

Ivana Martinčević
Igor Božić
Vjekoslav Cigorovski

SKIJAŠKA OBUKA SLIJEPIH I SLABOVIDNIH OSOBA

1. UVOD

Uključivanje osoba s invaliditetom u razne oblike tjelesne aktivnosti, sporta i rekreacije ima višestruko značenje. Prije svega, osobe s invaliditetom profitirat će u fizičkom smislu, odnosno poboljšati svoje motoričke sposobnosti i time utjecati na unapređenje njihova općeg zdravstvenog statusa. Nadalje, povećat će samopouzdanje, poboljšati socijalnu i emocionalnu komponentu što je možda još i važnije zbog činjenice što u mnogim aspektima života ne mogu sudjelovati ravnopravno sa zdravim osobama pa su nerijetko i marginalizirane od strane pojedinaca te društva općenito. Svi navedeni benefiti uvelike će utjecati na poboljšanje ukupne kvalitete života i zdravlja osoba s invaliditetom.

Skijanje kao sport i vid rekreacije slovi kao jedan od onih kojim se osobe s invaliditetom ne mogu baš lako baviti, posebno slijepe i slabovidne osobe. No, istina je potpuno drugačija – slijepe i slabovidne osobe mogu naučiti skijati, baviti se skijanjem te se i natjecati u tom sportu gotovo ravnopravno sa zdravim osobama. Sama tehnika izvođenja pojedinih elemenata potpuno je ista kao i kod zdravih osoba, no obuka je drugačija. Skijaška obuka slijepih i slabovidnih osoba velik je izazov, kako za samu osobu neskijaša tako i za onoga koji ih želi podučiti, tj. instruktora/ vodiča. U ovom radu bit će opisane specifične metode i pomagala koje se najčešće koriste u obuci slijepih i slabovidnih osoba.

2. SPECIFIČNOSTI OBUKE ALPSKOG SKIJANJA SLIJEPIH I SLABOVIDNIH OSOBA

Prilikom skijaške obuke slijepih i slabovidnih osoba najvažnija je VERBALNA komunikacija između instruktora i osobe. Taj prvi kontakt instruktora i slijepe/ slabovidne osobe te njegov pravilan pristup osobi s invaliditetom, ključan je za početak skijaške obuke te njezino daljnje uspješno provođenje. U čitavom procesu najvažnije je da slijepa/slabovidna osoba ima potpuno povjerenje u svog instruktora kako bi se mogla upustiti u nešto za nju potpuno novo i apstraktno, u nov način kretanja, odnosno aktivnosti u kojoj će se susresti i s određenim strahovim te nesigurnostima,

što sveukupno predstavlja veliki izazov. Upravo je instruktor/vodič taj koji će osobi s invaliditetom pomoći da savlada sve prepreke i poteškoće pa je njihov međusobni odnos i povjerenje od iznimne važnosti za cjelokupni proces obuke.

Tijek procesa obuke

Prije početka same obuke potrebno je učiniti nekoliko stvari.

- Kako je skijanje sport koji ima specifičnu opremu, na samom početku valja upoznati slijepu/slabovidnu osobu sa svom opremom koju će nositi na sebi – skije, skijaške cipele, skijaški štapovi, kaciga, maska, odijelo i sl. Slijepa/slabovidna osoba upoznat će se s opremom opipom te detaljnim pojašnjenjem svakog njezinog dijela od strane instruktora. Čitavo vrijeme kada su na stazi, i instruktor i slijepa/slabovidna osoba, nose preko odijela prsluk (marker) s natpisom slijepi/slabovidni skijaš, odnosno vodič (na prednjoj strani prsluka stoji veliko slovo G - *guide*) kako bi ostalim skijašima bili prepoznatljivi.
- Slijedi oblačenje, stavljanje te isprobavanje opreme kako izvan terena (snijega), tako i na njemu.
- Na samom snijegu, odnosno stazi važno je osobi objasniti sve zvukove iz okoline – zvukove žičare, ostalih skijaša, snježnih topova, motornih sanjki, ratraka i sl.



Početak skijaške obuke

- Rad na ravnom – hodanje u skijaškim cipelama po snijegu; naginjanje, odnosno prijenosi težine na prednji/stražnji dio cipele, zatim s noge na nogu; hodanje uzbrdo/nizbrdo u skijaškim cipelama; stajanje na padini licem okrenutim niz padinu; bočno stajanje na padini... Ove vježbe služe kako bi slijepa/slabovidna osoba osjetila pritisak na skijaške cipele kada stoji na padini u različitim položajima odupirući se sili gravitacije.
- Vježbe na skijama – hodanje i klizanje na skijama na ravnom; klizanje na obje skije u kretanju (osobu vuče instruktor po snijegu držeći ju za ruke); penjanje na skijama; stajanje na skijama na blagoj padini i sl. Čitav proces početne obuke slijepih i slabovidnih skijaša najbolje je da se odvija sa što manje skijaške opreme pa će tako skijaški štapovi u ovoj fazi biti u potpunosti izostavljeni, dok će osoba s instruktorom imati najviše fizičkog kontakta u



smislu pridržavanja, oslanjanja i držanja (Skiing for people who are blind or visually impaired. VisionAware, 2015.).

Prilikom objašnjavanja pojedinih položaja skija na padini korisno je pokazati navedene položaje slijepoj/slabovidnoj osobi pomoću njihovih prstiju (kažiprsti) kako bi lakše dobili percepciju o tome što trebaju nogama učiniti da bi doveli skije u određeni položaj. Također, instruktor često rukama namješta pojedine dijelove skijaševa tijela u odgovarajući položaj.

- Žičare –potrebno je upoznati osobu s korištenjem žičare (tanjurića, sidra, sjedežnice, gondole). Uvijek kada je to moguće instruktor treba ići na žičaru zajedno sa skijašem, a kada to nije moguće svakako treba biti u neposrednoj blizini jer većina skijašta nije prilagođena osobama s invaliditetom pa primjerice slijepa/slabovidna osoba ne može znati u kojem trenutku treba sići sa žičare, pustiti tanjurić i maknuti se ustranu i sl. U takvim situacijama instruktor najčešće hoda uz osobu na tanjuriću ili sidru.
- Terminologija – u fazi prvih spuštanja važno je da instruktor jasno objasni terminologiju koju će upotrebljavati, a koju su prethodno uvježbali u radu na ravnom (plug, zaustavljanje, zavoj, otklon i sl). Pri tom je važno da instruktor u svakom trenutku bude razgovjetan, kratak i glasan.

3. METODE UČENJA

Pomagala

- Dugačak štap – u najranijim fazama skijaške obuke slijepih i slabovidnih osoba jedan od najčešćih pomagala koji se koristi jest štap dužine cca 3m. Takav štap dužih dimenzija koristi se na način da ga slijepa/slabovidna osoba hvata ispred sebe na sredini, dok dva instruktora drže štap svaki sa jedne strane osobe (Canadian Association for Disabled Skiing. Skiing methodology for persons with disability, 1995). Ova metoda korisna je za savladavanje straha te održavanje stabilnosti i ravnoteže.



- Kraći štap – koristi se na isti način kao i prethodni, no u paru koji čine instruktor i slijepa/slabovidna osoba (Canadian Association for Disabled Skiing. Skiing methodology for persons with disability, 1995). Učenje pomoću štapa koristi se

za usmjeravanje kretanja skijaša početnika prilikom spuštanja, kontrole brzine kretanja te u prelaženjima preko padina. Također, u ovoj metodi učenja može se koristiti i skijaški štap.



- Skijanje uz pomoć dva štapa – instruktor skija ispred ili iza slijepog/slabovidnog skijaša početnika dajući mu verbalne upute te oboje hvataju štapove s lijeve odnosno desne strane (Canadian Association for Disabled Skiing. Skiing methodology for persons with disability, 1995). Štapovi u ovom slučaju također služe kao oslonac skijašu, pružaju mu osjećaj sigurnosti, a instruktoru pomažu u usmjeravanju skijaša te kontroli brzine kretanja.



- Skijanje instruktora unatrag – osim što se ova metoda često koristi u obuci zdravih neskijaša, također se koristi i sa slijepim/slabovidnim skijašima početnicima. Dakle, instruktor skija unatrag što mu omogućava da pridržava skijaša ispred sebe, da mu rukama namjesti skije u odgovarajući položaj na snijegu, a bliski fizički kontakt pruža skijašu početniku sigurnost te pomaže u stjecanju samopouzdanja. U ovoj metodi također se može koristiti i kraći štap (može i skijaški štap) kojeg u predručenju pridržavaju i skijaš početnik i instruktor.



- Skijanje pomoću užadi i obruča – ova je metoda korisna kod podučavanja djece (i zdrave i s invaliditetom), no može se koristiti i sa starijima. Uže je vezano oko pojasa skijaša, dok instruktor iza njega pridržavajući krajeve užeta, usmjerava i kontrolira kretanje početnika. Također, postoji i drugi tip užeta koji je pričvršćen za vrhove skija skijaša početnika. Umjesto užadi, od pomagala još može poslužiti i veliki obruč. Ovom metodom instruktor bez direktnog fizičkog kontakta sa skijašem ima kontrolu nad njegovim kretanjem, dok istovremeno skijašu pruža sigurnost.



- Skijanje iza instruktora – skijaš početnik stoji iza instruktora, hvata ga rukama oko struka te se na taj način zajedno kreću niz padinu. Ova metoda pomaže pri savladavanju težih terena te kod nesigurnih početnika.
- Kasnije faze učenja – nakon završetka početne skijaške obuke, usvajanja osnovnih skijaških elemenata, slijepi/slabovidni skijaši počinju skijati samostalnije u smislu manje fizičkog kontakta s instruktorom/vodičem. Skijaš u početku skija ispred instruktora koji mu daje verbalne upute o tome što treba činiti, a na taj način ima i najbolju vizualnu kontrolu nad skijašem. U kasnijim fazama skijaš skija iza instruktora također prateći njegove verbalne upute o tome što treba činiti u pojedinom zavoju. Pritom se instruktor/vodič češće okreće preko svoga ramena kako bi zadržao vizualnu kontrolu nad svojim skijašem te kako bi mu mogao dati što bolje upute. Razmak između njih dvoje uvijek mora biti minimalan kako bi što lakše komunicirali (American blind skiing foundation. Blind and visually impaired skiing and snowboarding - Our program - How and why, 2014).

4. ZAKLJUČAK

Skijanje kao vid rekreacije zasigurno predstavlja veliki izazov za slijepce, odnosno slabovidne osobe zbog njihova tjelesnog oštećenja. Činjenica što skijaši „ovise“ o svom vodiču, tj. instruktoru koji čitavo vrijeme mora biti uz njih, kako na žičari tako i na stazi, ne ide u prilog većem širenju, odnosno većoj dostupnosti ovog tipa rekreacije slijepim i slabovidnim osobama. Skijanje, kao jedan od najraširenijih oblika rekreacije u svijetu trebao bi, tj. morao bi biti dostupan i osobama s invaliditetom, a skijališta bi

sukladno tome trebala biti više prilagođena njihovim potrebama kako bi ravnopravno mogli uživati u toj prekrasnoj aktivnosti u prirodi zajedno sa zdravim osobama. Skijanje je sport koji se odvija u konstantno promjenjivim i nepredvidljivim uvjetima na stazi te je zbog toga motorički vrlo zahtjevan, što svakako za slijepu/slabovidnu osobu predstavlja još veći izazov. Savladavši skijašku obuku uz ta saznanja, osobama s invaliditetom raste samopouzdanje koje će im olakšati suočavanje i savladavanje svakodневnih životnih izazova, raste im motivacija, volja i želja za novim iskustvima te spoznaja da ništa nije nemoguće uz trud i ustrajnost.

5. LITERATURA

1. Canadian Association for Disabled Skiing (1995). Skiing methodology for persons with disability. S mreže skinuto dana 13.3. 2016. S adrese: <http://www.cadsncd.ca/technical/manual/CADSMannual.pdf>
2. American blind skiing foundation (2014). Blind and visually impaired skiing and snowboarding - Our program - How and why. S mreže skinuto dana 13.3. 2016. S adrese: <http://www.absf.org/Information.htm>
3. VisionAware (2015). Skiing for people who are blind or visually impaired. S mreže skinuto dana 14.3. 2016. S adrese: <http://www.visionaware.org/info/everyday-living/recreation-and-leisure/sports-and-exercise/skiing/1235>