

Ivana Martinčević
Neven Karković
Mladen Sedar

TENIS KAO SPORT I REKREATIVNA AKTIVNOST ZA DJECU I OSOBE U KOLICIMA

1. UVOD

Tenis je jedan od najpopularnijih i najraširenijih sportova i oblika rekreacije u svijetu te je jedna od rijetkih aktivnosti u kojoj se može uživati čitav život.

Tenis u kolicima potječe iz SAD-a čiji je utemeljitelj bio Brad Parks 1976. godine. Polako, sport se širio diljem Amerike, ali i svijeta, da bi 1988. godine njegova globalna raširenost bila potvrđena osnivanjem Međunarodne federacije tenisa u kolicima (International Wheelchair Tennis Federation – IWTF). Od rekreativne aktivnosti, tenis u kolicima ubrzo je prerastao i u profesionalni sport osnivanjem Međunarodnog turnira tenisa u kolicima 1992. g. (NEC Wheelchair Tennis Tour), po uzoru na ATP turnire i pravila svjetskih rangiranja tenisa zdravih osoba. Pravo priznanje, IWTF dobio je 1998. godine integriranjem u svjetsku tenisku federaciju ITF.

Natjecateljski tenis u kolicima po prvi je puta predstavljen na Ljetnim paraolimpijskim igrama u Seulu 1988. godine, no službenim dijelom Igara postao je 1992. godine na Paraolimpijskim igrama u Barceloni.

Vrlo važna činjenica u razvoju tenisa u kolicima jesu pravila igre koja su uvrštena u službena ITF pravila tenisa. Naime, jedina veća razlika u pravilima igre za zdrave osobe i osobe u kolicima jest ta što su osobama u kolicima dozvoljena dva odskoka lopte tijekom igre, „Pravilo dva odskoka”. Godina 1999. bila je prekretnica za tenis u kolicima uvođenjem navedenog pravila u službena ITF pravila što je omogućilo da igrač u kolicima igra službeni meč protiv zdravog igrača, uz činjenicu da su igraču u kolicima dozvoljena dva odskoka lopte, dok je zdravom igraču dozvoljen jedan odskok.

Tenis u kolicima u Hrvatskoj se počeo igrati 1993. godine u Zagrebu te se otada proširio i u ostale krajeve Hrvatske. Godinu dana kasnije održano je prvo prvenstvo Hrvatske, a od 1996. g. do danas hrvatska je reprezentacija stalni sudionik Svjetskog kupa.

Uključivanje djece u sport i rekreaciju te njihovo bavljenje različitim tjelesnim aktivnostima ima neprocjenjive vrijednosti i koristi za njihov život. Pozitivni učinci jedinstveni su za svu djecu, kako za zdravu tako i za djecu sa zdravstvenim

poteškoćama. Za razliku od zdrave djece, djeca s invaliditetom svakodnevno se susreću s brojnim tjelesnim barijerama i izazovima te s vrlo čestim neprihvatanjem svoje okoline. Također, u odnosu na zdravu djecu koja se sportom i različitim aktivnostima mogu svakodnevno baviti u školi, kod kuće ili pak uključivanjem u različite sportske organizacije, djeca u kolicima ipak su u tome limitirana. Upravo je njihovo uključivanje u tjelesne aktivnosti od presudne važnosti za njihov zdrav psihološki i sociološki razvoj te poboljšanje općeg zdravstvenog statusa.

U današnje vrijeme, sjedilački način života zdrave djece doveo je do zabrinjavajućeg povećanja pretilosti te raznih drugih bolesti koje se vezuju uz pomanjkanje kretanja. Djeca u kolicima, zbog svoje limitiranosti u kretanju, još se češće suočavaju s navedenim bolestima te je za njih mogućnost bavljenja nekom tjelesnom aktivnosti najvažnija za poboljšanje njihova zdravstvenog stanja te podizanje kvalitete života. Poboljšanje funkcije krvožilnog, dišnog te mišićnog sustava zasigurno su zdravstveni benefiti koji djeci u kolicima mogu uvelike unaprijediti i olakšati svakodnevni život. Adekvatni stupanj mišićne snage i izdržljivosti povezani su s povećanjem koštane mase, smanjenjem mogućnosti ozljeda uslijed padova te većom sposobnošću za izvršavanje svakodnevnih aktivnosti u životu (*Rimmer JH. Physical fitness levels of persons with cerebral palsy. Dev Med Child Neurol. 2001., 43(3): 208 – 2012. i Chad KE, Bailey DA, McCay HA, Zello GA, Snyder RE. The effect of a weight – bearing physical activity program on bone mineral content and estimated volumetric density in children with spastic cerebral palsy. J Pediatr. 1999; 135 (1): 115 – 117*). S druge pak strane, psihološki, emocionalni i sociološki aspekti možda su još i bitniji. Nažalost, mnoga djeca s različitim oblicima invaliditeta susreću se s nerazumijevanjem i neprihvatanjem od strane svojih vršnjaka, ali i okoline. Teže stječu prijateljstva, teže se integriraju u život okoline pa se stoga susreću i s različitim psihološkim i emocionalnim problemima. Upravo iz navedenih razloga takva djeca ostaju ovisna o svojoj obitelji, nemaju samopouzdanja, ne uspijevaju se osamostaliti što u kasnijoj dobi predstavlja veliki problem. Zato, uključivanje djece u kolicima u sport i rekreaciju pružit će im mogućnost stjecanja prijateljstava, prihvaćanja od strane vršnjaka, mogućnost izgradnje vlastitog identiteta i samopouzdanja, odnosno svega onoga što im je potrebno za bolji i kvalitetniji život.

Upravo je tenis jedna od najboljih aktivnosti koja djetetu u kolicima može pružiti sve navedene zdravstvene i psihološke benefite te je ujedno i jedna od najbrže rastućih aktivnosti za osobe u kolicima u svijetu. Činjenica koju je možda najvažnije istaknuti jest ta što se tenis u kolicima igra na jednakim terenima i po istim pravilima (izuzev pravila „dva odskoka“) kao i tenis zdravih osoba te se zbog toga mogu lako povezati jedno s drugim. Navedeno čini tenis jedinstvenim u odnosu na ostale sportove i aktivnosti za osobe s invaliditetom što za njih ima vrlo važnu sociološku i psihološku komponentu. Kao individualni sport, u kojem su djeca kada međusobno igraju i sama suci, naučit će ih preuzeti odgovornost za svoje odluke, bile one ispravne ili pogrešne.

Također, djeca kroz tenis uče kako da se nose sa stresom, kako da se prilagode različitim situacijama u danom trenutku, uče se disciplini te sportskom ponašanju. Igrajući parove te trenirajući s ostalom djecom, razvijaju za njih najvažniju socijalnu komponentu koja će im pomoći da se ne osjećaju izolirano i „drugačije” od svojih vršnjaka, što je od neprocjenjive vrijednosti za razvoj zdrave ličnosti.

2. NEKE SPECIFIČNOSTI TENISA U KOLICIMA

HVATOVI ZA ODGURIVANJE KOLICA

- *Odguravanje dlanom* – najčešće korišten među igračima te se također preporuča za igrače početnike,
 - pruža sigurnost zbog velike površine kontakta između ruke i kotača,
 - koristi se uz poluzapadni i zapadni forhend hvat reketa.
- *Odguravanje prstima* – kolica se hvataju palcem, kažiprstom i srednjim prstom,
 - pogodan hvat za djecu i osobe s malom rukom, koristi se uz kontinentalni i istočni forhend hvat.

UDARCI

- U tenisu u kolicima koriste se isti osnovni udarci kao i u tenisu zdravih osoba, a to su: forhend, bekend, volej i servis.
- *Forhend* – biomehanika udarca (spin) jednaka je onoj u tenisu zdravih osoba,
 - postoje 3 načina hvata reketa: istočni, poluzapadni i zapadni hvat,
 - istočni hvat najučestaliji je kod tenisača početnika, olakšava guranje kolica, rukom koja drži reket te se također može koristiti i za servis, voleje te bekend „slice”
 - poluzapadni hvat najpopularniji je među igračima, omogućava dobru izvedbu, „topspin” forhenda te se također može koristiti i za oba načina odguravanja kolica
 - zapadni hvat najzahtjevniji je od navedenih te se rijetko koristi u rekreativnom tenisu u kolicima, osobito kod početnika, a koristi se uz odguravanje kolica dlanom.
- *Bekend* – najčešće se koristi istočni te poluzapadni hvat reketa,
 - najčešći udarac je bekend „slice” (zbog istočnog hvata reketa koji olakšava odguravanje kolica)
 - „topspin” bekend teže se izvodi zbog promjene hvata reketa, snage u ramenom pojasu te težeg održavanja ravnoteže uslijed rotacije tijela pa se zbog toga i rjeđe koristi.

- *Volej* – tehnika izvođenja forhend i bekend voleja jednaka je onoj u tenisu zdravih osoba,
 - važno je zadržati ravnotežu, odnosno kontrolu kolica slobodnom rukom,
 - optimalno mjesto za izvođenje volej udaraca jest područje oko servis linije.
- *Smeš* – najteži udarac u tenisu u kolicima te se rijetko koristi iz sljedećih razloga:
 - teškoća namještanja kolica u zadnjem trenutku u odnosu na lopticu
 - teškoća namještanja reketa za udarac u posljednjem trenutku zbog upotrebe obje ruke za guranje kolica,
- *Servis* – također jedan od težih udaraca zbog činjenice da obje ruke napuštaju kolica istovremeno, otežavajući igraču održavanje ravnoteže,
 - za izvođenje servisa primjenjuje se kontinentalni hvat, no za početnike je ipak lakši istočni forhend hvat.
- U kontekstu udaraca, igrači u različitim situacijama vrlo često moraju improvizirati, biti kreativni pa se koriste takozvanim *udarcima u nuždi*, primjerice kada je lopta usmjerena direktno u igračevo tijelo pa se ne stigne namjestiti na nju na vrijeme kako bi izveo određeni udarac te stoga mora improvizirati kreativnim udarcima.

NAMJEŠTANJE NA LOPTICU

- Igrači se namještau za udarac pokraj loptice (kao i u tenisu zdravih osoba).
- Postoji teškoća namještanja reketa za udarac u posljednjem trenutku zbog istovremenog namještanja kolica za udarac (kasni zamah reketom).
- Sposobnost podizanja kolica na stražnje kotače naginjanjem tijela prema nazad, olakšava i ubrzava kretanje igrača te namještanje na loptu.
- Česta upotreba kreativnih udaraca (takozvanih „udaraca u nuždi”) kada se kasni s namještanjem za udarac te kada je lopta usmjerena u tijelo igrača.

METODIKA

- Većina metodičkih principa iz tenisa zdravih osoba može se primijeniti i u tenisu u kolicima.
- Osnovni udarci u početku se uče iz mjesta na servis liniji, zatim se učenjem osnovnih kretnji namještanja na lopticu započinje s „malim tenisom” na servis liniji, a potom se početnika postepeno udaljava prema osnovnoj liniji.

TAKTIKA

- Taktika koja se primjenjuje u tenisu u kolicima ne razlikuje se uvelike od one u tenisu zdravih osoba, no postoji manji broj vrsta taktike koje se primjenjuju, zbog limitiranosti igrača u kretanju. Tako se primjerice taktika igre „servis - mreža” ne može primijeniti, dok u igri parova također postoji manji broj taktičkih akcija.

MENTALNA PRIPREMA

- Tenis je u velikoj mjeri mentalna igra pa je stoga i mentalna priprema njezin sastavni i neizostavni dio, ponajviše u natjecateljskom tenisu.
- Metode i principi mentalne pripreme jednaki su kao i tenisu zdravih osoba.
- Ipak, jedna je komponenta mentalne pripreme najvažnija u tenisu u kolicima, osobito kada se radi s djecom, a ta je razvoj SAMOPOUZDANJA te poticanje pozitivnih razmišljanja i stavova.

VRSTE TERENA (POVRŠINA ZA IGRU)

- Tenis u kolicima igra se na svim površinama kao i tenis zdravih osoba uz iznimku igranja na prirodnoj travi (zbog teškoće kretanja u kolicima).
- Na svim vrstama terena važno je osigurati dovoljno prostora iza osnovne linije te na bočnim stranama terena zbog lakšeg manevriranja igrača kolicima.
- Mekše vrste terena, poput zemljanog ili umjetne trave, u nešto manjoj mjeri otežavaju kretanje igrača kolicima, no ipak zanemarivo.

3. ZAKLJUČAK

Sport i rekreacija osoba i djece s invaliditetom neophodni su za njihov zdrav psihički razvoj, unapređenje općeg zdravstvenog statusa te poboljšanje ukupne kvalitete života. Osim navedenog, sport i sportske aktivnosti pružaju im mogućnost za njih toliko važne socijalne integracije te prihvaćanja od strane okoline. S druge strane, sport je i mnogo više – on je najjači medij koji pomiče i ruši sve granice, spaja ljude u svim svojim različitostima, povezuje naizgled nemoguće, širi toleranciju i jednakost, a upravo je sve to njegova najveća snaga.

Tenis je po svim svojim karakteristikama jedan od najidealnijih sportova i oblika rekreacije za djecu i osobe u kolicima. Jedinствен po tome što osobe s invaliditetom u njemu mogu participirati zajedno sa zdravim osobama, a također i jedan je od rijetkih u kojem čovjek može uživati čitav život, bez obzira na dob i tjelesne nedostatke.

4. LITERATURA

1. ITF. *Wheelchair tennis coaches manual*. London: International Tennis Federation
2. Hrvatski savez tenisa u kolicima (2013). S mreže skinuto 15.3.2014. sa: <http://www.tenisukolicima.com/#!otenisuukolicima/c1d15>.
3. Nancy, A. Murphy, Paul, S. Carbone, and the Council on Children With Disabilities (2008). *Promoting the Participation of Children With Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities*. S mreže skinuto 17.3.2014. sa: <http://pediatrics.aappublications.org/content/121/5/1057.full>