

*Ivor Borovnjak*

## **KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI I AKTIVNOSTI ZA OSOBE S INTELKTUALNIM TEŠKOĆAMA (MENTALNOM RETARDACIJOM)**

### **1. UVOD**

Da bi kineziološki sadržaji i aktivnosti bili u funkciji primarnog cilja, a to je očuvanje i unapređenje zdravlja, nije dovoljno samo poznavati njihovu strukturu i utjecaj na organizam, već moramo dobro poznavati i osobe s kojima radimo. Specifičnost tjelovježbe u radu s osobama s intelektualnim teškoćama (mentalnom retardacijom) proizlazi iz specifičnosti njihova funkcioniranja, odnosno specifičnosti njihovih intelektualnih, psihičkih i tjelesnih mogućnosti kojima se u radu moramo prilagoditi ukoliko želimo ostvariti postavljene ciljeve.

Intelektualne teškoće ili mentalna retardacija definiraju se kao „značajno ograničenje u ukupnom životu pojedinca, karakterizirano bitnim ispodprosječnim intelektualnim funkcioniranjem koje je istodobno popraćeno smanjenom razinom u dvije ili više adaptivnih vještina. Područja adaptivnih vještina su: komunikacija, briga o sebi, stanovanje, socijalne vještine, samousmjeravanje, zdravlje i sigurnost, funkcionalna akademska znanja, slobodno vrijeme i rad. Mentalna retardacija kao stanje utvrđuje se prije 18. godine života.“ (www.savezmr.hr).

Mentalnu retardaciju možemo podijeliti na sljedeće potkategorije: laka mentalna retardacija koja odgovara mentalnoj dobi od 9 do 12 godina, umjerena mentalna retardacija koja odgovara mentalnoj dobi od 6 do 9 godina, teža mentalna retardacija koja odgovara mentalnoj dobi od 3 do 6 godina i teška mentalna retardacija koja odgovara mentalnoj dobi ispod 3 godine.

Pored intelektualnih teškoća kod osoba s mentalnom retardacijom prisutne su i brojne psihičke bolesti i oštećena motorika koje znatno utječu na njihovo raspoloženje i motivaciju, na koncentraciju i pažnju te mogućnost aktivnog participiranja u kineziološkim sadržajima i aktivnostima. Sve su navedene smetnje i ograničenja bitan limitirajući faktor u radu pa kineziologu predstavljaju veliki profesionalni izazov.

Prema Zakonu o hrvatskom registru osoba s invaliditetom (2001) invaliditet predstavlja trajno ograničenje, smanjenje ili gubitak sposobnosti izvršenja neke fizičke aktivnosti ili psihičke funkcije, primjerene životnoj dobi osobe, i odnose se na sposobnosti – u obliku složenih aktivnosti i ponašanja – koje su općenito prihvaćene kao sastojci svakodnevnog života. S obzirom na specifičan i limitiran

način funkcioniranja osobe s intelektualnim teškoćama (mentalnom retardacijom) ulaze u skupinu invalidnih osoba.

## **2. KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI I AKTIVNOSTI ZA OSOBE S INTELJEKTUALNIM TEŠKOĆAMA**

Primarni je cilj kineziologije, odnosno kineziterapije kao kineziološke discipline primjenom primjerenih i pravilno doziranih kinezioloških operatora (vježbi) pozitivno utjecati na psihofizičko zdravlje. Stoga kineziološki sadržaji i aktivnosti koji se primjenjuju u radu s osobama s intelektualnim teškoćama trebaju imati terapijski učinak na njihovo tjelesno i mentalno zdravlje, odnosno trebaju biti u funkciji medicinske i psihosocijalne rehabilitacije.

Izbor sadržaja i aktivnosti, kao i njihova primjena u izvornom ili transformiranom obliku, ovisi o cilju terapije i medicinskoj dijagnozi, odnosno individualnim mogućnostima osoba s kojima vježbamo (funkcionalni i psihosocijalni status). Pored toga, pri njihovom izboru moramo uvažavati i afinitet osoba prema određenim sadržajima, a posebice moramo voditi brigu o kontraindikaciji kinezioloških operatora na psihofizički profil osobe.

U rehabilitaciji osoba s intelektualnim teškoćama primjenjuju se sljedeći kineziološki sadržaji i aktivnosti.

### **2.1. Vježbe oblikovanja**

Vježbe oblikovanja su specijalno konstruirane kretnje koje sadrže mnoge vrijedne i korisne preventivne i korektivne komponente, a istovremeno su vrlo važno sredstvo poboljšanja kakvoće sustava za kretanje. One su osnovno sredstvo svih planiranih procesa koji imaju za cilj neko dostignuće na planu transformacije morfološkog oblikovanja tijela i kakvoće pokreta (Kosinac, 2002). Vježbama oblikovanja djelujemo na poboljšanje ravnoteže i stabilnosti tijela, njegove snage i gipkosti te na koordinaciju tjelesnih pokreta.

Prema učinku na organizam vježbe oblikovanja dijele se na: vježbe za mobilnost – pokretljivost kralježnice, vježbe za istezanje – elongacija, vježbe jačanja – eutonija i vježbe za labavljenje – relaksacija, a u topološkom smislu se dijele na vježbe vrata, vježbe ramenog pojasa i ruku, vježbe trupa te vježbe zdjeličnog pojasa i nogu.

### **2.2. Vježbe disanja**

Vježbe disanja imaju važnu ulogu u prevenciji i korekciji nepravilnog držanja tijela, a posebice postranične devijacije kralježnice. Prilikom izvođenja vježbi disanja do maksimuma je potrebno usmjeriti udisaje prema prsnoj šupljini na konkavnoj

strani kralježnice koju treba rastegnuti jer snažno i duboko disanje pozitivno djeluje na vanjske mišiće skeleta (Kosinac, 2002). Specifičan, odnosno limitiran način funkcioniranja osoba s intelektualnim teškoćama bitno utječe na stupanj svjesnog i aktivnog učešća kao i na pravilno izvođenje vježbi disanja.

### **2.3. Biotička motorička znanja**

Biotička motorička znanja ili osnovni oblici kretanja motorički su programi koji omogućuju djelotvorno svladavanje prostora, prepreka, otpora i djelotvornu manipulaciju objektima. To su sadržaji i aktivnosti koji se izravno ne mogu pripisati ni jednom od sportova, a izuzetno su korisni za razvoj opće motorike posebice snage, koordinacije, ravnoteže, gibljivosti, okulomotorike (koordinacija oko-ruka) i orijentacije u prostoru.

### **2.4. Aerobni trening**

Aerobni je trening usmjeren na poboljšanje funkcije respiracijskog i kardiovaskularnog sustava. Za razvoj aerobnog kapaciteta najčešće se primjenjuje vježbanje na spravama (trenažerima) poput stepera, bicikl ergometra, orbitreka i pokretnog saga. Pored navedenih vježbi primjenjuju se i druge ciklične aktivnosti koje se mogu prakticirati na otvorenom poput hodanja i vožnje bicikla. Ovisno o stupnju usvojenosti motoričkih znanja i zdravstvenom statusu primjenjuju se i aktivnosti poput plivanja, rolanja i trčanja (*jogging*). Pravilno doziranje opterećenja preduvjet je za primjenu vježbi aerobnog tipa.

### **2.5. Sportsko-rekreacijski sadržaji i aktivnosti**

Sportsko-rekreacijski sadržaji i aktivnosti istovremeno su u funkciji tjelesne (medicinske) i psihsocijalne rehabilitacije osoba s intelektualnim teškoćama. Pored pozitivnog djelovanja na održavanje i razvoj antropoloških obilježja, sportsko-rekreacijski sadržaji i aktivnosti primjenjuju se i s ciljem zabave i razonode. Na taj se način postiže dobro raspoloženje i potiču se pozitivne misli. Ovi se sadržaji često realiziraju izvan ustanove u primjerenim sportskim objektima poput kuglane, klizališta i bazena, odnosno na javnim površinama poput kupališta, nasipa i sl. čime se ostvaruje socijalizacija osoba s intelektualnim teškoćama i senzibilizacija lokalne zajednice za osobe s posebnim potrebama.

Najčešće se primjenjuju sadržaji poput stolnog tenisa, badmintona, pikada, kuglanja, boćanja, hokeja, pilatesa, plivanja, klizanja, rolanja, frizbija, vožnje bicikla/tricikla i romobila, te adaptiranih sportskih igara.

Istaknuto mjesto zauzima terapijsko jahanje zbog pozitivnog učinka na najteža tjelesna oštećenja poput kontraktura i spazama te naglašenih fizioloških iskrivljenja kralježnice. Terapijsko jahanje smanjuje živčano-mišićnu napetost, stimulira ravnotežu i pravilno držanje te djeluje na jačanje samopouzdanja i redukciju anksioznosti.

## **2.6. Igre i sportska natjecanja**

Kineziološki sadržaji i aktivnosti primijenjeni u obliku igre ili sportskog natjecanja pomažu osobama s posebnim potrebama da rastu duhovno i emocionalno. Njima se ostvaruje dobro raspoloženje, potiču pozitivne misli i povećava motivacija za tjelovježbu i život uopće. Elementarne, štafetne i adaptirane sportske igre, a posebice sportska natjecanja pomažu osobama s intelektualnim teškoćama izgraditi samopouzdanje i stvoriti bolju sliku o sebi uz preduvjet da su prilagođena njihovim individualnim intelektualnim i tjelesnim mogućnostima.

Službena sportska natjecanja za osobe s intelektualnim teškoćama organizira Specijalna olimpijada Hrvatske. Ona promiče razumijevanje, prihvaćanje i integraciju ljudi s intelektualnim teškoćama i daje im priliku da ostvare svoj potencijal, razviju tjelesne sposobnosti te pokažu hrabrost i radost zbog iskustva prijateljstva.

## **2.7. Posebni sadržaji**

Pod posebnim se sadržajima podrazumijevaju aktivnosti poput ljetovanja, zimovanja, planinarenja i pješačenja, a karakterizira ih organizirani višednevni boravak u prirodi. Ovi su sadržaji iznimno korisni jer pored učinka na tjelesno i mentalno zdravlje pozitivno djeluju i na razvoj socijalno-humanih navika i adaptabilnih sposobnosti. Prirodni čimbenici pozitivno djeluju i na smanjenje živčane napetosti, a samim time i na ostvarenje fizioloških zadataka. Promjenom životne sredine razbija se monotonija i pozitivno djeluje na povećanje motivacije za život.

## **3. ZAKLJUČAK**

Kineziološki sadržaji i aktivnosti koje se primjenjuju u radu s osobama s intelektualnim teškoćama (mentalnom retardacijom) u funkciji su medicinske i psihosocijalne rehabilitacije jer imaju terapijski učinak na opće psihofizičko zdravlje. Njima se istovremeno djeluje i na poboljšanje antropoloških obilježja i na psihosocijalnu integraciju.

Izbor sadržaja kao i njihova primjena u izvornom ili transformiranom obliku primarno ovisi o cilju terapije i individualnim mogućnostima osoba. Pri njihovom izboru također moramo uvažavati i afinitete osoba prema određenim sadržajima kako bi se motivirano i aktivno uključili u tjelovježbu. To je i preduvjet za uspješnu

transformaciju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Sadržaji se trebaju primjenjivati na način da vježbanje bude ugodna i zabava, a ne mučna obveza jer samo tako potiču dobro raspoloženje i motivaciju za tjelovježbu i za život uopće.

Psihosocijalna rehabilitacija najbolje se ostvaruje sadržajima sportsko-rekreativnog karaktera posebice ako se primjenjuju u obliku igre. Njima se pozitivno djeluje na socijalizaciju i poticanje pozitivnih misli i emocija, a sudjelovanje na sportskim natjecanjima omogućuje osobama s intelektualnim teškoćama jačanje samopouzdanja i stvaranje bolje slike o sebi. Sadržaji i aktivnosti koji se ostvaruju u prirodi djeluju na smanjenje živčane napetosti i razvoj socijalno-humanih navika i adaptabilnih sposobnosti.

Samo se pravilnim izborom kinezioloških sadržaja i aktivnosti može pozitivno djelovati na poboljšanje tjelesnog i mentalnog funkcioniranja osoba s intelektualnim teškoćama, odnosno djelovati na održavanje i razvoj njihovih motoričkih, emocionalnih, intelektualnih, kreativnih, psiholoških i socijalnih potencijala. Stoga kineziolog, da bi bio uspješan u radu, mora dobro poznavati strukturu sadržaja koje aplicira i njihov utjecaj na organizam, ali i specifičnost psihofizičkog funkcioniranja osoba s mentalnom retardacijom i njihove individualne mogućnosti.

#### 4. LITERATURA

1. Not, T. (2008). *Mentalna retardacija: definicija, klasifikacija i suvremena podrška osobama s intelektualnim teškoćama*. Stručni rad, <http://www.hrcak.srce.hr/file/54773>.
2. Hrvatski savez udruga za osobe s mentalnom retardacijom. *Mentalna retardacija-definicija*. <http://www.savezmr.hr/index.php?nav=42>.
3. Kosinac, Z. (2002). *Kineziterapija sustava za kretanje*. Split: Sveučilište u Splitu, 43-67
4. Rusk, H. A. (1971). *Rehabilitacija*. Beograd: Savez društava defektologa Jugoslavije, 95-106.
5. Škegro D., Dujić I., Čustonja H. (2007). *Plan i program rada univerzalne športske škole*. Zagreb: Hrvatski školski športski savez, 4, 19.
6. Findak, V. (1985). *Izvanastavne i izvanškolske aktivnosti u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*. Zagreb: Školska knjiga, 99-122.