedno pomembna, ne glede na stopnjo intelektualne sposobnosti. Z odraščanjem se vrste otroških iger spreminjajo. Pri različnih oblikah duševne prizadetosti, z Downovim sindromom vred, so stopnje sposobnosti zelo različne, zato je treba igre in druge športne dejavnosti prilagajati stanju posameznikov in ne njihovi starosti. Med cilji športne vadbe je tudi ustvarjanje takih razmer za delo, ki bodo omogočili vključevanje vseh, ne glede na različne sposobnosti. (Vute, 1999)

9.7. PRIZADETOST VIDA

Funkcija očesa je izredno pomembna. Oko sprejema svetlobo, zaznava predmete in pojave ter pošilja informacije možganom v obdelavo. Prizadetost vida izhaja iz dveh širokih področij, ki ju označujejo problemi ostrine vida in vidnega polja, številne težave z vidom pa so povezane tudi 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, vendar se poleg motnje vida dostikrat pojavlja tudi motnja sluha. Vzrok je lahko tako prirojenega kot pridobljenega značaja.

Najpogostejše vrste prizadetosti oziroma težav vidnega zaznavanja so:

- izguba perifernega vida; sposobnost zaznavanja in gledanja naravnost naprej je ohranjena, onemogočeno pa je spremljanje dogajanja v okolici,
- izguba centralnega vida; sposobnost spremljanja okolice je ohranjena, vidni so objekti ob strani, predmeti naravnost pa so temne lise,
- zamegljen vid; predmeti so zaznavni kot zamegljene podobe,

- delna slepota; ostanek vida je omejen zgolj na zaznavanje svetlobe,
- popolna slepota; posameznik zazna le popolno temo.

9.7.1. MOTORIČNE SPOSOBNOSTI OSEB Z MOTNJAMI VIDA

Motorični razvoj otrok z motnjami vida je počasnejši v primerjavi z otroki brez teh motenj. Slepí otroci prično hoditi v povprečju v 20. mesecu, prijemanje objektov indruka kontrola z rokami je počasnejša - od 3 do 6 mesecev v primerjavi z otroki brez motenj vida. Zgodnja intervencija je zelo pomembna, vendar ne zmanjša popolnoma zaostankov v razvoju taktilne percepcije. Osebe z motnjami vida veliko časa posvečajo branju in drugim aktivnostim, ki pa niso športnega značaja, kar negativno vpliva na razvoj motoričnih sposobnosti, in športna znanja, predvsem pa na socialne stike z vrstniki. Veliko raziskav je pokazalo, da imajo osebe z motnjami vida nižje aerobne sposobnosti v primerjavi z osebami brez motenj. Popolna ali delna izguba vida ne izključuje možnosti za športno udeleževanje.

9.7.2. STOPNJE PRIZADETOSTI

Športniki z motnjami vida so v okviru tekmovalnega udeleževanja, ki ga na mednarodni ravni organizira IBSA (International Blind Sports Association) razdeljeni v tri skupine:

- **B1:** v tej skupini so osebe, ki so popolnoma slepe in ne zaznavajo svetlobe in imajo manj kot 3 stopinje 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.

Med športnimi panogami, v katerih nastopajo športniki z okvaro vida, je najpogosteje zaslediti:

- *atletske discipline* (tek na 100, 200, 400, 800, 1500 in 3000 metrov (ženske), 5000 metrov (moški), štafetne teke (4x100, 4x400 metrov), *maraton, skok v daljino z mesta, troskok, skok v višino, med krogle, kopja in diska,*
- *gimnastiko,*

- *igro z zvenečo žogo (golbal),*
- *smučanje,*
- *plavanje,*
- *košarko z zvenečo žogo,*
- *namizni tenis,*
- *streljanje.*

Zelo popularni so *borilni športi*, predvsem *judo*, zelo se razvija tudi *športno plezanje*.

(http://www.pef.uni-lj.si/srp_gradiva/tjasa3-vaja.pdf)

9.8. PRIZADETOST SLUHA

Kdor je slušno prizadet, ne more uporabljati sluha kot sredstva za socialno komunikacijo. Vzroki zanjo so različni, vključno z nesrečami, dednostjo, boleznimi in poškodbami. Slušna prizadetost je označena kot nezmožnost slišati in razumevati govor s slušnim organom. Treba je pripomniti, da slušno prizadeta oseba lahko sliši govor, vendar ga ne razume (razloči).

Stopnja okvare sluha, vzrok in čas nastanka določajo stopnjo oviranosti, njene posledice in možne načine pomoči. Po splošnih ocenah ima kar vsak peti človek nekaj težav s sluhom, posamezne pripisujemo staranju. Približno 47 odstotkov gluhosti nastane zaradi bolezni in poškodb, pa tudi stranskih učinkov zdravil, 53 odstotkov slušnih težav pa je podedovanih.

Poglavitni vrsti slušne prizadetosti sta:

- periferne slušne prizadetosti²,
- centralne slušne prizadetosti³.

Pojavlja se tudi slušna prizadetost, ki je kombinacija obeh, periferne in centralne slušne prizadetosti. Če je izguba sluha tolikšna, da k razumevanju govora ne pripomorejo niti slušni pripomočki, si pomagamo z vzporednimi načini, kot so branje z ustnic, uporaba znakov, demonstracija sporočila in pisno sporočanje. Pri lažjih

² Periferne slušne prizadetosti – zmanjšana občutljivost slušnega mehanizma, potreben zvok večje jakosti, da ga bo poslušalec zaznal.

³ Centralne slušne prizadetosti – se kažejo kot nezmožnost pravilno slišati nadprazne zvoke.

oblikah slušne prizadetosti je govor mogoče razumeti s slušnimi aparati, pa tudi brez njih. Pri ugotavljanju slušnosti uporabljamo merila, kot sta višina in moč tona. Stopnjo izgube sluha merimo z uporabo zvočnega zapisa, izraženega v decibelih (dB).

9.8.1 PRGLED STOPNJE SLUŠNIH TEŽAV

- minimalna

slušni prag: 27 – 40 dB

posebnosti: ni posebnih težav pri sprejemanju govora,

- lažja

slušni prag: 41 – 55 dB

posebnosti: težave z razumevanjem nizkih glasov, s slušnimi pripomočki so težave odpravljene,

- zmerna

slušni prag: 56 – 70 dB

posebnosti: pogoste težave tudi z glasnejšim govorom, možne motnje govora, za razumevanje je potrebno primerno okolje in osredotočenost na govornika,

- hujša

slušni prag: 71 – 90 dB

posebnosti: spremljanje le zelo glasnega govora, uporaba slušnih pripomočkov ne zagotavlja popolnega razumevanja, govor je lahko nejasen; spremljanje sogovornika z očmi in jasna izgovorjava besed sta v veliko pomoč za razumevanje govora,

- huda

slušni prag: 91 dB in več

posebnosti: govor je celo s slušnimi pripomočki zelo težko razumljiv, verjetna je uporaba vzporednih načinov sporazumevanja.

(Zveza gluhih in naglušnih Slovenije, 1999)

9.8.2 POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI

Šport po svoji naravi omogoča precej nebesednega sporazumevanja, kar je za slušno prizadete precejšnja prednost v primerjavi z nekaterimi drugimi dejavnostmi. Obvladovanje osnovnega sporazumevanja je pogoj za varno vadbo. (Vute, 1999)

10. SPECIALNA OLIMPIJADA

“Pustite me zmagati, če pa ne morem zmagati, naj bom pogumen pri svojem poskusu,” je geslo specialne olimpijade, ki predstavlja svetovni program športne vadbe in športnih tekmovanj, namenjenim ljudem z motnjo v duševnem razvoju. Športna dejavnost namreč pomembno vpliva na splošno raven sporazumevanja, na motivacijo in samopotrjevanje, odločilno vlogo pa ima tudi pri krepitvi in razvijanju telesnih, duševnih in socialnih sposobnosti. Gibanje, imenovano specialna olimpijada, je nastalo v Združenih državah Amerike leta 1968 na pobudo Eunice Kennedy – Shriver. Držav, ki so se mu pridružile, je danes že več kot 140. Specialna olimpijada je zasnovana na prepričanju, da se ljudje z motnjo v duševnem razvoju ob vztrajni, primerno zasnovani in prilagojeni športni vadbi ter ob primernem spodbujanju lahko naučijo mnogih športnih dejavnosti in uživajo v njih. Ključnega pomena za uspešnost športnega prizadevanja, katerega bistvo je tekmovanje z med seboj primerljivimi udeleženci, so usposobljeni in za delo zavzeti športni učitelji in vaditelji. Med udeleženci specialne olimpijade ne poznamo poražencev, vsi, ki se vključijo v ta športni program, so zmagovalci. Gibanje ima pomembno vlogo tudi za ozaveščanje javnosti, ki športno dejavnost ljudi z motnjami v duševnem razvoju mnogokrat premalo pozna. (Vute, 1999)

10.1. OSNOVNA NAČELA DELOVANJA

Poznavanje osnovnih načel, na katerih temelji celotna specialna olimpijada, je pomembno za vse udeležence in vse druge, ki sodelujejo pri ustvarjanju možnosti za uspešno športno vadbo

V tem gibanju si prizadevamo:

- razvijati športnega duha, ki pomaga premagovati geografske, nacionalne, politične, spolne, starostne, rasne ter verske predsodke in ovire,
- spodbujati sodelovanje, razvijati pogum in zadovoljstvo pri športnih dejavnostih,
- vključevati ljudi z motnjo v duševnem razvoju v širše družbeno okolje,
- krepiti sodelovanje z učenci v rednih šolah in športnih društvih,

- spoštovati izvirna načela olimpijskega gibanja,
- zagotavljati možnost športne vadbe in nastopanje vsem otrokom z motnjo v duševnem razvoju, ki so dopolnili osem let,
- spodbujati športno vadbo pod strokovnim vodstvom skozi vse leto,
- omogočiti nastopanje na tekmovanjih tistim posameznikom, ki so se zanj tudi načrtno pripravljali,
- vključiti v program specialne olimpijade na vseh ravneh le tiste športne dejavnosti, ki so primerne starosti in sposobnostim nastopajočih,
- ustvariti kar najboljše možnosti za izvedbo tekmovanja, npr. športni objekti, usposobljeni sodniki, zapisnikarji,
- zagotoviti enaka izhodišča za športni dosežek vsakemu tekmovalcu,
- zagotoviti priznanja, ki jih slovesno podelimo vsem tekmovalcem,
- spodbujati vključevanje čim več prostovoljcev, npr. učencev, dijakov, študentov, tudi upokojencev,
- zagotoviti ob športnih tekmovanjih tudi spremljajoče kulturne programe, npr. razstave, koncerte, gledališke predstave, ples, obiske zgodovinskih in naravnih znamenitosti,
- nameniti pozornost organiziranosti na lokalni ravni, ki je osnova vseh nadaljnjih dejavnosti,
- spodbuditi udeležence mednarodnih športnih srečanj specialne olimpijade, da uveljavljajo šport tudi v okolju, kjer živijo in delajo,
- nuditi možnost predstavitve športa iz programa specialne olimpijade na drugih večjih športnih prireditvah in tekmovanjih,
- uveljaviti tekmovanje na specialni olimpijadi kot športni dogodek, ki zasluži širšo medijsko pozornost.

Pri specialni olimpijadi poudarjamo pomen moči duha, spretnosti in poguma ter sodelovanja in iskrenega uživanja v športu. Verjamemo, da ukvarjanje s športom tudi ljudem z motnjami v duševnem razvoju omogoča kakovostnejše in samozavestnejše življenje. (Vute, 1999)

10.2. FILOZOFIJA SPECIALNE OLIMPIADE

Specialna olimpijada je ustanovljena na podlagi načela, da so osebe z motnjo v duševnem razvoju z ustreznim vodenjem in spodbujanjem sposobne učenja, veselja in uživanja v udeležbi v individualnih in skupinskih športih, ki so prilagojeni potrebam tistih, ki imajo določene duševne in telesne motnje.

Eno od načel specialne olimpijade je prepričanje, da je redna vadba, ki zajema dejavnosti za telesno kondicijo, prehrano in zdravje, temelj za razvoj športnih spretnosti, in da je tekmovanje med tistimi, ki imajo enake sposobnosti, najustreznejše preverjanje teh spretnosti, merjenje napredka in zagotavljanje spodbude za osebno rast (razvoj).

Osebe z motnjo v duševnem razvoju imajo lahko od športne vadbe in tekmovanj telesne, mentalne, socialne in duhovne koristi. Z udeležbo na vadbi in tekmovanjih se športniki z motnjo v duševnem razvoju in širša družba povežejo v okolju, ki temelji na enakosti, spoštovanju in sprejemanju drugačnosti.

Velja prepričanje je, da bi vsaka oseba z motnjo v razvoju, ki je stara najmanj osem let, morala imeti možnost, da se udeleži in uživa v športni vadbi in tekmovanju. Specialna olimpijada dopušča tudi individualne programe za vadbo otrok, mlajših od osem let, čeprav se ti otroci še ne smejo udeležiti tekmovanj na specialni olimpijadi. (Radoš, 1998)

10.3. ŠPORTI V OKVIRU SPECIALNE OLIMPIJADE

Športne dejavnosti v programu specialne olimpijade so določene v skladu s sklepi in določili mednarodnega odbora te olimpijade in njenih nacionalnih odborov. Vsaka športna disciplina, ki je po potrebi prilagojena, omogoča vključevanje vsem skupinam udeležencev z duševno motnjo. Športne discipline so razdeljene na tako imenovane uradne poletne športe, uradne zimske športe in demonstracijske športe. Lista uradnih in demonstracijskih športov ni zaključena, saj jo sistematično in v skladu s potrebami in možnostmi dopolnjujejo.

Uradni poletni športi:

- atletika,
- plavanje,
- potapljanje,
- gimnastika,
- jahanje,
- kolesarstvo,
- kotalkanje,
- namizni tenis,
- tenis,
- odbojka,
- košarka,
- nogomet,
- rokomet,
- softball (oblika baseballa).

Uradni zimski športi:

- alpsko smučanje,
- tek na smučeh,
- umetnostno drsanje,
- hitrostno drsanje,
- hokej na parketu,
- hokej na ledu (poly hockey).

Demonstracijski športi:

- balinanje,
- badminton,
- golf,
- dviganje uteži,
- jadranje,
- vožnja s kanujem,
- kriket.

Neprimerni športi:

Med športnimi panogami je tudi nekaj takih, ki po določenih vodstva specialne olimpijade niso primerni za ljudi z motnjami v duševnem razvoju, ker lahko ogrozijo njihovo varnost in zdravje. Mnenje o neprimernosti nekaterih športnih panog so dolžne upoštevati vse države članice in njihovi nacionalni odbori. Na tem seznamu so: met kopja, met kladiva, skok s palico, troskok, skoki v vodo z deske in s stolpa, skoki na prožni ponjavi, biatlon, smučarski skoki, rokoborba, judo, karate, boks, streljanje, sabljanje in rugby.

10.3.1. TEKMOVANJA NA SPECIALNI OLIMPIJADI

Tekmovanja na specialni olimpijadi potekajo po pravilih, ki jih določa mednarodni odbor. Pravila, ki jih na mednarodni ravni dopolnjujejo vsaka štiri leta, predvsem ščitijo tekmovalca in mu zagotavljajo, da tekmuje v kar najbolj enakopravnih razmerah z drugimi. Med pomembnejša pravila, s katerimi so oblikovane homogene tekmovalne skupine, sodijo sposobnosti udeleženca, njegova starost in spol. Tekmovanja potekajo na različnih ravneh, od lokalnih do regijskih iger, in jih zaokrožajo državna prvenstva. Na mednarodnih tekmovanjih se udeleženci lahko pomerijo v eni ali več različnih panogah, medtem ko so vrh športnih prireditev svetovne igre, pri katerih so izmenoma na sporedu zimski in poletni športi. Med posebnosti specialne olimpijade sodijo slovesne podelitve priznanj, ki si jih prislužijo vsi tekmovalci, najboljši trije prejmejo medalje, drugi pa trakove oziroma medalje za udeležbo. (Vute, 1999)

10.3.2. KAKO SE SPECIALNA OLIMPIADA RAZLIKUJE OD DRUGIH ŠPORTNIH ORGANIZACIJ

Specialna olimpijada se ne razlikuje veliko od drugih športnih organizacij, toda pomembno je, da izpostavimo tiste, ki jo delajo enkratno.

- Specialna olimpijada ne zaračunava športnikom treniranja in tekmovanj,
- za vse stopnje sposobnosti je ponujena velika paleta športnih zvrsti,
- po posebnem postopku razvrščajo tekmovalce po sposobnosti tako, da je zagotovljeno enakovredno tekmovanje za vsakega športnika različnih sposobnostnih zmoglosti,

- nagrado dobi vsak udeleženec, ki se udeleži tekmovanja,
- športniki lahko napredujejo na višjo raven tekmovanja, glede na svojo uvrstitev v skupini in žrebanje.

(Srše 2004)

10.4. SPECIALNA OLIMPIJADA SLOVENIJE

Slovenija je začela delovati znotraj gibanja specialne olimpijade že v času Jugoslavije, čeprav še nismo bili formalno organizirani. V Zagrebu je bil na pobudo Evropskega urada Special Olympics Internationala marca 1985 ustanovljen Iniciativni komite Specialne Olimpiade za Jugoslavijo (YUSO). Dve leti pozneje je bila v Zagrebu organizirana Evropska konferenca, s katero so želeli pospešiti registracijo tega pomembnega programa in njegovo širjenje v vse republike in pokrajine bivše države.

V tem času so v Sloveniji že potekala športno družabno rekreativna srečanja zavodov (1988). Marca 1990 je bila pri Zvezi za pomoč duševno prizadetim ustanovljena Komisija za šport in rekreacijo zmerno in težje prizadetih oseb, ki naj bi delovala kot koordinativno telo pri usklajevanju politike in športa duševno prizadetih oseb v Sloveniji.

Prodor v samo gibanje je bil kasneje potrjen z udeležbo v Minnessoti (1991), kjer je Slovenija, formalno sicer še v okviru ekipe Jugoslavije, že predstavljala slovensko ekipo.

Razpad Jugoslavije in nadaljnji politični dogodki so samo še pospešili aktivnosti za ustanovitev samostojne Specialne olimpijade Slovenije, katere rezultat je predolimpijsko tekmovanje v avstrijskem Schladmingu (1992) pod nazivom Specialna olimpijada Slovenije.

Jeseni 1992 so se slovenski predstavniki srečali z evropskim direktorjem specialne olimpijade Denisom Breuggemannom in se dogovorili za uradno članstvo v Special Olympics International. V tem času smo se formalno organizirali ter obstoječo komisijo za šport in rekreacijo zmerno in težje duševno prizadetih preoblikovali v nacionalni komite (NK).

Načeloma naj bi bila Specialna olimpijada Slovenije popolnoma samostojna organizacija kot drugod po svetu, vendar so jo zelo trdno vezali na Zvezo društev za

pomoč duševno prizadetim – Sožitje⁴. Vzrokov za to je bilo več, najpomembnejši pa je bil ta, da so se tako lahko najlažje povezali z družinami, ki imajo v svoji sredini otroka ali člana z motnjo v duševnem razvoju. (Princes, 1997)

10.4.1. V SLOVENIJI DO LETA 2010 ŽE 1900 TEKMOVALCEV

Leta 1993 so slovenski tekmovalci, takrat že pod imenom formalno priznane slovenske organizacije, sodelovali na prvih svetovnih zimskih igrah v Schladmingu ter se pozneje redno udeleževali svetovnih iger, s katerih so slovenski tekmovalci prinašali številne medalje (New Haven, 1995; Toronto, 1997; Severna Karolina, 1999; Aljaska, 2001; Dublin, 2003 in Nagano, 2005). Naslednja priložnost bo leta 2007, ko bodo igre v kitajskem Šanghaju.

Specialni olimpijci po vsem svetu tekmujejo v 26 poletnih in zimskih športih, v Sloveniji pa je razvitih 12. Zimski športi so alpsko smučanje, smučarski tek in krpjanje, poletni športi pa plavanje, kolesarstvo, atletika, košarka, nogomet, namizni tenis, balinanje in judo. Program MATP (Motor Activities Training Program) je namenjen osebam z najtežjo motnjo v duševnem razvoju. Tekmovalci, katerih število želimo do leta 2010 povečati na 1900, se vsako leto pomerijo na regijskih igrah in MATP regijskih igrah, turnirjih v posameznih športih, državnih MATP igrah in državnih igrah specialne olimpijade (izmenjujejo se poletne in zimske).

(<http://www.zveza-sozitie.si/predstavitev-olimpiade.html>)

⁴ Zveza Sožitje, sedaj Zveza društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Slovenije, je samostojna, nestrankarska, nepridobitna in prostovoljna društvena organizacija s socialno – človekoljubnimi cilji in organizacija za napredek skupne in posamične skrbi za osebe z motnjami v duševnem razvoju, njihove starše in člane družin. Zvezo Sožitje sestavlja 51 društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju, ki delujejo na območju Republike Slovenije, v vsa lokalna društva je vključenih preko 20.000 članov (pridobljeno 1.12.2003 s svetovnega spleta: <http://www.zveza-sozitie.si/predstavitev/predstavitev.htm>).

11. OLIMPIJADA GLUHIH

Šport zadovoljuje potrebo po igri, razvedrilu, sprostitvi in gibanju. Omogoča optimalen razvoj psihofizičnih lastnosti, ohranjanje in izboljševanje zdravja, zvišanje delovne storilnosti, doseganje vrhunskih športnih rezultatov in nam privzgađa delovne navade. Šport je področje, na katerem so gluhi od začetka svojega prostovoljnega združevanja dosegali dobre rezultate. Pomenil jim je možnost vključevanja v svet tisti, ki slišijo, kjer so lahko kljub svoji čutilni oviranosti dosegali enakovredne rezultate.

Poglavitna razlika med paraolimpijado in olimpijado gluhih je, da se paraolimpijada odvija na infrastrukturi normalne olimpijade. To pomeni, da je že poskrbljeno za prostor, tekmovališča, nastanitev, hrano, medijsko pokritost, prevoze. S paraolimpijade so televizijsko sliko neposredno prenašali v 50 držav. Z olimpijado gluhih je drugače, organizirana je posebej.

Na paraolimpijadi sodelujejo športniki in športnice z različnimi vrstami in stopnjami invalidnosti., gluhi športniki pa na igrah ne nastopajo – vendar ne zaradi telesnih predispozicij, temveč zaradi komunikacijskih ovir. Za primer: gluhi plavalec je tudi na normalni olimpijadi dosegel srebrno medaljo. Ker ti športniki skupaj ne morejo nastopati, morda bi bile lahko igre lahko na istem prizorišču v različnih terminih. To je odvisno od države prirediteljice.

(<http://www.zveza-gns.si/sport/sport-gluhih>)

11.1. ZGODOVINA OLIMPIJADE GLUHIH

Leta 1924 so gluhi v Parizu ustanovili Svetovno organizacijo za šport gluhih. Od takrat imajo svoja svetovna prvenstva, olimpijske igre in druga tekmovanja. Istega leta so bile organizirane prve igre za invalidne športnike, z naslovom Tihe igre, nastopilo je 145 športnikov iz devetih evropskih držav. Prve zimske igre so se odvijale v Seefeldu v Avstriji, leta 1949, nastopilo je 55 športnikov iz petih držav. Od takrat je bilo organiziranih 20. letnih in 16. zimskih olimpijad gluhih. Zadnje letne igre so potekale v Melbournu v Avstraliji, zimske pa v Salt Lakeu v Združenih državah

Amerike. Igre se prav tako kot paraolimpijske delijo na letne in zimske ter se odvijajo vsake štiri leta.

(<http://www.zveza-gns.si/sport>)

11.2. ŠPORTI V OKVIRU OLIMPIJADE GLUHIH

Športne dejavnosti v programu olimpijade gluhih so določene v skladu s sklepi in določili mednarodnega odbora te olimpijade in njenih nacionalnih odborov. Športne discipline so razdeljene na letne športe, ki jih je 20 in zimske športe.

Letni športi:

- atletika,
- badminton,
- odbojka na mivki,
- košarka,
- bowling,
- kolesarstvo,
- nogomet,
- rokomet,
- judo,
- karate,
- taekwondo,
- orientacijski pohodi,
- streljanje,
- plavanje,
- namizni tenis,
- tenis,
- odbojka,
- vaterpolo,
- rokoborba,
- rokoborba v grško – rimskem slogu.

Zimski športi:

- alpsko smučanje,
- curling,
- hokej na ledu,
- tek na smučeh,
- deskanje na snegu.

11.3. OLIMPIJADA GLUHIH V SLOVENIJI

Po osamosvojitvi Slovenije je bila ustanovljena športna zveza gluhih. Leta 1992 so našo zvezo sprejeli v redno članstvo Evropske športne zveze gluhih in Svetovne športne zveze gluhih. Športna zveza gluhih sodeluje v sestavi Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije. V okviru Športne zveze gluhih Slovenije se izvajajo športne panoge, ki so predpisane s strani Svetovne športne zveze gluhih. Športniki morajo imeti opravljen uradni avdiogram⁵, v katerem je opredeljena stopnja gluhotе in kriteriji – priporočila strokovnjakov, s katero športno panogo se lahko ukvarja posamezna oseba.

Športna zveza gluhih je določila prioritete športe, ki imajo dolgoletno tradicijo, to so košarka, alpsko smučanje in kolesarstvo. Poleg tega pa za nadarjene posameznike pripravijo individualne programe. Športniki so v pripravljalnem obdobju vključeni v slišne klube. V teh klubih lahko primerjajo svojo športno pripravljenost. Ta oblika dela je dala v zadnjih letih dobre rezultate. Športna zveza gluhih Slovenije je članica Zveze za šport invalidov Slovenije, ki je včlanjena v olimpijski komite Slovenije.

(Košir, 1999)

⁵ Avdiogram je krivulja, ki prikaže spodnje meje slišnosti v koordinatnem sistemu.

12. SKLEP

Biti drugačen,...

V življenju je drugačnost lahko prednost ali težava. V očeh družbe drugačnost pomeni neupoštevanje določenih norm, vrednot, ciljev. Če si drugačen si zaznamovan. Po drugi strani pa je drugačnost lastnost vsakega posameznika, izraža njegov individuum in ga s tem bogati. Vsak posameznik ima določene lastnosti, ki jih drugi nimamo in ravno te lastnosti tvorijo celoto, ki jo predstavljamo.

Osmislimo svoje delo in naredimo nekaj več za enake, a drugačne.

Invalidnost močno vpliva na odnos med prizadetim posameznikom in njegovim okoljem, zato je potrebno v družbi ustvariti take razmere, ki bodo prizadetim omogočile enakopravno sodelovanje v športu, življenju in delu.

Vrhunec vsake vadbe so tekmovanja, na katerih se zberejo športniki, da se preizkusijo v športnih panogah. Za športnike s posebnimi potrebami so največji športni dogodek paraolimpijske igre, ki se odvijajo vsaka štiri leta, prav tako kot tiste, medijsko, sponzorsko in še kako drugače dobro pokrite olimpijske igre. In uvrstitev na tak dogodek je prav tako zahteven in hvale vreden. Olimpijsko kolajno pa lahko popolnoma enakovredno primerjamo s paraolimpijsko. Zmagovalec je vendarle zmagovalec!

V diplomski nalogi sem poskusila smiselno predstaviti paraolimpijske igre, njihov razvoj, vizijo, športne panoge, prve nastope slovenske reprezentance in njihove uspehe na zadnjih letnih (Atene 2004) in zimskih (Torino 2006) igrah. Natančnejši opis paraolimpijskih iger bo verjetno pripomogel k njihovemu boljšemu razumevanju in jih približal tistim, ki do sedaj s to tematiko še niso bili seznanjeni. Pravila in podatki so zbrani tudi iz tuje literature, v prevodu sem poskušala ohraniti strokovno raven, hkrati pa vsebino podati na način, ki bo razumljiv vsakomur.

13. LITERATURA

1. Cerar, G. (04.10.2004). Na robu človeških meja. *Mladina*, 40. Pridobljeno 13.04.2007, iz http://www.mladina.si/tehdnik/200440/clanek/nar--sport-gregor_cerar/
2. Cunningham, C. (1999). *Poskušajmo razumeti Downov sindrom: vodnik za starše*. Ljubljana: Društvo za pomoč duševno prizadetim – Sožitje, Sekcija za Downov sindrom.
3. Denišlič, M. (1996). *Multipla skleroza*. Ljubljana: Društvo multiple skleroze.
4. *Društvo distrofikov Slovenije* (2004). Ljubljana: Društvo distrofikov Slovenije. Pridobljeno 22.03.2007, iz http://www.drustvo-distrofikov.si/ODrustvu_ODistrofiji.htm
5. *Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine* (30.10.2006). Ljubljana: Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine. Pridobljeno 02.04.2007, iz http://www.drustvoparalj.si/index.php?option=com_content&task=view&id=23&Itemid=31, http://www.drustvo-para-lj.si/index.php?option=com_content&task=view&id=21&Itemid=29
6. *International Paralympic committee* (2007). Bonn, Germany: International Paralympic committee. Pridobljeno 15.03.2007, iz http://www.paralympic.org/release/Main_Sections_Menu/Paralympic_Games, http://www.paralympic.org/release/Main_Sections_Menu/Sports/Results/paralympics_search.html?games=2004PG&medal=medals&sport=all&gender=all&npc=SLO
7. Košir, S. (ur.). (1999). *Sluh naglušnost in gluhost*. Ljubljana: Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije.
8. Kondrič, M. (2004). Mateja na Olimpu. *Top spin*, 3(10),18.
9. Marton, A. (2004). *Igra z zvenečo žogo – osnovne značilnosti ter njen razvoj pri nas in v svetu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
10. More, K. (2001). *Možnosti in omejitve vključevanja športa v proces rehabilitacije invalidov s cerebralno paralizo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
11. Princes, T. (1997). *Specialna olimpiada – gibanje za kvalitetnejše življenje oseb z motnjo v duševnem razvoju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
12. Radoš, I. (1998). *Kondicijska priprava športnikov z motnjo v duševnem in telesnem razvoju*. Ljubljana: Specialna olimpijada Slovenije.
13. *Sekcija za Downov sindrom*. Ljubljana: Zveza Sožitje. Pridobljeno 19.03.2007, iz <http://szds.si21.com/>

14. *Sožitje – Zveza društev za pomoč duševno prizadetim Slovenije*. Ljubljana: Zveza Sožitje. Pridobljeno 04.04.2007, iz <http://www.zveza-sozitie.si/predstavitev-olimpiade.html>
15. *Sportkanal*. (2002). Ljubljana. Pridobljeno 15.03.2007, iz http://www.sportkanal.com/new/index_in.php?aid=6711&tip=novice&catidO=17
16. Srše, V. (2004). *Organizacija iger specialne olimpiade*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
17. Turk, S. (1999). *Model igre sedeče odbojke pri izbranih udeležencih Evropskega prvenstva 1995*. diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
18. Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta. Pridobljeno 28.03.2007, iz http://www.pef.uni-lj.si/srp_gradiva/tjasa3-vaja.pdf
19. Vute, R. (1999). *Izziv drugačnosti v športu*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
20. *Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije*.(2006). Ljubljana: Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije. Pridobljeno 20.08.2007, iz <http://www.zveza-gns.si/sport/sport-gluhih>
21. *Zveza za šport invalidov Slovenije*.(06.10.2004). Ljubljana: Zveza za šport invalidov Slovenije. Pridobljeno 12.04.2007, iz http://www.zsis.si/zsis_old/paraolimpiade/atene2004/ekipe/atletika.htm, http://www.zsis.si/zsis_old/paraolimpiade/atene2004/ekipe/kolesarstvo.htm, http://www.zsis.si/zsis_old/paraolimpiade/atene2004/ekipe/namizni_tenis.htm, http://www.zsis.si/zsis_old/paraolimpiade/atene2004/ekipe/plavanje.htm
22. Železnikar, J. (13.10.2000). XI. Paraolimpijske igre Sydney 2000. *Mladina*, 16. Pridobljeno 25.02.2007, iz <http://www.mladina.si/dnevnik/7034/>