

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

ANDREJ POMPE

LJUBLJANA, 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
SPECIALNA ŠPORTNA VZGOJA
PRILAGOJENA ŠPORTNA VZGOJA

VLOGA ŠPORTNEGA INŠTRUKTORJA PRI CEREBRALNI PARALIZI

DIPLOMSKO DELO

MENTOR
izr. prof. dr. Damir Karpljuk

SOMENTOR
asist. vedran Hadžič, dr. med.

RECENZENT
doc. dr. Edvin Dervišević

Avtor dela

ANDREJ POMPE

LJUBLJANA, 2008

ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem, ki so mi kakorkoli pomagali pri izdelavi diplomskega dela, še posebej se zahvaljujem svojemu mentorju, dr. Karpljuk Damirju in družini, ki mi je stala ob strani vsa leta študija.

KLJUČNE BESEDE: Cerebralna paraliza, športna aktivnost, obnovitvena rehabilitacija, športni inštruktor, kompetence

VLOGA ŠPORTNEGA INŠTRUKTORJA PRI CEREBRALNI PARALIZI

ANDREJ POMPE

Univerza v Ljubljana, Fakulteta za šport, 2008

Število strani: 58 Število preglednic: 4 Število grafov:1 Število virov: 20 Število prilog: 0

IZVLEČEK

Športna aktivnost je primerna za vsakogar, pa naj bo še tako gibalno oviran. Čeprav mnogi mislijo, da se ljudje s cerebralno paralizo ne ukvarjajo s športno aktivnostjo, saj so večinoma vezani na voziček, to ne drži. Ugotovili smo, da je za te ljudi primerno veliko športnih aktivnosti, le prilagoditi jih je potrebno do določene stopnje. Za to prilagajanje poskrbijo strokovni športni delavci, ki so usposobljeni za delo v športu s prilagojeno športno dejavnostjo.

Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije - Sonček organizira vsako leto taborne obnovitvene rehabilitacije v poletnem in zimskem času. Na teh taborih poleg prijetnega druženja spoznajo tudi najrazličnejše športne aktivnosti. Pri organizaciji vseh teh športnih aktivnosti pa imajo glavno besedo športni inštruktorji, ki skrbijo da vse poteka brez problemov in v varnem okolju.

Ugotovili smo, da je vloga športnega inštruktorja pri cerebralni paralizi vsekakor opravičena in da je njihovo delo na taborih obnovitvene rehabilitacije nepogrešljivo. Kljub temu pa lahko naletimo tudi na slabega športnega inštruktorja, ki ni strokovno usposobljen in lahko s svojo nezbranostjo kaj hitro povzroči nesrečo.

Največji problem se je pokazal v tem, da ni dovolj usposobljenega kadra za izvajanje te »drugačne« športne aktivnosti. Problem je v tem, da na Fakulteti za šport ni predmeta, obveznega za vse študente, na osnovi katerega bi dobili vsi študentje potrebne kompetence za poučevanje gibalno oviranih oseb. Predmet Prilagojena športna vzgoja obstaja le kot izbirni predmet, na kateremu pa je žal premalo študentov, da bi s tem pokrili potrebe vseh invalidov. Zaradi premalo izkušenj se študentje Fakultete za šport bojijo takšnega dela, saj ne vedo kako bi se v situaciji, ko bi morali delati z njimi, znašli.

S tem diplomskim delom smo hoteli prikazati športno aktivnost ljudi s cerebralno paralizo in navdušiti bodoče športne pedagoge za takšen način dela. Vsekakor gre za lepo, humano delo, pri kateremu ni nikoli vložen trud zaman.

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	7
2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	9
2.1 <i>DELO Z OSEBAMI S POSEBNIMI POTREBAMI V ŠPORTU</i>	11
2.2 <i>POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI OSEB S CEREBALNO PARALIZO</i>	12
2.3 <i>KAKO DRUŽBA SPREJEMA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI</i>	14
3. CILJI	17
4 METODE DELA	18
4.1 <i>ORGANIZACIJA ZBIRANJA PODATKOV</i>	18
5 RAZPRAVA	19
5.1 <i>NAJPOMEMBNEJŠE ŠPORTNE PANOGE</i>	19
5.1.1 Plavanje	19
5.1.2 Sedeča odbojka	21
5.1.3 Hokej na vozičkih	22
5.1.4 Košarka na vozičkih	23
5.1.5 Atletika	24
5.1.6 Namizni tenis	24
5.1.7 Lokostrelstvo	25
5.1.8 Konjeniški šport	26
5.1.9 Smučanje	28
5.2 <i>TEKMOVALNI ŠPORT</i>	29
5.3 <i>DELO ŠPORTNIH INŠTRUKTORJEV NA ZVEZI SONČEK</i>	30
5.3.1 Tabora v poletnem času	31
5.3.2 Elerji nad Ankaranom	31
5.3.3 Rekreatijski center Vrtnice v Zgornji Kungoti	34
5.4 <i>PODROBEN OPIS ŠPORTNIH AKTIVNOSTI NA POLETNIH TABORIH</i>	36
5.4.1 Veslanje	36
5.4.2 Plavanje	38
5.4.3 Jahanje	40
5.4.4 Lokostrelstvo	42
5.4.5 Balinanje in kegljanje	42
5.4.7 Orientacijsko tekmovanje	43
5.4.8 Ribolov	43
5.4.9 Nogomet	44
5.4.10 Športne igre	44
5.5 <i>AKTIVNOSTI V ZIMSKEM LETNEM ČASU</i>	45
5.5.1 Smučanje	46
5.5.2 Tek na smučeh	47
5.5.3 Sankanje	48
5.5.4 Spušcanje po zračnici	48
5.5.5 Športne igre na snegu	48
5.5.6 Tekma za pokal Sorice	49
5.6 <i>NEVARNOSTI IN NESREČE PRI DELU ŠPORTNEGA INŠTRUKTORJA</i>	50
5.6.1 Zlorabe	51
5.7 <i>KOMPETENTNOST ZA UČENJE GIBALNO OVIRANIH OSEB</i>	52
6 SKLEP	55
7 LITERATURA	57

SLIKOVNO KAZALO

Slika 1: Elerji nad Ankaranom	33
Slika 2: Rekreatijski center Sonček Vrtiče	35
Slika 3: Spremembo pri jahanju	42
Slika 4: Smučanje na Soriški planini.....	49

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Kompetentnost študentov Fakultete za šport za poučevanje gibalno oviranih v odstotkih.....	53
--	----

KAZALO TABEL

Tabela 1: Primerjava nekaterih elementov odbojke s sedečo odbojko	22
Tabela 2: Plan dela športnih inštruktorjev v Elerjih	33
Tabela 3: Plan dela športnih inštruktorjev v Vrtičah.....	35
Tabela 4: Kompetentnost študentov Fakultete za šport.....	53

1 UVOD

Razumeti osebo z motnjo v razvoju, pomeni razumeti srce otroka.

(Vidovič, 2003)

Če ima človek cerebralno paralizo, potem del njegovih možganov ali ne dela pravilno ali pa se ni normalno razvil. Prizadeto področje je običajno eno od tistih, ki nadzoruje mišice in določene gibe telesa. Pri nekaterih ljudeh je cerebralna paraliza komaj opazna, drugi so lahko bolj težko prizadeti.

Niti dva človeka nista prizadeta na čisto enak način. Podobna slika se lahko pojavi pri nezgodni poškodbi možganov (kot posledica prometne ali kakšne druge nesreče, padcev, udarcev, ...). Cerebralna paraliza "pomeša" sporočila med možgani in mišicami. Glede na to, katero sporočilo je prizadeto, poznamo tri tipe cerebralne paralize. Mnogi ljudje s cerebralno paralizo imajo kombinacijo dveh ali več tipov. Zapletenost cerebralne paralize in njenih učinkov se razlikuje od ene do druge osebe. Zato je včasih težko natančno opredeliti, kateri tip cerebralne paralize ima človek.

http://www.soncek.org/Kaj_je_to_cerebralna_paraliza/kaj_je_cp.html).

Zveza društev za cerebralno paralizo - Sonček organizira vsako leto za svoje uporabnike (osebe s cerebralno paralizo), taborne obnovitvene rehabilitacije v poletnem in zimskem času. V poletnem času se ti tabori nahajajo na dveh lokacijah, in sicer v Elerjih pri Ankaranu in v Vrtičah pri Zgornji Kungoti, kjer se uporabniki srečajo z aktivnostmi kot so plavanje, veslanje, jahanje, lokostrelstvo, kegljanje, razne športne igre, štafete... Na prvi lokaciji poteka rehabilitacija v bližini morja, na drugi lokaciji pa na prijetni, samotni kmetiji. V zimskem času poteka tabor na Soriški planini, letos pa tudi prvič v Vrtičah, kjer se uporabniki srečajo z različnimi zimskimi aktivnostmi kot so smučanje, sankanje, igre na snegu...

Na teh taborih so poleg uporabnikov tudi spremljevalci (vsak uporabnik ima svojega spremljevalca), delavni terapevt, fizioterapevt in športni inštruktorji. Zelo veliko vlogo

pri teh rehabilitacijah nosijo športni inštruktorji, katerih delo podrobno predstavljam v svojem diplomskem delu.

Že tri leta se aktivno udeležujem taborov obnovitvene rehabilitacije Zveze društev za cerebralno paralizo - Sonček, in sicer kot športni inštruktor oseb s posebnimi potrebami. Delo me zelo navdušuje, zato bi ga rad predstavil širši javnosti, ker se mi zdi to zelo pomembno za prihodnost teh ljudi in za njihovo še večjo udeležbo v športu, predvsem pa zaradi še boljšega razumevanja širše javnosti teh ljudi in razbijanja tabujev o invalidnih osebnostih. Prav tako bi rad navdušil študente Fakultete za šport za ta drugačen način dela v športu, ki se ga večina študentov otepa, je pa marsikomu zaradi potrebnega prilagajanja aktivnosti posameznikom, lahko velik izziv.

Ljudje, ki delajo z ljudmi s posebnimi potrebami, morajo upoštevati tri cilje: učiti jih kako živeti s hibo, ki jo imajo, učiti jih kako živeti z ostalimi ljudmi in hkrati kako pomagati ostalim razumeti njihovo potrebo. Pomemben delež k uresničevanju teh ciljev prispevajo športni programi, ki lahko omogočijo adrenalinske občutke tudi ljudem s posebnimi potrebami.

Kot je zapisal (Anderson v Belshaw, 1979): »Mogoče je težko razumeti zakaj hočejo ljudje preplezati najvišje gore, oziroma prepluti ocean v majhnem čolnu... Na svetu je veliko različnih oken v sobi človeške duše. Vse kar šteje je, da je lahko vsak človek zmožen odpreti vsaj eno okno«

2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Cerebralna paraliza ali možganska motorična ohromelost, je izraz za vrsto neprogresivnih nevroloških pojavov, zaradi poškodb dela ali delov možganov, ki nadzorujejo in usklajujejo mišično napetost, reflekse, položaj telesa in gibanje. 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 (Vute, 1999).

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 obojestransko. (Vute, 1999).

Spastična cerebralna paraliza: značilne so trde mišice ali zvišan tonus. Okoli petdeset do sedemdeset odstotkov vseh primerov. 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, pri kateri so pogosto pridruženi epileptični napadi, duševna manj razvitost, motnje vida, sluha... Pri večini ljudi je prizadetost blago do zmerno izražena, število težko prizadetih je majhno (Vute, 1999).

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. Motnje sluha in težaven govor najpogosteje spremljata to obliko cerebralne paralize. Okoli 20 – 30 odstotkov vseh primerov (Vute, 1999).

Spastično atetoidna (mešana) cerebralna paraliza: kombinacija spastičnosti in atetoze je pogosta. Prisotna je pri zmerno do težje prizadetih ljudeh, pogosto z ostalimi pridruženimi težavami (Vute, 1999).

Ataksična cerebralna paraliza: za to obliko so značilne motnje ravnotežja ter težave pri izvajanju hitrih ali drobnih gibov. 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 ne sodi med pogoste oblike. Okoli 5 – 10 odstotkov vseh primerov (Vute, 1999).

Hipotonična cerebralna paraliza: cerebralna paraliza z znižanim mišičnim tonusom je zelo redka. Hipotonija v obdobju dojenčka je pogosto prisotna pri kasnejši spastični ali atetoidni obliki - spastičnost in nehoteni gibi postanejo očitnejši tokom prvega leta. Tudi duševna prizadetost se zgodaj v življenju kaže kot hipotonija (Vute, 1999).

Pojavljajo se tudi povezave nešteti oblik, najpogosteje med spastičnostjo in atetozo. Cerebralna paraliza ne izključuje posledic na intelektualnem področju vidnega in slušnega zaznavanja, pa tudi ne napadov epilepsije. Glede na anatomske in topografske značilnosti, upoštevamo položaj prizadetih delov telesa in delitev je naslednja:

-Monoplegija (prizadeta samo ena okončina, pojavlja se zelo redko)

-Hemiplegija (prizadeta je ena stran telesa, npr. leva roka in leva noga, okoli 35-40 odstotkov vseh primerov)

-Paraplegija (prizadeti sta samo nogi, okoli 10-20 odstotkov vseh primerov)

-Kvadriplegija (prizadete so vse štiri okončine, okoli 15-20 odstotkov vseh primerov)

-Diplegija (nogi sta bolj prizadeti kot roki, okoli 10-20 odstotkov vseh primerov)

-Dvojna hemiplegija (prizadeti sta obe strani telesa, toda različno, običajno je zgornji del telesa močneje prizadet v primerjavi s spodnjim, je redek pojav)

-Triplegija (prizadetost obsega tri okončine, je redek pojav)

Pogostost cerebralne paralize, ki je le izjemoma podedovana, je ocenjena na približno dva primera na tisoč rojstev in to ne glede na spol, starost in raso staršev, pojavlja pa se neodvisno od socialnega okolja (Vute, 1999).

2.1 DELO Z OSEBAMI S POSEBNIMI POTREBAMI V ŠPORTU

Za delo na tem področju je bistvenega pomena: imeti osnovno gibalno izobrazbo in spoštovati sleherno osebo, ki z njo delaš. Z gibalno usposobljenostjo si otroci in mladostniki odpirajo pot do vseh drugih področjih življenja. Zgrešeno je mnenje, da je le nekatere vredno obravnavati na telesno-vzgojnem, športnem ali rekreativnem področju. Dosežki kažejo, da tudi manj ali skoraj ne ustvarjalne osebe lahko razvijemo mnogo višje, kot bi pričakovali (Vidovič, 2003).

Pri športni vzgoji oseb s posebnimi potrebami je poleg dobro usposobljenega športnega pedagoga zelo pomembno tudi sodelovanje športnega pedagoga z drugimi strokovnimi sodelavci.

Tako pravi (Križnar, 1991), da sta fizioterapija in posebna športna vzgoja, kot zdravstvena preventiva in učenčevo zdravje in razvoj ter zdravstveno vzgojo in izobraževanje, nepogrešljivi. Posebna športna vzgoja je potemtakem pomembna pedagoška, socialna in higiensko – zdravstvena kategorija dejavnosti, ki jo strokovno usmerjajo, organizirajo in izvajajo: učitelji, učenci, zdravstveni delavci in svetovalna služba na šoli.

Učiteljeva priprava na delo mora biti natančna, strokovno neoporečna, timsko preverjena in usklajena z vsemi splošnimi in posebnimi navodili za pripravljanje na delo z učenci s posebnimi potrebami.

Odzivi športnih učiteljev in sovrstnikov na težave pri učenju gibanja krepijo v šibkejšem učencu zavrtost in nenavadno socialno vedenje, ter odpovedovanje športov; posledici sta dezintegracija in umik. Otrok se zaradi negativnega etiketiranja lahko dokončno odpove športu. Prvotno majhen odmik v razvoju se stopnjuje in potegne za seboj negativno samopodobo otroka v povezavi s kognitivnimi storitvami in socialnim vedenjem. Učenec postane drugačen in ima malo možnosti za socialno integracijo (Kremžar, 1992).

(Schilling, 1977, v Kremžar, 1992) navaja, da storilnostno šibkejši učenec praviloma kaže prikrito gibalno zavrto, ki ima lahko hude posledice v celotnem nadaljnjem razvoju.

2.2 POSEBNOSTI PRI ŠPORTNI VADBI OSEB S CEREBALNO PARALIZO

Ker je večina uporabnikov na obnovitvenih rehabilitacijah »cerebralcev«, opisujemo v tem poglavju posebnosti, ki jih mora poznati športni inštruktor pri vadbi z ljudmi s cerebralno paralizo.

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 upoštewane omenjene sposobnosti. Tako (Vute, 1999) loči osem skupin:

1. Težji primer kvadriplegije

Značilnosti gibanja: potrebna je uporaba električnega vozička ali pomoč drugih ljudi.
Posebnosti: prevladujoča spastičnost, omejeno nadzorovanje rok in trupa, slaba funkcionalna moč.

2. Srednja do težja oblika kvadriplegije

Značilnosti gibanja: samostojno gibanje z vozičkom.
Posebnosti: lahko se premika sam, odvisno od prizadetosti, z rokami ali nogami.

3. Zmerna kvadriplegija ali triplegija

Značilnosti gibanja: uporaba vozička za dnevne dejavnosti, ob pomoči tudi brez njega.
Posebnosti: zadovoljiva funkcionalna mišična moč, zmerni problemi pri nadzorovanju gibov rok in trupa.

4. Diplegija

Značilnosti gibanja: uporaba vozička za dnevna opravila, krajše razdalje tudi z opornicami.

Posebnosti: zmerna do močna spastičnost nog, dobra funkcionalna moč, manjši problemi pri nadzorovanju gibov rok in trupa.

5. Diplegija, težji primer hemiplegije

Značilnosti gibanja: voziček le izjemoma, lahko uporablja opornico.

Posebnosti: dobra funkcionalna moč, minimalni problemi pri nadzorovanju rok.

6. Kvadriplegija z atetozo

Značilnosti gibanja: hoja brez ortopedskih pripomočkov.

Posebnosti: zmerni do težki problemi pri usklajenem delovanju rok in nog.

7. Zmerna do minimalna hemiplegija

Značilnosti gibanja: za hojo ne uporablja ortopedskih pripomočkov.

Posebnosti: dobra funkcionalna sposobnost na neprizadeti strani, hoja in tek brez šepanja.

8. Minimalna hemiplegija

Značilnosti gibanja: teče in skače brez omejitev.

Posebnosti: dobro ravnotežje, možni minimalni problemi pri usklajevanju gibov.

Športne dejavnosti je treba ne glede na zahtevnost skrbno prilagoditi sposobnostim posameznika. Pomoč za lažjo izbiro prilagoditev je tudi navedeni funkcionalni razvrstitveni sistem, saj omogoča vpogled v dejanske zmogljivosti pri dejavnostih, zlasti športnih. Pri športni vadbi, v katero so vključeni posamezniki s cerebralno paralizo, smo pozorni tudi na (Vute, 1999):

- funkcionalno sposobnost in načine sodelovanja pri dejavnostih
- možnost prizadetosti govora in z njo povezane težave pri sporazumevanju
- stopnjo obvladovanja fine motorike
- napetost pri vadbi, razburjanje, hrup
- povečan napor, ki otežuje nadzor nad gibanjem
- hitrost izvedbe, ki lahko vpliva na uporabo neustreznih gibalnih vzorcev
- vključevanje vaj preventivne in korektivne gimnastike
- vključevanje sprostilnih vaj v celoten vadbeni proces
- vključevanje vaj za razvijanje ravnotežja
- vključitev vadbe na blazinah, če je prizadeti vezan na uporabo vozička
- potrebo po obvladovanju osnovnih motoričnih sposobnosti
- zagotavljanje stabilnega položaja pri dejavnostih
- vključevanje plavanja kot ene temeljnih športnih dejavnosti z izjemno ugodnimi učinki

Prizadeti s cerebralno paralizo so uspešnejši pri tistih športnih aktivnostih, 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 s posameznikom posebej. Izvedba naj bo takšna, da upošteva možnosti in sposobnosti vadečega. Učiteljeva potrpežljivost je zmeraj dobrodošla, saj se mora tudi prizadeti otrok pred športno vadbo in po njej preobleči, kar včasih traja dlje, kot bi si želeli. K sodelovanju je priporočljivo pritegniti fizioterapevta in delovnega terapevta, saj lahko uspešno sooblikujeta osnovne gibalne naloge za otroka s težavami. Timsko delo, ki vključuje zdravnika in psihologa, daje vsem udeležencem, posebno vodjem prilagojenih športnih dejavnosti, dodatno samozavest in občutek varnosti (Vute, 1999).

2.3 KAKO DRUŽBA SPREJEMA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

Športna aktivnost naj bo prisotna prav pri vseh ljudeh. Tako kot se s športom ukvarjajo vse generacije od mladih do starih, se ukvarjajo tudi osebe s posebnimi

potrebami. Nanje pogosto pozabimo, saj se veliko ljudem zdi nemogoče, da bi se ti ljudje sploh lahko ukvarjali s športom, saj so vendarle drugačni, nezmožni.

Posebne potrebe posameznih oseb ljudje velikokrat gledamo z določene razdalje. Pri obravnavanju ljudi s posebnimi potrebami pogosto naletimo na pojem »nalepke«, ki žal nosi družbeno sporočilo, da gre za odklon od določenih pričakovanj in družbenih norm, če potemtakem le-te sploh še obstajajo. Njegove lastnosti največkrat opredeljujemo z eno samo telesno značilnostjo in nanj gledamo predvsem v luči drugačnosti (Plevnik, 2008).

Tako se večina ljudi boji drugačnosti in se zato raje umaknejo osebam s posebnimi potrebami, namesto da bi jim pomagali. Bojijo se jih. Verjetno so zato krivi dolgoletni tabuji o invalidnih osebah. Lahko, da ljudje preprosto nimajo dovolj izkušenj ali pa se bojijo stika z njimi, ker bi potem drugi ljudje čudno gledali na njih.

(More, 2001) pravi, da razmere v družbi niso prav nič ugodne, da bi prizadetim s cerebralno paralizo omogočile človeka dostojno življenje in enakopravno sodelovanje v družbi. Ker se prizadetim ni posvečalo dovolj pozornosti, bi bilo bolje, ne le preučevati vidike življenja prizadetih, ampak motivirati čim večje število strokovnjakov za delo z gibalno oviranimi osebami.

Za osebe s posebnimi potrebami je torej nujno, da se ukvarjajo s športno aktivnostjo. Športna aktivnost ima veliko pozitivnih vplivov na človeka, pa naj gre za človeka s posebnimi potrebami ali pa človeka brez njih. Športna aktivnost pa seveda ne vpliva samo na telesne značilnosti in sposobnosti, pač pa tudi na celotni bio-psiho-socialni status. Zato mora biti del življenja vsakega človeka, še posebej če gre za človeka s posebnimi potrebami.

Že (Guttman v Mesarec, 2007) je ugotovil, da je športna aktivnost zelo primerna za spodbujanje aktivnosti duha, samozavesti, tekmovalnega duha, odločnosti, torej lastnosti, ki jih telesno prizadeta oseba še kako lahko izgubi in katerih nobena druga metoda rehabilitacije ne more tako uspešno povrniti.

(Puhan, 2005) opozarja na težave, s katerimi se srečujejo športni pedagogi ob delu z gibalno oviranimi. Te so: pomanjkljiva strokovna kompetentnost za praktično delo z gibalno oviranimi in strah, ter nesprejemanje drugačnosti gibalno oviranih.

Prvi problem je torej ta, da ljudje ne vedo veliko o osebah s posebnimi potrebami in jih ne sprejemajo v družbo tako, kot bi jih morali. Marsikdo sploh ne ve, da je možno ukvarjanje s športom teh ljudi, zato ne morejo kaj dosti pripomoči k razvoju tega športa. Seveda se stanje izboljšuje, vse več ljudi je ozaveščenih, kako veliko pomoči potrebujejo ti ljudje in vse več je prostovoljcev, ki so pripravljeni pomagati tem ljudem. Vendar pa je teh ljudi žal še vedno premalo, zato je ta razvoj počasen in potrebno bo še nekaj let, preden bo zadeva stekla, tako kot mora. Do takrat pa bo žal šport oseb z posebnimi potrebami in nasploh ti ljudje ostali tabu tema za še vedno velik krog ljudi.

Drugi problem pa je, da ne skrbimo dovolj za strokovni kader, ki se ukvarja s športom oseb s posebnimi potrebami. Že študentje Fakultete za šport se ne čutijo dovolj sposobne za delo z ljudmi s posebnimi potrebami. Mnogi od njih se bojijo tega dela, saj nikoli v času študija ne pridejo v stik s temi ljudmi. Informacije o tem dobijo le študentje, ki usmerjajo predmet Prilagojena športna vzgoja, teh je pa žal premalo. Menim, da bi moral biti ta predmet kot obvezen predmet vseh študentov v času študija, saj le tako lahko pripomoremo k temu, da se bo ta stvar začela premikati na bolje, kar pa je tudi namen mojega diplomskega dela. Osebe s posebnimi potrebami nas potrebujejo bolj kot si mislimo.

3.CILJI

Cilji diplomskega dela so:

- predstaviti delo športnega inštruktorja na obnovitvenih rehabilitacijah z ljudmi s cerebralno paralizo
- predstaviti športne zvrsti s katerimi se lahko ukvarjajo ljudje s cerebralno paralizo in na kakšen način jim pri tem pomagajo športni inštruktorji
- seznaniti širšo javnost o pomembnosti ukvarjanja s športom pri ljudeh s posebnimi potrebami
- seznaniti s tem delom čim več študentov Fakultete za šport in s tem prispevati k razvoju športne aktivnosti oseb s posebnimi potrebami

4 METODE DELA

Diplomska naloga je monografskega tipa, zato je metoda dela deskriptivna. V diplomsko nalogo je vključena domača in tuja literatura, dosti pa je tudi mojih lastnih izkušenj.

4.1 ORGANIZACIJA ZBIRANJA PODATKOV

Literaturo sem začel zbirati že kar hitro po odobrenem projektu, vendar pa je to bil najtežji in najdolgotrajnejši del diplomskega dela, saj je literature bilo veliko in sem porabil kar dosti časa, da sem zbral vso literaturo skupaj. Največ literature sem našel v knjižnici Fakultete za šport, v kateri sem uporabil najrazličnejšo domačo literaturo in tudi nekaj tuje, pregledal pa sem tudi diplomska dela s sorodno temo. Nekaj literature sem našel v Knjižnici Velenje. Uporabil sem tudi strokovne članke in svetovni splet.

5 RAZPRAVA

5.1 NAJPOMEMBNEJŠE ŠPORTNE PANOGE

Ugotovili smo, da so skoraj vse športne zvrsti, vsaj v elementarnih oblikah, dostopne tudi telesno prizadetim. Med temi športnimi zvrstmi opisujemo najpomembnejše, s katerimi se lahko ukvarjajo osebe s cerebralno paralizo.

5.1.1 Plavanje

Plavanje je ena najprimernejših dejavnosti za ljudi s posebnimi potrebami. Zlasti tistim s prizadeto motoriko, omogoča izjemno pomembno samostojnost pri gibanju, nasploh pa krepi telesno sposobnost in ugodno vpliva tudi na duševno počutje.

Plavanje zagotavlja varno gibanje v vodi in omogoča bivanje v naravi z ugodnim vplivom sonca in zraka. Tudi za plavanje velja, da prej ko se začneš učiti, bolje je, pa tudi, da ni nikoli prepozno (Kapus, 2002).

Ker so motnje v razvoju in prizadetosti zelo raznolike velja, da je tudi način učenja plavanja specifičen in praviloma individualno naravnano. Za ljudi s posebnimi potrebami lahko pri tem uporabimo preizkušeno in uveljavljeno Halliwickovo metodo. Ta temelji na filozofiji, ki poudarja pomembnost prijetne izkušnje, zadovoljstva, veselja in sproščenosti ter tesnega sodelovanja med učencem in vaditeljem. Učenje poteka po programu desetih točk, ki jih je po (Vute, 1999), mogoče razvrstiti v štiri značilne sklope:

I. Duševna prilagoditev

1. duševna prilagoditev

Na začetni stopnji si prizadevamo izkušnje suhega prenesti v vodo, privaditi se na novo okolje, kot je prhanje, plovnost, vzgon, premagati predsodke in strah pred vodo,

spoznati in navaditi se na plavalnega učitelja, privaditi se šumom vode, drugačni svetlobi in načinu sporazumevanja na plavalnišču (Povzeto po: Vute, 1999).

2. samostojnost

Na tej stopnji želimo doseči večjo duševno in telesno samostojnost, da plavalca pri nalogah v vodi ni treba več stalno držati. Pri tej stopnji je stopnja učiteljeve pomoči vedno manj očitna, pogled ni več osredotočen samo na učitelja, plavalec vadi z različnimi učitelji.

II. Vrtenje

3. Navpično vrtenje
4. Vz dolžno vrtenje
5. Povezava različnih vrst vrtenja

III. Nadzorovanje gibanja v vodi

6. Vzgon
7. Plavanje na mestu
8. Drsenje z vrtinčenjem vode

Pridobiti izkušnjo, da te voda sama dviga na površje, je zelo pomembno za vsako nadaljnje raziskovanje sposobnosti plavalca. Povežemo lahko iskanje predmetov v vodi z gledanjem pod vodo. Na tej stopnji vadbe povezujemo izkušnje vzgon, plovnost, ravnotežje, drsenje in vrtinčenje vode (Vute, 1999).

IV. Plavanje

9. Elementarna oblika gibanja v vodi
10. Osnovni plavalni slog

Elementarno obliko gibanja v vodi izvajamo v položaju na hrbtu, ki je, upošteva je izkušnje pri delu z različnimi skupinami razvojno motenih in prizadetih, optimalen.

Omogoča, da se plavalec s kar najmanjšo uporabo moči rok in nog samostojno premika. Osnovni plavalni slog je poenostavljen hrbtni kravl, z ritmičnim gibanjem rok in nog. Plavalec na tej stopnji že obvlada vse elemente, ki zagotavljajo samostojno, varno in sproščeno gibanje v vodi in vključijo ga v krog tistih, ki lahko uživajo v dejavnostih v vodi in ob njej (Vute, 1999).

Terapevtski učinki vodnih aktivnosti se kažejo kot vzdrževanje in izboljšanje ravnotežja, koordinacije in drže, zmanjšanje bolečine in mišičnih krčev, vzdrževanje in povečanje obsega gibljivosti, krepitev oslabeledih mišic, izboljšanje cirkulacije krvi in drugo. Psihološki učinki, ki jih ima voda na plavalca, so povezani z boljšo motivacijo, izboljšanjem koncentracije in pozornosti ter pridobitvijo večjega občutka ugodja, samozavesti in spoštovanja (Plevnik, 2008).

Seveda pa ne smemo pozabiti, da je najbolj pomembno, da vso to učenje podajamo na prijazen, umirjen način, pri katerem ne sme manjkati igre. Čim bolj je potrebno učenje popestriti z igro, saj se tako učenci učijo najhitreje in motivirani so vedno dovolj.

5.1.2 Sedeča odbojka

Sedeča odbojka je ena od oblik odbojke. To je moštvena igra z žogo, ki jo sede odbijamo čez mrežo. Nastala je iz potrebe po tem, da bi omogočili igrati odbojko tudi telesno prizadetim osebam. V svojih različicah, je primerna in dostopna širšemu krogu telesno prizadetih, predvsem pa ustreza tistim, ki imajo amputirane noge in tistim z lažjo obliko cerebralne paralize. Pri sedeči odbojki je namesto osrednjega cilja (koš, gol) zahteva, da v največ treh igralnih potezah prisilimo nasprotnika, da napravi napako. Igralci morajo dobro poznati tehnične elemente kot so: servis, blok, sprejem, udarec, podaja. Ker poteka igra sede, je skok tisti element, ki je izločen. Sedečo odbojko igramo po pravilih mednarodne odbojkarske zveze, z izjemami, ki jih ureja pravilnik mednarodne organizacije za šport prizadetih-ISOD (Povzeto po: Vute, 1989).

Tabela 1: Primerjava nekaterih elementov odbojke s sedečo odbojko

Dimenzije in značilnosti igre	ODBOJKA	SEDEČA ODBOJKA
Dolžina igrišča	18 m	10 m
Širina igrišča	9 m	6 m
Linija napada	3 m	2 m
Prostor za servis	3 m	2 m
Dolžina mreže	9,50 m	6,50 m
Širina mreže	1,00 m	0,80 m
Višina mreže (moški)	2,43 m	1,15 m
Višina mreže (ženske)	2,24 m	1,05 m
Število igralcev	6/12	6/12
Posebne razlike	Blok	Blok in servis
Gibanje	Premikanje z nogami	Premikanje z rokami, zahtevan je stalen stik s podlago, z izjemo pri reševanju žoge, vendar na ta način rešena žoga ne sme direktno v polje nasprotnika
Pravila	FIVB	FIVB in ISOD

5.1.3 Hokej na vozičkih

Je moštvena igra, ki jo igramo na vozičkih s hokejskimi palicami in žogico za tenis. Namen igre je, da spravimo žogico za črto gola, ki ga brani vratar. Lahko ga igramo v pokritih prostorih, ali pa zunaj. Igra je namenjena raznolikemu krogu prizadetih. Igramo ga tako, da se igralci samostojno gibajo z vozičkom. Lahko si pomagajo z igralcem – pomočnikom, ki vozi igralca na vozičku, če sposobnosti le – tega onemogočajo samostojno gibanje. Pogostejša možnost slednjih pa postaja električni voziček, ki zagotavlja hitrost, okretnost in seveda samostojnost v igri. Ekipo sestavlja pet igralcev v polju in vratar. Igralni čas na tekmovanjih je tri krat po dvanajst minut s petimi minutami odmora vmes. Zadetek je priznan ko žogica preide linijo gola po tleh ali po zraku. Igralci v vratarjevem prostoru (1,80 m) žogice ne smejo udarjati, notri je lahko samo vratar. Srednja črta deli igrišče na dva dela. Igralec naredi napako, če: prestopi kazenski prostor, udari žogico, ki je tam na tleh, pošlje žogico preko ograde v avt, se namerno zaletava v nasprotnika, se poganja z nogami, meče žogico z

rokami, spotika in nevarno zamahuje s palico. Za prekrške je predviden prosti strel, kazenski strel se izvaja tako, da igralec vodi žogico od sredine igrišča proti голу, žogica se ob tem ne sme ustaviti (Vute, 1989).

5.1.4 Košarka na vozičkih

Košarka na vozičkih je igra z žogo, kjer si ekipi, v katerih hkrati nastopa po pet igralcev, prizadevata vreči žogo čim večkrat v nasprotnikov koš. Gibanje igralcev na igrišču omogoča voziček. Ta šport zelo ugodno vpliva na razvoj motoričnih sposobnosti. Pomembno je tudi miselno in čustveno doživljanje igre, tako da ugotavljamo kompleksen vpliv na psihosomatski status, kar je zelo pomembno, ko gre za telesno prizadetega športnika (Vute, 1989).

Z igralci vadimo štart, zaustavljanje, spreminjanje smeri, odkrivanje, pokrivanje, prestrezanje žoge, vodenje, lovljenje, podajanje, pobiranje in mete na koš. Seveda pa je osnova vsega obvladanje vožnje z vozičkom (Vute, 1989).

Igrišče je praviloma dolgo šestindvajset, široko pa štirinajst metrov. Črta, ki označuje razdaljo, s katero lahko dosežemo tri točke, je na razdalji 6,25 metra. Koša sta pritrjena na višini 3,05 metra. Moštvo sestavlja deset igralcev, od katerih jih je hkrati na igrišču pet. Igro vodita dva sodnika, zapisnikar in časomerilec. Igralni čas je dva krat po dvajset minut. Pri igri upoštevamo pravila FIBE. Če se igra konča neodločeno, jo podaljšamo po pet minut tolikokrat, da ena od ekip ne zmaga. Igralec ima lahko žogo v naročju toliko časa, do prvih dveh dotikov koles – se dvakrat požene, potem pa mora žogo ali voditi ali podati. Napad ene ekipe je omejen na trideset sekund. Igralec je lahko pod košem brez žoge pet sekund. Posebna določila veljajo tudi za dimenzije vozička. Igralcem ni dovoljeno dvigati se s sedeža, prav tako se med igro z nobenim delom telesa ne smejo opirati na podlago (Vute, 1989).

5.1.5 Atletika

Atletika je šport, ki vključuje večje število disciplin in zahteva od posameznika različne sposobnosti. Atletske discipline predstavljajo teki, skoki in meti. Pri športu telesno prizadetih se pojavlja poleg teka tudi vožnja. Bistvene discipline po (Vute, 1989) so:

- teki-vožnje na: sto, dvesto, štiristo, osemsto, tisoč petsto, tri tisoč, pet tisoč, deset tisoč metrov in maraton
- štafete
- skok v daljino
- troskok
- skok v višino
- met diska
- met kopja
- suvanje krogle
- mnogoboj
- met kija (je lesen, s kovinskim debelim dnom, dolžina kija je devetintrideset centimetrov, težak pa je tristo sedemindevetdeset gramov)
- slalom vožnja

Namen te vožnje je premagati razdaljo s predpisano kombinacijo ovir v čim krajšem času. Predstavlja posebnost v programu atletike in je namenjena tistim, ki uporabljajo voziček. Lahko rečemo, da je atletika oz. njene posamezne discipline dostopna najširšemu krogu zainteresiranih. Za rekreativno raven ukvarjanja je, poenostavljeno povedano, potrebna le volja. Dolžina vožnje je sto trideset metrov. Zahteva popolno obvladanje vozička.

5.1.6 Namizni tenis

Je igra z žogico, ki jo igralci z loparjem odbijajo preko mreže na posebni mizi. To je igra za posameznike ali dvojice in jo običajno igramo v zaprtih prostorih. Cilj igre je

dobiti, oziroma udariti žogico na polovico nasprotnikove mize tako, da je ta ne more vrniti. Ugotovili smo, da predstavlja namizni tenis eno najbolj priljubljenih športnih aktivnosti med telesno prizadeto mladino. Igra je primerna za rekreativno vadbo, uveljavljena pa je prav tako kot tekmovalna športna zvrst. Pri igri tistih telesno prizadetih, ki so vezani na voziček velja, da morajo tekmovalci imeti enako debelino podložka na sedežu, da morajo biti noge ves čas na pedalu za noge ter da tisti, ki ne morejo držati loparja v roki, lahko uporabljajo nastavek za lopar. Pri igri dvojic igralca ne menjata strani. Prav tako je od igralca odvisno ali bo voziček pri igri fiksiran ali ne.

Telesno prizadeti igralci so porazdeljeni na posamezne tekmovalne skupine po (Vute, 1989):

1. Igralci na vozičkih:

- skupina, kjer so igralci z zmanjšano sposobnostjo roke, s katero igrajo oz. s problemi ravnotežja.
- Igralci z normalno funkcijo roke, s katero igrajo.

2. Igralci, ki igrajo stoje:

- zmanjšana funkcija roke, s katero igra, zmanjšana moč mišic telesa
- zmanjšana funkcija roke, s katero igra
- zmanjšana sposobnost ene ali obeh nog
- zmanjšana sposobnost nog, zmanjšana mišična moč
- zmanjšana funkcija roke, s katero ne igra

Ostale karakteristike igre so skoraj iste kot pri normalnem namiznem tenisu, zato jih ne navajamo posebej.

5.1.7 Lokostrelstvo

Kot športna zvrst pomeni ciljanje z lokom in puščico v različne tarče, postavljene na različnih razdaljah. Tekmujejo posamezniki in ekipe, v skladu s pravili mednarodne zveze za lokostrelstvo (FITA).

Lokostrelstvo je eden najstarejših športov za telesno prizadete. Omogoča sodelovanje tako moškim, kot ženskam, mlajšim in starejšim, različnim po vrsti in stopnji prizadetosti. Lokostrelstvo je idealna športna aktivnost za telesno prizadete, predvsem paraplegike, kar (L. Guttmann v Vute, 1989) utemeljuje:

- s psihičnimi učinki vadbe (sprostitiv, razvedrilo, tekmovalno vzdušje)
- z razvijanjem telesnih sposobnosti, ki omogočajo pokončno držo, kar je za paraplegika posebnega pomena
- z ugodnim vplivom na funkcionalne sposobnosti
- s samostojnim nastopanjem
- z raznovrstnimi možnostmi vadbe

Strelišče ima poljubno število pet metrov širokih tekmovalnih pasov, na koncu katerih je tarča. Streljamo s strelne črte, pet metrov zadaj pa je še tako imenovana črta čakanja. Razdalje, s katerimi streljamo so trideset, petdeset, šestdeset, sedemdeset in devetdeset metrov. Če hočemo streljati dobro, moramo obvladati naslednje osnovne elemente: položaj pri streljanju, držanje loka, namestitev puščice, napenjanje tetive, merjenje in proženje puščice (Vute, 1989).

Vsi tekmovalci na vozičkih morajo imeti noge na pedalih. Voziček ne sme biti pripet in mora stati na kolesih. Skupini paraplegikov in tetraplegikov sta ločeni. Z vsake razdalje sprožimo šestintrideset puščic v serijah po tri. Zadetek je veljaven, če se puščica zapiči v tarčo ali pa če se odbije od tarče, vendar mora biti viden odtis. Če puščica zadene med dvema krogoma, šteje višji. Pri enakem številu krogov odloča večje število desetih, devetic, itd... Posebno velik poudarek moramo dati na varnost, saj gre za nevaren šport (Vute, 1989).

5.1.8 Konjeniški šport

Pri jahanju konj nosi človeka. Konjeniški šport obsega dresurno ali šolsko jahanje, preskakovanje ovir, galopske in kasaške dirke, lovna jahanja, jahanje na razdaljo, polo... Dresurno ali šolsko jahanje je osnova za vse vrste jahanja. Jahanje omogoča

aktiviranje celega telesa. Med pomembne izkušnje sodita razvijanje ravnotežja in koordinacije, ki sta bistvenega pomena za telesno prizadeto osebo. Velik je tudi psihološki učinek. Tistemu s cerebralno paralizo omogoča, da se nauči kompenzirati tiste gibe, ki so pomanjkljivi zaradi prizadetosti (Vute, 1989).

Obleka jezdeca mora biti udobna. Za zaščito pred drgnjenjem v sedlo so primerne jahalne hlače. K osnovni opremi sodijo tudi jahalni škornji, ki ne drsijo iz stremen, ter jahalna kapa iz tršega materiala. Osnovo jahalne opreme sestavljata sedlo in uzda. (Vute, 1989).

Na obnovitvenih rehabilitacijah nismo uporabljali sedla zaradi terapevtskega učinka konja in pristnejšega stika uporabnika s konjem.

Osnovna naloga tistega, ki bi rad jezdil je, da se nauči splezati na konja. Če prizadeti tega ne zmore sam, mu pomagamo ali pa ga dvignemo v sedlo. Lahko uporabimo rampo, ki olajša namestitev v sedlo. Pravilen položaj v sedlu dosežemo tako, da je glava jezdeca usmerjena naprej, pogled pa med konjska ušesa. Jezdec mora imeti dober stik s sedlom, biti na njem dobro nameščen, z nogami v stremenu. Z rokami se ne naslanjamo na konjski vrat ali sedlo. Ko se konj premika, skušamo ujeti ritem gibanja. Lahko se prepustimo gibanju konja, bolje pa je, da pri prvem koraku konja pustimo, da nas odbije, pri drugem pa na rahlo sedemo nazaj v sedlo (Vute, 1989).

Konja moramo negovati vsak dan. Krtačimo ga pred in po vsaki ježi. Koža konja je dober znak njegovega počutja. Pri jahanju, še posebej ko gre za telesno prizadete, moramo poskrbeti za varnost. To storimo s primerno predpripravo, kjer jezdeca telesno in fizično pripravimo na jahanje. Za začetek je ob vodniku konja potrebna tudi pomoč iz obeh strani. Za ježo uporabljamo zanesljive in mirne konje, lahko tudi ponije. Jahanje s pravilno predpripravo in izvedbo omogoča prijetno športno-rekreativno vadbo širokemu krogu telesno prizadetih, v katerega lahko vključujemo tudi terapevtske elemente. Vez med konjem in jezdecem omogoča zelo zanimivo in koristno, ne samo športno, temveč tudi življenjsko izkušnjo (Vute, 1989).

5.1.9 Smučanje

Začeti smučati, še posebno ko gre za človeka s posebnimi potrebami, ne pomeni preprosto stopiti na smuči in se poganjati po hribu navzdol. Zahteva skrbno načrtovano in individualno pripravo. Prve izkušnje na snegu odločilno vplivajo na nadaljnjo smučarsko pot, zato je pomembno, da so ugodne. Pri učenju smučanja pri ljudeh s posebnimi potrebami upoštevamo (Vute, 1999):

- pregled posameznikovih sposobnosti dopolnimo z nevrološko razvojno obravnavo, pri katerih sodeluje nevrofizioterapevt
- priprava na smučanje naj vključuje tudi smučarsko gimnastiko, ki se je lotimo dovolj zgodaj
- pred vsako smučarsko vadbo se dobro ogrejemo
- vadbo vsakega smučarskega elementa prilagodimo sposobnostim posameznika
- gibanje na snegu naj ne povzroča neželenih učinkov
- elemente smučarske šole po potrebi razstavimo na manjše vadbene enote
- število ponovitev vaj naj vodi v postopno avtomatizacijo gibanja

Posebne potrebe udeležencev včasih narekujejo, da demonstracijo gibanja in besedne napotke dopolnimo s tako imenovanim vodenim gibanjem, pri katerem, npr. otroku, postavimo noge tako, da položaj, ki naj ga osvoji, tudi občuti. Športne možnosti za ljudi s posebnimi potrebami, se zdijo mnogim zelo omejene. Tudi za paraplegike bi težko rekli, da je smučanje zanje primeren šport. Pa vendar so možnosti povsem stvarne, kar prikazujemo v nadaljevanju.

Še pred leti je veljajo razmišljanje o smučanju paraplegikov za čisto utopijo. V osemdesetih letih so izdelali posebno smučko, imenovano monoski, prirejeno za smučanje tistih, ki so vezani na voziček. Osnovni model monoskija je iz aluminijastega in jeklenega okvirja, ki je iz plastične mase, blažilnega mehanizma, ene same smučke, in palic s stabilizatorjema, ki sta kot majhni smučki pripeta na spodnjem delu palic. Za tiste z višjo poškodbo hrbtenice je posebej prirejen tudi plastični okvir "školjka", ki omogoča nagibanje naprej. Način učenja smučanja se v osnovi ne razlikuje od alpskega smučanja nasploh. Dobro je, da tudi učitelj uporablja

monoski, da tako lažje razume zadrege učenca. V osnovnem programu učenja smučanja z monoskijem vadimo temeljne prvine kot so: vsedanje v monoski, vzdrževanje ravnotežja z monoskijem, padci in pobiranje, gibanje po ravnem terenu s pomočjo učitelja, smuk naravnost, osnovni zavoj, nastavek robnika monoskija, osnovno vijuganje, hitro vijuganje in uporaba sedežnice. Smučanje z monoskijem odkriva nove možnosti športnega udejstvovanja skupini otrok, mladostnikov in odraslih, vezanih na voziček. Do odkritja te posebno zasnovane smučke, je bilo smučanje zanje nedosegljiva želja (Vute, 1999).

5.2 TEKMOVALNI ŠPORT

Vsi ti športi so dostopni skoraj vsem osebam s posebnimi potrebami, ne glede na stopnjo prizadetosti. Težje kot je oseba prizadeta, bolj moramo prilagoditi pravila igre in več pozornosti zahtevajo posamezniki. Če pa osebe niso tako hudo prizadete, se lahko s temi športi ukvarjajo tudi na tekmovalni ravni. Gre za razna tekmovanja, lige... Vse je isto kot pri normalnih osebah, le pravila so malo drugačna. Tudi rezultati znajo biti zelo primerljivi normalnim ljudem. Tako je na primer svetovni rekord oseb s posebnimi potrebami na sto metrov le za sekundo slabši od svetovnega rekorda absolutno. Marsikdo tega sploh ne ve. Osebe s posebnimi potrebami imajo tudi svoje lastne olimpijske igre, paraolimpijske igre.

Za to je potrebna res velika volja, vztrajnost in predvsem dobro delo trenerjev ter ostalih, ki so v neposrednem stiku s to osebo, kar je ključnega pomena pri teh dosežkih. Posebej je pomembno na kakšen način vzpodbujamo športnika.

(Vodeb, 2001) pravi, da so tipične fraze, ki jih je deležen otrok v prvih nekaj letih življenja, približno takšne: » Ti tega še ne moreš! Ti tega še ne znaš! To je zate še pretežko!...«. Otroku se odločilna leta vsiljuje ideja, da nečesa ne zmore. Analogija z orličem, ki so mu vse življenje govorili, da je kokoš, se vsiljuje sama. V bistvu gre za tipično sugestijo. Tudi otrok sam vidi, da drugi (odrasli) lahko zmorejo storiti precej več kot on sam. To spoznanje in tovrstne sugestije iz okolja (staršev) otroka neznansko motijo, zato jih po definiciji doleti potlačitev. Ravno vrnitev potlačenega pa

bi lahko povezovali z »željo po uspehu«, ki je tako značilna za vsakega odraslega. Ta želja ima status simptoma. V bistvu gre za vrnitev potlačenih predstav o nemoči, ki jo je otrok permanentno doživljal v svojih prvih letih življenja. Potlačitvene predstave o nemoči pa seveda sinergirajo s kastracijskimi predstavami - tako v deškem kot v dekličinem kontekstu.

Ko gre za tekmovalni šport je vedno tukaj tudi vprašanje fair playa. Vemo, da prihaja pogosto do kršitve fair playa pri športih ljudi brez gibalne oviranosti, zanima pa nas kako je pri športu, ko gre za gibalno ovirane osebe.

(Pinter, 2005) navaja, da je v splošnem pošteno vedenje bolje razvito v športu za gibalno ovirane, kot pri drugih kategorijah. Morda je temu tako zaradi občutkov solidarnosti in večje občutljivosti za potrebe in interese drugih. Lahko pa je tako tudi zaradi relativno omejenega medijskega poročanja in manjšega komercialnega interesa sponzorjev. Šport za gibalno ovirane ima primarno rehabilitacijsko funkcijo. V vrhunskem športu za gibalno ovirane pa nastanejo strukturni problemi, ker tekmujejo v športu, ki je primarno postavljen za ljudi brez gibalne oviranosti. Zato so potrebne številne različne kategorije za gibalno ovirane športnike in kompleksen program tekmovanj, vezan na to, ter tudi različna tehnična podpora, kar bistveno oteži objektivno vrednotenje izvedbe. Ti strukturni problemi dopuščajo obširno področje za demonstriranje poštenosti. Slednja je potrebna zlasti pri skrbi za možnosti udeležbe v športu.

5.3 DELO ŠPORTNIH INŠTRUKTORJEV NA ZVEZI SONČEK

Zveza društev za cerebralno paralizo - Sonček vsako leto organizira tabore obnovitvene rehabilitacije za svoje uporabnike, bolnike cerebralne paralize. Tabori potekajo večinoma v poletnem času, en tabor pa poteka v zimskem času, namenjen je predvsem zimskim radostim. Sam se že tri leta aktivno udeležujem teh taborov kot športni inštruktor, zato v nadaljevanju predstavljamo potek taborov, na način kot sem jih doživljal sam.

5.3.1 Tabora v poletnem času

Tabori potekajo od meseca junija do meseca septembra, vsak teden. Na vsakem taboru je različno število uporabnikov. Vsak uporabnik mora imeti obvezno svojega spremljevalca, ki skrbi zanj. Če je uporabnik dokaj samostojen, je delo spremljevalca lahko, če pa je primer uporabnika težek, sta zanj lahko določena tudi dva spremljevalca. Na taboru je en fizioterapevt, delovni terapevt, vodja tabora, vodja likovnih delavnic in seveda tudi športni inštruktorji. Glede na število in težavnost uporabnikov, se določi njihovo število. Skoraj vedno na taborih obnovitvene rehabilitacije sodelujejo trije športni inštruktorji. Ti poskušajo čim bolj uresničiti zamisli vodje tabora, zraven pa vedno dodati še kaj svojega. Njihova naloga je skrbeti za vse aktivnosti čez dan, animirati uporabnike in skrbeti, da se te aktivnosti odvijajo čim bolj varno. Njihovo delo poteka od sedme ure zjutraj, pa do desete ure zvečer, in sicer šest dni. Vmes je seveda tudi čas opoldanskega počitka, ko so razbremenjeni. Skupaj z delovnimi terapevti in fizioterapevti skrbijo športni inštruktorji za rehabilitacijo in dobro počutje uporabnikov. Slednji predvsem z različnimi športnimi aktivnostmi.

Vodja tabora prvi dan poda plan dela za vse dni, športni inštruktorji pa se potem poskušajo čim bolj držati tega plana in ga v celoti uresničiti. Večinoma gre na vseh taborih za bolj ali manj iste aktivnosti, zato opisujemo vse športne aktivnosti skupaj, pa naj gre za tabor v Elerjih ali v Vrtilčah.

Glede na število uporabnikov se običajno ti razdelijo na tri skupine in nato delamo z vsako skupino posebej npr., ko ima ena skupina plavanje, ima druga jahanje, tretja pa fizioterapijo, v popoldanskem času pa se skupine zamenjajo.

5.3.2 Elerji nad Ankaranom

Rekreacijski center Sonček Elerji (slika 1), leži skoraj na vrhu Miljskega polotoka, tik ob meji z Italijo. Od morja je sicer oddaljen pet kilometrov, vendar pa oddaljenost od morja odtehtajo lep razgled, čudovita okolica in tišina. Do njega pridemo najlažje s

ceste Škofije – mejni prehod Škofije, tako da se peljemo v smeri Hrvatitov do vasi Elerji. V eni od zgradb bivše stražnice smo uredili kuhinjo, shrambe in jedilnico, v drugi pa tri kopalnice, pralnico in štiri spalnice. Na novo pa smo postavili tudi šest lesenih hišic. Obe zgradbi sta obdani z tlakovanimi in pokritimi površinami. Obdajajo ju sadovnjaki, zelenjavni vrtovi ter površine za rekreacijo in jahanje. Vsi prostori in okolica so prilagojeni za uporabnike invalidskih vozičkov. Center ima manjši bazen z ogrevano vodo, telefonsko govorilnico ter avtomate za kavo in brezalkoholne pijače. Primeren je za skupine od dvajset do trideset ljudi, ki imajo posebne programe ali pa za preživljanje počitnic. Od udeležencev se pričakuje, da sami poskrbijo za pripravo hrane, ter vzdrževanje reda in čistoče.

http://www.soncek.org/Center_soncek_elerji.htm).

Depandansa centra, v vasi Elerji, je od centra oddaljena šeststo metrov. Tu so v prvi etaži, ki je dostopna z invalidskimi vozički tri dvoposteljne sobe s tremi kopalnicami, kuhinja, jedilnica in dnevna soba. V mansardi sta dve pet posteljni sobi in kopalnica. Na terasi prve etaže je štiri posteljni apartma z lastno kopalnico in mini kuhinjo. V pritličju so centralna kuhinja, jedilnica in predavalnica. Hiša je obdana z velikim vrtom na katerem je manjši bazen z ogrevano vodo ter štiri počitniške prikolice in dve leseni hišici. V eni so tri ležišča v drugi pa prostor za fizioterapijo. V okviru centra je jahališče, plezalna stena, klančina za spuščanje vozičkov, mize za namizni tenis, otroško igrišče, poligon za premagovanje ovir, prostor za lokostrelstvo ter učna biološka pot.

Preko poletja potekata v centru štirinajst dnevna programa obnovitvene rehabilitacije za odrasle osebe s cerebralno paralizo ter terapevtske kolonije za družine z otroki, ki imajo cerebralno paralizo. Obnovitvene rehabilitacije in terapevtskih kolonij se lahko brezplačno udeležijo osebe s cerebralno paralizo, ki predložijo napotnico enega od izbranih zdravnikov, osebe z drugimi invalidnostmi in tuji državljani pa proti plačilu pensiona in prispevka za izvedbo programa.

http://www.soncek.org/Center_soncek_elerji.htm).



Slika 1: Elerji nad Ankaranom

Vodja tabora prvi dan predpiše plan dela (tabela 2), športni inštruktorji pa ga poskušajo v času tabora uresničiti čim bolj v celoti.

Tabela 2: Plan dela športnih inštruktorjev v Elerjih

DNEVI	DEL DNEVA	1.SKUPINA	2.SKUPINA	3.SKUPINA
1.DAN	popoldan	spoznavanje	spoznavanje	spoznavanje
2.DAN	dopoldan	veslanje	jahanje	delovna terapija, fizioterapija
	popoldan	jahanje	plavanje	športne igre
	zvečer	srčkov ples	srčkov ples	srčkov ples
3.DAN	dopoldan	delovna terapija, fizioterapija	veslanje	jahanje
	popoldan	jahanje	športne igre	plavanje
	zvečer	Družabni večer ob kitari	Družabni večer ob kitari	družabni večer ob kitari
4.DAN	dopoldan	Plavanje	delovna terapija, fizioterapija	veslanje
	popoldan	športne igre	jahanje	jahanje
	zvečer	koncert Petra Januša	koncert Petra Januša	koncert Petra Januša
5.DAN	dopoldan	veslanje	jahanje	delovna terapija, fizioterapija
	popoldan	jahanje	plavanje	športne igre
	zvečer	družabni večer ob kitar	Družabni večer ob kitari	družabni večer
6.DAN	dopoldan	delovna terapija, fizioterapija	veslanje	jahanje
	popoldan	jahanje	športne igre	plavanje
	zvečer	ples v Ankaranu	ples v Ankaranu	ples v Ankaranu
7.DAN	dopoldan	plavanje	Delovna terapija, fizioterapija	veslanje
	popoldan	športne igre	jahanje	jahanje
	zvečer	športni mnogoboj, zaključni večer	športni mnogoboj, zaključni večer	športni mnogoboj, zaključni večer
8.DAN	dopoldan	poslavljanje, odhod proti domu	poslavljanje, odhod proti domu	poslavljanje, odhod proti domu

5.3.3 Rekreatijski center Vrtiče v Zgornji Kungoti

Razteza se na štiriindvajsetih hektarjih različnih površin (travniki, njive, sadovnjak, sprehajalne poti, gozd...). Namenjena je predvsem obnovitveni rehabilitaciji, terapevtskemu jahanju, preživljanju aktivnih počitnic in prostega časa, druženju ter opravljanju kmečkih opravil za otroke, mladostnike in odrasle osebe. Bivša kmetija je sedaj primerna za rekreacijsko - terapevtski in delovno - bivalni center. Kmetija je glede na svojo lego zelo primerna za opravljanje teh dejavnosti. V zadnjih štirih letih se je na kmetiji opravilo že veliko obnovitvenih in prilagoditvenih del, ki so omogočale uporabnikom izvajanje terapevtskih aktivnosti ter aktivno preživljanje prostega časa. Seveda pa je bil največji korak, obnovev oz. ponovna zgraditev glavne hiše. S pomočjo donatorjev in sponzorjev smo uspeli do konca junija 2005 dokončati pritličje v hiši. Rekreatijski center Sonček Vrtiče (slika 2), je poleg že urejenega Rekreatijskega centra Sonček Elerji pri Škofijah nad Ankaranom, drugi tovrsten terapevtski center v Sloveniji.

(http://www.soncek.org/Center_soncek_elerji.htm).

Od leta 2001 pa do danes, smo na kmetiji vsako leto izpeljali aktivne počitnice, tako za zdrave otroke, kot tudi za otroke, mladostnike in odrasle osebe s cerebralno paralizo in drugimi invalidnostmi. Obe zgradbi sta obdani s tlakovanimi površinami. Vsi prostori in okolica so prilagojeni za uporabnike invalidskih vozičkov. Športnim aktivnostim (namizni tenis, telovadba, igre na blazinah) je namenjen večji večnamenski prostor v kleti osrednje hiše. Na prostem je športnim aktivnostim in igram namenjeno travnato igrišče, ki je primerno za nogomet, odbojko, lokostrelstvo, igre brez meja ipd. Možna je vožnja s čolnom (veslanje in motorni čoln) na deset kilometrov oddaljenem Perniškem jezeru. Urejen je prostor za taborni ogenj (primerno za večerno druženje). Gostje lahko organizirajo različne delavnice pod pokritim senikom ali zunaj v naravi, imajo na voljo veliko površin za sprehode med travniškimi sadovnjaki ter po gozdu, ki je bogat z gobami, lahko pa nabirajo tudi zdravilna zelišča (http://www.soncek.org/Center_soncek_elerji.htm).



Slika 2: Rekreatijski center Sonček Vrtniče

Tabela 3: Plan dela športnih inštruktorjev v Vrtničah

DNEVI	DEL DNEVA	1.SKUPINA	2.SKUPINA	3.SKUPINA
1.DAN	dopoldan	spoznavanje	spoznavanje	spoznavanje
	popoldan	pohod v okolici	pohod v okolici	pohod v okolici
	zvečer	spoznavni večer ob ognju	spoznavni večer ob ognju	spoznavni večer ob ognju
2.DAN	dopoldan	veslanje	veslanje	športne igre
	popoldan	športne igre	športne igre	jahanje
	zvečer	filmski večer	filmski večer	filmski večer
3.DAN	dopoldan	jahanje	jahanje	športne igre
	popoldan	športne igre	športne igre	jahanje
	zvečer	družabni večer ob kitari	družabni večer ob kitari	družabni večer ob kitari
4.DAN	dopoldan	orientacijska tekma	orientacijska tekma	orientacijska tekma
	popoldan	ribolov	ribolov	ribolov
	zvečer	nogometna tekma	nogometna tekma	nogometna tekma
5.DAN	dopoldan	veslanje	jahanje	jahanje
	popoldan	jahanje	veslanje	veslanje
	zvečer	športni mnogoboj	športni mnogoboj	športni mnogoboj
6.DAN	dopoldan	kopanje v Ptujskih toplicah	kopanje v Ptujskih toplicah	kopanje v Ptujskih toplicah
	popoldan	kopanje v Ptujskih toplicah	kopanje v Ptujskih toplicah	kopanje v Ptujskih toplicah
	zvečer	zaključni večer ob ognju	zaključni večer ob ognju	zaključni večer ob ognju
7.DAN	dopoldan	poslavljanje, odhod domov	poslavljanje, odhod domov	poslavljanje, odhod domov

5.4 PODROBEN OPIS ŠPORTNIH AKTIVNOSTI NA POLETNIH TABORIH

5.4.1 Veslanje

Za veslanje sta vedno potrebna dva športna inštruktorja. Lokaciji veslanja sta nekaj kilometrov oddaljeni od centa bivanja, zato je do tja potreben prevoz. Za prevoz se uporablja kombi, ki je prirejen posebej za ljudi z vozičkom. Zadaj ima posebej nameščena vodila za kolesa vozičkov. Športni inštruktorji posedejo ljudi v kombi po lastni presoji. Vozičke še dodatno priklenejo z varnostnimi pasovi. Veslamo v kanuju, za vse je obvezen rešilni jopič. Veslanje poteka v Ankaranu in sicer v morju ko gre za lokacijo Elerji, drugače pa v Perniškem jezeru, ko gre za lokacijo Vrtiči. V kanuju je v sprednjem delu nameščen plastičen stol, da lahko v njem sedijo tisti, ki drugače uporabljajo voziček. Najprej dva športna inštruktorja dvigneta uporabnika, ki je na vozičku in ga posedita v plastičen sedež v kanuju. Prvi uporablja poseben prijem od zadaj za lahti, drugi pa ga prime za noge. Če uporabnik ni težek primer, lahko sam pomaga toliko, da se postavi na noge. V tem primeru je potrebna le pomoč od strani.

Ko je uporabnik nameščen v stolčku, se za njegovo mesto vedno usede en športni inštruktor, ki ga nadzira in mu pomaga pri veslanju. Uporabnik namreč dobi svoje veslo, ne glede na to koliko težek primer je. To je neke vrste terapija, saj s tem pridobi informacije o okolju, v njem se prebudijo občutki, ki jih še ni doživel, to pa zelo ugodno vpliva nanj. Na tretje mesto v kanuju se usede drugi uporabnik, ki je običajno lažji primer in samostojno hodi. Tudi on dobi svoje veslo. Za njim pa sedi drugi športni inštruktor, ki vesla in skrbi za pravilno smer kanuja, ter pomaga drugemu uporabniku pri veslanju. To je eden od najbolj pogostih primerov v kanuju. O morebitni drugačni razporeditvi mest v kanuju odločajo športni inštruktorji glede na prisotne udeležence in njihovo število. Če so recimo sami lažji primeri, je lahko v kanuju samo eden športni inštruktor, vesla pa eden od spremljevalcev. Če pa je v kanuju eden, ki uporablja voziček, sta obvezno potrebna dva športna inštruktorja v kanuju, oba morata biti zelo dobra plavalca.

Vesla se vedno približno dvajset minut, do pol ure z vsakim uporabnikom, običajno se vesla v eno smer, se tam ustavi in zapoje kakšno pesmico, nato pa obrne in

odvesla nazaj. Treba je paziti na tokove in valove, ki lahko hitro prevrnejo kanu, zato morajo športni inštruktorji res poznati tehniko veslanja in predvsem reševanje iz vode ob morebitnih zapletih. Prav zaradi tega poteka veslanje v Elerjih skoraj vedno v dopoldanskem času, ko je morje še razmeroma mirno.

Športni inštruktorji morajo vedno tudi skrbeti za dobro vzdušje v skupini in jo neprestano animirati. Ko skupina privesla nazaj, športni inštruktor poskrbi za izkrcanje iz kanuja in postopek se ponovi pri naslednji skupini uporabnikov. Ta postopek se ponavlja dokler ne odveslajo vse skupine. Ko vse skupine odveslajo, je vedno še čas za sprehod ob obali ali morebitno namakanje v morju, če si seveda uporabniki tega želijo.

Ukrepi za zagotavljanje varnosti pri vožnji s kanujem (po pravilniku o varnosti in zdravju v Sončku – ZDCPS):

1. Vožnja s kanujem je možna le pod vodstvom inštruktorjev, ki jih določijo vodje taborov in vodje programov Zveze.
- 2 . Vse osebe v kanuju morajo imeti zapete in spodaj zavezane varnostne jopiče. Inštruktor mora pred vstopom v kanu preveriti, če so jopiči zapeti in zavezani.
3. Inštruktor presodi ali je potrebno, da sodeluje pri dejavnosti tudi spremljevalec. V čolnu morata biti prisotna inštruktor in eden od delavcev (vodja skupine ali spremljevalec). Oba morata biti dobra plavalca.
4. Čoln se ne sme od obale oddaljiti več kot petdeset metrov. Vožnjo čolna mora na obali spremljati sodelavec, ki pomaga v primeru, da se čoln prevrne.

Za izvajanje ukrepov so zadolženi inštruktorji.

5.4.2 Plavanje

Plavanje je ena najbolj pomembnih športnih aktivnosti oseb s posebnimi potrebami. Voda zelo ugodno vpliva na ljudi s cerebralno paralizo, posebej na »spastike«, na katere voda s svojim učinkom sproščanja mišic deluje tako ugodno, da so vidne razlike že takoj ob vstopu v vodo. Seveda pa mora biti ta voda primerne temperature, saj pri mrzli vodi dosežemo nasprotni učinek. Tudi na Sončkovih taborih obnovitvene rehabilitacije uporabljamo Halliwickovo metodo učenja plavanja, saj je ta metoda najučinkovitejša metoda za ljudi s posebnimi potrebami.

Za namen plavanja je v rehabilitacijskem centru Elerji zgrajen bazen, od letos dalje pa imajo tudi v Vrtičah svoj bazen.

Spremljevalci pripravijo uporabnike za plavanje. Oblečejo jim kopalke in jih namažejo s kremo za sončenje. Športni inštruktorji očistimo kopališče in pripravimo vse potrebno za uporabnike. Pripravimo pripomočke kot so plavalni črvi, plavalne deske, plovci, razne žoge, gole, koše... Za vstop v bazen pripravimo penečo blazino (armafleks), da olajšamo uporabnikom z vozičkom vstop v bazen. Zelo pomembno je, da uporabnike postopoma pripravimo na vstop v bazen. Najprej se na suhem lepo pogovorimo o tem, nato jih lepo s toplo vodo oprhamo in končno sledi vstop v bazen. Zopet je razlika med uporabniki, glede na to, kako težek primer so. Uporabniki, pri katerih gre za lažjo obliko telesne prizadetosti, gredo lahko v vodo kar v spremstvu svojih spremljevalcev, ki se nato ukvarjajo z njimi in jih poskušajo na najrazličnejše načine motivirati.

Tiste s težjo obliko telesne prizadetosti pa zopet ob pomoči še enega prisotnega dvignemo iz vozička in ga posedimo na penečo blazino. Nato gre en inštruktor v vodo, drugi (inštruktor ali spremljevalec), pa mu ga nežno poda. Potrebna je neprekinjena komunikacija z uporabnikom, da nam sporoča, kako mu je. Takoj, ko se znajde v vodi, mu pod telo damo dva ali tri črve, enega pod noge, drugega pod trup in tretjega pod vrat. Potrebno je stalno kontroliranje glave, da se ne bi slučajno potopila. Potem sledi nežno vodenje po bazenu gor in dol, vzpodbujamo ga da premika roke, noge, da s tem pridobi občutek za vodo in da se v vodi počuti čim bolj domače. Ko se dovolj sprosti, mu snamemo črve, če seveda sam hoče in poskusimo

s hojo po bazenu, raznimi rotacijami, poskoki, kot so zapisani v programu Halliwick. Seveda moramo uporabnika ves čas nadzorovati, ga vzpodbujati in poslušati. Tukaj je opisan primer zelo težko prizadetega uporabnika, pri ostalih gre seveda veliko lažje po metodi Halliwick.

Med tem ko se mi ukvarjamo z enim primerom, se z ostalimi uporabniki ukvarjajo njihovi spremljevalci. Poskušajo jih čim bolj animirati. Nato prevzame športni inštruktor drugi primer in z njim dela po programu učenja plavanja, kolikor je pač mogoče. Primeri so različni, zato je potrebno res dobro poznavanje posameznih uporabnikov in zelo veliko je potrebnega individualnega prilagajanja vadbe. Če je na plavanju prisotnih več športnih inštruktorjev, zadeva seveda poteka še veliko hitreje, vendar je urnik večinoma razporejen tako, da sta po dva športna inštruktorja ta čas na aktivnostih kjer je njihova prisotnost še bolj nujna.

Za tiste manj prizadete lahko organiziramo tekme iz košarke v vodi in vaterpola, lahko pa tudi organiziramo tekmovanje v hitrosti plavanja, kjer merimo čas plavanja. Vse je odvisno od tega, kakšna skupina uporabnikov je, večinoma so to uporabniki na vozičkih, pri njih pa seveda vse te igre moramo še dodatno prilagoditi, igrati pa morajo ob skrbnem spremstvu spremljevalcev.

Izhod iz bazena naredimo na isti način kot vstop, le da v obratnem vrstnem redu. Ne smemo pozabiti še na prhanje. Ko spremljevalci odpeljejo svoje uporabnike, športni inštruktorji še pospravimo rekvizite, očistimo plavalnišče, pokrijemo bazen in zaklenemo vrata ograje, ki preprečuje vstop na bazen.

Zelo je pomembno tudi vreme. Če je vreme neprimerno, dežuje ali močno piha, je bolje, da ta čas namesto tega, organiziramo kakšno drugo dejavnost, saj lahko z brezglavim vztrajanjem naredimo več škode kot koristi. Treba je biti še posebej pazljiv, saj gre za zelo občutljive ljudi in jih lahko zaradi naše nepazljivosti za vedno odvrnemo od prijetnega doživljanja športa.

Ukrepi za zagotavljanje varnosti pri plavanju (po pravilniku o varnosti in zdravju v Sončku – ZDCPS)

1. Plavanje v morju, oz. bazenu, je dovoljeno le po programu, ki ga določijo vodje taborov ali vodje programov Zveze in pod nadzorom inštruktorjev, terapevtov, vodij skupin in spremljevalcev. Inštruktor, terapevt ali vodja skupine oceni kateri udeleženci lahko plavajo brez nadzora. Slabi plavalci ali plavalci z epilepsijo lahko plavajo le pod nadzorom.
2. Plavanje v morju pod nadzorom se organizira tako, da inštruktor oz. vodja skupine, ki vodi skupino na plavanje določi območje na katerem se lahko plava ter osebe, ki z obale spremljajo plavanje in po potrebi posredujejo v vodi.
3. Vsi neplavalci morajo uporabljati ustrezne pripomočke za plavanje (rokavčki, pravilno pritrjeni jopiči). Inštruktor, vodja skupine ali terapevt določi vrsto pripomočka in preveri ustreznost le tega.
4. Ob zaključku aktivnosti, ki je navedena na programu, morajo inštruktorji ali terapevti pospraviti uporabljene pripomočke, pokriti bazen in zakleniti vrata varnostne ograje, ki preprečuje dostop do bazena.

Za izvajanje ukrepov so zadolženi inštruktorji in terapevti

5.4.3 Jahanje

Je pomembno predvsem zaradi terapevtskega učinka. Tako imenovana hipoterapija ima zelo vidne učinke na ljudi s posebnimi potrebami, zato je sestavni del programa vsake obnovitvene rehabilitacije na Sončku.

Kot pri vseh ostalih aktivnostih, ima tudi tukaj glavno besedo o poteku aktivnosti športni inštruktor. Če gre za skupino ljudi z lažjo telesno prizadetostjo, je lahko na jahanju en sam športni inštruktor, običajno pa sta potrebna dva. Pred jahanjem je potrebno obvezno nadeti uporabniku čelado in varnostni pas z ročaji za prijem na vsaki strani. Vsak konj mora imeti vodiča (slika 3), ki skrbi da konj ne povzroča težav.

Da uporabnika lahko posedemo na konja, je pripravljena rampa, po kateri pripeljemo uporabnika z vozičkom do konja. Rampa je visoka toliko, da je uporabnik v višini konja.

Najprej uporabnika spoznamo s konjem, lahko ga malo boža, da izgubi strah pred njim. Nato ga s prijemom dva dvigneta, isti prijem kot na veslanju, in ga posedeta na konja. Najprej ga samo naložita, nato pa gre eden na drugo stran in ga potem vsak iz svoje strani umirita in posedeta na sredino konja. Če je uporabnik težji primer glede na stopnjo gibalne oviranosti, običajno leži na konju, nujno pa je potrebno spremstvo dveh športnih inštruktorjev, vsak iz svoje strani. Konji nimajo nameščenega sedla, tako da imajo uporabniki bolj pristen stik z njimi, bolj ga čutijo in s premikanjem konja jim ta masira hrbtenico, če seveda ležijo na njemu. Z uporabnikom naredimo nekaj krogov ali pa jih peljemo po makadamski cesti (v Vrtilah) na terensko jahanje. Dolžina jahanja je odvisna od počutja in stopnje prizadetosti uporabnika, zato je potrebno zelo dobro poslušati uporabnika in ga ves čas nadzirati. Ko končamo z jahanjem uporabnika spet spravimo nazaj v voziček po obratnem postopku od prejšnjega in že je na vrsti naslednji uporabnik.

Ukrepi za zagotavljanje varnosti pri jahanju konjev (po pravilniku o varnosti in zdravju v Sončku – ZDCPS)

1. Jahanje je dovoljeno le v spremstvu vodiča konja, inštruktorjev ali terapevta.
2. Vsi jahači morajo imeti na glavi čelado, ki jo pritrdi inštruktor ali terapevt in varnostni pas z ročaji.
3. Inštruktor ali terapevt presodi ali je potrebno, da spremlja konja poleg vodiča konja, še spremljevalec na konju oziroma spremljevalec ali spremljevalca ob konju.

Za izvajanje ukrepov so zadolženi inštruktorji, terapevti in vodič konja.



Slika 3: Spremnstvo pri jahanju

5.4.4 Lokostrelstvo

Lokostrelstvo je aktivnost, ki je primerna prav za vsakogar. Pri tej športni aktivnosti je dovolj samo en športni inštruktor. Pri pripravi pomagajo njihovi spremljevalci. Potrebujemo tarčo, lok, puščice in poseben ščitnik za lahti, da nas tetiva pri sprožitvi puščice ne udari. Zopet je potrebno ogromno prilagajanja, glede na različnost uporabnikov. Uporabniki, ki lahko sami stojijo, streljajo praktično samostojno.

Čisto drugače pa je z uporabniki, ki uporabljajo voziček. Njim prilagodimo razdaljo streljanja, lok jim obrnemo vodoravno in jim pomagamo pri napenjanju tetive. Vsi rezultati štejejo isto. Rezultat streljanja uporabnika, ki sam strelja iz desetih metrov je enakovreden rezultatu uporabnika na vozičku, ki strelja z našo pomočjo iz petih metrov. Dobljeni rezultati so približno enaki. V tekmovanje vedno vključimo še njihove spremljevalce in tako dobimo pravo borbo med posamezniki, pri kateri so vsi polni navdušenja.

5.4.5 Balinanje in kegljanje

Pri balinanju narišemo koncentrične kroge s številom točk na tla. Krog z največ točkami je v sredini in je seveda najmanjši, krogi z manjšim številom točk, pa so bližje in so večji. Tekmujemo tako, da imajo vsi po deset metrov in nato seštejemo število točk. Zmagovalec je tekmovalec z največ zbranimi točkami. Tudi tukaj vključimo v tekmovanje njihove spremljevalce, da je vse skupaj še bolj zabavno. Zopet

prilagodimo razdaljo meta in tistim najtežje prizadetim uporabnikom tudi malo pomagamo pri metu balinčkov. Balinčki so ploščate oblike, mečemo pa jih na trdo podlago, da lahko drsijo po tleh.

Pri kegljanju uporabljamo kroglo, ki je privezana na strop in binglja nad tlemi. Takšno kegljanje je posebej primerno za uporabnike, vezane na vozičke. Spet prilagodimo razdaljo in vsak uporabnik ima na voljo toliko metov, dokler ne poruši vseh kegljev. Zmaga tisti, ki je uporabil najmanj metov. Tekmovanje lahko izpeljemo tudi v več serijah, ali pa keglje označimo s točkami in ima vsak na voljo en met, štejemo pa kolikšno število točk zbere uporabnik v enem metu. V to igro običajno ne vključujemo spremljevalce, saj je igra za njih prelahka ali pa jih vključimo in za njih igro naredimo težjo.

5.4.7 Orientacijsko tekmovanje

Skupine razporedimo tako, da so si približno enakovredne. Pred tem skrbno pripravimo progo. Skrijemo listke po okolici, lahko je tudi širša okolica, nato pa jih skupine morajo najti po podrobnem opisu, ki ga dobijo pred štartom. Ko najdejo listek, morajo odgovoriti na vprašanja, ki so zastavljena na njem. Odgovarjajo samo uporabniki, spremljevalci pa so v skupini samo kot pomoč tistim, ki so na vozičku, da jih prevažajo na celotni progi. Vprašanja niso težka in tudi navodila za iskanje točk ne. So opisna, kot npr. sledi cesti in pri košatemu drevesu zavij levo... Zmaga skupina, ki je zmogla celotno pot v najhitrejšem času in je odgovorila na največ vprašanj pravilno.

5.4.8 Ribolov

V Vrtilah je sestavni del programa tudi športni ribolov. Tam je majhen, ograjen ribnik, v katerega vsako leto prinesejo nekaj novih rib. Tam organiziramo tekmovanje v ribolovu. Vsak uporabnik tekmuje skupaj s svojim spremljevalcem in prispevata točke svoji skupini. Rib je toliko, da skoraj vsak ujame najmanj eno ribo. Nekateri pa so kot

pravi profesionalci in ujamejo v eni uri tudi pet ali več rib. Lovi se na vabo (kruh), vsak uporabnik, pa si mora najprej sam izdelati palico za ribolov iz bambusa.

5.4.9 Nogomet

Ob večerih organiziramo tekmovanja v nogometu. Naredimo dve enakovredni skupini in močno prilagodimo pravila do takšne stopnje, da je igra vsem v veselje in uživajo v njej. Običajno so uporabniki na vozičkih v vratih in branijo gol s pomočjo svojih spremljevalcev. Prekrške, še posebej tiste izvedene na uporabnikih, sankcioniramo zelo strogo. Bistvo igre je, da uživajo vsi igralci, tudi tisti, ki ne igrajo.

5.4.10 Športne igre

Zadnji dan vedno organiziramo športne igre za vse udeležence tabora. Športni inštruktorji pripravimo program iger, ki so v obliki štafetnih tekov. Vsaka skupina ima svojo progo, običajno gre za tri skupine. Tekmujejo uporabniki, tistim na vozičkih pomagajo spremljevalci, v redkih igrah pa lahko tekmujejo tudi spremljevalci.

Primer športnih iger:

1 igra: Poligon v katerem morajo ekipe voziti slalom med stoli, narediti preval na blazini, se splaziti pod stolom in nazaj teči vzvratno. Tisti na vozičkih se ne plazijo, ampak naredijo krog okrog stola in ne delajo prevala, ampak se samo zapeljejo mimo blazine. Ko pride vsak član ekipe do cilja je igra končana.

2 igra: Kakor hitro je mogoče, mora član ekipe priti do mesta za met na koš. Ko ga zadene, odhiti hitro do ekipe in poda žogo naslednjemu članu ekipe.

3 igra: Na štartu je posodica z vodo iz katere morajo člani ekipe v jogurtovih lončkih prenesti vodo preko poligona na drugo stran in jo preliti, kar jo je še ostalo, v posodico. Nato prinese lonček drugemu članu ekipe, ki ponovi nalogo. Ekipa, ki prva napolni posodico litra in pol, je zmagovalna.

4 igra: Spremljevalcu zavežemo oči, nato pa mora z zavezanimi očmi in s pomočjo ostalih v ekipi, najti pravo pot skozi poligon in nazaj. Ko pride do cilja, se postopek ponovi še za ostale spremljevalce.

5 igra: Tekmovalci morajo z vesli voditi tenis žogico mimo stožcev in na koncu z njo zadeti gol. Ko opravijo nalogo, morajo veslo in žogico predati drugemu tekmovalcu.

To je primer izvedbe le enih, od mnogih možnih športnih iger. Igre so seveda lahko drugačne, lahko jih popestrimo na najrazličnejše načine. Vse je odvisno od domišljije in sposobnosti organizacije športnih inštruktorjev. Pri vsem tem pa je najpomembnejše, da je prijetno vzdušje in, da se uporabniki zabavajo. Vse je potrebno vzpodbujati, pa če tudi jim ne gre ravno najboljšo. Le tako imajo možnost, da napredujejo, kar pa je glavni cilj športnih inštruktorjev.

Opisali smo najpogostejše aktivnosti na taboru obnovitvene rehabilitacije v poletnem času. Seveda lahko brez zadržkov vsak inštruktor doda še kaj svojega. Lahko se vse te aktivnosti točkujejo in seštevajo v seštevek Sončkovega mnogoboja, nato pa se zadnji večer razglasi zmagovalno ekipo in vsem udeležencem podeli medalje, ki jih izdelajo likovni sodelavci, najboljši ekipi pa se podeli tudi pokal, izdelan iz lesa.

5.5 AKTIVNOSTI V ZIMSKEM LETNEM ČASU

Pomen zimskih aktivnosti je tudi v bivanju v naravi, na svežem zimskem zraku, ki je izredno učinkovito sredstvo za krepitev organizma, kar je še posebej pomembno za telesno prizadete. Povečana odpornost ščiti pred različnimi infekcijskimi obolenji (Kerec, 1985).

Gre predvsem za aktivnosti povezane s snegom kot so: smučanje, razne igre na snegu, sankanje in spuščanje po zračnici.

Zimovanje poteka na Soriški planini, letos prvič pa tudi v Vrtačah. Na Soriški planini imajo za te namene prijetno brunarico v kateri smo nameščeni. Smučišče nudi štiri

daljše proge, tekaško progo, progo za sankanje, možno pa je tudi turno smučanje. Tabor poteka pet dni. To je dosti manj, kot poletni tabori, vendar se izkaže, da je zaradi pestrega programa to veliko in so uporabniki na koncu že pošteno izčrpani.

Čez dan potekajo najrazličnejše aktivnosti na snegu in velik poudarek je na smučanju. Ob večerih potekajo družabni večeri, npr. igra milijonar, kartanje, maskiranje, kvizi, karaoke, igranje na kitaro... Zadnji dan je obvezno na vrsti tekmovanje v smučanju in sankanju za pokal Sorice.

5.5.1 Smučanje

Smučanja se zaenkrat udeležujejo le uporabniki z lažjo telesno prizadetostjo. Običajno gre za bivše aktivne smučarje (slika 4), akrobatske smučarje, celo učitelje smučanja, ki so doživeli hudo prometno nesrečo in se sedaj poskušajo naučiti tistega, kar so v preteklosti že znali. Zaenkrat smučanje za osebe s težjo telesno prizadetost na teh taborih še ni primerno, saj je preveč težav pri postavljanju na smučke, transportu na vlečnici,... Dokler ne bo društvo Sonček poskrbelo za uvedbo monoskijev, bo to delo na žalost še nemogoče.

Za učenje smučanja so potrebni trije učitelji smučanja, ki imajo že predhodne izkušnje iz učenja smučanja oseb s posebnimi potrebami, kajti potrebno je zelo veliko prilagajanja in improvizacije, že utečenega programa učenja smučanja. Delo je zato dokaj zahtevno. Glede na stopnjo predznanja smučanja, si inštruktorji razdelimo uporabnike na tri skupine. Eden inštruktor ima bivše vrhunske smučarje, ki znajo smučati zelo dobro in z njimi poskušamo z učenjem carving tehnike. Gre jim presenetljivo dobro. Z njimi lahko za poslastico poskusimo tudi nekaj turnega smučanja. Treba je le dodatno poskrbeti za varnost na smučiščih, saj imajo ti uporabniki običajno težave s sluhom ali vidom, teh težav pa se pogosto sami ne zavedajo.

Druga skupina je skupina povprečnih smučarjev, pri katerih je potrebno učiti smučarsko šolo od začetka. Kar se da, je potrebno čim več individualnega dela. Do

konca tečaja ta skupina že kar solidno smuča in osvoji osnovno potrebno gibanje za samostojno, varno smučanje. Največ pozornosti pa zahteva tretja skupina, ki ima probleme že s samim postavljanjem na smučke in drsenjem. Največ pozornosti je potrebno posvetiti navajanju na vlečnico. S to skupino je potrebno izključno individualno delo, zato je potrebna pomoč tudi njihovih spremljevalcev, ki pod navodili inštruktorjev delajo z njimi. Najbolj je pomembno to, da jih nikakor v nič nikoli ne silimo, saj ne smejo dobiti strah pred smučanjem. Moramo biti izredno strpni.

Za navajanje na vlečnico sta potrebna vedno dva inštruktorja. Eden je v neposrednem stiku z uporabnikom in se pelje ves čas na krogcih z uporabnikom, ter mu pomaga nadzorovati ravnotežje in ga pomirja, drugi pa umiri vlečnico in jo nastavi v pravi položaj za prevoz. Dokler se uporabnik ne navadi vlečnice je potrebna velika moč saj moramo včasih držati celo pot do vrha vso težo uporabnika, kar pa je zelo težko. Učenje smučanja je počasnejše, je pa zato vsak trud bogato poplačan. Če so uporabniki zadovoljni in je viden vsaj mali napredek, včasih je ta napredek že to, da znajo samostojno hoditi na smučeh, bodo zagotovo prišli še naslednje leto in postopoma se bodo naučili smučanja zelo dobro.

5.5.2 Tek na smučeh

Skoraj vsako leto se najde tudi kakšen uporabnik, ki se ukvarja s tekom na smučeh. Na Soriški planini so za te namene na voljo tudi tekaške proge. Športni inštruktorji smo na voljo tudi za učenje te aktivnosti. Tukaj je potrebno veliko prilagajanja, vendar običajno za to aktivnost ni veliko uporabnikov, zato je delo lahko individualno, kar je daleč najboljše delo z osebami s posebnimi potrebami. Napredek je zato izredno hiter.

5.5.3 Sankanje

Ta aktivnost še posebej povečuje občutek samozaupanja, saj dokazuje, da je tudi ta šport mogoče vključiti v programe dela s telesno prizadetimi, tudi tistimi, ki so vezani na invalidski voziček (Kerec, 1985).

Ker imamo športni inštruktorji veliko dela že s samim smučanjem, se s sankanjem ukvarjajo v celoti spremljevalci. Športni inštruktorji določijo navodila spremljevalcem, ti pa se nato ukvarjajo z njihovimi uporabniki, ki so običajno gibalno zelo ovirani. Njihovo navdušenje je prav tako zelo veliko. Pomembno je, da jih spremljevalci čim bolj animirajo.

5.5.4 Spuščanje po zračnici

Je zelo zahtevna disciplina, saj zahteva hkratno sodelovanje treh inštruktorjev od vlečnice, do konca spusta. Je pa zelo zanimivo, saj omogoča aktivnost najtežje prizadetim uporabnikom. Uporabnika privežemo na napihnjeno zračnico traktorja, nato pa ga vlečemo za sabo na vlečnici. Pri spustu sta dva inštruktorja na vsaki strani zračnice in kontrolirata smer, eden inštruktor pa je za zračnico in kontrolira predvsem hitrost smučanja. Vsi inštruktorji morajo biti zelo dobri smučarji, ker je to zelo nevarna športna disciplina in kar hitro se ob nepazljivosti zgodi kaj hudega.

5.5.5 Športne igre na snegu

Gre za najrazličnejše igre na snegu. Zopet sestavimo tri ali dve enakovredni skupini, nato pa v obliki štafetnih iger tekmujejo po postavljeni progi. Skupina, v kateri so vsi udeleženci prišli do konca najhitreje, je zmagovalna. V bistvu gre za isto stvar kot so že opisane športne igre na poletnih taborih, le da se te igre dogajajo na snegu. Skupine tekmujejo v slalomu okrog smučarskih palic, poskokih v snegu, plazenju pod palicami, samokolnicah, zadevanju tarče s kepami... V igre lahko vključimo tudi sani

in smučke. Igre moramo narediti čim bolj zabavne in zanimive, uporabniki morajo v njih uživati in pokazati že naučene sposobnosti za najrazličnejše gibanje v snegu.

5.5.6 Tekma za pokal Sorice

Tekmovanje poteka v smučanju in sankanju. Gre za čisto pravo tekmovanje. Športni inštruktorji pripravimo tekmovalno progo z vratnicami, mimo katerih morajo tekmovalci zapeljati, kar se da hitro. Najvažnejše je sodelovanje. Zvečer dobi vsak udeleženec tekmovanja medaljo, najboljši pa so še dodatno nagrajeni. V sankanju tekmujejo s pomočjo spremljevalcev. Vsak se spusti po isti progi, z istimi sanmi. Zmaga tisti, ki ga je odneslo najdlje.



Slika 4: Smučanje na Soriški planini

Glede na vse, ugotavljamo, da je prisotnost športnih inštruktorjev na taborih obnovitvene rehabilitacije nujna in tabori sploh ne morejo potekati brez njih. Poznamo pa seveda tudi negativno stališče dela športnih inštruktorjev.

Predstavljamo kaj vse se lahko naredi, če športni inštruktorji niso dovolj strokovno usposobljeni in svojega dela ne opravljajo vestno in v skladu z predpisi.

5.6 NEVARNOSTI IN NESREČE PRI DELU ŠPORTNEGA INŠTRUKTORJA

Nesreče se dogajajo ves čas, kajti nihče ni nezmotljiv. Te nesreče so običajno majhne in niso omembe vredne, zato se hitro pozabijo. Dostikrat pa se zgodi, da zaradi nezbranosti ali malomarnosti športnega inštruktorja pride do nesreč, v katerih se osebe s posebnimi potrebami lahko resno poškodujejo.

Najbolj pozorni morajo biti športni inštruktorji pri prevozih s kombiji. Vožnja mora biti obvezno s prilagojeno hitrostjo. Nikoli ne smejo sestiti za volan, če pred tem pijejo alkoholno pijačo. Če pozabi inštruktor zapeti varnostni pas uporabniku, se lahko že samo zaradi tega ob zaviranju ta poškoduje. Pozoren mora biti tudi pri transportu v in iz kombija. Če so prijemi s katerimi prijema uporabnike prešibki, mu lahko uporabnik spolzi in pade na tla. Zato mora biti pri delu vsak trenutek popolnoma zbran in prepričan vase.

Če inštruktor ne upošteva varnostnih ukrepov pri veslanju, se mu lahko hitro naredi, da se kanu prevrne. To se je na taborih že dogajalo. Če ni usposobljen za reševanje iz vode, je velika nevarnost, da se uporabniki pri tej nesreči tudi utopijo.

Pri jahanju konjev je lahko že majhna nepozornost usodna, saj so živali nepredvidljive. Če športni inštruktor nima ves čas stika z uporabnikom, lahko ta pade in se resno poškoduje.

Največja nevarnost pa je seveda plavanje. Voda je človeku tuj element in potreben je le trenutek nepazljivosti in uporabnik lahko popije nekaj vode in morda prav zaradi tega ne bo nikoli več hotel v vodo. Če pa je nadzor inštruktorja še manjši, se lahko kaj hitro uporabniki tudi utopijo. Zelo veliko napako lahko naredijo tudi, če pustijo odprta vrata ograje, ki loči bazen od ostale okolice. Zaradi takšne napake je v preteklosti že prišlo do utopitve.

Družabni večeri na taborih trajajo pogosto pozno v noč, kar je najpogostejši vzrok utrujenosti in posledično nezbranosti športnih inštruktorjev in ostalih udeležencev tabora, naslednji dan. Prav zaradi pomanjkanja spanca lahko naredijo napako, ki lahko spremeni uporabnikom življenje za zmeraj. Aktivnosti športnih inštruktorjev

zahtevajo veliko izkušenj, znanja in popolne zbranosti, saj skrbijo za vso potrebno varnost vseh udeležencev tabora pri aktivnostih. Tega se žal malokdo od športnih inštruktorjev zaveda ali pa se tega zavejo, ko je žal že prepozno. Vsi udeleženci tabora bi se morali vprašati ali smo mi na taboru zaradi interesov uporabnikov, ali pa uporabniki zaradi naših interesov.

5.6.1 Zlorabe

Žal so neprestano povsod prisotne tudi zlorabe. Osebe s posebnimi potrebami so lahko zlorabljene na več načinov, žal tudi pogosto z najhujšo od njih, spolno zlorabo. Ljudje si pogosto pred temi dejanji le zatiskamo oči in te dogodke skušamo prezreti in pozabiti.

Možne zlorabe:

-Parkiram na parkirni prostor namenjen invalidom, ker sem se ustavil samo za pet minut.

-Umaknem pogled od moškega na invalidskem vozičku, s katerim se srečava na prehodu za pešce.

-Otroci se smejejo in norčujejo iz dekleta, ki se opoteka z berglami.

-Slepa ženska išče robnik pločnika s pomočjo svoje bele palice. Tiho grem mimo nje, da me ne bi slišala.

-Želim pomagati gibalno oviranemu mladostniku takrat, ko on pomoči sploh ne potrebuje.

-Včasih se obnašam kot da osebe z invalidnostmi sploh ne obstajajo.

To so samo primeri, vendar so jasen pregled načinov zlorabljanja oseb z invalidnostmi. Osebe s posebnimi potrebami so lahko žrtve fizičnih, emocionalnih in spolnih zlorab, tako kot vsi ostali. Njihova invalidnost pa jih dela še bolj ranljive. Osebe z invalidnostmi so mnogokrat nesposobne braniti se pred udarci, ovirami in spolnim nadlegovanjem. Velikokrat se sploh ne zavedamo čustvenega zlorabljanja, ki zajema poleg zasmehovanja in žaljenja, tudi usmiljenje in tretiranje prizadetih kot »večnih otrok«. Osebe z invalidnostmi imenujemo rastlinice, spaki, zaostali ali prizadeti. Velikokrat fizično niso zmožni poskrbeti zase, kar jih potiska v vlogo nemočnega. Velikokrat so izolirani pred drugimi, zaradi sveta, ki je zlovesč, nevaren in zastrašujoč. Mnogi so podvrženi brezčutnim medicinskim obravnavam: terapija z elektrošoki, prekomerno dajanje zdravil; to je samo nekaj načinov kako kontrolirati vedenje drugih in jih narediti vodljive.

(http://www.soncek.org/Zlorabe_index.htm).

5.7 KOMPETENTNOST ZA UČENJE GIBALNO OVIRANIH OSEB

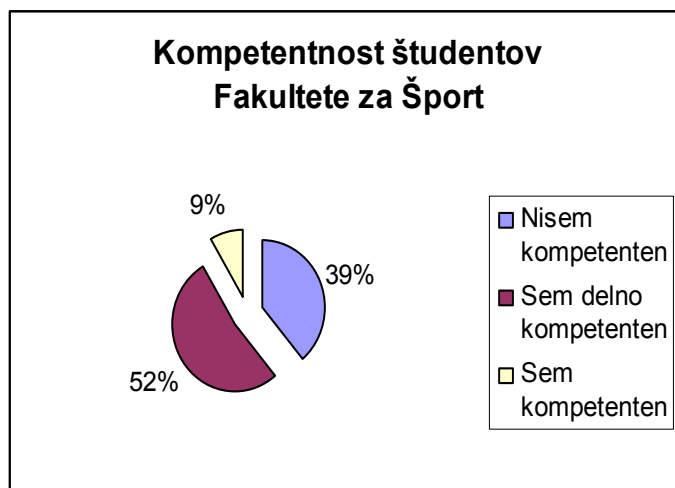
Ob pregledu študijskih programov na Fakulteti za šport je zaslediti, da v predmetniku ni predmeta, kjer naj bi študenti pridobili kompetence s področja invalidnih otrok. V tretjem, oziroma četrtem letniku študenti lahko izberejo predmet Prilagojena športna vzgoja, kjer dobijo osnovne informacije, težko pa bi rekli, da dobijo zadostne kompetence za delo z gibalno oviranimi pri športni vzgoji. Nekaj dodatnih kompetenc dobijo pri izbirnem predmetu Športna rekreacija. Ker je v praksi precej težav, pri predmetu Didaktika športne vzgoje namenijo nekaj časa temu problemu, vendar le v seštevku dveh ur, kar pa je izrazito premalo (Filipčič, 2006).

Raziskava Filipčič Tjaše o kompetentnosti študentov Fakultete za šport za poučevanje gibalno oviranih oseb kaže zanimive rezultate.

Na vprašanje kako kompetentnega se počutiš za poučevanje športne vzgoje otrok z gibalno oviranostjo, so dobljeni naslednji rezultati:

Tabela 4: Kompetentnost študentov Fakultete za šport

Kompetentnost	Študenti Fakultete za šport
Nisem kompetenten	39%
Sem delno kompetenten	52,50%
Sem kompetenten	8,50%



Graf 1: Kompetentnost študentov Fakultete za šport za poučevanje gibalno oviranih v odstotkih

Od dvainosemdesetih vprašanih študentov četrtega letnika Fakultete za šport (graf 1), se jih kar devetintrideset odstotkov ne čuti kompetentnih za poučevanje gibalno oviranih. Odstotek je kar zastrašujoč. Ta odstotek je tako visok predvsem zaradi tega, ker je predmet Prilagojena športna vzgoja le izbirni predmet, v odstotku pa so zajeti vsi študenti četrtega letnika.

Približno dvainpetdeset odstotkov študentov se ocenjuje kot delno kompetentnih, kar pomeni, da bodo v praksi prve izkušnje odvisne predvsem od lastne iznajdljivosti.

Približno osem odstotkov pa ocenjuje svojo kompetentnost kot dobro. Ta odstotek gre pripisati posameznikom, ki imajo dodatne, dolgoletne izkušnje iz tega področja.

Rezultati te raziskave so lahko konkretna vzpodbuda Fakulteti za šport, da ob prihajajoči prenovi študijskih programov omogoči vsem študentom Fakultete za šport obvezni predmet Prilagojena športna dejavnost (Filipčič, 2006).

Za boljše pogoje udejstvovanja oseb s posebnimi potrebami v športu je nujno večje število športnih pedagogov za delo in pa tudi, da skupnost spozna ta način dela in s tem lažje sprejme te ljudi v družbeni sistem kot ljudi, ki so prav tako vredni lepega življenja, katerega sestavni del je vsekakor športna aktivnost.

Naše poslanstvo naj bo ustvarjanje enakih možnosti za vse prebivalce, ne glede na razlike med nami. Vsak posameznik naj bi zadovoljeval individualne potrebe po lastni izbiri. Športni pedagogi pa moramo osebam z individualnostjo omogočiti uveljavljanje v športu kot način življenja in osebnostne rasti (More, 2001).

6 SKLEP

Športna aktivnost je zelo pomembna za vse ljudi, saj izboljšuje telesne sposobnosti in vpliva na celotni bio-psiho-socialni status. Zato je pomembno, da je sestavni del življenja vsakega posameznika.

Prav vse te lastnosti športne aktivnosti veljajo tudi za ljudi s posebnimi potrebami. Tudi oni potrebujejo veliko gibanja, čeprav se zdi mnogim ljudem včasih nedojemljivo, ko govorimo o športni aktivnosti osebe, ki je vezana na voziček. Predvsem ljudje s cerebralno paralizo so tisti, ki so pogosto vezani na voziček. Tudi oni se lahko ukvarjajo s skoraj vsemi športi, le veliko več prilagajanja je potrebno.

Za to prilagajanje so odgovorni predvsem delavci v športu, ki so usposobljeni za izvajanje prilagojene športne dejavnosti. Žal jih je, kot smo ugotovili, v Sloveniji zaenkrat še dosti premalo ali pa nimajo ustrezne izobrazbe in potrebne volje, katero potrebujejo še posebej veliko, saj je za delo z ljudmi s posebnimi potrebami, potrebno veliko energije, strpnosti in individualnega prilagajanja. Ugotovili smo, da je problem ta, da na Fakulteti za šport nimajo posebnega predmeta, obveznega za vse študente, ki bi vključeval kompetence za delo z gibalno oviranimi osebami. Imajo sicer izbirni predmet Prilagojena športna vzgoja, vendar pa se jih za ta predmet odloči premalo, da bi s tem zadostili potrebe invalidov.

Glavni problem pa je seveda v širši družbi nasploh, saj se mnogi še vedno izogibajo ljudem, ki so »drugačni«, še vedno se jih bojijo, ker vedo premalo o njih. Problem imajo s samim sprejemanjem v družbo, kaj šele da bi vedeli za njihove možnosti športnega udejstvovanja. Potrebno bo torej še veliko dela na tem področju, kot pa smo ugotovili, se zadeva premika na boljše.

Z neprestanim informiranjem ljudi o teh stvareh, kot je na primer tudi moje diplomsko delo, bi lahko dosegli, da bi čim več ljudi seznanili s tem delom, predvsem pa bi predstavili delo študentom Fakultete za šport in tako lahko pridobili strokovni kader, usposobljen za delo z ljudmi s posebnimi potrebami. Pri širši javnosti bi lahko razbili dolgoletne tabuje o invalidnih osebah, pri študentih fakultete za šport pa zmanjšali strah pred delom, ki ga ne poznajo.

Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije – Sonček organizira vsako leto obnovitvene rehabilitacije za svoje uporabnike, bolnike cerebralne paralize, v poletnem in zimskem času. Kot smo ugotovili, imajo na teh taborih, poleg ostalih strokovnih sodelavcev eno poglobljenih vlog športni inštruktorji. Dokazali smo, da je njihova vloga nepogrešljiva, saj imajo glavno besedo pri vseh športnih aktivnostih. Ti tabori brez njih sploh ne bi bili izvedljivi. S svojo strokovno usposobljenostjo in vztrajnostjo, ter seveda s kančkom domišljije so sposobni skoraj vse športe, pa naj gre za zimske ali pa za letne športe, prilagoditi do takšne stopnje, da so primerni prav za vse uporabnike na obnovitveni rehabilitaciji, pa naj gre še za tako težko gibalno ovirane primere.

Nihče ni nezmotljiv, zato ima tudi delo športnega inštruktorja slabosti. Če ti inštruktorji nimajo ustreznega znanja ali pa če so nepozorni in dela ne delajo s srcem, se kaj hitro lahko zgodi, da se pripeti kakšna nesreča, katera se lahko konča tudi s smrtnim izidom. Zato morajo športni inštruktorji opravljati delo vestno in zbrano v vsakem trenutku.

Kljub vsemu temu je delo športnega inštruktorja na obnovitvenih rehabilitacijah ljudi s cerebralno paralizo opravičeno, zato jih potrebujemo veliko, saj nas invalidi potrebujejo vedno več in bolj kot si mislimo.

S tem delom smo predstavili delo športnega inštruktorja in športne zvrsti, s katerimi se lahko ukvarjajo ljudje s cerebralno paralizo. To je eden od načinov s katerim se lahko dela s temi ljudmi. Obstajajo seveda še mnogi drugi načini, ki jih je še potrebno predstaviti. To diplomsko delo je le eden od načinov s katerim smo želeli predstaviti šport gibalno oviranih ljudi širši javnosti in navdušiti študente Fakultete za šport, za malo drugačen način dela v športu. Potrebno bo še veliko dela na tem področju, preden bo takšen način dela v športu zasijal res v vsej svoji luči.

7 LITERATURA

Belshaw, P. (1979). Accent on adventure: an account of outdoor pursuits [Poudarek na pustolovščini: korist zunanjih aktivnosti]. V *Physical Education for Special Needs* [Športna vzgoja za specialne potrebe] (str. 81-98). London: Cambridge University Press.

Filipčič, T. (2006). Poučevanje gibalno oviranih. *Športnik*, 40(4), 30-32.

Kaj je to cerebralna paraliza. Ljubljana: Zveza društev za cerebralno paralizirane Slovence- Sonček. Pridobljeno 15.7.2008 iz

http://www.soncek.org/Kaj_je_to_cerebralna_paraliza/kaj_je_cp.html

Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber-Pincolič, D., Vute, R. idr. (2002). *Plavanje, učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kerec, M. (1985). *Načrtovanje in programiranje športno-rekreativne dejavnosti telesno prizadete mladine vezane na invalidski voziček v zavodu za usposabljanje invalidne mladine v Kamniku*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Ketiš, Z. (2007). *Zimovanje 2007*. Pridobljeno 21.7.2008 iz

http://www.soncek.org/smucanje_in_sankanje_soriska2007.htm

Kremžar, B. (1992). *Posebna gibalna vzgoja s psihomotorično zasnovano*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Križnar, I. (1991). Posebna športna vzgoja-zdravstvena športna vzgoja. V *Delo z motorično motenimi učenci* (str. 19-20). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Mesarec, P. (2007). *Model organizacije športov invalidov na primeru v Sloveniji*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

More, K. (2001). *Možnosti in omejitve vključevanja športa v proces rehabilitacije invalidov s cerebralno paralizo*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Plevnik, M. (2008). *Plavanje-gibanje v vodi za najtežje telesno prizadete osebe*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Prosnik, F. (2004). *Pravilnik o varnosti in zdravju pri delu v Sončku*. Ljubljana: Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije-Sonček.

Razumeti zlorabo oseb s posebnimi potrebami. Ljubljana: Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije- Sonček. Pridobljeno 26.7.2008 iz http://www.soncek.org/Zlorabe_index.htm.

Rekreacijski center Sonček Elerji. (2008). Ljubljana: Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije- Sonček. Pridobljeno 21.7.2008 iz http://www.soncek.org/Center_soncek_elerji.htm.

Rekreacijski center Sonček Vrtiče. (2008). Ljubljana: Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije- Sonček. Pridobljeno 21.7.2008 iz http://www.soncek.org/Center_soncek_vrtice.htm

Smrdu, M., Pinter, S. in Hosta, M. (2005). *Športna morala*. Ljubljana: Zavod za fair play in strpnost v športu.

Vidovič, I., Srebot, I., Cerar, M. in Puhan, N. (2003). *Hopla, ena, dva, tri zame!* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Vodeb, R. (2001). *Šport skozi psihoanalizo*. Trbovlje: FIT.

Vute, R. (1989). *Šport in telesno prizadeti*. Ljubljana: samozaložba.

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

