

UNIVERZITET U SARAJEVU

FILOZOFSKI FAKULTET

ODSJEK ZA PEDAGOGIJU

**UKLJUČIVANJE OSOBA S INVALIDITETOM U ALPSKO
SKIJANJE**

(Završni diplomski rad)

Mentorica: prof.dr. Lejla Kafedžić

Studentica: Sedina Muhić

Sarajevo, septembar 2018.

UNIVERZITET U SARAJEVU

FILOZOFSKI FAKULTET

ODSJEK ZA PEDAGOGIJU

**UKLJUČIVANJE OSOBA S INVALIDITETOM U ALPSKO
SKIJANJE**

(Završni dodiplomski rad)

Mentorica: prof.dr. Lejla Kafedžić

Studentica: Sedina Muhibić

Sarajevo, septembar 2018.

ZAHVALA

Za podršku i savjete tokom studija, usmjeravanje toka istraživanja i objašnjenja zahvalna mentorici

prof. dr. Lejli Kafedžić.

Za podršku i strpljenje kroz život i u iščekivanju finalnog produkta rada zahvalna

mami Hidajeti Đonlagić.

Nije majka ona koja rodi, nego ona koja odgoji.

Za neizmjeno razumjevanje i podršku tokom studija bez koje ne bih uspjela, neizmjeno zahvalna

Odsjeku za Pedagogiju.

Posebno i veliko hvala za sve mojim prijateljicama

Lamiji Turčilo, Lejli Turčilo, Mersihi Kolčaković i Dželili Genjac – Lilić.

SPECIJALNA ZAHVALA

Za nesebičnu podršku i savjete, terapije i rehabilitaciju, što mi je pomoglo da uprkos svim problemima s kojim sam smo se borili uvijek ostanem jaka i stignem do cilja te postanem

Magistar struke – Pedagogije.

Hvala,

Reno Fleissu, Zoranu Prši, CRO SKI Savezu,

Dr.Borisu Nemecu i „Specijalna bolnica dr.Boris Nemeć“

SADRŽAJ:

1. UVOD	6
1.1. Definisanje i elaboracija pojmova	7
2. TEORIJSKI DIO	10
2.1. Život s invaliditetom i uključivanje u sport	10
2.2. Specifičnosti uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje	12
2.3. Osobe s invaliditetom u Bosni i Hercegovini i uključivanje u alpsko skijanje	14
2.4. Kvalitet života i uloga sporta za osobe s invaliditetom	15
2.5. Zdravlje alpskih skijaša s invaliditetom	16
2.6. Alpsko skijanje kao sredstvo rehabilitacije osoba s invaliditetom	17
3. Uključivanje osoba s invaliditetom u alpsko skijanje	20
3.1. Preduvjeti za alpsko skijanje osoba s invaliditetom	20
3.2. Pedagoške vrijednosti uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje	21
3.3. Uloga treninga kod alpskih skijaša s invaliditetom	24
3.4. Vrste sportskih takmičenja	26
3.5. Sistem takmičenja u alpskom skijanju za osobe s invaliditetom u Bosni i Hercegovini	32
3.6. Kategorizacija alpskih skijaša s invaliditetom za vrhunska takmičenja	33
4. METODOLOŠKI DIO	37
4.1. Problem istraživanja	37
4.2. Predmet istraživanja	37
4.3. Cilj istraživanja	38
4.4. Zadaci istraživanja	38
4.5. Metode istraživanja	39
4.6. Tehnike istraživanja	40
4.7. Instrumenti istraživanja	41

4.8. Uzorak istraživanja	42
5. REZULTATI ISTRAŽIVANJA	43
5.1. Rezultati studije slučaja	43
5.2. Rezultat fokus grupe	49
6. Aktuelni problemi i barijere sa kojim se susreću ispitanici istraživanja	54
6.1. Preporuke za uključivanje osoba s invaliditetom u alpsko skijanje	55
7. ZAKLJUČAK	57
8. LITERATURA	59
9. PRILOZI	62
9.1. Prilog 1. – Intervju pitanja za paraolimpijku I.K.	62
9.2. Prilog 2. – Intervju pitanja za roditelje paraolimpijke I.K.	63
9.3. Prilog 3. – Intervju pitanja za trenera L.S.	63
9.4. Prilog 4. – Izvještaj fokus grupe	65

UVOD

Skijanje je zahtjevan sport koji nosi rizik opasnosti, ali i uzbuđenja, s toga je manje poznato da se skijanjem mogu baviti i osobe s različitim kategorijama invaliditeta. Naravno, alpsko skijanje nije dostupno svima. Tema završnog rada daje informacije o uključivanju osoba s invaliditetom u alpsko skijanje. Rad se sastoji od teorijskog i empirijskog dijela. Teorijski dio rada zasniva se na analizi postojeće i dostupne literature o problemu i predmetu istraživanja, uz to su definirani i elaborirani ključni pojmovi, specifičnosti i učinci alpskog skijanja i sporta općenito. Osim što alpsko skijanje kao sportska aktivnost osobama s invaliditetom pomaže u ispunjenju slobodnog vremena i daje mogućnost rekreativnog skijanja, moguće je i vrhunsko takmičarsko skijanje. Predstavljena je razlika između ova dva pojma uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje, prikazana je kategorizacija alpskih skijaša s invaliditetom i prezentirana su takmičenja na kojim mogu sudjelovati kao i takmičarske kategorije. Analizirali smo kakve su pedagoške vrijednosti uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje. Empirijskim istraživanjem analizirano je stanje u praksi Bosne i Hercegovine, što podrazumjeva način na koji su osobe s invaliditetom uključene u proces treniranja alpskog skijanja, kakvi su im materijalno-tehnički uslovi i te koji se uslovi trebaju ispunjavati kako bi skijali. Ispitano je kakvi su pristupi u trenažnom procesu osoba s invaliditetom uključenih u alpsko skijanje. Vrsta istraživanja je kvalitativno. Istraživanje uključuje studiju slučaja paraolimpijke I.K. što podrazumjeva detaljno izučavanje biografije paraolimpijke I.K. kao i uključivanje njenih roditelja i trenera kako bi dobili cjelokupnu sliku o jedinoj paraolimpijki Bosne i Hercegovine. Empirijski dio čini i fokus grupa roditelja čija su djeca uključena u alpsko skijanje. Predstavljene su rezultati istraživanja, a na osnovu teorijskog i empirijskog saznanja uz analizu rezultata istraživanja u zaključnim razmatranjima ponuđene su preporuke za uključivanje osoba s invaliditetom u alpsko skijanje, kako bi Bosna i Hercegovina jednoga dana imala mnogo više predstavnika u alpskom skijanju.

1.1. Definisanje i elaboracija pojmova

Osoba s invaliditetom

U Bosni i Hercegovini nema jedinstvene definicije osoba s invaliditetom. Koriste se različiti pojmovi u različitim područjima poput socijalne i zdravstvene zaštite, penzionog osiguranja i zapošljavanja. Međutim u svim područjima osobama s invaliditetom smatraju osobe koje imaju različita funkcionalna ograničenja.

Prema Međunarodnoj klasifikaciji oštećenja i invaliditeta Svjetske zdravstvene organizacije (engl. World – Health Organisation), pojam ivaliditet ili „oštećenje“ odnosi se na „bilo kakav gubitak ili odstupanje od normalne psihološke ili anatomske strukture ili funkcije“. Pojam invaliditet odnosi se na „bilo koje ograničenje ili nedostatak (koji proizlaze iz oštećenja) sposobnosti za obavljanje neke aktivnosti na način ili u opsegu koji se smatra normalnim za ljudsko biće“ (Ciliga, 2000:22)

Riječ je zapravo o osobama s tjelesnim invaliditetom, osobama s hroničnim bolestima, osobama s oštećenjima sluha ili vida, osobama s autizmom i višestrukim oštećenjima i drugi. Sve češće u upotrebi je i pojam osoba s posebnim potrebama, što je posljedica sve prisutnije inkluzije koja se zasniva na temeljnim ljudskim pravima i podrazumijeva ravnopravno sudjelovanje u društvenom životu, odnosno jednake šanse za sve.

Odredbom članka 1. stavka 2. UN - ove Konvencije o pravima osoba s invaliditetom, u osobe s invaliditetom spadaju osobe koje imaju dugoročna tjelesna, duševna, intelektualna ili osjetilna oštećenja koja u međudjelovanju s različitim preprekama mogu otežati puno i djelotvorno sudjelovanje tih osoba u društvu na temelju jednakosti s drugima.¹

Dakle, invaliditet predstavlja bilo kakvo ograničenje ili nedostatak sposobnosti za obavljanje neke radnje na način ili u opsegu koji se smatra uobičajenim za čovjeka. Invaliditet se može steći zbog bolesti, prirođenih anomalija nervnog ili lokomotornog sistema, ili u kombinaciji. Invaliditet je moguće terapijski i rehabilitacijski tretirati kako bi se poboljšalo stanje. Osobe sa invaliditetom mogu imati trajnu nepokretljivost, izrazito otežanu pokretljivost, pokretljivost uz pomoć pomagala ili uz pomoć druge osobe.

¹ UN Konvencija o pravima osoba s invaliditetom, 2018:4

Kategorije invaliditeta prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO)

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), osnovne kategorije invaliditeta su: osobe sa sljepoćom, osobe s gluhoćom, osobe sa intelektualnim poteškoćama, osobe s tjelesnim invaliditetom.²

Osobe sa sljepoćom i slabovidni

- B1 – ne postoje nikakvi ostaci vida
- B2 – ostatak vida od 2%
- B3 – ostatak vida do 5%

Osobe sa gluhoćom i nagluhi

- Osobe koje imaju štećenje sluha iznad 55 dB

Osobe sa intelektualnim poteškoćama

- Osobe s lakšim intelektualnim poteškoćama
- Osobe sa srednjim intelektualnim poteškoćama
- Osobe s teškim intelektualnim poteškoćama

Osobe s tjelesnim invaliditetom

- Osobe s ozljedom ili oboljenjem leđne moždine
- Osobe s paraplegijom (oduzetost dva ekstremiteta, najčešće donji ekstremiteti)
- Osobe s paraparezom (djelomična oduzetost dva ekstremiteta)
- Osobe s kvadriparezom (djelomična oduzetost gornjih i donjih ekstremiteta)
- Osobe s kvadriplegijom (potpuna oduzetost gornjih i donjih ekstremiteta)
- Osobe sa paraparezom
- Osobe sa spinom bifidom
- Osobe s preboljenom dječijom paralizom (polio)
- Osobe s cerebralnom paralizom
- Osobe s amputacijama
- Osobe sa djelomičnom ili potpunom amputacijom
- Osobe sa jednostrukom amputacijom
- Osobe sa dvostrukom amputacijom
- Osobe sa trostrukom amputacijom
- Osobe sa četverostrukom amputacijom
- Osobe s neuromuskularnim bolestima
- Osobe s mišićnom distrofijom
- Osobe s multiplom sklerozom
- Osobe s mijastenijom gravis

² WHO - World report on disability – (http://www.who.int/disabilities/world_report/2011/report.pdf) posljednji put posjećeno 18.5.2018

Osobe s tjelesnim invaliditetom

Neki od tjelesnih invaliditeta su: paraplegija, tetraplegija, cerebralna paraliza, amputacije i mišićna distrofija.

1. **Paraplegija** - označava tešku vrstu tjelesnog invaliditeta koju je teško izliječiti, a označava potpunu oduzetost donjih ekstremiteta koja je uzrokovana ozljedom leđne moždine. Uzroci paraplegije, odnosno oštećenja leđne moždine, mogu biti traumatske poput loma, gnječenja, i ne-traumatske ozljede kralježnice kao artritis, karcinom, infekcija i slično (Matković, Ružić, 2009: 23).
2. **Tetraplegija** - označava invaliditet kada su zahvaćena sva četiri ekstremiteta, a još se naziva i kvadriplegija. Uzrok bolesti je ozljeda vratnog dijela kralježničke moždine s potpunim ili djelomičnim gubitkom funkcija ispod mjesta ozljede (Matković, Ružić, 2009: 23).
3. **Cerebralna paraliza** – nije bolest, nego stanje koje je nastalo zbog oštećenja mozga. Glavna karakteristika osobe s cerebralnom paralizom je ograničenost motoričkih sposobnosti, poremećaj rasta i prehrane, epilepsija, oštećenje vida, oštećenje sluha i dr. Osobama s cerebralnom paralizom treba osigurati posebnu zdravstvenu njegu te im je potrebno pružiti potporu tijekom cijelog života. Veliku ulogu imaju roditelji koji moraju biti educirani o samoj rehabilitaciji i metodama liječenja njihovog djeteta. U slučaju kada su oštećenja kod djeteta manja, dijete može normalno pohađati vrtić ili školu, no u slučaju kada su oštećenja velika, djetetu katkad treba osigurati i pomoć. Cerebralna paraliza je prisutna cijelog života i ne može se izliječiti (Matković, Ružić, 2009: 25).
4. **Osobe bez ekstremiteta** su oni koji su imali anatomske gubitak dijela tijela ili su doživjeli amputaciju kao posljedicu nesreće ili bolesti. Amputacije mogu biti djelimične ili potpune. Amputacije se dijele i na jednostruke, dvostruke, trostruke i četverostruke.
5. **Mišićna distrofija**- je grupa nasljednih i progresivnih bolesti koje dovode do mišićne slabosti. S obzirom na zahvaćenosti mišićne slabosti, mišićna distrofija može se pojaviti u šest različitih oblika. Svaki oblik zahtijeva posebnu rehabilitaciju i njegu koja pomaže u očuvanju istežljivosti mišića, sprječava razvoj deformiteta, pomaže u održavanju bolje motoričke funkcije te je također potreban intenzivan nadzor nad lokomotornim sistemom (Matković, Ružić, 2009:26).

2. TEORIJSKI DIO

2.1. Život s invaliditetom i uključivanje u sport

Svjetska zdravstvena organizacija 2013. godine objavila da je od ukupne populacije čak 10% stanovništva sa nekom vrstom invaliditeta. Međutim, najnovije statistike govore o porastu, te da 15% svjetske populacije ima neku vrstu invaliditeta. Od tog postotka procjenjuje se da se 2% bavi različitim sportskim aktivnostima.³

Pripisuje se to starenju populacije, produženju životnog vijeka i većem postotku hroničnih bolesti. Mnoge osobe s invaliditetom u svijetu još i danas u 21. vijeku nailaze na mnoštvo nedostataka u svom društvu i vrlo su često podvrgnute stigmatizaciji i diskriminaciji, suočene sa socijalnim barijerama, dok njihov invaliditet izaziva negativne percepcije u društvima. Oni u velikoj mjeri ostaju marginalizirani i manje uključeni u društvo, nailaze na prepreke u građevinskom okolišu, netoleranciju, nemogućnost bavljenja sportom i sl. Stereotipi, direktne i indirektne diskriminacije, nasilja, ružnog postupanja i zlostavljanja i dalje u našem društvu srećemo. Kako bi poboljšali status osoba s invaliditetom u društvu, mnoge države kao i Bosna i Hercegovina idu ka promicanju zaštite ljudskih prava i temeljnih sloboda svih osoba s invaliditetom. UN konvenciju o pravima osoba s invaliditetom Bosna i Hercegovina je formalno potpisala 12. aprila 2010. godine. Međutim, ljudi često nisu svjesni koliko velik broj osoba s invaliditetom živi oko njih, ali i u svijetu. Invaliditet može „pogoditi svakoga“, u bilo kojem trenutku, na bilo kojem mjestu. Budući da invaliditeti imaju bezbroj lica, potrebe samih osoba s invaliditetom i njima bliskih osoba se razlikuju, jednako kao i sposobnost društva da se sa tim potrebama nosi. Iz toga proizlazi da bi društvo trebalo pružiti svakom građaninu priliku da izabere način na koji će u svakodnevnom životu sudjelovati. Svako ljudsko biće je jedinstveno sa nizom različitih kvaliteta i ambicija, a na čiju kvalitetu invaliditet ne utječe već pojedincu otežava postizanje njegova punog potencijala. Bez obzira nastane li rođenjem ili tijekom života, invaliditet remeti ravnotežu okolnosti u životu onih koji imaju invaliditet. I to se ne odnosi samo na osobu s invaliditetom nego uključuje i porodicu, prijatelje i okolinu.

Ukoliko invaliditet nastane tokom života, osoba je prisiljena u kratkom roku prihvatiti i prilagoditi se na svoj invaliditet te se naviknuti na činjenicu da se život nastavlja na nov i drugačiji

³ WHO - World report on disability – (http://www.who.int/disabilities/world_report/2011/report.pdf) posljednji put posjećeno 18.5.2018

način od dotadašnjeg. Ljudi u takvim iznenadnim situacijama različito reagiraju odnosno reagiraju u skladu sa svojom strukturom ličnosti koja im omogućava manji ili veći kapacitet za adaptaciju (Kasum, 2015:16).

U takvim trenucima, invaliditet utječe i na emocionalno stanje ne samo osobe s invaliditetom već i svakog člana njegove porodice. Uloga porodice u takvim je situacijama i trenucima ključna je zbog podrške i pomoći u prevladavanju šoka, te jačanju unutrašnje sigurnosti.

Često i logičan korak nakon rehabilitacije upravo je sport kao jedan od početnih koraka kojim se osoba s invaliditetom privikava i prihvaća svoj promijenjeni život.

Osobe s invaliditetom uvijek su bile prisutne u društvu, ali iz različitih razloga tek su u 21. stoljeću postale su više vidljivije. Medijski su više eksponiranije, obrazovne mogućnosti su im veće, općenite informacije o osobama s invaliditetom su dostupnije, a kao rezultat društvenog napretka, sve je više osoba s invaliditetom prisutno u društvu obavljajući aktivnosti svakodnevnog života (Kasum, 2015:24).

Na taj su način osobe s invaliditetom postale više prihvatljive u društvu, a i u sportskom svijetu. Sportaši s invaliditetom sudjeluju u raznim takmičenjima već gotovo sto godina, ali kako literatura pokazuje tek su nedavno počeli dobijati priznanja za svoja postignuća i dostignuća koja zaista zaslužuju, ali što je još važnije i prihvaćanje kao sportaša.

Uprkos navedenom prihvaćanju i izvrsnim rezultatima vrhunskih sportaša s invaliditetom, još uvijek ima dosta prostora za napredak. Sport može pomoći u smanjivanju stigmatizacije i diskriminacije vezanih za invaliditet jer ima snagu promijeniti stavove zajednice o osobama s invaliditetom ističući njihove vještine umjesto invaliditet.

Kroz sport, osobe s invaliditetom stječu i životne socijalne vještine, razvijaju samostalnost i osnažuju se te im se na taj način otvaraju mogućnosti za ostvarivanje svog punog potencijala te mogućnost za borbu i zalaganje za promjene u društvu. (Bosnar, 2009:22)

Osim samih osoba s invaliditetom, kroz sport se mijenja svijest i ostalih koji su uključeni u sport, pa i društva, jer kroz interakciju sa osobama s invaliditetom preoblikuju pretpostavke o tome što osobe s invaliditetom mogu ili ne mogu učiniti.

Počeci uključivanja osoba s invaliditetom u sport povezuju se sa prvim službeno priznatim događajem održanog 1948. godine u Engleskoj. Od tada, sport osoba s invaliditetom uveliko se razgranao te se sportaši s invaliditetom udruženi u velik broj sportskih organizacija međusobno natječu na raznim lokalnim, regionalnim, nacionalnim i internacionalnim takmičenjima. Univerzalna

popularnost sporta i prednosti njegova razvoja idealno su sredstvo za poticanje uključivanja te dobiti osoba s invaliditetom (Gillet, 1970: 10).

Sport osoba s invaliditetom spominje se već u 19.st., ali ga popularizira Sir Ludwig Gutman u 20. st., kada je 1948. godine organizirao prvo takmičenje za osobe s tjelesnim invaliditetom. Tada je zaživio sport osoba s invaliditetom (Gillet, 1970: 11).

Krovna svjetska organizacija za sportaše s invaliditetom je Međunarodni Paraolimpijski odbor (International Paralympic committee - IPC) . Pod tom organizacijom nalaze se sportaši s tjelesnim invaliditetom te slijepi i slabovidni.

Statistike nam govore kako 15% ukupne svjetske populacije ima neku vrstu invaliditeta, a od toga 2% bavi se nekom vrstom sportske aktivnosti. Ovo su podaci koji se odnose na razvijene zemlje s višim životnim standardima. Pretpostavke su da je Bosni i Hercegovini taj postotak znatno manji (Gillet, 1970:8).

2.2. Specifičnosti uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje

Skijanje je zahtjevan sport, pun adrenalina, opasnosti i uzbuđenja. Osobi s invaliditetom sigurno treba velika hrabrost za okušati se u skijanju, ali ako postoji volja, postoji i mogućnost. Tehnika skijanja potpuno je ista kao i kod zdravih skijaša, razlika je u pojedinim kategorijama osoba s invaliditetima gdje skijaši imaju pomagala. Za vrhunsko skijanje potrebno je mnogo više odricanja, redovnog treniranja, volje i discipline te polako napredovati i svojom upornošću ostvarivati što bolje rezultate.

Manje je poznato da se alpskim skijanjem mogu baviti i osobe s najtežim invaliditetom. Za to su potrebne određene prilagodbe, ali sve je moguće. Postoje kategorije invaliditeta za skijaše koje se određuju individualno u zavisnosti od invaliditeta skijaša. Naravno da se potpuno nepokretne osobe koje ovise o tuđoj pomoći ne mogu baviti alpskim skijanjem, ali je veliki, iznenađujući i možda nepojmljiv broj vrsta i invaliditeta koje nisu prepreka za uključivanje u alpsko skijanje.

Sport generalno je jedna od ljudskih aktivnosti koja se posljednjih decenija razvija velikom brzinom, te tako danas predstavlja planetarni fenomen najširih razmjera, kako po kvantitetu, tako i kvalitetu. Razna područja sporta, radilo se o takmičarskom ili rekreativnom nivou angažovanja pojedinaca ili grupa, prevazilazi nekadašnja shvatanja o sportu kao „zabavi u slobodno vrijeme“ (Nišanović, 1965:78).

Tako je vremenom i alpsko skijanje postalo pristupačno osobama s invaliditeom. Odavno je poznato i da sport, odnosno fizička aktivnost uopšte, predstavljaju činioce koji pozitivno utiču na

kvalitet života, zdravlje, mentalnu stabilnost, motivaciju i samopouzdanje što se odnosi i na osobe sa invaliditetom.

Specifični učinci skijanja za osobe sa invaliditetom su od vrlo velikog značenja i u obavljanju svakodnevnih aktivnosti. U socijalnom segmentu doprinosi stvaranju okruženja koje pridonosi većem uključivanju osoba s invaliditetom u svakodnevni život. Skijanje doprinosi psihološki, te pozitivno utiče na samopercepciji, spoznaji o mogućnosti samostalnog kretanja, povećava samopouzdanje i samopoštovanje, fizički mobilitet, pozitivno djeluje na razvoj motoričkih vještina, kao što su hodanje i trčanje.

Često osobe s oštećenjem kralježnice imaju problema s kontrolom mjehura, grčevima mišićne, bolovima, edemima, a upravo prakticiranje redovite tjelesne aktivnosti kroz sport može utjecati na navedene simptome (Matković, 2009:77).

Alpsko skijanje utiče na fizičku spremu, utiče na povećanje snage gornjih i donjih ekstremiteta, povećanje opsega pokreta kuka, koljena i drugih zglobova, sprečava nastajanje kontraktura, poboljšava cirkulaciju, utiče na povećanje vitalnog kapaciteta, uzimanje veće količine tekućine tokom treninga dovodi do poboljšanja rada bubrega, povećanje pokretljivosti i stabilnosti te ima ulogu prevencije infekcija.

Naučno su dokazani brojni korisni učinci redovnih sportskih aktivnosti na zdravlje od kojih se najviše ističu poboljšanje zdravlja, smanjenje rizika od prerane smrti, smanjenje osjećaja depresije i straha te unapređenje psihološke stabilnosti i smanjenje osjetljivosti na stres (Mahmutović, 2000:144).

2.3. Osobe s invaliditetom u Bosni i Hercegovini i uključivanje u sport

U Bosni i Hercegovini ne postoje službeni podaci o broju osoba s invaliditetom. Međutim, ako uzmemo u obzir neslužbene podatke popisa stanovništva u Bosni i Hercegovini izvršenog 2013., prema kojima je ukupan broj stanovnika u Bosni i Hercegovini 3,791.622, od toga su u Federaciji Bosne i Hercegovine 2,371.603 osobe, te se držimo svjetske statistike, to znači da samo u Federaciji Bosne i Hercegovine živi najmanje 355.740 osoba s invaliditetom, odnosno oko 52.175 osoba s ozbiljnim poteškoćama u funkcioniranju.

Može se očekivati i veći postotak osoba s invaliditetom u ukupnom broju stanovništva jer se posljedice rata u vidu invaliditeta manifestiraju kroz vrijeme.

Nekoliko decenija unazad sežu počeci sporta za osobe s invaliditetom. Tačnije, po završetku drugog svjetskog rata, boračke organizacije i udruženja ratnih vojnih invalida uviđaju značaj sporta u osposobljavanju osoba s invaliditetom i počinju sa međusobnim takmičenjima u pojedinim

disciplinama. Kako je kod velikog broja vojnika nastupio invaliditet nakon rata, u rehabilitacijskim centrima sport je imao dodatnu ulogu u rehabilitaciji. Ovo je činjenica koja ide u prilog zaključivanju, da je sport osoba sa invaliditetom uslovljen aktuelnim društvenim trenutkom.

Bosna i Hercegovina je država koja je izašla iz rata prije nešto više od 20 godina. Posljedice rata su se odmah vidjele, a i danas ih ima. Obaveza društva bila odužiti se svom stanovništvu za doprinos koji su dali tokom ratnih godina.

Vremenom su se stvorili uslovi za formiranje Saveza za sport i rekreaciju invalida po republikama, a 1966. godine osnovan je Savez za sport i rekreaciju invalida Jugoslavije. Zadatak ovog Saveza bio je da koordinira rad, pruža stručnu pomoć, posreduje u razmjeni iskustava između republičkih saveza, da osposobljava i afirmiše osobe sa invaliditetom, te da pomaže njihovo uključivanje u normalne tokove života kroz fizičke i sportske aktivnosti. Raspadom bivše Jugoslavije, ukida se Savez za sport i rekreaciju invalida Jugoslavije, a kao njeni nastavljači ostaju Savez za sport i rekreaciju invalida Bosne i Hercegovine (Smajlović, 1984:13).

Godine 1995. osnovan je Paraolimpijski komitet Bosne i Hercegovine sa ciljem da kroz sport doprinosi resocijalizaciji velikog broja osoba s invaliditetom i da kroz trenažni proces dostignu sportske rezultate kojima će dostojno reprezentovati državu na sportskim takmičenjima. Iste godine komitet je priznat od Internacionalnog (IPC) i Evropskog (EPC) paraolimpijskog komiteta. Bosna i Hercegovina je po prvi put 2010. godine učestvovala na Zimskim paraolimpijskim igrama u Vancouveru.⁴

Kako u svijetu, pa tako i u Bosni i Hercegovini, rekreacija, razonoda i sport osobama s invaliditetom svakodnevno pridonose poboljšanju općeg stanja organizma, samopotvrđivanja i uključivanja u društvenu zajednicu. Također, od individualnog su značaja sportske rekreativne i vrhunske aktivnosti, koje se organiziraju i provode radi poticanja i promicanja tjelesne aktivnosti i sporta.

2.4. Kvalitet života i uloga sporta za osobe s invaliditetom

Kvalitet života je složen pojam koji objedinjuje i fizičko i psihološko stanje, nivo samostalnosti, lična uvjerenja, društvene odnose osoba s invaliditetom uključenih u sport. Uz to zdravlje čovjeka je i najvažnije kada je u pitanju kvalitet života jer je zdravlje kako se definiše prema

⁴ Paraolimpijski komitet Bosne i Hercegovine (<https://paraolimpijskikomitet.ba/>) – Posljednji put posjećeno 30.5.2018.

Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji- *stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti ili slabosti.* ⁵

Sportske aktivnosti u slobodno vrijeme proširuju i obogaćuju odgojno obrazovni sadržaj, čime se doprinosi integraciji u društvo. Putem sportskih aktivnosti utiče se na sportaše da steknu trajni interes za sport i da razvijaju pozitivne navike i humane društvene odnose (Karić, 2010:150).

Što znači da je zdravlje jedna od osnovnih sastavnica kvalitete života jer doprinosi kvalitetnom životu u cjelini. Na kvalitet života možemo uticati redovnim tjelesnim vježbanjem koje pospješuje zdravstveno stanje.

U sportske aktivnosti ubrajaju se različite motoričke aktivnosti varijabilnog i dinamičnog karaktera, kroz koje čovjek zadovoljava potrebu za kretanjem, razvija sposobnosti, osobine i sportska znanja te čuva i unapređuje zdravlje. Također, kroz sportske aktivnosti čovjeku se pružaju i mogućnosti sportskog izražavanja i stvaralaštva te postizanja sportskih rezultata na svim razinama takmičenja (Milanović, 2009).

Mnogobrojni autori u svojim su istraživanjima tokom dugog niza godina ukazali na mnoge dobrobiti tjelesnog vježbanja. Ustanovili su i dokazali da upražnjavanje redovnih sportskih aktivnost pomaže čovjeku očuvati i unaprijediti svoje zdravlje, kako fizičko tako psihičko i mentalno.

Stoga se bez ustručavanja može reći da tjelesna aktivnost predstavlja vrlo važan segment ljudskoga života. Sport, kao specifičan vid tjelesne aktivnosti, predstavlja veliko područje i široku lepezu mogućnosti djelovanja na razvoj i život svakog čovjeka. Kod svake osobe, a naročito kod osoba s invaliditetom, sport može bitno utjecati na kvalitetu života te svojim djelovanjem višestruko obogatiti život sportaša. Između ostalog, zahvaljujući sportu dolazi i do bolje obostrane interakcije osoba s invaliditetom i okoline posljedično doprinosi bržoj i kvalitetnijoj integraciji u društvo.

2.5. Zdravlje alpskih skijaša sa invaliditetom

Nakon što se osoba s invaliditetom odluči baviti skijanjem zdravlje je osnovni preduvjet da bi se uopće uključio u alpsko skijanje. Za vrijeme trenažnog procesa zdravlje bi se trebalo očuvati i stalno unapređivati, ali isto tako i kontrolirati. Uloga medicinskog tima kod osoba s invaliditetom u alpskom skijanju je veoma važna. Također, veoma je važno pokloniti pažnju prevenciji povreda i bolesti skijaša. Previsoka razina opterećenja i nepravilno korištenje sadržaja, metoda i pomagala

⁵ WHO - World report on disability – (http://www.who.int/disabilities/world_report/2011/report.pdf) - Posljednji put posjećeno 18.5.2018

može predstavljati rizik za zdravlje skijaša, a danas se povrede lokomotornog sustava u skijanju događaju prečesto.

Skijanje je aktivnost koja aktivira cijelo tijelo, pa je osjećaj umora koji osjećaju skijaši nakon dana provedenog na snijegu garancija kvalitetnog i čvrstog sna.

Ljudsko tijelo je fenomen, a ono se treba njegovati i čuvati. Sport je pravi način na koji možemo održavati zdravlje jer je širok je spektar na koji utiče aktivno bavljenje sportom, a posebno alpskim skijanjem jer se skija u zdravom okruženju, na planinama. Svakako ne treba zanemariti i treninge koji se obavljaju dvoranski, a sve u funkciji poboljšanja i jačanja kostiju, cijele muskulature i održavanja zdravlja. Alpsko skijanje koje uključuje treninge raznih programa djeluju na mišićni sistem, živčani sistem, žlijezde, dišni sistem, krv, srce i krvne žile, generalno na imuni sistem te pospješuje izmjenu tvari i vitamina, reguliše tjelesnu temperaturu te korištenjem pravilne ishrane i dovoljno konzumiranje vode pospješuje rad bubrega i sprječava infekcije mokraćnog sustava (Kazazović, 2013:56).

Bitno je obrocima tijelo opskrbiti energijom koja je potrebna za sve izazove na skijama. Doručak mora organizam napuniti energijom, ručak mora nadomjestiti do tog vremena potrošenu energiju, a večera mora pomoći u oporavku nakon cjelodnevne aktivnosti. Stoga, skijanje automatski potiče na zdravije prehrambene izbore: proteine, zdrave masti, manje šećera i puno voća i povrća. Alpski skijaši s invaliditetom imaju posebnu zdravstvenu zaštitu koja podrazumjeva redovne dijagnostike, preglede i analize sa medicinskim timovima i trenerima gdje im se kroz vježbe mjere motoričke sposobnosti: snaga, brzina, izdržljivost, koordinacija, fleksibilnost, ravnoteža, preciznost, vidne sposobnosti. Važni i zdravstveni aspekti kao što su higijena tijela, ski opreme, zatim zdrava prehrana te zdrav i uredan život. Alpsko skijanje ne tolerira negativne poroke kao što su pušenje, alkohol i droga već je sport kao način života, značajan čimbenik postizanja i održavanja zdravlja u svim njegovim aspektima te kao stil života povećava kvalitetu življenja na svim područjima

2.6. Alpsko skijanje kao sredstvo rehabilitacije osoba s invaliditetom

Rehabilitacija počinje onog momenta kada se dijagnosticira invaliditet. Kada osoba s invaliditetom prođe primarnu terapijsku i sekundarnu rehabilitaciju preporučue se rehabilitacija kroz sport.

Sport u svrhu rehabilitacije veliku popularnost stiče sredinom 20. st. nakon prvih Paraolimpijskih igara održanih 1960. g. u Rimu (Dautbašić, 2007:19).

Tako je sve počelo, a traje i danas. Kako bi liječenje bilo uspješno, u procesu rehabilitacije vrlo je važno odrediti vrstu i težinu invaliditeta.

Također, osobe s invaliditetom kvalificirane su prema vrsti i težini invaliditeta za razne sportske aktivnosti; npr. osobi sa multiplom sklerozom preporučuje se bavljenje plivanjem zbog korisnih učinaka na opće somatsko stanje (Dautbašić, 2007:19).

Cilj rehabilitacije je postići što veću funkcionalnu sposobnost i samostalnost osoba s invaliditetom. Sport i rekreacija imaju značajnu ulogu u tome a pozitivno utiču na psihičko i fizičko stanje osoba s invaliditetom. Također, bavljenje sportom i rekreacijom pomaže emocionalnom stanju osoba s invaliditetom, pridonosi boljoj socijalizaciji u društvu, razvoju motoričkih sposobnosti i kondiciji. S obzirom na sve prisutniju profesionalizaciju osoba s invaliditetom u sportu javlja se i povećan broj raznih povreda. Kod sportaša u invalidskim kolicima to su ozljede utegnuća i mišićne ozljede na gornjim udovima. Medicinski tim terba biti posvećen svakom bolesniku individualno te da svaku invalidnu osobu upozna sa svim mogućnostima rehabilitacije koja uključuje sport i rekreaciju. Na taj se način pruža osobama s invaliditetom mogućnost najbolje varijante za unaprjeđenje kvalitete života.

Bavljenje sportom i tjelesnom aktivnošću ima pozitivne učinke na kvalitetu života što su dosad potvrdili rezultati brojnih istraživanja. Rezultati navode kako bavljenje sportom kod osoba s invaliditetom dovodi do poboljšanja općeg zdravlja, tjelesne aktivnosti, socijalizacije i povećanja samopouzdanja što potvrđuju povezanost bavljenja sportom sa rehabilitacijom i zdravljem uopšte.

Rehabilitacija je druga šansa u životu, neophodna je osobama s invaliditetom kako bi poboljšali ili održavali zdravstveno stanje. Podrazumjeva složeni proces kroz koji prolazi osoba s invaliditetom bilo da se radi o urođenom ili stečenom invaliditetom.

U medicinskom smislu, rehabilitacija je proces krajnjeg mogućeg osposobljavanja osobe sa nesposobnošću kroz razvijanje do maksimuma njegovih fizičkih, mentalnih, socijalnih i profesionalnih mogućnosti. Rehabilitacija podrazumjeva upotrebu svih sredstava u cilju smanjenja uticaja posljedica onesposobljenja i ograničenja (Matković, 2009:88).

U slučaju povreda skijaša, tim koji radi sa skijašem fokusira se na rehabilitaciju nastale povrede te se programi usmjeravaju na povratak i u formu. U zavisnosti od težine povrede skijaši u pojedinim slučajevima se ne vraćaju profesionalnom skijanju.

Ciljevi rehabilitacije u alpskom skijanju (Matković, 2009:117) :

- Ukazati sportisti na preostale motoričke sposobnosti
- Dati sportisti potrebnu moralnu, psihološku podršku
- Djelovati na invaliditet u smislu da se trenažnim procesom poboljša stanje
- Da se skijaš nauči korištenju opreme
- Da se skijaš nauči elemente određenih disciplina
- Da se sportista upozna i usmjeri na određenu disciplinu
- Uključiti sportistu u aktivnosti poput informiranja i edukacije o kontinuiranom i vrhunskom treniranju alpskog skijanja

Što znači da sport osoba s invaliditetom bilo vrhunski ili rekreativno sastavni su dio njihova liječenja i rehabilitacije, a temeljna im je zadaća poboljšanje tjelesnog i psihosocijalnog zdravlja te unapređenje kvalitete života. U terapijskim programima cilj je osposobiti osobe s invaliditetom za što bolju fizičku samostalnost, ojačati njihovu vjeru u vlastite sposobnosti i pozitivnu perspektivu.

Također alpsko skijanje bilo vrhunski ili kao sportska rekreacija osobama s invaliditeom pomaže u ispunjenju slobodnog vremena, omogućuje sudjelovanje u sportskim takmičenjima, uklanja osjećaj nemoći i napuštenosti razvijajući postepeno osjećaj sigurnosti, socijalne integracije i samopoštovanja.

Rehabilitacija u kombinaciji sa alpskim skijanjem osoba s invaliditetom donosi brojne dobrobiti kao što je poboljšanje rada cijelog organizma, povećanje samopouzdanja, dijeljenje iskustava i stvaranje novih prijateljstava.

Dakle kada govorimo o alpskom skijanju to je sport koji podrazumjeva fizičko vježbanje, rekreaciju i koji je u funkciji efikasnog liječenja, rehabilitacije i resocijalizacije osoba sa invaliditetom.

3. UKLJUČIVANJE OSOBA S INVALIDITETOM U ALPSKO SKIJANJE

3.1. Preduvjeti za alpsko skijanje osoba s invaliditetom

Da bi se sportske aktivnosti osoba s invaliditetom provodile, određeni preduvjeti moraju biti zadovoljeni, a to su (Alikalifić, 2008:55):

1. Motivacija
2. Adaptiranost i prilagođenost sportskih ski staza, terena i objekata
3. Nabavka sportske opreme
4. Financijska potpora za nabavku sportskog pomagala i dodatne zaštite
5. Edukacija stručnog kadra za rad sa osobama s invaliditetom
6. Prijevoz za osobe s invaliditetom

Prvi preduvjet je adaptiranost. On se odnosi na prilagodbu ski staze, objekata i terena za osobe s invaliditetom. Staze na planinama trebaju imati parking za osobe s invaliditetom kako bi im bio bliži pristup stazi, brzina liftova kao i lift treba biti prilagođen svima što podrazumjeva i pomagala koje koriste osobe s invaliditetom, poput monoskija. Motiviranost je drugi preduvjet i odnosi se na osobu s invaliditetom. Veoma je važna motiviranost da se uopće bavi sportom. Neophodno je i kontantno raditi na motivaciji kako bi uvijek bila na nivou. Nabavka sportske opreme je sljedeći preduvjet. U pojedinim kategorijama skijaša osoba s invaliditetom određena oprema razlikuje se od klasične skijaške opreme. Često je takva oprema skuplja i nedostupna. Stoga je sljedeći preduvjet financijska sredstva za nabavku sportskih pomagala i opreme. Vrlo bitan preduvjet je i edukacija stručnog kadra za rad s osobama s invaliditetom. Stručni kadar koji radi s osobama s invaliditetom, osim što bi trebao biti školovan za vođenje, planiranje i programiranje procesa, trebao bi biti i dodatno educiran za rad s osobama s invaliditetom. Zadnji preduvjet koji bi trebao biti zadovoljen je mobilnost i transport osoba s invaliditetom, kako bi neometano stigle na lokaciju treninga ili takmičenja. Kombiji trebaju biti prilagođeni skijašima (Alikalifić, 2008: 55).

Kako sportske aktivnosti pa tako i alpsko skijanje nije i ne smije biti privilegija samo zdravog dijela populacije. Za nesmetano uključivanje osoba s invaliditetom u alpsko skijanje neophodno je ispuniti sve preduvjete. Još jedan od uvjeta za jednako sudjelovanje osoba s invaliditetom su rast svijesti o izjednačivanje mogućnosti za osobe s invaliditetom neophodno je osigurati svim osobama s invaliditetom prava na iste mogućnosti kao i za ostale građane.

3.2. Pedagoške vrijednosti uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje

Pedagogija je nauka koja se bavi proučavanjem i analizom odgojnih i obrazovnih procesa. Nadograđuje odgojni proces te na taj način obogaćuje fond pedagoških spoznaja što joj je osnovni smisao i svrha (Stevanović, 2002:7).

Čovjekova „otvorenost za svijet“, dopušta mu da od bespomoćnog novorođenčeta učenjem odraste i sudjeluje u životu. Čovjekova sposobnost da oblikuje svoju okolinu i da se u njoj razvija izgleda neograničenom. Privođenje čovjeka odgojem k njegovu najvišem ispunjenju čini se kao dostižan cilj (Giesecke, 1991:15).

Pedagoške vrijednosti predstavljaju skup uvjerenja, mišljenja i stavova o tome šta je ispravno, dobro ili poželjno i formiraju se kroz proces socijalizacije. Premda svaki pojedinac može imati svoj sistem pedagoških vrijednosti, postoje i neke opće ili socijalne vrijednosti koje dominiraju u nekoj zajednici. Tipične takve su npr. sloboda, pravda, jednakost, obrazovanje i sl. U dinamičnom pogledu vrijednosti predstavljaju svojevrsnu organizaciju čovjekovih potreba, želja i ciljeva, kojom se uspostavlja određeni odnos i hijerarhiranje važnosti. Ta organizacija olakšava pojedinčevo snalaženje, odlučivanje i integrirano djelovanje pa se vrijednosti stoga mogu shvatiti kao svojevrsni kriterij prioriteta koji usmjeravaju čovjekovo ponašanje. Vrijednosti su hipotetski konstrukti koji doprinose razumjevanju ljudskog ponašanja, a koji se ne mogu neposredno opažati. Kao filozofski pojam „vrijednosti“ obuhvatni je termin za lijepo, dobro i istinito (Petz, 1992:500).

Invaliditet bilo koje vrste utiče na čovjeka, neovisno da li se radi o urođenom ili stečenom invaliditetu. Svaka osoba je individua za sebe i ima svoju ličnost koja ga razlikuje od drugih. Iz tog razloga postoji mogućnost težeg prihvatanja invaliditeta što utiče na osobe s invaliditetom i njihovu ličnost, samim tim i na njihovu životnu zajednicu.

Osim očitog utjecaja bavljenja sportom na razvoj i poboljšanje motoričkih sposobnosti pojedinca, podaci iz različitih istraživanja ukazuju i na pozitivnu povezanost između bavljenja sportom i emocionalnog razvoja. Za razliku od nesportaša, sportaši pokazuju veću emocionalnu stabilnost te samouvjerenost (Hartley, 2002:73).

Unutar cijele populacije osoba s invaliditetom koji se žele uključiti u alpsko skijanje posebno treba obratiti pažnju na:

- osobe s invaliditetom koje se susreću s društvenim predrasudama, diskriminacijom, zlostavljanjem, socijalnom isključenošću,
- osobe s teškim invaliditetom kojima treba osigurati bolju kvalitetu života i visoku razinu društvene potpore,
- djeca s teškoćama u razvoju kojoj je potrebna posebna njega i mogućnost uživanja svih prava kroz sport,
- osobe s invaliditetom kojima treba osigurati aktivno sudjelovanje u životu i nezavisan život.

Sportske aktivnosti mogu unaprijediti i neke kognitivne i konativne karakteristike kao što su brža adaptacija i reakcija na novonastale situacije, unapređivanje snalaženja u prostorno-vremenskim odnosima, poticanje mentalne aktivnosti i brže odstranjivanje mentalnog zamora te formiranje pozitivnih karakternih osobina (Ciliga, 2004:96).

Alpsko skijanje mijenjaja osobe s invaliditetom i životnu zajednicu u kojoj živi, pri čemu se potvrđuje princip po kojem osoba s invaliditetom živi, pri tome nije od presudne važnosti ono što je izgubila, nego su važne preostale sposobnosti.

Sportom se proširuje znanje i potiču odgojne komponente kao što su individualnost i zajedništvo u ekipi, poštivanje pravila, zalaganje i upornost, discipliniranost, poštenje, ustrajnost i dosljednost (Ciliga, 2004:111).

Uspješna komunikacija je uvjet kvalitetnog treniranja. Kroz alpsko skijanje savladaju se prepreke u komunikaciji te radi na odgoju pozitivnih osobina poput odgovornosti, radoznalosti, razboritosti, samokontrole, optimizma, pravednosti, marljivosti, hrabrosti, skromnosti, entuzijazmom kroz alpsko skijanje dodatno pomaže u jačanju slike o sebi.

Osjećaj vlastite vrijednosti jača uvjerenje kako imamo pravo biti sretni i kako zaslužujemo postignuće, uspjeh, prijateljstvo, ljubav i ispunjenje. Osobe visokog samopouzdanja osjećaju se sposobnima suočiti se sa životnim izazovima i imaju povjerenje u svoje sposobnosti koje se kroz alpsko skijanje još više oznažuje.

Pozitivan utjecaj alpskog skijanja, osim kroz zdravlje skijaša, ogleda se i kroz očuvanje okolišta, humanizaciju radnih i životnih uvjeta, odgoj i obrazovanje mlađih naraštaja, kvalitetu međuljudskih odnosa, pozitivan stav prema životu i radu kao kvalitetno provođenje slobodnog vremena.

Na rad i slobodno vrijeme se gleda kao na jednakovrijedne individualne i socijalne životne vrednote (Gudjons, 1993 : 268).

Skijaši su društveni i aktivno provode slobodno vrijeme, skijaju i treniraju. Postavljaju i ostvaruju ciljeve a imaju veliku želju za znanjem i napredovanjem.

Bavljenje sportom povezano je i sa socijalnim obilježjima jer su sportaši samopouzdaniji i otporniji na stres, imaju razvijeniji osjećaj socijalne odgovornosti prema ostalim pojedincima i grupi u cjelini te osjećaj za suradnju i toleranciju. Njihov je odnos spram obveza pozitivniji i radne su im navike bolje formirane, a uz navedeno su kreativniji i manje usamljeniji te bolje izražavaju svoju osobnost (Bungić, Barić, 2009:98) .

Kada je riječ o psihološkim obilježjima, sportaši će pokazati višu razinu frustracijske tolerancije, bolju psihološku stabilnost te mogućnost adaptacije na stresne i emocionalno zahtjevne situacije te životne izazove (Hadžikadunić, 2002:221).

Skijanje ne samo da poboljšava raspoloženje već i pozitivno utječe na ukupno mentalno i fizičko zdravlje, bez obzira na učestalost i trajanje aktivnosti. Odlazak na skijanje puno je više od samog boravka na skijaškoj stazi. Odlazak na skijanje je prigoda da se skijaši druže s prijateljima, stiču se nova poznanstva, prijateljstva ili ljubavi, vrijeme kada se zaboravi stres i problemi iz svakodnevice i uživa se u zabavi, prekrasnim krajolicima i nepreglednim dolinama snijega.

Motivacija i samomotivacija, samopoštovanje i samopouzdanje također su na višoj razini, kao i količina pozitivnih emocija i vedrog raspoloženja. Sportaši pokazuju i više samokontrole te manje agresivnosti i anksioznosti. Kroz sadržaje alpskog skijanja potiče se zdraviji i sadržajiniji način života, podiže se cjelokupni imunitet odnosno unapređuje veća otpornost organizma, povećavaju se godine zdravog života i životna energija, produžava se i očekivano trajanje života, a i preveniraju se neke bolesti te razne povrede.

Doživljaj pozitivnih emocija, zadovoljstva, ponosa, sreće, te pohvale, čestitanja i podrška porodice i prijatelja uljepšavaju i obogaćuju život svakog skijaša. Uspješnost čini sretnim njega samoga, a tako i članove njegove porodice, prijatelja te okoline u kojoj živi. Pozitivno iskustvo koje doživi u okruženju skijaša može prenijeti u ostala područja svog života, čime alpsko skijanje pozitivno djeluje na kvalitetu života općenito.

Osobama s invaliditetom, osim navedenih pozitivnih utjecaja, kroz sportske aktivnosti vrlo je važan i razvoj osjećaja jednakopravnosti, samopoštovanja, samouvjerenosti i sigurnosti koji im olakšavaju i omogućavaju veću psihofizičku samostalnost, a osiguravaju i psihičku stabilnost. Suradjujući s ostalim sudionicima sportskih aktivnosti, osim stjecanja novih poznanstava i prijateljstava, sportaši s invaliditetom razvijaju osjećaj za toleranciju i suradnju čime ujedno podižu osjećaj vlastite vrijednosti i koristi. Na taj način potvrđuju i svoje sposobnosti i vještine, postižu društveno priznanje te ravnopravno aktivno sudjeluju u životu zajednice.

Iz navedenog možemo zaključiti da postoji snažna logika kojom se može potvrditi povezanost između bavljenja alpskim skijanjem i zadovoljstva vlastitim životom te životnim okruženjem

odnosno vlastite kvalitete života osobe s invaliditetom, usprkos tome što život s invaliditetom može biti težak.

Uključivanje u alpsko skijanje usmjerava na sadržajno korištenje slobodnog vremena, umanjuje razvoj negativnih oblika ponašanja koja se gotovo uvijek javljaju nakon nastanka invaliditeta.

3.3. Uloga treninga za alpske skijaše s invaliditetom

Tjelesni odgoj je u funkciji očuvanja zdravlja, a zdravlje je jedna od temeljnih vrijednosti čovjekova života. Ono je osnova za opći uvjet života. Zbog toga tjelesni odgoj ima obilježje primarnosti, fundamentalnosti i univerzalnosti. Zadaci tjelesnog i zdravstvenog odgoja su zdravstveni, obrazovni, odgojni i rekreativni (Vukasović, 1999:85).

Biti trener nije jednostavno, osim samog treniranja koje je već samo po sebi vrlo složeno, njegova uloga uključuje i mnoge druge. Trener je instruktor, izvor informacija, motivator, organizator i planer, pedagog, pomagač, prijatelj, procjenjivač, savjetnik, sportaš, vozač, zaštitnik i još mnogo šta.

Proces treniranja je ujedno i proces odgajanja: predstavlja stalni uzajamni odnos koji se mora temeljiti na poštovanju (Miljković, 2019:91).

Efekti treninga za osobe s invaliditeom su osjećaj da se progresija bolesti usporava, osjećaj povezanosti tijela i uma, stimulacija metabolizma i trošenja kalorija, poboljšava raspoloženje.

Tjelesni odgoj je u funkciji očuvanja zdravlja, a zdravlje je jedna od temeljnih vrijednosti čovjekova života. Ono je osnova za opći uvjet života. Zbog toga tjelesni odgoj ima obilježje primarnosti, fundamentalnosti i univerzalnosti. Zadaci tjelesnog i zdravstvenog odgoja su zdravstveni, obrazovni, odgojni i rekreativni (Vukasović, 1999: 81-85).

Pripremljenost sportaša za postizanje vrhunskih rezultata određena je razinom i strukturom velikog broja sposobnosti, znanja i osobina koje posjeduje na svakom razvojnom nivou svoje sportske karijere.

Pri izradi programa treninga vrlo je važno poznavati funkcijska i somatska obilježja osoba s invaliditetom. Većina osoba s invaliditetom pokazuje niže motoričke i funkcionalne sposobnosti u usporedbi s općom populacijom, a podatak je da mlade osobe s oštećenjem sluha imaju aktivniji habitus i višu razinu fitnesa u usporedbi s vršnjacima bez teškoće (Hajnal, 2000: 177).

Kroz terning važno je očuvati i stalno unapređivati zdravlje te ga kontrolirati. Treningom se razvijaju morfološke karakteristike, građa tijela koja je veoma važna za zdravog čovjeka a posebno

za osobe s invaliditetom. Razvoj funkcionalnih sposobnosti odnosi se na specifičnost metaboličkih reakcija tokom motoričke aktivnosti. Motoričke sposobnosti su složene kvantitativnih struktura i kvalitativnih. Kvantitativne su snaga, brzina, izdržljivost i gibljivost, a kvalitativne koordinacija, agilnost, ravnoteža i preciznost (Milanović, 2013: 92).

Funkcionalne i motoričke kvalitativne sposobnosti često se nazivaju kondicionim sposobnostima.

Treningom se razvijaju i kognitivne i konativne sposobnosti sportaša. Omogućava se prijem, obrada, pohrana i korištenje motoričkih informacija. Spoznajni procesi percepcije, pažnje, predočavanja, mišljenja i pamćenja zajedno daju uspješnost u sportu. Neizostavne konativne dimenzije predstavljaju emocionalne i motivacijske aspekte psihičkih procesa jer su ključni za učinkovitu adaptaciju na uvjete koje postavlja sport i trening kao i za uspjeh.

Sve metode, oblici i tehnike koje se koriste prilagođavaju se svakoj individui uzavisnosti od invaliditeta i skijaškog iskustva. U većini slučajeva prakticira se rad jedan na jedan, trener sa skijašem, a metode se prilagođavaju uslovima i individui.

3.4.Vrste sportskih takmičenja

Sport (engl. Disport) označava svaku igru i zabavu. Smisao sportske aktivnosti jeste u borbi, odnosno suprotstavljanju nekom određenom elementu – protivniku, duljini puta, prepreci, opasnostima, materijalnim teškoćama, samom sebi. Sport se razvijao vrlo dinamično i postao sustav forsiranog mišićnog vježbanja zasnovan na želji za napretkom (Mahmutović, 2000:6).

Pod pojmom sporta podrazumjevaju se različite takmičarski usmjerene, motoričke aktivnosti varijabilnog i dinamičkog karaktera koje djeci, mladeži i odraslima omogućavaju: zadovoljavanje potrebe za kretanjem i igrom, razvoj sposobnosti, osobina i sportskih znanja, očuvanje i unapređenje zdravlja te sportsko izražavanje i stvaralaštvo koje se očituje kao postizanje sportskih rezultata na svim razinama takmičenja.

Sport dijelimo na :

Tablica 1. Klasifikacija sporta prema kvalitativnoj razini (Milanović, 2013:28)

Vrhunski	Sport za sve
Elitni	Masovni
Selektivni	Neselektivni
Kvalitetni	Polukvalitetni
Profesionalni	Amaterski
Olimpijski	Neolimpijski
Klubski	Školski
Sport zdravih osoba	Sport osoba s invaliditetom

Tablica 1. : Sportska takmičenja se mogu klasificirati prema kalendaru i sistemu natjecanja, te po broju takmičara i rangu takmičenja. Poznata su kup takmičenja, zatim kontrolno-pripremna takmičenja ili takmičenja u parovima. U različitim sportskim granama postoje razrađeni sistemi takmičenja u skladu s karakteristikama sporta, dobnim kategorijama i rangovima ili nivoima takmičenja (Milanović, 2013:180).

Najznačajnija takmičenja za osobe s invaliditetom su Paraolimpijske igre koje se dijele na zimske i ljetne.

Da su se sportaši s invaliditetom borili za svoja prava i počeli da dižu svijest o svojim potrebama dokazuje i činjenica da su još davne 1960. godine po prvi puta bile organizirane igre za osobe s invaliditetom. A to su uspjeli svojim radom odnosno upornošću, odricanjem i redovitim treniranjem.

Godine 1948, Sir Ludwig Guttmann organizira sportsko takmičenje za veterane Drugog svjetskog rata s povredom leđne moždine u Stoke Mandevillu u Engleskoj. Smatrao je da će to pomoći

osobama sa invaliditeom u njihovoj brznoj i boljoj socijalnoj integraciji nakon otpuštanja iz bolnice. Bilo je to takmičenje sportaša u invalidskim kolicima. Četiri godine kasnije, takmičari iz Holandije pridružili su se igrama i međunarodni pokret je rođen. Prve Paralimpijske igre održane su u Rimu 1960.

Riječ "paralimpijski" potječe od grčke riječi "para" ("uz") i riječ "Olimpijade" i predstavlja ideju održavanja paralelnih igara - "paralelno" i "olimpijske" kako bi se ilustrirali kako dva pokreta postoje rame uz rame. Paralimpijske igre se dijele na ljetne i zimske i održavaju se svake četiri godine. Paralimpijske igre se održavaju uvijek u istoj godini, deset dana nakon Olimpijskih igara (Smajlović, 1984:34).

Paraolimpijske igre su elitni sportski događaj, danas jedno od najvećih sportskih takmičenja u svijetu. Ono što je važno istaći je da ističu postignuća sportaša umjesto njihova invaliditeta.

Od osnivanja do danas, broj takmičara na Paraolimpijskim igrama porastao je sa 400 sportaša iz 23 zemlje 1960. godine na gotovo 4.000 sportaša iz 146 zemalja 2008. godine, a broj sportova na dvadeset i dva ljetna te pet zimskih. Tako pozamašna brojka ukazuje i na činjenicu da se sportaše s invaliditetom u današnje vrijeme shvaća itekako ozbiljno te da su, prema uloženom trudu i zalaganju u cijelome svijetu priznati i prihvaćeni na visokoj razini.

Prve Zimske Paraolimpijske igre održane su u Švedskoj 1976-te godine. Učešće je uzelo preko 250 takmičara iz 17 država. Kategorije u kojim su se takmičili skijaši bile su za osobe sa oštećenjem vida i osobe sa amputacijama. Kao što možemo primjetiti na tablici br.2 paraolimpijske igre održavaju se svake četiri godine. Broj zemalja i broj takmičara je u porastu. Vremenom su se dodavale nove takmičarske discipline (Krsmanović, 2006: 33).

Godina	Mjesto	Grupe invaliditeta	Broj država	Broj sportaša	Održavanje gdje i OI	Dodani sportovi
1976	Oernskoeldsvik, Švedska	Poteškoće vida, amputanti	17	250+	Ne	
1980	Gello, Norveška	Poteškoće vida, amputanti, ozljeda kralježnice, cerebralna paraliza	18	350	Ne	
1984	Innsbrueck, Austrija	Poteškoće vida, amputanti, ozljeda kralježnice, cerebralna paraliza	21	457	Ne	
1988	Innsbrueck, Austrija	Poteškoće vida, amputanti, ozljeda kralježnice, cerebralna paraliza	22	398	Ne	Sjedeće skijanje
1992	Tignes-Albertville, Francuska	Poteškoće vida, amputanti, ozljeda kralježnice, cerebralna paraliza	24	475	Da	Biatlon
1994	Lillehammer, Norveška	Poteškoće vida, amputanti, ozljeda kralježnice, cerebralna paraliza	31	492	Da	Hokej na saonicama
1998	Nagano, Japan	Poteškoće vida, amputanti, ozljeda kralježnice, cerebralna paraliza	32	571	Da	
2002	Salt Lake, SAD	Poteškoće vida, amputanti, ozljeda kralježnice, cerebralna paraliza	36	416	Da	
2006	Torino, Italija	Poteškoće vida, amputanti, ozljeda kralježnice, cerebralna paraliza	39	477	Da	Curling u kolicima
2010	Vancouver, Kanada	Poteškoće vida, amputanti, ozljeda kralježnice, cerebralna paraliza	45	650	Da	

Tablica 2: Zimske Paraolimpijske igre (Milinović, 2013:198)

Tablica 2: Zimske paraolimpijske igre nam daje podatke o igrama kroz historiju. Možemo vidjeti godinu kada su se održavale zimske olimpijske igre, mjesto održavanja Paraolimpijskih igara, povrede koje takmičari imaju, broj država učesnica, broj sportaša koji su se takmičili, da li su Paraolimpijske igre bile u istom mjestu kao i Olimpijske igre i sportovi koji su se dodavali kao i vrijeme kad su uvršteni na smotru.

Terminologija koja se koristila do za osobe s invaliditetom se promijenila zahvaljujući Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji čiji je cilj bio da kroz termine ne stavlja u prvi plan invaliditet nego osobu, jer osobu ne čini invaliditet nego osobnost. I više se ne koriste termini poput navedenih u tabeli.

Prvo zabilježeno takmičenje u alpskom skijanju za osobe s invaliditetom održalo se 1948. godine u Badgasteinu u Austriji, takmičilo se 17 skijaša. Prve Paralimpijske igre održane su u Örnsköldsviku u Švedskoj 1976 godine. Tada su se takmičenja u alpskom skijanju održavala u dvije discipline, slalomu i veleslalomu. Spust je u program uvršten 1984. godine u Innsbrucku, a superveleslalom 1999 u Lillehammeru. ⁶

Danas se takmičenja u alpskom skijanju za osobe s tjelesnim invaliditetom i osobe s oštećenjem vida održavaju u pet disciplina: slalom, veleslalom, superveleslalom, spust, super kombinacija. Ove discipline važe i za ženske i muške takmičare.

Slalom je takmičarska disciplina gdje takmičari neprekidnom vožnjom od starta do cilja kroz postavljene kapije crvene i plave boje koristeći tehniku, brzinu zaokreta i ritma ostvaruju što bolji rezultat. Osnovni cilje je pronaći idealnu putanju približavajući se kapijama (Krsmanović, 2006:143).

Veleslalom je alpska disciplina koja objedinjuje tehnička svojstva spusta i slaloma. Veleslalom staza je duža, ima veću visinsku razliku starta i cilja, kapije su šire i imaju veći razmak od slaloma. Veleslalom se karakteriše izvođenjem dugih, srednjih i kratkih zaokreta na stazi pri većim brzinama od slaloma (Krsmanović, 2006:146).

Superveleslalom ili super G, je disciplina koja se pojavila mnogo kasnije u olimpijskom programu i svjetskim prvenstvima od odnosu na slalom, veleslalom i spust. Super G je atraktivna disciplina. U odnosu na staze spusta imaju niže vrijednosti u dužini staze, visinskoj razlici i broju kapija. Nakon postizanja uspjeha na stazama super G-a veliki broj skijaša se smjelije odlučuje da okuša svoje skijaško umijeće i na najtežoj skijaškoj stazi u disciplini spusta (Krsmanović, 2006:148).

Spust je disciplina karakteristična po velikim brzinama koje se postižu uz izvođenje zaokreta, skokova, spusta koso, spusta pravo u najpovoljnijem aerodinamičnom položaju. Spust zahtjeva od skijaša visok nivo skijaške tehnike, visok nivo motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, hrabrosti, koncentracije, skijaškog iskustva i drugih faktora po kojima se razlikuju od ostalih takmičara. Spust se vozi od starta do cilja bez upotrebe štapova. Brzine koje skijaši dosežu i preko 150 km/h (Krsmanović, 2006:150).

Super kombinacija je disciplina koja predstavlja spoj tehničke i brze discipline, gdje se takmičari takmiče u slalomu i spustu. Takmičenje se sastoji se od jedne vožnje spusta i dvije vožnje slaloma. Obično se održava u dva takmičarska dana, s time da se prvi dan vozi spust, a drugi slalom.

⁶ IPC – International Paralympic Komitet – (<https://www.paralympic.org/>) – Posljednji put posjećeno 2.6.2018

Samo oni skijaši i skijašice koji završe sve tri vožnje ostvaruju bodove u kombinaciji (Krsmanović, 2006:158).

Osim Paralimpijskih igara, kao najveće sportsko takmičenje, skijaši se svake godine takmiče u Europa kupu, gdje sudjeluju najbolji europski skijaši, i Svjetskom kupu, samom vrhu alpskog skijanja, gdje sudjeluju najbolji svjetski skijaši (Ciliga, 2004: 130).

Na taj način skijaši skupljajući bodove na takmičenjima ostvaruju norme za takmičenja po rangovima. Od gradskih trka do Evorpa kupa, Svjetskog kupa i Paraolimpijade.

Svaki sport u kojem se takmiče osobe s tjelesnim invaliditetom podijeljen je u određene kategorije. S obzirom na različite vrste i stepene tjelesnog oštećenja, a s ciljem kako bi se osobe ravnopravno međusobno takmičile, razvijene su klasifikacije (Cigrovski, Malec, Matković, 2014: 36).

Klasifikacija osigurava da svaki skijaš ima jednaku šansu na takmičenju. Preduvjet poštenom takmičenju po načelima „fair play“ je učinkovita klasifikacija. Klasifikacijski sistem u sportu postoji od 1940-ih godina i u svojim počecima bili su bazirani na medicinskoj dijagnozi sportaša (Ciliga, 2004: 145).

Kako bi se smanjio utjecaj invaliditeta na ishod takmičenja, svaka klasifikacija ima opis kriterija za izbor u određenu grupu. Skijaši s tjelesnim oštećenjem podijeljeni su u 12 kategorija, 9 kategorija namijenjeno je za stojeće skijaše, a 3 kategorije za sjedeće skijaše.

Pri klasifikaciji skijaša za takmičenja razmatra se:

- vrsta i težina invaliditeta
- da li je tjelesno oštećenje relevantno za uključivanje u alpsko skijanje,
- zadovoljava li tjelesno oštećenje minimalne kriterije svrstavanja osobe s invaliditetom u određenu kategoriju,
- opseg ograničenja koje osoba s invaliditetom ima u aktivnosti alpskog skijanja

- koja kategorija najtačnije opisuje ograničenja skijaša ⁷

Funkcionalna klasifikacija u alpskom skijanju osoba s invaliditetom

Od 1960-tih razvoj sporta osoba s invaliditetom uvjetovao je i razvoj funkcionalne klasifikacije, koji traje i danas, a osobe koje su educirane da provode klasifikacijski sistem nazivaju se klasifikatori.

Da bi se omogućilo osobama s različitim oblicima invaliditeta da se ravnopravno takmiče u alpskom skijanju potrebno je izvršiti funkcionalnu klasifikaciju. Funkcionalna klasifikacija podrazumjeva metode kojim se utvrđuju preostale funkcionalne i motoričke sposobnosti. Klasifikacijski sistem daje svakoj individui kao osobi s invaliditetom jednaku mogućnost i šansu da se natječe. Efikasna klasifikacija je preduvjet za ostvarivanje ravnopravnog i fer takmičenja a uveden je sredinom 1940-tih godina.

Danas skijaši klasifikaciju prolaze na slijedeći način:

- U zavisnosti od specifičnosti discipline različite kategorije invalidnosti mogu se takmičiti zajedno;
- Općenito se prema tipu i stepenu oštećenja osobe istih oštećenja takmiče zajedno u kategoriji;
- Skijaši se kategoriziraju po grupama s obzirom na stepen preostale funkcije koja je uzrokovana invaliditetom;
- Klase za discipline alpskog skijanja su definirane i dio su službenih pravila alpskog skijanja za osobe s invaliditetom;
- Program funkcionalne klasifikacije je otvoreni proces koji je u kontinuiranom razvoju.

Funkcionalna klasifikacija skijaša s invaliditetom još uvijek je u razvoju, ali isto tako je i otvoreni proces s obzirom na to da skijaš može mijenjati pripadnost klasi za vrijeme sportske karijere u zavisnosti od invaliditeta koji može da stagnira, pogoršava se ili dođe do poboljšanja (Ciliga, D. 2004:188).

Takmičari alpskog skijanja kvalificirani su u nekoliko kategorija prema nivou i težini invaliditeta i sportaš tijekom svoje sportske karijere može mijenjati pripadanje određenoj kategoriji.

⁷ IPC – International Paraolympic Kommitet – (<https://www.paralympic.org/>) posjeljni put posjećeno 2.6.2018.

3.5. Sistem takmičenja u alpskom skijanju za osobe s invaliditetom u Bosni i Hercegovini

Ne postoji jedinstveni sistem kategorizacije usmjeren sportskim zahtjevima osoba sa invaliditetom, tako da svaki takmičar sam pribavlja rješenje o invalidnosti. Na osnovu tog rješenja, skijaši sa invaliditetom se razvrstavaju u kategorije: paraplegija, kvadriplegija, amputacija donjih ekstremiteta, amputacija gornjih ekstremiteta, opšta kategorija (ne postoji minimum ili vidljivo tjelesno oštećenje) i slijepi i slabovidni. Većinu takmičenja organizuju i njima rukovode nedovoljno osposobljen kadar, među kojima dominiraju volonteri. Tako se na većini takmičenja svih nivoa često dešavaju propusti kao neadekvatno uređeni prilazi objektima i toaletu, nedostatak volontera, nedostatak stručnosti u suđenju usljed neobučenosti sudija i slično. Takmičenje za osobe s invaliditetom sprovodi se kroz kvalifikacije iz nižeg u viši rang. U ovom segmentu postoje mnogobrojni problemi koji direktno utiču na kvalitet takmičenja osoba sa invaliditetom, među kojima je dominantan mali broj prijavljenih takmičara, pogotovo na višem nivou takmičenja, jer mnoge organizacije ili nemaju predstavnike za te kategorije ili nemaju dovoljno materijalnih sredstava da pošalju svoje predstavnike na takmičenja. Tako se događa da se u nekoj kategoriji na takmičenju pojave samo jedan ili dva takmičara. Ovaj problem se do sada rješavao spajanjem nekih od kategorija što je takmičare dovodilo u neravnopravni položaj. Za prevazilaženje kadrovskih i organizacionih problema neophodno je izdvajanje daleko većih novčanih sredstava i intenzivna saradnja sa zemljama koje su dostigle visok nivo organizovanosti sporta osoba sa invaliditetom. U svijetu je odavno zaživjela praksa da stručnjaci za rad sa osobama s invaliditetom i sami pripadaju nekoj od kategorija invaliditeta i po nepisanom pravilu su se ranije bavile alpskim skijanjem.⁸

U sportskim organizacijama za sport osoba s invaliditetom, Paraolimpijskom savezu Bosne i Hercegovine kao stalno zaposlenih, je veoma malo stručnih lica. Njihov zadatak je: planiranje i sprovođenje aktivnosti za osobe s invaliditetom bilo rekreativno ili vrhunski, realizacija programa na sportskim terenima i organizacija takmičenja na gradskom nivou. Praćenjem rezultata sa gradskih takmičenja, kao i rada na sportskom terenu, stručna lica selektiraju pojedince i ekipe za dalja takmičenja. Veliki problem u praksi predstavlja i nemogućnost istovremenog rada sa selektiranim ekipama i pojedincima kojima su neophodne pripreme za takmičenja i rekreativaca zbog neadekvatnih uslova za rad. Kao posljedica ovakvog stanja bilježi se stagnacija skijaša Bosne i Hercegovine na međunarodnim takmičenjima usljed malog broja trenažnih sati, ali i stagnacija stalno aktivnih rekreativaca koji nemaju dovoljno financijske podrške, prostora i termina za vježbanje.

⁸ Paraolimpijski komitet Bosne i Hercegovine (<https://paraolimpijskikomitet.ba/>) – Posljednji put posjećeno 30.5.2018.

3.6. Kategorizacija alpskih skijaša s invaliditetom za vrhunska takmičenja

Prema Internacionalnom Paraolimpijskom komitetu (IPC International Paralympic Committee, 2018) kategorije skijaša za osobe s invaliditetom dijele se na:

1. Stojeći alpski skijaši

Stojeći alpski skijaši s invaliditetom nogu dijele se na:

- kategorija LW1- skijaši s težim invaliditetom obje noge, npr. amputacija obje noge iznad koljena ili teži mišićni invaliditet;
- kategorija LW2- skijaši s težim invaliditetom jedne noge, skijaju isključivo na jednoj skiji;
- kategorija LW3- skijaši s umjerenim invaliditetom obje noge, imaju blagih problema s koordinacijom, mišićno oštećenje obje noge ili amputaciju obje noge ispod koljena, skijaju s dvije skije i protezom;
- kategorija LW4- slično klasama LW2 i LW4, skijaši s invaliditetom jedne noge ali s manjim ograničenjem aktivnosti noge, tipičan primjer amputacija jedne noge ispod koljena, skijaju s dvije skije;

Stojeći alpski skijaši s invaliditetom ruku dijele se na:

- kategorija LW5/7- skijaši s invaliditetom obje ruke, amputacije, ograničena mišićna snaga ili koordinacijski problem, skijaju bez štapova;
- kategorija LW 6/8- skijaši s invaliditetom jedne ruke, skijaju s jednim štapom;

Stojeći alpski skijaši s invaliditetom ruku i nogu dijele se na:

- kategorija LW 9- skijaši s invaliditetom ruke i noge. Problemi s koordinacijom kao spastičnost ili gubitak kontrole nad jednom stranom tijela. Ovisno o mogućnosti skijaju s jednom ili dvije skije i jednim ili dva štapa;

Stojeći skijaši koji skijaju na jednoj skiji imaju posebne štapove koji na svojim krajevima imaju malu skiju koja je sa štapom povezana sa zglobovom kako bi se nagib skije mogao prilagoditi terenu da bi skijaš lakše upravljao i održavao ravnotežu. Skija se također može i sklopiti okomito prema gore

uz štap te se onda koristi kao običan štap što posebno pomaže skijašima kod guranja na startu kako bi maksimalno ubrzali.

2. Sjedeći alpski skijaši

Svi sjedeći skijaši imaju invaliditet koji zahvaća noge. Podijeljeni su u klase s obzirom na njihovu sjedeću ravnotežu koja je vrlo važna prilikom ubrzanja i održavanja ravnoteže tijekom same utrke.

- kategorija LW 10- skijaši nemaju ili imaju minimalnu stabilnost trupa, npr. Zbog oštećenja leđne moždine ili zbog spine bifide. Oslanjaju se poglavito na svoje ruke kako bi upravljali;
- Kategorija LW 11- skijaši imaju dobru funkciju trupa, ali vrlo ograničenu kontrolu nogu i kukova, kao što je slučaj sa skijašima s nižim oštećenjima leđne moždine;
- Kategorija LW 12- skijaši s normalnom ili blagom smanjenom funkcijom trupa i invaliditetom nogu;
- Skijaši koji se natječu u kategorijama LW 1-4 također se mogu natjecati u ovoj, stoga mogu izabrati na početku karijere hoće li skijati u sjedećoj ili stojećoj kategoriji.

Sjedeći skijaši se takmiče sjedeći u monoskiji. Monoskija je posebno konstruirano pomagalo koje se sastoji od sjedala koje je napravljeno po mjeri skijaša kako bi mu maksimalno odgovaralo. Sjedalo je pričvršćeno na metalno postolje ispod kojeg se nalazi opruga. Opruga je posebno bitna za skijaše. Tvrdoća opruge podešava se prema stilu skijanja svakog skijaša, agresivniji ili mekaniji stil, prema težini skijaša, prema vrsti snijega. Dobra podešenost opruge omogućava bolju kontrolu i izvođenje zavoja. Opruga se nalazi na metalnom postolju koje je poput pancericice pričvršćeno na skijaški vez. Skijaški vez je metalan i DIN skala ima vrlo visoki raspon (DIN skala- dio skijaškog veza koji omogućuje regulaciju otkačivanja skije s pancericice). Vez se regulira ovisno o morfološkim karakteristikama skijaša i skijaškom znanju. Na taj način može se podesiti da skija vrlo teško otpadne, odnosno otpadne pri stvaranju vrlo velikih sila (Nurković, 2003:46).

Svaka pojedina kategorija ima odbitak vremena koji se izračunava na osnovu težine invaliditeta. Skijaši s težim invaliditetom imaju veći odbitak vremena. Na taj način svi skijaši imaju jednake uvjete. Skijaši koriste standardnu opremu kao i osobe bez tjelesnih invaliditeta, od skija do štapova kombinezona, kaciga, štitnika. Ipak, postoje neke posebnosti kod osoba s amputacijama obje ili jedne noge.

Skijaši sa oštećenjem vida, slijepi i slabovidni

Glavna sportska organizacija slijepih i slabovidnih sportaša je IBSA– International Blind Sports Federation, osnovana 1981. godine.⁹

Prve Paralimpijske igre za slijepu i slabovidnu osobu održane su 1976. godine u Švedskoj, gdje su se takmičili i skijaši s tjelesnim invaliditetom. Od tada se slijepi i slabovidni takmiče sa skijašima s tjelesnim invaliditetom na istim takmičenjima, kako Paralimpijskim igrama, tako i drugim. Naravno, imaju različite klasifikacije, prilagođene invaliditetima (Kasum, 2015: 99).

Skijaši s oštećenjem vida takmiče se u 3 kategorije.

- kategorija B 1- skijaš je slijep ili vrlo slabo vidi. Skijaš ne može prepoznati slovo dimenzija 15x15 cm s udaljenosti od 25 cm. Tokom utrke skijaš mora nositi povezu preko očiju;
- kategorija B 2- skijaši sa sposobnošću vida većom od klase B 1. Ne mogu prepoznati slovo dimenzija 15x15 s udaljenosti 4 m. U ovu klasu spadaju skijaši koji imaju vidno polje manje od 10 stepeni u promjeru;
- kategorija B 3- skijaši sa najmanjim oštećenjima vida. Njihovo vidno polje u promjeru je do 40 stupnjeva.

Slijepi i slabovidni skijaši takmiče se s vodičem skijašem. Vodič je najčešće i njihov trener koji skija ispred slijepog ili slabovidnog skijaša te mu daje uputstva o stanju na stazi i postavkama same staze. Vodič i skijaš povezani su bluetooth tehnologijom na način da vodič ima mikrofona koji je pričvršćen u kacigi, a skijaš ima slušalice. Oprema kod osoba s oštećenjem vida u potpunosti je ista kao i kod zdravih sportaša, osim poveza preko očiju, kojeg moraju nositi skijaši u klasi B 1, te bluetooth slušalica u kacigi. Vodiči skijaša u klasi B1 imaju još i zvučnik kako bi lakše mogli navoditi svog skijaša. Vodič i skijaš moraju nositi reflektirajući prsluk s posebnom oznakom (Ciliga, 2016:164).

⁹ IBSA– International Blind Sports Federation, 2018 (<http://www.ibsasport.org/>) – posljednji put posjećeno 30.5.2018.

Skijaši sa oštećenjem sluha

S obzirom na to da i osobe sa oštećenjem sluha tj. gluhi i nagluhi, sebe ne smatraju osobama s invaliditetom, posebno ne u fizičkom smislu, već se radije smatraju kao jedan dio kulturne i jezične manjine postoji velika potreba za odvojenim igrama. Osobe sa oštećenjem sluha su fizički zdravi i sposobni za natjecanja bez značajnih restrikcija, osim što za njih postoje komunikacijske barijere gdje se zvučni signali pretvori u svjetleći signal. S toga osobe sa oštećenjem sluha imaju posebnu Olimpijadu gdje je za natjecatelje ne postoje nikakve restrikcije osim zahtjeva da svaki od njih mora imati nedostatak sluha od najmanje 55 dB u zdravijem uhu (Kasum, 2015: 189).

4. METODOLOŠKI DIO

4.1. Problem istraživanja

Činjenica je da je Bosna i Hercegovina u odnosu na ostale zemlje Evrope zemlja koja raste kada je u pitanju sport za osobe s invaliditetom. Problem našeg istraživanja su uslovi koji trebaju biti zadovoljeni za neometano uključivanje osoba s invaliditetom u alpsko skijanje.

Problem istraživanja je uključivanje osoba s invaliditetom u alpsko skijanje koje je individualan i zahtjevan sport te je nemoguće uključivanje osoba s invaliditetom ako se ne ispunjavaju uslovi za uključivanje. Bosna i Hercegovina ima samo jednu paraolimpijsku predstavnicu. Naš problem su uslovi koji su neophodni da bi se osobe s invaliditetom uključile u alpsko skijanje. Pretpostavka je da se osobe s invaliditetom susreću sa mnogo prepreka koje im otežavaju bavljenje alpskim skijanjem. Skijanje je veoma skup sport, te je potrebno zadovoljiti materijalno tehničke uvjete. Osim svih uslova koji trebaju da budu zadovoljeni predmet istraživanja su i pedagoške vrijednosti uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje.

4.2. Predmet istraživanja

Predmet istraživanja je specifičan problem. On se temelji na društvenoj i znanstvenoj aktualnosti, ali i na znatiželji onog koji istražuje. Definirati predmet istraživanja znači predočiti problem tako da ga drugi mogu prepoznati. Postoje različiti načini definiranja predmeta istraživanja. Definiranjem se želi što potpunije odrediti značenje osnovnog ili osnovnih pojmova koji se javljaju u formulaciji predmeta istraživanja (Good- Scates, 1967).

Predmet istraživanja ovog rada jeste uključenost osoba sa invaliditetom u alpsko skijanje (profesionalno i rekreativno), kao i uslovi koje imaju (ili bi trebali imati) u odnosu na skijaše bez invaliditeta (materijalno-tehnički uslovi, program, metode i tehnike rada itd.).

Prilikom pretrage literature o navedenom problemu istraživanja, uočen je veoma oskudan fond podataka koji problematiziraju ovu tematiku, s toga se i opredjeljujemo da istražujemo navedeni problem. Izradom ove diplomske radnje cilj je da ojačamo spoznaju o trenutnom stanju kada je u pitanju uključenost osoba s invaliditetom u alpsko skijanje. Također važno nam je bilo ispitati pedagoške vrijednosti i aspekte uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje. Iz oskudno dostupne literature jasno je da su se otvorila mnoga pitanja i izazovi, te smo prepostavljali da će ih biti još, nastojali smo na njih tokom realizacije istraživanja odgovoriti.

Istraživačka pitanja

Kakve su mogućnosti za uključivanje osoba s invaliditetom u alpsko skijanje i na koji način se realizira?

Da li postoje razlike u programima, metodama i oblicima rada među djecom koja treniraju alpsko skijanje?

Koje su teškoće sa kojima se susreću osobe s invaliditetom uključene u alpsko skijanje prema mišljenju roditelja i trenera?

Koja je uloga uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje u zdravlju skijaša?

Kakve su pedagoške vrijednosti uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje?

4.3. Cilj istraživanja

„Cilj pokazuje osnovnu svrhu ispitivanja/istraživanja. On može imati neposredno praktični, teorijski ili teorijsko-praktični smisao. Isto tako može da označava neku društvenu ili ličnu korist. Ciljem se mi jasno određujemo prema onom što i zbog čega nešto ispitujemo ili istražujemo, zbog čega radimo seminarski/diplomski rad“ (Slatina, 2007:10).

Dakle definisala se opšta namjera istraživanja, željeno stanje na koje su usmjerene istraživačke aktivnosti. Ciljem izražavamo svrsishodnost istraživačkog porijekla.

Cilj istraživanja bio je utvrditi trenutnu situaciju u pogledu uključenosti osoba s invaliditetom u alpsko skijanje, te dati preporuke za poboljšanje stanja.

4.4. Zadaci istraživanja

Sve aktivnosti i radnje koje se nužno moraju sprovesti da bi realizirali postavljeni cilj nazivamo zadacima. Zadaci predstavljaju konkretne korake koji nas vode ka ostvarivanju istraživačkog cilja (Slatina, 2007).

Zadaci istraživanja:

- Ispitati uključenost osoba s invaliditetom u alpsko skijanje
- kakvi su materijalno-tehnički uvjeti za uključivanje osoba s invaliditeom u alpsko skijanje
- Ispitati da kakvi su programi za rad sa osobama s invaliditetom uključenim u alpsko skijanje,
- koji oblici i metode rada se koriste sa osobama s invaliditetom uključenim u alpsko skijanje
- Ispitati mišljenje trenera i roditelja I.K, i I.K. o uključenosti u alpsko skijanje kao i o teškoćama sa kojima se susreću prilikom realizacije treninga i takmičenja
- Ispitati koje su pedagoške vrijednosti uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje

- Ispitati važnost uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje za zdravlje skijaša

4.5. Metode istraživanja

Metode i tehnike prikupljanja podataka, korištenje gotovih, kao i izrada novih instrumenata mjerenja ovisi o samom karakteru teme, odnosno o prirodi predmeta istraživanja. Istraživač treba raspoznavati metode u samom predmetu istraživanja (Slatina, 2007).

U ovom radu navodimo korištenje sljedećih metoda:

- **Deskriptivna metoda**- „U istraživanju odgoja i obrazovanja predstavlja skup znanstveno-istraživačkih postupaka s kojima se opisuju pojave u odgoju i obrazovanju, tj. ispituje se stanje, a time i njihove osobine, bez obzira na njihove uzroke” (Mužić, 1999:43).

Svrha korištenja deskriptivne metode u ovom radu jeste deskripcija postojećeg stanja, traganjem za odgovorima i opisom postojeće slike kada je riječ o uključivanju osoba sa invaliditetom u alpsko skijanje kao i metodama, tehnikama i oblicima treniranja.

- **Metoda teorijske analize**- Jedna je od metoda pedagoškog istraživanja koja se pretežno koristi dedukcijom, kao logičko-metodološkim postupkom u pedagoškom istraživanju¹⁰

Metoda teorijske analize obuhvatila je iščitavanje i korištenje adekvatne stručne i naučne literature koja se bavi uključivanjem osoba s invaliditetom u alpsko skijanje, skijanje općenito, osobama s invaliditetom i slično. Također, u radu je prikazana analiza i osvrti u korist povezivanja teorije sa rezultatima dobijenim na praktičnim zadacima koje smo postavili.

Dakle, suština ove metode jeste da smo iz složenih činjenica o uključenosti osoba sa invaliditetom u alpsko skijanje izdvojili bitne pedagoške vrijednosti, pronašli njihov smisao i sumirali sve relevantno dobijene rezultate. Gledajući na uključivanje osoba s invaliditetom u alpsko skijanje kao specifičan problem neophodna je bila dublja analiza relevantnih izvora i već utvrđenih pedagoških i drugih saznanja.

- **Metoda studije slučaja**- *Kvalitativno istraživanje* uvijek polazi od proučavanja pojedinačnog slučaja kako bi formuliralo hipoteze i opće teorije o proučavanom fenomenu.

¹⁰ Potnjak, N.Šimleša, P. (1989), “Pedagoška enciklopedija 1-2”, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd;

Osnovni postupak u studiji slučaja jeste sagledavanje svih važnih segmenata jedne pojave ili situacije, uzimajući za jedinicu analize pojedinačni subjekt, obitelj, organizaciju, lokalnu zajednicu ili čitavu kulturu (Halmi, 2005).

Korištenjem metode studije slučaja u ovom radu htjeli smo da se naš istraživački interes fokusira detaljnije na paraolimpijku I.K.

Studijom slučaja u ovom radu analizirali smo kako je I.K. postala paraolimpijka. Upoznali smo se sa njenom biografijom i životom te definisali invaliditet I.K., dobili smo odgovore od roditelja I.K. i trenera kako i kad se počela baviti skijanjem kao i zašto se bavi skijanjem, saznali smo koje su prepreke sa kojima se susreće ali i lijepe strane bavljenja alpskim skijanjem. Ispitali smo sve segmente navedene u zadacima našeg istraživačkog rada. Odgovore smo predstavili u daljnjem tekstu rada kao rezultate ove studije slučaja.

4.6. Tehnike istraživanja

Metoda je opći način organizacije u istraživanju nekog problema, a *tehnika* je poseban postupak koji se koristi u određenoj fazi istraživanja (Mužić, 1999).

- ***Rad na dokumentaciji*** – Raspon raznih vrsta dokumenata je širok. To je literatura o odgoju i obrazovanju, radovi odgajnika, osobna dokumentacija djelatnika, pisani dokumenti kao što su zakonski i podzakonski propisi o prosvjeti odgojno-obrazovnog rada itd. (Mužić, 1999).

Nastojali smo prikupiti podatke analizom sadržaja tekstova raznih bibliografskih jedinica koji se odnose na varijable našeg istraživačkog rada. Tu smo uvrstili i uvid u planove i pripreme kao i programe treninga, metode i oblike rada, ciljeve, zadatke, ishode i dr.

- ***Fokus grupa*** – nekada se fokus grupe nazivaju diskusionim grupama, a nekad vrstom grupnih intervjuja. Danas se ova metoda mnogo koristi, ali čini se da svaki autor o njoj misli na drugačiji način tako da su i njene primjene drugačije (Fajgelj, 2007).

Fokus grupe se formiraju sa zadatkom da organizovano diskutuju, pod vodstvom moderatora ili fascilatora, o pitanjima koja su važna za istraživanje. Tok diskusije se snima i kasnije analizira. Moderator koristi set smjernica koje mu služe da upravlja diskusijom tako da sve važne teme budu pokriveno. Diskusija počinje od opštih tema ka specifičnim pitanjima (Fajgelj, 2007).

U svrhu istraživanja odlučili smo se za fokus grupu kako bi došli do relevantnih podataka kada je u pitanju uključivanje osoba sa invaliditetom u skijanje. Odabir uzorka bio je ciljani, i to su bili roditelji djece sa invaliditetom koja se bave alpskim skijanjem.

- **Intervjuiranje**- Osnovna prednost intervjuja jeste ta koja predstavlja najljudskiji način dolaženja do podataka a zasniva se na razgovoru s onima od kojih se podaci prikupljaju (Mužić, 1999). U ovom radu koristićemo polustrukturirani intervju za studiju slučaja.

4.7. Instrumenti istraživanja

Pod instrumentima se podrazumjevaju sredstva kojima se tehnike služe (Slatina, M. 2007).

- **Protokol intervjuja**- Osnovna prednost intervjuja proizilazi iz okolnosti što je najdostojniji i najljudskiji način prikupljanja podataka upravo razgovor sa onima od kojih se podaci prikupljaju. Slobodni intervju predstavlja ishodišta za vođenje razgovora, što uvjetuje njegovu veću prirodnost (Mužić, 1999).

Protokol intervjuja sadrži polu strukturirana pitanja što znači da su ispitanici imali jedan određen broj pitanja već formuliran, dok su na ostala pitanja odgovarali u obliku forme slobodnog razgovora. Odgovori su interpretirani u rezultatima istraživanja.

- **Obrazac za praćenje fokus grupe**- Obrazac sadrži potrebnu kategorizaciju radi jednostavnijeg načina praćenja aktivnosti. One aktivnosti koje su bile zapažene promatranjem, regularno su se evidentirale i bilježile u obrazac za praćenje fokus grupe.

Radi lakše organizacije fokus grupe moderatorica je koristila obrazac za praćenje fokus grupe. Teme fokus grupe su bile podijeljene, te je moderatorica imala nekoliko podsjetnika kako grupa ne bi odstupala od teme fokus grupe.

4.8. Uzorak istraživanja

Pitanja odabira uzorka, neposredno izvire iz pitanja definiranja populacije na koju će se usmjeriti istraživanje. Faktori poput troškova, vremena i dostupnosti često sprečavaju istraživače u pribavljanju informacija od cijele populacije. Zbog toga oni biraju manje skupine ili dio ukupne populacije, čiji će dobiveni podaci ogovarati reprezentativnosti cijele populacije koja se proučava. Ta manja skupina ili dio naziva se uzorak (Cohen, Manion i Morrison, 2007).

Prigodni uzorak (namjerni) uključuje odabir najbližih pojedinaca kao ispitanika. Istraživač odabira uzorak među onima do kojih može lako doći. Prigodni uzorak ne zahtjeva generaliziranje na čitavu populaciju. Prigodan uzorak može biti strategija za formiranje uzorka koji se bira za studije slučaja ili serije studije slučaja (Cohen, Manion i Morrison, 2007).

Uzorak istraživanja:

Tabela 3. (Prikaz uzorka istraživanja)

Prikaz uzorka istraživanja

<i>Studija slučaja</i>	<i>Fokus grupa</i>
<i>Paraolimpijka I.K.</i>	<i>5 mama</i>
<i>Roditelji paraolimpijke I.K. - A.K. i Z. K.</i>	<i>2 oca</i>
<i>Trener paraolimpijke I.K. – L.S.</i>	

Tabela 3. *Prikaz uzorka istraživanja* : Iako je uzorak za istraživanje bio relativno mali, a na nivou Kantona Sarajevo, treba napomenuti da se radi o malom istraživanju, usmjerenom na uočavanje trendova, a ne o sveobuhvatnoj analizi pristupa alpskom skijanju za osobe s invaliditetom. U tom smislu, a i uslijed specifičnosti samog predmeta, odnosno problema istraživanja, kombinovali smo nekoliko metoda i tehnika (studija slučaja, fokus grupe, intervju) kako bismo kompenzirali veličinu uzorka. Na osnovu ovog istraživanja cilj je bio dati preporuke, kako bi se eventualno kasnije, nekim sveobuhvatnijim istraživanjem uočilo koliko su navedene preporuke primijenjene i da li su na neki način promijenile pristup osobama s invaliditetom uključenim u alpsko skijanje.

5. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Studija slučaja je oblik kvalitativnog istraživanja gdje nam je cilj da otkrijemo smisao, istražimo procese i steknemo unutrašnji uvid i dublje razumjevanje pojedinca, grupe ili situacije u realnom kontekstu. Za potrebe ovog rada mi smo radili studiju slučaja paraolimpijke I.K. Medološki je bilo neizbježno koristiti intervju i posmatranje u prirodnom okruženju. Olakšavajuća okolnost jeste što je ovaj uzorak bio namjeran i razlog ovog uzorka je u razumjevanju specifičnosti slučaja. Analizirali smo prošlost, pisane podatke, dnevnike i ostale dokumentacije poput medicinske, izvještaja i sl. Podatke smo prikupljali od ispitanika, uz posmatranje spontanog ponašanja. Informacije smo dobili i od trećih lica (trenera, kolega, članova porodice, skijaša).

5.1. Rezultati studije slučaja

I.K. rođena je 26.maja 1998. godine u Sarajevu. Greškom ljekara pri porodu i oštećenjem nerva dijagnosticirana joj je cerebralna paraliza. Dijagnoza je potvrđena dodatnim pretragama u Engleskoj u njenoj trećoj godini života. S obzirom na to da je kod I.K. blaži oblik cerebralne paralize, oštećenje dijela centralnog nervnog sistema koji upravlja motorikom, to se odrazilo na hod i lijevu ruku. Dijagnoza je nikad nije sprječavala da radi sve ono što voli i želi. Ključnu ulogu u njenom uspjehu odigrali su njeni roditelji koji nisu odustajali od brojnih vježbi, pregleda, terapija, te su je radi zdravlja uključivali u sportove i druge aktivnosti. Bavila se raznim sportovima poput gimnastike i plivanja uz to i svira klavir. Prvi put na skije stala je sa četiri godine. U početku je sport koristila kao rješenje za održavanje zdravstvenog stanja, a kasnije se rodila ljubav prema skijanju i profesionalnom natjecanju. Kao odlična učenica i ponos generacije završila je O.Š. „Aleksa Šantić“ te upisala srednju školu „Peta gimnazija Sarajevo“. Sretna je što može reći da nikada nije osjetila diskriminaciju, jer je naučila kroz život da se nosi sa svim što njen invaliditet nosi. Veliku ulogu za to imaju njeni roditelji i sestra. Uporedo je završavala i Osnovnu muzičku školu, smjer klavir. Roditelji su bili svjesni njenog sa smanjenom funkcijom lijeve ruke, toliko je bila slaba, da nije mogla držati čašu vode. Nakon što su je upisali u muzičku školu, sviranjem klavira popravila se motorika ruke i šake, te je sada stanje mnogo bolje. Kada je navršila četrnaest godina po preporuci profesora S.T., I.K. se počela ozbiljnije baviti skijanjem, u njoj je prepoznao potencijal za pobjedničko postolje u alpskom skijanju. Zbog situacije u Bosni i Hercegovini gdje nema skijaških klubova za osobe s invaliditetom njeni roditelji registrovali su „Ski klub osoba s invaliditetom ILMER“ i tako počinje vrhunski program treniranja i pripreme za natjecanja. U njen trenažni proces uključeno je i medicinsko osoblje, fizioterapeuti, treneri i najvažnija osoba, njen otac. Debitovala je 2014. na utrci u Rinn-u, u Austriji. Godinama je nizala samo uspjehe i osvajala medalje na prestižnim natjecanjima

te ostvarila plasman na Paraolimpijske igre u Sochi, te četiri godine kasnije svojim kontinuiranim uspjesima ispunila normu za PyeongChang. Već dvije godine surađuje sa trenerom L.S., bivšim skijašem reprezentacije Bosne i Hercegovine. On je preuzeo ulogu oca i njenu tehniku dovodi do vrhunske. Na veleslalomskoj utrci osvojila je 15. mjesto i tako postala najuspješnija takmičarka Bosne i Hercegovine na Zimskim paraolimpijskim igrama. U Bosni i Hercegovini nisu uslovi kao u susjednim zemljama, tako da surađuje sa skijašima iz Hrvatske i Srbije. U Još je mnogo barijera koje su otežavajuće okolnosti za bavljenje alpskim skijanjem osoba s invaliditetom, zato ona i jeste jedina koja se profesionalno takmiči. Trenutno studira informatiku na Fakultetu informacijskih tehnologija u Mostaru, i druga je godina studija.

Prema podacima do kojih smo došli koristeći intervjuiranje ispitanika I.K., njenih roditelja i trenera možemo izvući opće zaključake i odgovore na zadatke koje smo zadali ovim istraživačkim radom. Da je alpsko skijanje za osobe s invaliditetom na veoma niskoj razini potvrđuju nam svi ispitanici, a to je ujedno i odgovor na naš prvi zadatak ovog istraživačkog rada. I. K. je jedina predstavica Bosne i Hercegovine u alpskom skijanju za osobe s invaliditetom i tako je već šest godina. U vrijeme kada se odlučila za vrhunsko treniranje nije postojao ni ski klub za osobe s invaliditetom. S obzirom na veliku ljubav, želju i zdravstvenu potrebu roditelji I.K. su registrovali klub. I.K. mora da vježba i trenira zbog svoje dijagnoze. Preporuke doktora su da svoje stanje održava vježbom u suprotnom može završiti u kolicima. Trener L.S. pojašnjava da ne postoje podaci u Bosni i Hercegovini koliko osoba sa invaliditetom uopšte skija, bilo školski ili rekreativno, ali generalno na osnovu njegovog iskaza gdje navodi da nemaju s kim trenirati, nemaju konkurenciju on navodi da skijaša sa invaliditetom u alpskom skijanju nema, za njih se ne zna ili je skijanje rekreativno i školski, nakon prve obuke više nema skijanja. Osim uključenosti prvi zadatak podrazumjeva i materijalno-tehničke uvjete za realiziranje treninga. Ispitanici su saglasni da nije bilo ni malo lahko krenuti u vrhunsko alpsko skijanje. I.K. nema potrebu za ortopedskim pomagalicama niti specijalnom opremom, ali alpsko skijanje je veoma skup sport i iziskuje potrebu za velika finansijska sredstva. Putovanja, treninzi, smještaj, ski karte, ski oprema i ostali troškovi su veliki. Osim toga I.K. ne može trenirati bez stručnog tima koji uključuje medicinsko osoblje, trenere, psihologe i druge, a i to treba finansirati. Troškove za njeno skijanje u početku su snosili njeni roditelji uz pomoć prijatelja. Roditelji navode da bez pomoći prijatelja u teškim trenutcima sigurno sami ne bi uspjeli isfinansirati sve. Saradnju su ostvarili sa nekoliko reprezentacija što im olakšava treniranje. Trener L.S. nam govori da I.K. ima tim ljudi koji brine o svim segmentima njenog programa. Trenira svaki dan, suhi treninzi, snaga, kondicija. Tempo je jednak skijašima bez invaliditeta, jer za ovakav sport skijaši uvijek moraju biti u formi. Na stazama su oko 80 do 100 dana godišnje, što je u odnosu na konkurenciju i njihove programe malo, ali zadovoljni su uslovima i koriste saradnju sa kolegama iz susjednih zemalja kako bi ostvarivali što bolje rezultate. Nakon postizanja vrlo značajnih i kontinuiranih rezultata finansijsku

podršku imaju i od sponzora. Osim sponzora financijsku podršku imaju i od Kantona Sarajevo, Općine Novi Grad Sarajevo i Paraolimpijskog komiteta. Jasno naglašavaju da financijskih sredstava uvijek treba, problema su imali ali rješavali su.

Drugi zadatak istraživanja bio je ispitati da li su kreirani programi za rad sa osobama s invaliditetom uključenim u alpsko skijanje, te koji se oblici i metode rada koriste u radu sa osobama s invaliditetom uključenim u alpsko skijanje. L.S. je bivši skijaš reprezentacije Bosne i Hercegovine, a sada je licencirani trener alpskog skijanja za osobe s invaliditetom koji sa I.K. radi već nešto više od dvije godine. Trener L.S. navodi kako je svaki skijaš individua za sebe, pa tako i I.K. Bez obzira što neki imaju i iste ili slične invaliditete, niko nije isti. Skijanje je individualni sport gdje se svima pristupa individualno. Na taj način radi i njen trener. Sa I.K. koja ima poseban plan i program, oblike i metode rada koje mijenja u skladu sa njenim potrebama. Ne postoji šablon po kojem se trenira. Ne gleda na I.K. kao osobu sa fizičkim 'nedostatkom', već definiše kao stanje koje im daje motiv da treniraju i rade više od drugih, kako bi došli do najvećeg svjetskog nivoa. Određena ograničenja u skijanju postoje, ali nijedno ograničenje nije nesavladivo uz pristup koji je najbolji za I.K. Mnogo faktora utiče na treninge, različiti su treninzi i svaki je poseban na svoj način pa tako metode i tehnike rada prilagode uslovima u kojim se nalaze. Ispitati da li se susreću sa teškoćama prilikom realizacije treninga i takmičenja bio je naš treći zadatak. Da problemi postoje slažu se ispitanici, ponekad se čini da rješavanje jednog problema otkriva novi. U početku je bilo teže sve to prevazilaziti, ali sada se lakše nose sa svim preprekama. Roditelji navode kako su se kroz odrastanje I.K. njene potrebe mijenjale te se u skladu s tim i oni postavljaju. Najveći problemi su im financijski, jer motivacije i želje ne nedostaje. Drugi problem su uslovi na planinama Bosne i Hercegovine. Žal je i šteta što pored olimpijskih planina u jeku sezone moraju odlaziti na skuplja skijališta jer nisu u mogućnosti dabit dio staze da treniraju sa kapijama. Automatski to povećava financijske troškove. Problem stvara i to što u Bosni i Hercegovini nemaju kolege, mišljenja su da bi to mnogo značilo i za I.K. jer bi imala osim kolege i konkurenciju, što jača pobjednički duh. Kada sve sumiramo, sigurno je da bi I.K. imala kvalitetnije treninge i bolje rezultate ako bi se više financijski podržala, to je ključ da dobije još bolji tretman koji je uslov za postizanje boljih rezultata. Roditelji su u fazi kada pokušavaju da se isključe i prepuste I.K. da sama donosi odluke i prevazilazi prepreke, ali će uvijek „biti u njenoj sjeni“ i podržavati je.

Treći zadatak bio je ispitati kakve su pedagoške vrijednosti uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje. Ispitanice navode da alpsko skijanje utiče na nju kao ličnost i da je poboljšalo kvalitetu njenog života. Skijanje koje uključuje mnogo ljudi sa kojima radi i ternira uz uključuje i upoznaje kolega koji su u istoj ili sličnoj situaciji gdje postoji razumjevanje. I.K. navodi kako kroz upoznavanje ljudi i putovanja uči, mijenja se, sazrijeva, sve to je čini sretnom i zadovoljna

je svojim životom. Osim svih sportova kojim se bavila pojašnjava da joj i alpsko skijanje olakšalo prihvatanje invaliditeta te ne primjećuje diskriminaciju. Trener L.S. nije samo trener, on je i pedagog koji osim što je uči tehnikama skijanja radi i na njenom mentalnom sklopu, potiču odgojne komponente kao što su individualnost a zajedništvo u ekipi s kojom radi na pridržavanju pravila, zalaganje i upornost, discipliniranost, poštenje, ustrajnost i dosljednost, a rezultate primjećuju i njeni roditelji. Uz to kroz alpsko skijanje rade na odgoju pozitivnih osobina poput odgovornosti, radoznalosti, razboritosti, samokontrole, optimizma, pravednosti, mudrosti, marljivosti, hrabrosti, skromnosti. Entuzijazmom kroz alpsko skijanje dodatno pomaže u jačanju slike o sebi. Mama je mnogo sretna što je I.K. istrajna u svemu što radi. Ne samo u skijanju, nego općenitno. Sretna je što ima obaveze i što nije besposlena. Otkako se odlučila za profesionalno alpsko skijanje morala je cijeli način života prilagoditi tome. Slobodno vrijeme kvalitetno koristi, nema poroke. I.K. nam otkriva da su početku više roditelji određivali šta će i kako, ali to joj je pomoglo da stekne radne navike pa sada sama vodi računa o kvaliteti slobodnog vremena. Ono što njenu mamu veseli je kako skijanje utiče i na njeno samopouzdanje i jačanje nje kao ličnosti. Trenažni proces je ne priprema samo za takmičenje nego i za život. Sa trenerom spoznaje svoje granice koje pomjera. Razvija pozitivne navike, energiju usmjerava na pravo mjesto uz to druži se, putuje, upoznaje svijet i različite ljude. Bavljenje alpskim skijanjem čini je opuštenijom i otpornijom na stres, ima razvijeniji osjećaj socijalne odgovornosti prema društvu i prijateljima, ima osjećaj za suradnju i toleranciju. I.K. je svjesna koju žrtvu su njeni roditelji podnijeli da bi se ona bavila alpskim skijanjem, zahvalna im je na svemu što pokazuje njeno razmišljanje koje se mijenjalo kroz odrastanje. Alpska skijašica Lindsey Vonn od malih nogu bila njen skijaški uzor, danas malo drugačije razmišlja, sada su to njeni roditelji koji su joj primjer upornosti svaki dan, kao i njen najveći skijaški uzor ra. S. T.

Četvrti zadatak odnosi se na važnost uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje za zdravlje skijaša. Od momenta kada je I.K. dijagnosticirana cerebralna paraliza njeni roditelji postali su svjesni da će biti posebna i da će trebati posebnu pomoć koja podrazumjeva rehabilitaciju. Cerebralna paraliza nije bolest, nego stanje koje je nastalo zbog oštećenja mozga. Glavna karakteristika osobe s cerebralnom paralizom je ograničenost motoričkih sposobnosti. Sve je počelo kroz vježbe koje su roditelji i fizioterapeuti radili kako bi iz I.K. izvukli maksimum. Vremenom potrebe su postale veće. I.K. je morala ozbiljno raditi na sebi i svom tijelu. Njena rehabilitacija podrazumjeva upotrebu svih sredstava u cilju održavanja snage i mišićne mase da ne bi završila u kolicima. Trener L.S. navodi da treniranje alpskog skijanja I.K. donosi brojne dobrobiti kao što je rehabilitacija i poboljšanje rada cijelog organizma. Za vrijeme trenažnog procesa njeno zdravlje se stalno unapređuje, ali isto tako i kontroliše. Uloga medicinskog tima ima veoma važnu ulogu u održavanju njenog zdravstvenog stanja. Njihov cilj osim održavanja zdravstvenog stanje jeste i prevencija bolesti i povreda. Roditelji I.K. navode kako je bavljenje alpskim skijanje dovodi do

poboljšanja općeg zdravlja. I. K. je svjesna da postoje stvari koje nikada neće moći kao drugi, ali ona uvijek daje maksimum od sebe i ide do limita izdržljivosti. Naglašava da ako je u formi nema problema sa energijom ali svaka pauza u treninzima se odmah odrazi na tijelo i energiju, tada mi joj bude teže ali bude sve uredi nakon što uđe u trenažni proces. Na pitanje da li i kako tjelesni invaliditet otežava obavljanje svakodnevnih obaveza i da li joj sport u tome pomaže, odgovara da je naučila na svoje noge i nema nikakvih problema, ako na vrijeme krene uradit će sve. Nema problema s tim. To je rezultat tjelesne aktivnosti i sporta.

Ispitanici su pitani i o mišljenju i preporukama o važnosti uključivanja i unapređenju uslova za uključivanje osoba s invaliditetom u alpskom skijanju, što je bio naš peti i posljednji istraživački zadatak. Odgovorima na prva četiri istraživačka zadatka dobili smo odgovor i na naš peti zadatak. Trener L.S. nam objašnjava kako roditelji djece s invaliditetom nažalost nemaju neku bazu gdje mogu da potraže informacije po pitanju uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje. Nema matične organizacije gdje mogu dobiti informacije o tome gdje, kome, kada i kako da se obrate ukoliko žele vrhunski da skijaju. Uvijek ima ski škola u kojima se djeca mogu rekreativno skijati, ali za sve ostalo je problem zbog nedostatka specijalistički osposobljenog stručnog osoblja čiji je zadatak da organizuje, osmisli i sprovodi plan i program rada. Govori da Paraolimpijski komitet Bosne i Hercegovine koji vodi računa o vrhunskim skijašima koji nastupaju na najvećim međunarodnim takmičenjima, poput paraolimpijke I.K. bez obzira na dobre rezultate jedine skijašice, država još uvijek nije pokazala zadovoljavajući interes niti odvojila dovoljno sredstava za pripreme i natjecanja, što bi bila prva preporuka koju možemo zaključiti. I.K. na pitanje da li društvo može nešto učiniti da se poboljša položaj osoba s invaliditetom koje su uključene ili mogu da se uključe u alpsko skijanje odgovara da gledajući druge sportove, vjeruje da može, pitanje je samo da li žele ili kada će željeti. Vjeruje da treba osvijestiti javnost da i oni, osobe s invaliditetom koji skijaju, postoje, i da mogu jednako kao i drugi. Kada komparira skijanje za osobe s invaliditetom sa onim bez invaliditeta trudi da u suštini oni skijaju na istim planinama, istom snijegu i stazama. Jednako su teške staze. Naravno, imaju invaliditete što ih i razlikuje od drugih skijaša koji nemaju invaliditete, zato i postoji kategorizacija, i zato i imaju odvojena takmičenja. Ono što uvijek ističe, jeste to da je alpsko skijanje za osobe s invaliditetom i dalje u drugom planu, nemaju jednaku pažnju kao FIS skijaši. Ovakvog mišljenja su također njeni roditelji i trener L.S., a to bi mogla biti druga preporuka - osvijestiti popularnost o potrebama osoba s invaliditetom uključenih u alpsko skijanje. Osim svih prednosti koje su navedene odgovorima na prva četiri zadatka ovog istraživačkog rada, neizbježno je pažnju posvetiti rezultatima koje postiže I.K. jer može biti uzor mladima te pokretač promjene i razlog uključivanja većeg broja skijaša u alpsko skijanje za osobe s invaliditetom. I.K. nastupa u dvije discipline, slalom i veleslalom, podjednako uživa u obje. Dva puta je bila na smotri najboljih, na Paraolimpijskim igrama Sochi 2014 i Paraolimpijskim igrama Pyong Chang 2018. Navodi da je teško

opisati taj doživljaj osim da je veličanstven. Naglašava da ispuniti normu nije nimalo lak zadatak. Bilo je tu puno odricanja i napornih treninga da bi ostvarila svoj cilj i otišla dva puta na Paraolimpijske igre. Rezultate koje postiže najviše cijeni sama ona i njeni roditelji. Velika podrška su joj prijatelji koji su neizmjereno ponosni što je čini sretnom. Pojedine institucije prepoznaju njen rad i počašćena je pojedinim priznanjima, ali naglašava kako je to jako skromno. Najdraže priznanje, ujedno i najveće, joj je od njenog grada, grada Sarajeva- „Sarajevska pahuljica“. Kao najznačajnije rezultate smatra one trke na kojima je ostvarila normu za odlazak na Paraolimpijske igre, uz to su rezultati na Paraolimpijskim igrama, 12. mjesto slalom i 15. mjesto veleslalom što je ujedno i najbolji rezultat Bosne i Hercegovine na tako značajnom takmičenju. Veoma su joj važni rezultati sa svjetskih, evropskih kupova kao i rezultati svjetskih prvenstava gdje je I.K. za Bosnu i Hercegovinu ostvarila prve rezultate. Takmičenja na kojim je bila jedina predstavica Bosne i Hercegovine uz to i prva, nama nameće slijedeću preporuku koja podrazumjeva apsolutne promjene u odnosu prema skijašima s invaliditetom koji su uključeni u alpsko skijanje. Pretpostavljamo da isticanje i cijenjenje rezultata koje I.K. postiže značajno može povećati ulaganja koja automatski dovode i do uključivanja novih skijaša u alpsko skijanje osoba s invaliditetom.

Opći zaključak je da smo koristeći studiju slučaja paraolimpijke I.K. na osnovu inicijalnih pitanja intervjuima dobili odgovore na naše istraživačke zadatke. Ispitanici su sa nama podijelili mišljenja, izrazili kritičke stavove, predložili kako riješiti probleme koje su uočili i ono najvažnije, podijelili su svoja iskustva koja su možda i najvrijednija za ovo istraživanje.

5.2. Rezultati fokus grupe

U okviru istraživačkog dijela korištena je fokus grupa kako bi odgovorili na zadatke koje smo postavili. Uzorak za fokus grupu obuhvaćeni su roditelji maloljetne djece s invaliditetom koji su uključeni u alpsko skijanje, ali ne vrhunski. Invaliditeti kod djece se razlikuju.

Cilj rasprave fokus grupe je: „ Sagledavanje i analiza trenutnog stanja u oblasti alpskog skijanja za osobe s invaliditetom, njihovog uključivanja u alpsko skijanje kao i konkretizacija prijedloga za razvoj i poboljšanje uslova.“

Odgovor na zadatke koje smo postavili ovim istraživačkim radom dobili smo tako što smo diskusiju realizirali sa dvije glavne teme. Tema prvog dijela bila je vezana za mišljenja i iskustva o uključivanja djece u alpsko skijanje, a druga se odnosila na pitanje kako djelovati da se popravi stanje u društvu kako bi se djeca sa invaliditetom neometano mogla uključiti u alpsko skijanje.

Zadatak je bio ispitati koliko su osobe s invaliditetom uključene u alpsko skijanje i kakvi su materijalno-tehnički uvjeti za njihovo realiziranje treninga. Svi učesnici naveli su da su im se djeca okušala u skijanju. Dva roditelja su samostalno vodila djecu na skijanje, troje je završilo osnovni kurs skijanja za početnike, koje su uključivale upoznavanje sa skijaškom opremom, osnovne elemente prilagodbe poput vježbi na ravnom, penjanja, padanja, ustajanja i prvih klizačkih koraka na skijama kao i osnovnih elemenata skijaške tehnike. Troje djece je završilo drugi nivo gdje su savladali tehnike poput osnovnog i pluznog vijuganja, promjena nagiba i ritmova, karving zaokreta i osnove slobodnog stila. Na temelju analize diskusije istaknuli su se zaključci da koji su zajednički za sve sudionike ove fokus grupe, a to je da su svi odustali od ideje da im se djeca aktivno bave alpskim skijanjem. Odgovori su bili slični kada se govorilo o načinu na koji su njihova djeca počinjala i završavala sa skijanjem. Sve je to kako navodi jedan roditelj - „neozbiljno“, ne može se reći čak ni rekreativno, jer je to kod neke djece bilo u trajanju od 5-7 dana. Sudionici navode da su to bili samostalni početci uz roditelje, braću, sestre ili škole skijanja za osobe s invaliditetom. Od toga dva roditelja su nakon osnovne obuke uključila djecu u ski klub na napredni nivo, išli su i na Specijalnu Olimpijadu. I oni navode da su nakon izvjesnog perioda morali prekinuti s programom treniranja alpskog skijanja. Razlog odustajanja od alpskog skijanja može zaokružuje odgovor na naš istraživački zadatak koji se odnosi i na uključivanje u alpsko skijanje te materijalno-tehničke uvjete koji su razlog odustajanja od alpskog skijanja. Generalno navode kako su u teškim ekonomskim situacijama i imaju mnogo troškova oko djeteta s invaliditetom. Pet roditelja navodi da su im se djeca okušala u alpskom skijanju jer su dobili besplate obuke. Kada su im djeca završila obuku, troje od pet je nastavilo dalje skijati i to su financirali roditelji koliko su mogli. Skijanje nije još dugo trajalo morali su odustati jer su se troškovi skijanja povećavali, a pomoć nisu dobili. Dva roditelja čija su djeca išla u ski klub također navode da su financijski razlozi odustajanja. Ovakvi odgovori jasno pokazuju stanje uključenosti ali i razloge isključenosti iz alpskog skijanja.

Analizom odgovora zaključujemo da su materijalno-tehnički nedostaci razlog lošeg stanja kada je upitanju uključenost osoba s invaliditetom i alpsko skijanje.

Ono što je naredni zadatak istraživačkog rada bio, jeste da isptamo da li su kreirani programi za rad sa osobama s invaliditetom. Usaglašeni su ispitani kada je riječ o individualiziranom pristupu djeci. Svi rade jedan na jedan sa trenerom i svaki trener je upoznat sa djetetom koje obučava.

Svi roditelji navode da su bili jasno upoznati sa načinom rada na koji će djeca sa trenerima skijati. U zavisnosti od invaliditeta i potreba djece metode rada su se razlokovale, pristup je uvijek bio individualan.

Slijedeći zadatak bio je da ispitamo važnost pedagoških vrijednosti uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje, kad je riječ o motivima, pristupima, podršci itd. Da bismo dobili odgovor na ovaj zadatak postavili smo podpitanja kako bi nam objasnili koji je njihov motiv za uključivanje djece u alpsko skijanje i da li primjetite promjene na djetetu otkako se uključilo u alpsko skijanje. Istakli su da ih kod uključivanja djece u alpsko skijanje motiviše to što na njih djeluje i fizički i psihički. Svi sudionici su saglasni da su primjetili promjene otkako su se djeca okušala na skijama. Djeca su im sretna i puna pozitivne energije. Jedan sudionik navodi da mu je dijete postalo komunikativnije otkako je počeo skijati, postao je društveniji i lakše uspostavlja komunikaciju. Zajedničko mišljenje svim sudionicima je da cjelokupni proces realiziranja alpskog skijanja koje uključuje vježbe, izvršavanje obaveza na vrijeme, poštivanje dogovora i satnice, odlazaka na skijanje, skijanje i povratak kući, sve zajedno utiče na formiranje radnih navika. Naglašavaju da su izuzetno aktivni i samostalni, vesele se svemu što čini alpsko skijanje jer je nevjerojatno zabavan sport koji uključuje fizičke, mentalne, socijalne i emotivne aspekte također kombinuje fizičku aktivnost, čist vazduh i izlaganje suncu, a za upotpune druženja i upoznavanje novih prijatelja. Neki roditelji čak navode da skijanje utiče na cjelokupnu sreću i raspoloženje bez obzira na učestalost i trajanje skijaških aktivnosti. Čist planinski vazduh, priroda jasno govori zašto su svi nasmijani i raspoloženi na skijaškim stazama. Osim toga jedan roditelj posebnu pažnju pridaje ishrani. Zbog skijanja koje je izrazito zahtjevan sport poželjno je da se vodi računa o ishrani. Pogotovo kada su djeca upitanju. Skijanjem se energija brzo troši i treba je nadomjestiti kvalitetnom hranom.

Svi potvrđuju da bez obzira na snijeg i hladnoću provodeći dane na planini okruženi prelijepom prirodom i pozitivnim ljudima djeca se potpuno oslobađaju stresa iz svakodnevnog života i sretna dolaze sa skijanja.

Ispitati važnost uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje za zdravlje skijaša naš je četvrti zadatak istraživanja. Da veza između toga postoji potvrđuju nam roditelji koji pričaju svoja iskustva. Jedan sudionik ističe kako mu je dijete svake zime bolesno, a raspust kada je svaki dan išao na planinu, nije ni dana bio bolestan. Takav uticaj alpskog skijanja potvrdila su još dva sudionika. Roditelji šesteto djece nisu nam ništa konkretno rekli o iskustvima jer je previše kratak perio skijanja bio. A roditelji dvoje djece koja su najduže skijala navode da su veliki rezultati primjećeni. Kao rehabilitacija alpsko skijanje djeca doživljavaju mnogo bolje nego fizikalni tretman. Jedan roditelj nam govori da je mnogo lakše sa djetetom postizati dogovore kada je skijao. Kada je skijanje razlog za izvršavanje treninga ili obaveza dijete lakše prihvata. Skijanje je bio razlog svemu, treninzima, vježbama, medicinskim pregledima i tretmanima i sličnom. Drugi roditelj dublje ulazi u analizu skijaške aktivnosti, i tako upoznaje ostale sudionike o dobrobiti skijaške aktivnosti na organizam. Prije svega, upoznaje sudionike sa terminom terapijske rehabilitacije za koji su neki roditelji već znali

jer je jedan od razloga zašto su se djeca i okušala u skijanju. Roditelji dolaze do zaključka da kao i kod drugih preporučljivih oblika kretanja, alpsko skijanje pozitivno utječe na cijeli organizam i razvoj specifičnih sposobnosti za skijanje. Objašnjavaju da skijanje svojim potrebama zahtjeva određene sposobnosti kako bi pravilno izveli pokret, pa ih se na taj način i razvija. U prvom redu kod skijanja to je ravnoteža, snaga, agilnost, brzina, koordinacija i ostale sposobnosti. Međutim, kada su se dotakli ravnoteže kao dominantne sposobnosti, jedan roditelj još detaljnije pojašnjava da je važno naglasiti njen značaj i u svakodnevnom životu. Poznato je da uz koordinaciju, ravnoteža pokazuje i dominaciju aktivnosti određene hemisfere mozga. Ona se koristi kroz razne vježbe kao osnovni dio rehabilitacije neuromotoričkih disfunkcija prilikom traume mozga ili moždanog udara, pa tako i kod rehabilitacije zglobnih sustava i mišića. Kada je bio na terapijama sa sinom primjetio je da mnoge ustanove za rehabilitaciju, preporučuju da pacijenti idu na skijanje i koriste upravo tu aktivnost kao dio rehabilitacijskih programa. S obzirom na visok utjecaj dinamičke ravnoteže, prilagođenim programima skijanja znatno se može utjecati na stanje invaliditeta kod pacijenta. Jedan roditelj nam objašnjava kako je u sklopu terapija njegovo dijete koristilo spravu koja simulira skijanje. Ovakvu vrstu rehabilitacije koriste razvijenije zemlje. Objašnjava ostalim sudionicima kako je to jedan oblik vježbanja uz pomoć sprave pod nazivom „Pro ski simulator“ na kojemu se izvode lateralne kretnje te na neki način simulira skijaški pokret. Ovaj sistem, omogućava u kontroliranijim uvjetima veći utjecaj na pacijenta. Ponajviše se to odnosi na ravnotežu uz koordinaciju kojom se aktivira brži protok informacija od glave do samog pokreta, odnosno izvedbe određenog pokreta. Ponovo su se vratili na temu ishrane i podjetili da kvalitetna ishrana utiče na zdravlje. Hrana treba da se sastoji od više proteina, zdravih masti, voća i povrća, a manje šećera i nezdravih grickalica punih hemije. Takođe, više se obraća pažnja na hidrataciju. S toga je zaključak da skijanje brzo troši energiju ali je treba kvalitetno nadomjestiti kako ne bi narušili zdravstveno stanje. Bez obzira na to što većina roditelja nema lično iskustvo kada je upitanju povezanost alpskog skijanja sa zdravljem na osnovu saznanja koja su stekli vjeruju kako je veza vrlo jaka. Upoznati su sa tim da svaka fizička aktivnost ima svoje dobrobiti na psihofizičko stanje, pa tako i skijanje. Roditelj nam objašnjava da osim što zadovoljava osnovnu potrebu čovjeka za kretanjem, na otvorenom prostoru u prirodi te razne prepreke tijekom aktivnosti koje imaju dodatnu dozu zabave i igre, čine skijanje izuzetno zanimljivom aktivnošću. Upravo zbog toga roditelji su saglasni da je skijanje jedan od načina kojim se utiče na zdravlje.

U drugom dijelu diskusije tražili smo odgovore na naš peti zadatak istraživanja. Za početak nas je zanimalo sa kojim barijerama se susreću po pitanju uključivanja osoba s invaliditetom i alpsko skijanje te smo ih zamolili da prodiskutuju načinu na koji treba djelovati da se popravi stanje u društvu kako bi se djeca sa invaliditetom neometano mogla uključiti u alpsko skijanje. Ovaj dio diskusije je izazvao najveće reakcije sudionika. Sudionici su izražavali emocije i verbalizirali ljutnju, tugu, bijes i žaljenje.

Činilo se kao da je ovo teži dio diskusije, jer na osnovu mišljenja sudionika, to su više pitanja na koja sami ne mogu puno djelovati. Svi sudionici su saglasni da je najveći problem nedostatak podrške države kada su u pitanju sportovi za djecu s invaliditetom. Skijanje se uvijek zanemaruje, u prvi plan se stavljaju drugi sportovi, tako da su roditelji zbog manjka podrške prisiljeni djecu voditi na sportove za koje imaju veću podršku, nego skijanje. Financijski razlozi sprječavaju sve sudionike da samostalno uključe dijete u alpsko skijanje, a da to nije ski škola nego ski klub. Skijanje jeste skup sport, ali kako druge države mogu priuštiti. Dva sudionika koja navode da su pokušala sa ski klubom, navode da su ih najviše financijski problemi natjerali da odustanu. Naglašavaju da nisu lahko odustali, borili su se koliko su mogli, ali da su shvatili da na drugim nivoima ne funkcionise i vlada nezainteresiranost za rješavanje ovog problema.

Konačno, kroz diskusiju dobivene su informacije o mogućnostima djelovanja, sudionici su nakon problema naveli i prijedloge kako poboljšati situaciju oko uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje. Sudionici su saglasni sa svim prijedlozima te ih zajednički analizirali. Ideja sudionika da se za početak treba razraditi cijeli plan uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje obuhvata i sve ostale prijedloge koje su donijeli. Neophodno je promijeniti svijest populacije o uključivanju osoba s invaliditetom u alpsko skijanje. Zatim registrovati klub koji će imati podršku države, jer će tu da se razvijaju budući državni predstavnici. Ako se promjeni svijest populacije, pretpostavke sudionika su da će onda i sponzori biti više dostupni. Potrebno je uključiti stručne ljude poput psihologa, medicinskog osoblja, pedagoga, vrhunskih trenera, što oni nemaju kada su im djeca u školi skijanja. Smatraju da svako dijete je individua za sebe, invaliditeti im se razlikuju, trebaju svako prilagođen trenažni program što je nemoguće bez stručnog kadra. Sudionici su saglasni da bez obzira na volju i želju nisu u mogućnosti samostalno nastaviti voditi dijete do vrhunskog sportiste iako su kroz škole skijanja saznali da za to imaju potencijala.

6. Aktuelni problemi i barijere sa kojim se susreću ispitanici istraživanja

Kada sumiramo sve dobijene podatke kod osoba s invaliditetom uključenim i ili onih koji se žele uključiti u alpsko skijanje problema i barijera ima. Izdvojili smo one koji se najviše ističu.

1. Jedan od najvažnijih problema svakako je neprimjeren, netransparentan model financiranja osoba s invaliditetom koje su uključene u alpsko skijanje, što ih stavlja u nižu kategoriju u odnosu na druge skijaše koji nemaju invaliditet.
2. Veliki broj visokokostručnog osoblja, educiranih i motiviranih za rad s osobama s invaliditetom su bitan limitirajući faktor jer se većim dijelom rad s njima svodi na volonterski rad.
3. Gubitak motivacije za daljnjim bavljenjem alpskim skijanjem čije uzroke treba istražiti. Zašto njihova motivacija više nije na istoj razini? Zašto odustaju? Zašto ih ne „vuče“ ono što ih je do tada „privlačilo“? Zašto im je postalo beznačajno i besmisleno ono čemu smo bili posvećeni?
4. Osoba s invaliditetom susreće se s nizom arhitektonskih barijera koje prije nije ni zapažala, a nakon uključivanja u alpsko skijanje i trenažni proces one postaju nepremostive na svim područjima rada. Mobilnost, prilazi sportskim objektima, ski stazama koji su neadekvatnost i neopremljenost otežavaju zadovoljavanje potreba osoba s invaliditetom.
5. Tehnologija u sportu osoba s invaliditetom podrazumijeva proizvodnju i korištenje sportskih proteza i invalidskih kolica što u vrhunskom sportu predstavlja kategoriju sportske opreme, a ne ortopedskog pomagala. Pravilno izrađena sportska proteza ili invalidska kolica čine oko 30% ukupne uspješnosti sportaša. Osobe s tjelesnim invaliditetom za svakodnevni život, trening i takmičenj koriste specifična pomagala. Pomagalo mora odgovarati individualnim potrebama sportaša kako bi skijašu povećala njegovu učinkovitost. Tehnologija koja je bitna za paraolimpijca, može biti potencijalna tehnološka prednost kada se takmiči protiv olimpijaca, odnosno osobe bez sportske proteze.

Dizajn proteza je odavno prebačen s pozicije samo pomagala koja nadomješta izgublenu funkciju, već je sa suvremenim tehnologijama dizajn određene proteze toliko napredovao da se dovodi u pitanje stvaranje nepravedne prednosti onima koji imaju pristup najnovijim tehnologijama (Dyer, 2010).

Zakonski u svojoj osnovi nedopustive su takve razlike među skijašima. Dovoljan je to razlog da skijaši imaju pristup savremenim pomagalima.

Osobe sa invaliditetom su, dakle veoma brojne, a definišu se kao pojedinci sa psihofizičkim nedostacima sa kojima se rađaju ili ih stiču tokom života.

Ovi nedostaci, prepreke i barijere koje smo naveli utiču na narušavanje njihovog integriteta kao ljudskih bića i onemogućavaju im da se formiraju, ispolje i ostvare kao potpuno prihvaćeni članovi društva. Napominjemo da oni nisu bolesne osobe koje bi trebalo liječiti, a nisu ni zdrave. Oni imaju invaliditet. To dovodi do fizičke i mentalne neuravnoteženosti te onemogućava prilagođavanje društvenoj sredini, kao i vladanje vlastitim biološkim i socijalnim mogućnostima. Sport i tjelesne vježbe odavno se koriste kao sredstvo liječenja s toga im treba pomoći da prevaziđu barijere i neometano se bave alpskim skijanjem.

6.1. Preporuke za uključivanje osoba s invaliditetom u alpsko skijanje

Nakon što smo istakli barijere i probleme sa kojim se susreću osobe s invaliditetom susreću, dajemo i prijedloge kako ih prevazići.

- Neophodno je sprovesti temeljnu reformu sistema organizacija koje se bave uključivanjem osoba s invaliditetom u alpsko skijanje, bilo da se radi o rekreativnom ili vrhunskom skijanju. Osigurati osobama s invaliditetom izjednačene mogućnosti uključivanja u alpsko skijanje. Stvaranjem šire baze omogućit će se stvaranje većeg broja skijaša koji će našu državu predstavljati na međunarodnim takmičenjima, a uz to ide i brže integrisanje osoba s invaliditetom u sve segmente društvenog života.
- Skijaški savez Bosne i Hercegovine bi se trebao usmjeriti ka tome da postoji jedna stabilna baza gdje su ski klubovi za osobe sa svim kategorijama invaliditeta i za sve uzraste. Na taj način bi povezali klubove i imali bolju komunikaciju. Bile bi dostupne informacije, prijedloge, odgovarajuće upute i ljudstvo za pomoć oko svih nejasnoća kako se uključiti u alpsko skijanje. Preko sistema bi imali tačan broj skijaša razvrstanih po kategorijama, imali bi registrovane stručne kadrove, imali bi uvid u programske aktivnosti i svi bi bili cjelina.
- Obuka kadrova (ski treneri, volonteri, medicinsko osoblje na stazi, sportski fizioterapeuti i sl.) u saradnji sa specijalizovanim katedrama u cilju osposobljavanja trenera da postanu stručni u radu sa osobama s invaliditetom. Obavezati kadrove da polažu posebnu obuku za rad sa skijašima s invaliditetom.
- Kontinuirano praćenje najnovijih spoznaja, novih tehnologija, razvoj savremene sportske opreme, dijagnostika i treninga kako bi bili u korak sa ostalim konkurentima.

- S ciljem pružanja što boljih i kvalitetnijih uvjeta osobama s invaliditetom koja se žele uključiti u skijanje pokrenuti saradnju sa ekspertima iz drugih zemalja koje imaju visoko razvijen sistem alpskog skijanja osoba s invaliditetom.
- Financijska sredstva usmjeriti na navedenu bazu u kojoj su svi oni koji se bave alpskim skijanjem. Tako bi ski klubovi sredstva za svoje programske aktivnosti u ovom slučaju dobijali preko saveza. Neophodno je dugoročno planiranje budžeta predvidjeti sredstva za najmanje dvije sezone unaprijed, a tu spadaju stručni kadar, treninzi, medicinski kadar, ortopedska pomagala, ski oprema, prevoz, takmičenja i drugo.
- Uz preporuke za unapređenje situacije uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje neophodno je uključiti što više medijskih kuća, odnosno pokrenuti dugoročnu sistematsku akciju medijske promocije o značaju rješavanja navedenih problema.

7. ZAKLJUČAK

Cilj završnog rada bio je prikazati situaciju uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje. Rad se sastojati od teorijskog i empirijskog dijela. U teorijskom dijelu prikazane osnovne kategorije invaliditeta sa fokusom na osobe sa tjelesnim invaliditetom, prikazana je uloga sporta u njihovoj rehabilitaciji i liječenju, prezentovan je kvalitet života sportaša s invaliditetom, specifičnosti i učinci bavljenja rekreativno ili vrhunski alpskim skijanjem. Također, objašnjena su sportska natjecanja na kojima mogu sudjelovati osobe s invaliditetom. Svaka osoba s invaliditetom želi se izjednačiti s ostalim članovima zajednice pa čak ih i preteći u raznim vještinama te ujedno postići potpunu socijalizaciju u društvo. Jedan od načina na koji mogu aktivirati i potencirati svoje talente i mogućnosti te se na taj način što uspješnije uključiti u svakodnevni život upravo sport. Brojna istraživanja dokazala su kako sport i rekreacija imaju pozitivne učinke na poboljšanje kvalitete života. Analizom trenutnog stanja uključivanja osoba s invaliditeom u alpsko skijanje došlo se do zaključka da je djelovanje organizacija koje se bave sportom osoba s invaliditetom na teritoriji Bosne i Hercegovine neusaglašen. Osobe s invaliditetom uglavnom su prepuštene same sebi. Organizovane aktivnosti su prvenstveno u obliku povremenog skijanja a realizira se sa velikim poteškoćama. Prvi dio empirijskog dijela odnosi se na studiju slučaja paraolimpijke I.K., a drugi dio na fokus grupu. Kada se sumiraju svi rezultati zaključke je bilo relativno lahko izdvojiti. Rezultati istraživanja pokazuju da je veoma mali broj skijaša s invaliditetom koji su uključeni u alpsko skijanje. U ženskoj kategoriji, jedina predstavica Bosne i Hercegovine je I.K. Istraživanje pokazuje da su skijaši s invaliditetom u nezavidnom položaju. Generalno je jako loše razvijena svijest o potrebama osoba s invaliditetom koji žele da se uključe u alpsko skijanje. Istraživanje govori da je na raspolaganju vrlo mala financijska pomoć. Ističu su uslovi za skijanje neadekvatni što ih udaljava od skijanja. Dok I.K. bez obzira na sve prepreke i dalje proizilazi način da ih riješi i uvijek ide dalje. Drugi ispitanici odustaju zbog nemoći da prevladaju prepreke pa se odlučuju za neke druge sportove. Rezultati istraživanja pokazuju da alpsko skijanje osobama s invaliditetom bilo rekreativno ili vrhunsko skijanje, pomaže u ispunjenju slobodnog vremena, omogućava sudjelovanje u sportskim natjecanjima, uklanja osjećaj nemoći i napuštenosti, razvija osjećaj sigurnosti i samopoštovanja. Istraživanje pokazuje da osobama s invaliditetom bavljenje sportom poput alpskog skijanja ima presudan značaj za njihov način života jer na taj način, osim što čuvaju i poboljšavaju svoje zdravlje, podižu osjećaj vlastite vrijednosti, stižu nova prijateljstva. Kroz alpsko skijanje osobe s invaliditetom se uključuju i u društvo. Drugim riječima, alpsko skijanje može bitno poboljšati kvalitetu života osoba s invaliditetom. Osobe sa invaliditetom imaju potrebu za bavljenje sportom kao i svaka druga osoba, neovisno o njenim tjelesnim ograničenjima. Ali umjesto da troše energiju na treninge i natjecanja, svoju energiju troše za ostvarivanje prava na osnovne uslove kako bi se uopšte mogli baviti alpskim skijanjem. Problemi su prisutni, nedostaje stručni kadar, upoznavanje sa potrebama osoba s

invaliditetom koja žele da se uključe u alpsko skijanje, a neophodna su i financijska sredstva. Uključivanje u alpsko skijanje, prije svega je pretpostavka za njihovu što bolju integraciju u društvo te prilagodbu na životne uvjete. Alpsko skijanje mijenja osobu, a djeluje i na cijelo društvo u kojem osobe s invaliditetom žive. Osobe s invaliditetom, bilo rekreativni ili vrhunski aspekt, skijanje omogućava kvalitetno provođenje slobodnog vremena. Rezultati nam govore da bi program treniranja i vježbanja skijaša s invaliditetom trebao imati poseban značaj i podršku od strane šire društvene zajednice. Borba za status skijaša s invaliditetom traje i trajat će još dugo, ali važno je ustrajati kako bi svi skijaši ispunili svoje pune potencijale. Rezultati koje je postigla I.K. su zavidni, ali vjerujemo da bi bili na još višoj razini da su bili još bolji i adekvatniji uvjeti. Važno je istaknuti i to da je najveći motiv I.K. upravo ljubav prema skijanju i podrška koju dobija od roditelja pobjedila sve dosadašnje prepreke. Bez obzira na napore i trud koji sportaši s invaliditetom ulažu u sebe kako bi, ne samo poboljšali svoje zdravstveno stanje, već bili i priznati zbog postignutih rezultata, naročito onih vrhunskih, o njihovom se načinu života te svakodnevnom suočavanju sa problemima koje zdrave osobe većinom uzimaju zdravo za gotovo, vrlo rijetko piše, a još rjeđe istražuje. Dok je sport skijaša bez invaliditeta u literaturi od strane raznih autora razrađen i do najsitnijih detalja, sport osoba s invaliditetom ostaje još uvijek nedovoljno istražen, i to u vrlo malom broju literature. Uzevši u obzir ozbiljan nedostatak literature i poražavajuće nizak broj istraživanja o osobama s invaliditetom u sportu općenito, a posebno o alpskom skijanju osoba s invaliditetom, ovim se radom nastojalo barem djelimično ispitati ovo područje, i otvoriti neka pitanja za buduća istraživanja.

8. LITERATURA

1. Alikalfić, V., Blašković, D. (2008) *Alpsko skijanje*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Bosnar, K., Balent, B. (2009) *Uvod u psihologiju sporta*. Zagreb Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Cigrovski, V., Malec, Z. Matković, B. (2014) *Skijaška tehnika carving*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Ciliga, D., Trkulja-Petković, D. (2006) *Kvaliteta rada u području sporta i sportske rekreacije osoba s invaliditetom*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Ciliga, D., Andrijašević, M. (2004.) *Zbornik radova Konferencije - Sport osoba s invaliditetom u Republici Hrvatskoj*. Zagreb: Ministarstvo kulture i sporta.
6. Dautbašić, S. (2007) *Antropomotorika*. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.
7. Cohen, L., Manion L. i Morrison K. (2007) *Metode istraživanja u obrazovanju* Jastrebarsko: Naklada Slap.
8. Fajgelj, S. (2007) *Metode istraživanja ponašanja*. Beograd: Centar za primjenjenu psihologiju.
9. Good, Scates (1967) *Metode istraživanja u pedagogiji, psihologiji i sociologiji* Rijeka: Otokar Keršovani.
10. Giesecke H. (2000) *Uvod u pedagogiju*. Zagreb: Educa.
11. Gillet, B. (1970) *Povijest sporta*. Zagreb: Matica Hrvatska.
12. Grgin, T. (1997) *Edukacijska psihologija*. Jastrebarsko: Naklada slap.
13. Gudjons, H.(1993) *Pedagogija, temeljna znanja*. Zenica: Naklada slap.
14. Halmi, A. (2005) *Strategije kvalitativnih istraživanja u primjenjenim društvenim znanostima*. Jastrebarsko, Naklada Slap.
15. Hadžikadunić, M. , Mustafa D., Midhat H., Pašalić, E. (2002) *Sportska rekreacija*. Fojnica: Štamparija Fojnica
16. Hajnal, L (2000) *Metodika trenažnog procesa*. Zenica: Dom štampe.
17. Hartley, J., Branthwaite, A. (2002) *Psiholog u praksi*. Zagreb: Naklada slap.
18. Kasum, G. (2015) *Sport osoba sa invaliditetom*. Beograd: Fakultet sporta i tjelesnog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu
19. Karić, E, Grandić, R. (2010) *Pedagogija i slobodno vrijeme*. Tuzla: BOOK.
20. Kazazović, E. (2013) *Testiranje i mjerenje i evaluacija u tjelesnom odgoju i sportu*. Fojnica: Štamparija Fojnica.
21. Krsmanović, R. (2006) *Zimski sportovi*. Istočno Sarajevo: Univerzitet u istočnom Sarajevu

22. Matković, B., Ružić, L. (2009). *Fiziologija sporta i vježbanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
23. Mahmutović, H. (2000). *Sport i egzistencijalna i esencijalna potreba čovjeka kao bio-psiho-sociološkog bića*, Sarajevo: Grafičar promet Ilidža.
24. Mavrak, M. , Kalaš, Dž. (2007). *Psihologija sa pedagogijom*. Sarajevo: Naklada Zoro.
25. Mehmedić, U. (1998).
26. Teorija i metodika tjelesnog odgoja“, Dom štampe, Zenica
27. Milanović, D. (2013) „Teorija treninga – kineziologija sporta“, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb
28. Miljković, D. (2009) „Pedagogija za sportske trenere“, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb
29. Mužić, V. (1999) „Uvod u metodologiju istraživanja odgoja i obrazovanja“ Educa, Zagreb
30. Nišanović, M. (1965) „Smučanje, osnovi smučanja“ Sportska knjiga, Beograd
31. Nurković, N. (2003) „Skijanje – biomehanički principi“ Fakultet za fizičku kulturu, Sarajevo
32. Pehar, L (2012) „Kad medicina zaostaje, (za)šta preostaje“, Publicistika, Sarajevo-zagreb
33. Perović, B. (1984) „Smrt olimpizma“ Naučna knjiga, Beograd
34. Polić, B., Radovanović S. (1980) „Društvo i fizička kultura“ , Veljko Vlahović, Subotica
35. Smajlović, Lj. (1984) „Svijet o sarajevu“, Organizacijski komitet XIV zimskih olimpijskih igara Jugoslavija – Sarajevo 1984
36. Stevanović, M. (2002), „Pedagogija“, Tonimir, Zagreb
37. Šoš H., Rađo I., (1998) „Mjerenje u kineziologiji“ Fakultet za fizičku kulturu, Sarajevo
38. Šoš, H. „Tjelesni i zdravstveni odgoj“ Dizajn „Trio “ , TKA, Cazin
39. Termiz, Dž. (2003) „Metodologija društvenih nauka“, Šahinpašić, Sarajevo
40. Vukasović , A. (1999) „Pedagogija“ Hrvatski katolički zbor „MI“ Zagreb
41. Zaninović, M. (1988), „Opća povijest pedagogije“ Školska knjiga Zagreb, Zagreb;
42. Zlatko.P. (1977) „Porodični odgoj“ Igro „Svjetlost“, Sarajevo

Enciklopedije, leksikoni i riječnici:

1. Blekburn. S. (1999), „Oskfordski filozofski riječnik“, Svetovi, Novi sad
2. Filipović. V. (1965), „Filozofski riječnik“, Matica Hrvatska, Zagreb
3. Franković, D., Šimleša. P. (1963), „Enciklopedijski riječnik pedagogije“, Matica, Hrvatska, Zagreb
4. Grupa autora (1980), „Opća enciklopedija“, Jugoslavenskog leksikografskog zavoda, 3.izdanje u 8 sveznika, 6 Nih-Ras, Zagreb

5. Hegel, G.W.F. (1987), „Enciklopedija filozofskih znanosti“, Sarajevo, Svjetlost;
6. Krleža. M. (1977), „Opća enciklopedija, C - Fob“, Grafički zavod Hrvatske, Zagreb
7. Petz, B. (1992), „Psihologijski riječnik“, Prosvjeta, Zagreb;
8. Potnjak, N.Šimleša, P. (1989), „Pedagoška enciklopedija 1-2 ”, Zavod za udžbenike i
9. nastavna sredstva, Beograd;
10. Štambek Z. (1973), „Enciklopedijski leksikon“, Mozaik znanja, Beograd
11. Trebješanin, Ž. (2008), „Riječnik pedagogije“, Stubovi kulture, 4.izdanje, Beograd
12. Vidanović, I. (2006), „Riječnik socijalnog rada“, Tiro-Erc, Beograd

Priručnici:

1. Priručnik : „*Iz našeg svijeta različitosti*“ - Almir Panjeta
2. Slatina, M. (2007) „*Seminarski i diplomski rad u Univerzitetskoj nastavi, Sarajevo, FFSA*

Internet izvori

1. IPC – International Paraolimpic Kommitte - posljednji put posjećeno 2.6.2018
2. UN Konvencija o pravima osoba sa invaliditetom – (Convention on the rights of persons with Disabilities and Optional Protocol) – 2.6.2018.
<http://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf> - posljednji put posjećeno 7.6.2018.
3. Paraolimpijski komitet Bosne i Hercegovine - posljednji put posjećeno 2.6.2018
4. WHO - World report on disability - posljednji put posjećeno 18.5.2018

9. PRILOZI

9.1. Prilog 1. – Intervju pitanja za paraolimpijku I.K.

1. Kada si postala svjesna da imaš cerebralnu paralizu i kako si se s tim nosila kroz odrastanje?
2. Kako bi procijenila težinu svog invaliditeta i da li koristiš neka pomagala?
3. Da li i kako ti tjelesni invaliditet otežava obavljanje svakodnevnih obaveza, da li ti sport u tome pomaže?
4. Da li i koliko često osjećaš pomanjkanje energije zbog tjelesnog invaliditeta?
5. Kako je tvoja okolina reagovala i da li si u nekom momentu osjetila neki oblik diskriminacije, u školi, u društvu na treninzima i slično?
6. Kako provodiš svoje slobodno vrijeme?
7. Kako je počela cijela priča sa skijanjem unatoč cerebralnoj paralizi, koji ti je motiv da skijaš?
8. Treniranje alpskog skijanja djeluje na tvoje fizičko stanje, a da li utječe na psihološko?
9. Koliko treniraš, gdje i s kim?
10. Ko je zaslužan što BiH ima predstavnicu u alpskom skijanju na Paraolimpijadi?
11. Kakav je osjećaj predstavljati BiH na najvećem takmičenju za osobe sa invaliditetom, i to po drugi put?
12. Tvoj tim uključuje stručne ljude, iz kojih oblasti?
13. Kojoj kategoriji pripadaš i da li misliš da je pravedna kategorizacija u alpskom skijanju?
14. Nastupaš u slalomu i veleslalomu, koja ti je draža disciplina?
15. Koliko je bilo naporno ispuniti normu za Paraolimpijadu u Južnoj Koreji i da li si zadovoljna plasmanom u Južnoj Koreji?
16. Da li imaš nekog uzora?
17. Ko je tvoja najveća podrška?
18. Koliko je bilo naporno ispuniti normu za Paraolimpijadu u Južnoj Koreji i da li si zadovoljna plasmanom u Južnoj Koreji?
19. Da li su tvoji rezultati dovoljno cijenjeni u Bosni i Hercegovini?
20. Kakva je situacija u Bosni i Hercegovini kada je upitanju uključivanje osoba s invaliditetom i alpsko skijanje?
21. Možeš li napraviti komparaciju alpskog skijanja za osobe s invaliditetom i osobe bez invaliditeta?
22. Da li postoje neke prepreke, ako postoje kako ih prevazilaziš?
23. Kako je riješeno pitanje finansiranja treninga?

24. Prema tvom mišljenju, da li društvo može nešto učiniti da se poboljša položaj osoba s invaliditeom koje su uključene ili mogu da se uključe u alpsko skijanje?
25. Kakvi su ti planovi u budućnosti?

9.2. Prilog 2. – Intervju pitanja za roditelje paraolimpijke I.K.

1. Opišite I.K. ?
2. Kako je počela cijela priča sa skijanjem unatoč cerebralnoj paralizi?
3. Kakvo je stanje u Bosni i Hercegovini kada je upitanju uključivanje osoba s invaliditetom u alpsko skijanje?
4. Da li ste imali neke poteškoće u realizacijama svega što je potrebno da I.K. funkcioniše i neometano radi ono što želi i voli?
5. Kako uskladite svoje obaveze sa njenim aktivnostima?
6. Prosvjetni ste radnik, da li možete izdvojiti neke pedagoške vrijednosti uključivanja I.K. u alpsko skijanje?
7. Ko vam je podrška i da li ste zadovoljni?
8. Kakvi su vam planovi u budućnosti?

9.3. Prilog 3. – Intervju pitanja za trenera L.S.

1. Kako ste postali trener I.K. i koliko dugo vršite ulogu trenera?
2. Kako dijete s invaliditetom može postati vrhunski skijaš, koji su koraci, kome se obratiti?
3. Kako alpsko skijanje za osobe s invaliditetom uopšte postoji?
4. Koji Vam je motiv rada I.K. koja je osobama s invaliditetom?
5. Kako i u kojoj mjeri I.K. invaliditet utiče na njeno skijanje?
6. Da li postoji neki poseban program, oblici ili metode rada sa I.K.?
7. Kakva je situacija u Bosni i Hercegovini kada je upitanju uključivanje osoba s invaliditetom u alpsko skijanje?

8. Koliko trenirate i da li ste zadovoljni uslovima?
9. Kako su izgledale pripreme za Paraolimpijadu u Pyeonchangu i da li ste zadovoljni rezultatima?

10. Imate saradnju sa reprezentacijama Hrvatske i Srbije, možete li komparirati uslove sa onim koje imate ti i I.K. ?
11. Da li postoje barijere za osobe s invaliditetom u alpskom skijanju, kako ih prevazilazite?
12. I sami ste vrhunski skijaš, skijali ste za Bosnu i Hercegovinu, možete li napraviti usporedbu svojih uvjeta sa uvjetima za I.K. koja je osoba s invaliditetom?
13. Kakva je finansijska podrška i koliko Vam to predstavlja problem u trenažnom procesu, putovanjima na glečere i ostalo što uključuje trening?
14. Mislite li da su rezultati koje I.K. postiže dovoljno cijenjeni u Bosni i Hercegovini?
15. Kakvi su vam planovi za budućnost ?

9.4. Prilog 4. – Izvještaj fokus grupe

Datum i vrijeme: 10.5.2018., 19:00h

Grad: Sarajevo

Mjesto: Prostorije opštine Novi Grad

Moderator: Irma Duraković

Broj učesnika: 8

Ciljevi: sagledavanje i analiza trenutnog stanja u oblasti uključivanja osoba s invaliditetom u alpsko skijanje kao i konkretizacija prijedloga, preporuka za razvoj i poboljšanje stanja i uslova za djecu s invaliditetom koja žele da se uključe u alpsko skijanje.

Glavna tema fokus grupe: *Uključivanje osoba s invaliditetom u alpsko skijanje*

Glavna i dopunska pitanja:

- 1. Glavno pitanje:

Koja su vaša mišljenja i iskustva po pitanju uključivanja vaše djece u alpsko skijanje?

- Podpitanja:

- *Od kad i na koji način su uključena vaša djeca u alpsko skijanje?*
- *Koji je vaš motiv za uključivanje djece u alpsko skijanje?*
- *Da li primjetite promjene na djetetu otkako se uključilo u alpsko skijanje?*

- 2. Glavno pitanje: Kako djelovati da se popravi stanje u društvu kako bi se djeca sa invaliditetom neometano mogla uključiti u alpsko skijanje?
- Podpitanja:
- Koje su prepreke kada je upitanju uključivanje vaše djece u alpsko skijanje?
- Na koji način se može djelovati da se poboljša situacija?

Prilog 4.1. : Izvještaj moderatora fokus grupe

Diskusija je trajala nepunih dva sata. Grupa koja je činila 5 majki i 2 oca se od ranije poznaje što je doprinijelo ugodnoj atmosferi. Tema diskusije je bila odgovarajuća jer su svi upoznati s istom od ranije. Većina ispitanika ima iskustva ili nekog saznanja o tematici. Kao moderator nisam imala problema oko razvijanja grupne kohezije. Učesnicima nije bilo teško opustiti se i uključiti u interakciju. Postavljala sam otvorena pitanja s ciljemda dobijem različite poglede na problem. Smatram da sam bez teškoća usmjeravala i poticala diskusije kada se za tim ukazala potreba i dopuštala izražavanje svakom sudioniku. Tema na koju sam radila fokus grupu je meni nepoznanica i pripremila sam se za potrebe fokus grupe. Ni u jednom momentu nisam pokazivala odobravanje i neslaganje za neke stavove i mišljenja, izrečene tvrdnje niti sam se zauzimala za nečija stajališta. S obzirom na to da sam uspjela neometano voditi fokus grupu usput sam i bilježila sve važne segmente. Rezultat ove fokus grupe odnosi se na uspjeh postizanja zadanih ciljeva. Rezultat mjerimo i kroz učinak izvođenja zadatka koji se odnosi na kvalitetu informacija koje sam dobila kroz diskusiju. Reakciju učesnika na evaluacija koja se odnosi na zadovoljstvo procesom i rezultatom fokus grupe i sam međuodnos članova grupe je također neizostavno za sumiranje cjelokupnog dojma.