Tomo Dadič

ŠPORT KOT SREDSTVO BOGATITVE IN NAČIN ŽIVLJENJA OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI

Nobena oseba z motnjo v duševnem razvoju nima takšnih težav s srcem, da ne bi tudi tekla; nobena tudi ni takšen epileptik, da ne bi tudi plavala; seveda v skladu s svojimi sposobnostmi!

Marijan Lačen, predsednik Specialne olimpiade Slovenije

UVOD

Šport je v modernem svetu zelo kompleksen pojav. Na šport lahko gledamo kot znanost, lahko je velik posel, lahko je hrana za »iger lačno ljudstvo«, prav tako je lahko šport sredstvo za manipuliranje z mladih in vir trajnih poškodb.

Seveda pa ima šport veliko več pozitivnih učinkov in je ukvarjanje z njim zdravo. Človek se s športom celostno izgrajuje in sprošča. Živimo v času, ko mora biti človek vseskoz sposoben premagovati vsakodnevne napore. Človek si s športom dviga samozavest in vrednost v družbi. Šport je tudi sredstvo komunikacije z drugimi in s samim sabo. V svetu je veliko izjemnih posameznikov, ki so presegli samega sebe, nam »vsakodnevnim udobnežem«, zasedenim pred TV zasloni, pa pokazali, kako nam čas mineva. Tudi Slovenci imamo na srečo veliko vzornikov, ki nam kažejo pot za zdravo življenje (Leon Štukelj, prof. Ulaga ...). Skratka, človek kot večplastno in celovito bitje ima v športu nešteto možnosti za samouresničitev, če se le tako odloči.

Pričujoči prispevek ne bo govoril o vrhunskem športu. Govoril bo o športu kot načinu življenja oseb s posebnimi potrebami. Šport je v konkretnem primeru sredstvo – orodje, ki močno bogati življenje oseb s posebnimi potrebami. In kar je morda še pomembneje, šport je odlično sredstvo destigmatizacije uporabnikov. Omogoča jim, da se izrazijo v vlogah, ki jim jih okolica ne namenja. Omogoča jim, da dosežejo rezultate, ki na »svetovnih jakostnih lestvicah« sicer ne pomenijo veliko, pač pa pomenijo veliko za samouresničitev in krepitev samopodobe uporabnikov v družbi.

Še ne dolgo tega je v stroki veljalo, da osebe s posebnimi potrebami ne morejo početi ničesar preveč napornega, ker to škodi njihovemu zdravju. Danes te iste osebe tekmujejo v različnih športih, tečejo maraton, skačejo v daljavo in mečejo kroglo, tekmujejo v nogometni ligi in se ukvarjajo z judom.

V pričujočem prispevku bom predstavil svoje delo, ki ga izvajam v okviru Obalnega VDC na treh področjih:

- vključevanje oseb s posebnimi potrebami v skupinah Mladih za zdravo življenje in dobre medčloveške odnose (glej Knific 1999),
- sodelovanje oseb s posebnimi potrebami v gibanju specialne olimpiade Slovenije,
- treningu juda oseb s posebnimi potrebami.

ŠPORT IN OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

Še zlasti velik pomen ima šport pri osebah s posebnimi potrebami. Dolga leta je tudi v strokovnih krogih prevladovala misel, da morajo »invalidi« mirovati, da si lahko svoje stanje še poslabšajo ... Poleg tega je veljalo prepričanje, da ne moremo govoriti o športni vzgoji, ampak samo o gibalni vzgoji. Obstajale so sicer športno-družabne igre v oddelkih za vzgojo in izobraževanje, ki pa so imele v prvi vrsti družabni namen, poleg tega pa so ta srečanja temeljila na družabnih igrah (skoki z vrečo, napihovanje balonov, iskanje zakladov).

Še večji vakuum je nastal, ko so te osebe

zapustile oddelke za vzgojo in izobraževanje po 18. letu. Večina je nadaljevala svojo pot v varstveno-delovnih centrih, katerih prioritetna naloga je varstvo in zaposlitev pod posebnimi pogoji. Poudarek je bil na razvijanju samostojnosti in socializaciji. Redne ure športne vzgoje so bile tako opuščene. Športna vadba je bila prepuščena redkim entuziastom.

Novo obdobje na področju športa se je začelo šele z začetki gibanja specialne olimpiade v Sloveniji. To je vrnilo šport osebam s posebnimi potrebami.

Da je redna telesna vadba pomembna za vsakega človeka, ni treba posebej poudarjati. Še poseben pomen pa ima gibanje za osebe s posebnimi potrebami, saj jim tako krepi zdravje oziroma jim ga pomaga ohranjati. Poleg možnosti za celosten razvoj človeka (Ramovš 1990 *b*) je torej na prvem mestu zdravje. Toda če vzamemo za osnovni motiv za ukvarjanje s športom zdravje, ga moramo najprej definirati. J. E. Kane (1972: 266-290) citira J. N. Oliverja in navaja njegovo definicijo zdravja: »Zdravje ni odsotnost bolezni, temveč je stanje polne učinkovitosti posameznika v telesnem, duševnem, čustvenem in družbenem smislu, tako da lahko živi polno življenje.« Tako je na primer za osebe z Downovim sindromom dolga leta veljalo, da imajo praviloma kratko življenjsko dobo in da »dočakajo« kakšnih 30 let. Dandanes je znano, da se življenjska doba vseh ljudi daljša. Enako velja tudi za omenjeno populacijo in danes neredko dosežejo starost 60 let in več. Lani septembra sem imel na seminarju juda za osebe s posebnimi potrebami v Cardiffu priložnost spoznati 71 letnega gospoda po imenu Dik Koene. Gospod Koene, mojster juda 1. dan, je oseba z Downovim sindromom.

ŠPORT KOT ODGOVOR NA FRUSTRACIJE

Ljudje v določenih frustracijskih situacijah reagiramo z obrambnimi mehanizmi. Ti so seveda zelo različni in so lahko konstruktiven odgovor na dano situacijo. Odgovor na frustracijsko situacijo pa je lahko tudi nekonstruktiven. Tako se lahko moč posameznikove stigme (Goffman 1991) povečuje, niža pa se posameznikova samopodoba. Musek (1982: 282-286) poudarja, da so obrambni mehanizmi včasih zavesten, še pogosteje pa nezaveden poskus delne, kompromisne rešitve frustracijske situacije ali konflikta. Obrambni mehanizmi so poskus, da bi nekako zadovoljili potlačeno težnjo, hkrati s tem pa tudi odstranili čustveno napetost, ki jo ta težnja vzbuja (npr. tesnobo, strah, krivdo ...).

Moje izkušnje kažejo, da je lahko šport kot redna dejavnost dobro sredstvo, ki zmanjšuje količino frustracij oseb s posebnimi potrebami. Toda v družbi velja, da športna aktivnost »nekako ni primerna« za to populacijo. Torej je ukvarjanje s športom z vidika obrambnih mehanizmov nekakšna nadkompenzacija. Oseba, ki je v določeni življenjski situaciji frustrirana, odgovori na ravno tistem področju (primer je Esadova zgodba, gl. spodaj).

Če na Esadovo zgodbo gledamo s stališča logoterapije, ne moremo mimo pojma kljubovalne moči duha. Viktor E. Frankl (1994: 156) opisuje pojem kljubovalne moči duha kot človekovo zmožnost, da do določene stopnje kljubuje udarcem svoje materialne, biološke, psihične ali socialne usode, ko do njih zavzema stališča ali se nanje odziva na višji ravni, kakor zahtevajo okoliščine. To je izvirno človeška zmožnost, edinstvena v živem svetu, ki temelji na svobodi duha. Je bistvena zmožnost človekovega duha. Zato obstaja do zadnjega diha, torej tudi v brezizhodnih položajih. Ta zmožnost s svojim pojavom dokazuje, da človek ni nikoli povsem odvisen od svojih življenjskih razmer in je vedno zmožen sooblikovati svojo usodo.

S tega vidika je zanimiv fenomen Lancea Armstronga, zmagovalca kolesarske dirke po Franciji. Še zlasti po tem, da je na tritedenski zelo naporni dirki letos zmagal že tretjič zapored. Stvar je zanimiva predvsem zaradi tega, ker je premagal raka:

> Mislil sem, da bom umrl ... Zelo sem se prestrašil, ko so mi zdravniki povedali resnico! Povedali so mi tudi, da je možnost ozdravitve velika, če se odkrije v zgodnji fazi, toda jaz sem bil daleč od zgodnje faze. Bruhal sem vedra krvi in vsi so dvignili roke od mene. Kemoterapija na kemoterapijo, to je bilo moje življenje. Zdravniki so rekli, da je bil moj primer med najtežjimi, ki so jih kdajkoli zdravili. Toda nisem se predal! (Bertičevič 1999: 24.)

Podobne vrnitve je doživelo več znanih in tudi anonimnih športnikov. Tudi olimpijska prvakinja

v teku na 100 metrov z ovirami iz Atlante Ljudmila Enqist.

ŠPORT V KONTEKSTU SOCIALNEGA KULTURNEGA DELA

Pustite mi zmagati!
Če ne morem zmagati,
naj bom pogumen v svojem poskusu!

Specialno-olimpijska prisega

S pojmom socialnega kulturnega dela sem se srečal v 4. letniku študija na Visoki šoli za socialno delo. Že takoj po predavanju in ko sem prebral prve članke s tega področja, sem si dejal, »da je to to«. Za delo, ki ga opravljam, sem v predmetu Socialno kulturno delo našel teoretsko ozadje. Socialno kulturno delo najpreprosteje definiramo kot uporabo ustvarjalnih tehnik v procesu svetovalnega dela (Poštrak 1996: 408). Socialno kulturno delo si lahko enostavneje predstavljamo kot trikotnik med teorijo, metodami oz. tehnikami in praktično dejavnostjo.

Ko Lea Šugman Bohinc govori o socialnem kulturnem delu, govori o tem, kako organizirati in voditi socialne kulturne dejavnosti z namenom sproščanja in aktiviranja psihosocialnih doživljajskih situacij ter omogočanja varnega psihosocialnega prostora.

Pri socialnem kulturnem delu gre po mojem mnenju za fenomen, da z ustvarjalno dejavnostjo ustvarimo pogoje oziroma dosežemo napredek določene osebe, skupine ali skupnosti.

Socialno kulturno delo je tudi iskanje možnosti komunikacije v vseh njenih razsežnostih, besednih in nebesednih, vsebinskih in odnosnih, simetričnih in komplementarnih, vzročnih in nevzročnih, zavestnih in nezavednih (Šugman Bohinc 1994: 317-323).

Tako se spominjam primerov v skupini mladih za zdravo življenje, ko smo voditelji veliko problemov, ki so nam jih posamezniki zaupali, veliko bolje rešili kar med dejavnostjo v naravi (dolg tek, pohod ...). Na srečanjih, ko smo se o določenem problemu veliko pogovarjali, pa smo se »mučili« ure in ure. Mislim, da gre v tem primeru, ki sem jih tudi sam večkrat doživel, za fenomen »obojne odprtosti« na več področjih (telesnih in duševnih). Pretok, sprejemanje in podajanje misli je kratko malo lažje in manj obremenjeno.

V kontekstu socialnega kulturnega dela bi lahko rekli, da gre za obojestransko ustvarjalnost. Pri socialnem delavcu (športnem pedagogu) v iskanju (uporabi) večje možnosti rešitev (tehnik), pri klientu pa v prepoznavanju lastne vrednosti in moči ter izboljšanju samopodobe.

Če s to mislijo povežem vzporednice s svojim delom in populacijo, ki je v družbi marginalizirana in označena, lahko z neko (socialno kulturno) akcijo dosežemo učinek, ki to označenost zmanjšujejo ali brišejo

Vsekakor je športno polje prostor, kjer se kaže moč posameznika ali skupine. Že sama športna dejavnost je sredstvo komunikacije med udeleženci in opazovalci. In športni dosežek opredeljuje mesto posameznika v družbi. Če je oseba s posebnimi potrebami sposobna preseči, kar se »v družbi pričakuje« od nje, ji to preseganje v tej isti družbi daje nov položaj. Če vzamem to misel kot cilj, h kateremu je treba težiti, je moja naloga, da začnem hoditi po poti do tega cilja.

Kot poudarja Šugman Bohinc (1994: 318), v socialnem kulturnem delu rezultat ni tako pomemben, pomemben je proces, v katerega je posameznik vključen. Pomembna so doživetja, stanja, vloge posameznika v situacijah, v katere ga postavlja proces socialnega kulturnega dela. To so stanja, ko posameznik doživlja uspehe, vzpone in padce. Take izkušnje sem bil deležen med sodelovanjem v klubu zdravljenih alkoholikov Viharnik Piran, kjer sem se aktivno izobraževal dve leti. Imel sem priložnost videti ljudi, pare, družine, ki so se dotaknili dna v svojem življenju. Družina pred razpadom, otroci odtujeni, posamezniki pa pred fizičnim propadom. Ko so ti ljudje sprejeli program, ki vsebuje veliko različnih socialno kulturnih tehnik, se je začel skokovit dvig na vseh področjih življenja. Prav neverjetno je, kakšen pospešek je bil za posameznika fanatično sprejetje neke dejavnosti (teka, planinarjenja, branja ...) za dvig v boljše življenje.

Če se na opisan primer navežem še s teoretskega stališča, je ta še en dokaz o interdisciplinarnosti uporabe ustvarjalnih tehnik v ustvarjalnem procesu. V tem smislu so po mojem mnenju zelo produktivne sodobne tendence, ki poskušajo z interdisciplinarnega vidika ujeti vsaj del večplastnosti našega bivanja. In to ne z vidika uporabe posameznih spoznanj iz različnih znanstvenih disciplin, temveč s hkratnim upoštevanjem le teh

in s preseganjem, njihovim stapljanjem (Poštrak 1996: 408).

S to mislijo se nekako vračam k temeljem, iz katerih izhajam, namreč, da je človek večplastno bitje, ki deluje na več ravneh.

Oseba s posebnimi potrebami pa seveda v športu ne komunicira samo s svojo okolico, ampak se cel kup procesov dogaja med udeleženci igre in v vsakem posamezniku. Ko prebujamo ustvarjalnost v sebi, jo prebudimo tudi v svojih uporabnikih, ki s tem aktivirajo skrite potenciale, ki so jih prej malo ali jih niso sploh nikoli aktivirali.

ZAČETEK NOGOMETNE LIGE SPECIALNE OLIMPIADE SLOVENIJE

Ko smo v naši ustanovi pred desetimi leti vpeljali trening nogometa, smo doživeli v okolici začudenje in tudi posmeh. Prva zgodovinska tekma je bila odigrana 27. maja 1992 v Strunjanu med ekipama Obalnih DPP in ekipo VDC Tončke Hočevar. Končala se je z rezultatom 1:1 in brez gledalcev. Na tekmi sem bil v vlogi voznika kombija, trenerja, sodnika, fizioterapevta, ekonoma ..., saj tudi moji sodelavci niso kazali posebnega zanimanja. Ko danes gledam na to z nekajletne distance, je stvar smešna. Danes je vsaka domača tekma svojevrsten praznik. Dvorane, kjer tekme potekajo, so polne prijateljev, sorodnikov in ostalih navijačev. Naši nogometaši so udeleženci največjih svetovnih prireditev. Sodelovali so na raznih evropskih in svetovnih turnirjih (npr. Bratislava, Neapelj, Groningen, New Haven).

Povzemam razmišljanja Matjaža Bariča (1998: 28) ob njegovih začetkih treniranja nogometa:

> Sprva je bilo potrebno res veliko truda, kajti nekateri igralci so se prvič srečali z nogometno žogo ter igriščem in niso vedeli, da črta pomeni omejitev igrišča, da sodnikov žvižg pomeni prekinitev igre, da je potrebno pri prekršku postaviti »živi zid« in da je končni cilj igre potisniti žogo v nasprotnikov in ne v svoj gol. Naučiti jih je bilo potrebno osnovnih nogometnih pravil, upoštevanja sodnika in njegovih znakov, biti pozoren na nasprotnika in soigralce, komunicirati s soigralcem in trenerjem ...

Toda to so le osnovne stvari, s katerimi smo se vsi srečevali in so z oddaljenosti desetih let simpatične in humorne. Sama nogometna igra v kontekstu socialnega dela niti ni tako pomembna. Pomembnejši so procesi, ki to dejavnost spremljajo. Po desetih letih se še vedno učimo prenašati poraze. Ampak to je življenje! Po desetih letih se še vedno veselimo vsake zmage, kot da je prva. In tudi to je življenje! Veselimo se treningov in potovanj, tekem ... In še vedno smo zaskrbljeni, ko dobi Darko med tekmo epileptični napad.

Že dostikrat so nam naši nadrejeni in sodelavci rekli, da bi bilo mogoče boljše, če bi nehali igrati nogomet. Tudi ko smo komaj sestavili ekipo, prepolovljeno zaradi poškodb, se to ni zgodilo. V vseh teh letih je trening nogometa postal že tako samoumevna stvar, da so se tudi »nejeverni Tomaži« sprijaznili s tem.

Za ilustracijo navajam izseke intervjujev naših nogometašev ob vprašanju, kaj jim pomeni nogomet:

> Jože: »Ko sem začel trenirati nogomet, nisem vedel, kakšna so pravila in kako se igra. Mislil sem, da je treba vedno samo teči za žogo. Želim si, da bi kdaj v bodočnosti dobil kakšen pokal.«
>
> Darko: »Nogomet mi pomeni najboljšo družbo. Od nekdaj mi je ta šport največje veselje. V tej igri sta veselje in strah. Večkrat dobim tudi epileptični napad. Naenkrat obstanem in se mi v levem očesu prikaže majhna lučka. V tem momentu se ne spomnim več ničesar. Pozneje vidim svoje trenerje in prijatelje, ki me držijo. Po tem sem malo utrujen, a večkrat si želim, da bi šel takoj igrat. Upam, da bodo napadi nehali in takrat bom lahko več pomagal ekipi.«
>
> Drago: »Kot kapetan naše ekipe sem bil v začetku, ko smo dobili gol, zelo jezen. Zdaj sem spoznal, da moram to prenašati športno. Večkrat treniram tudi sam. Nogomet mi pomeni zdravje.«
>
> Boris: »Jaz sem golman. Letos sem branil za Slovenijo. Bili smo Italiji, v Neaplu. Bilo je lepo, saj sem spoznal ljudi iz cele Evrope, ki so govorili drugačen jezik, a sem jih vseeno razumel.«
>
> Miha: »Počutim se pomembnega, ko prijateljem pripovedujem, kje vse sem že bil z nogometno ekipo. Močno si želim, da bi enkrat v živo videl, kako igra Milan.«

Tem izjavam uporabnikov ni kaj dodajati in

so same po sebi zadosti zgovorne. Kažejo, kako velik pomen in kako močno »orodje« je lahko šport pri delu z osebami s posebnimi potrebami. Kar se mi zdi v kontekstu tega poglavja zelo pomembno, je to, da osebe s posebnimi potrebami nastopajo v vlogi športnikov. Šport jim pomeni priznanje, da dejansko so športniki – torej niso drugačni. Po drugi strani pa je to dejstvo priznanje športu in daje še en dokaz o njegovi pomembnosti v družbi. Uporabnikom pa tako daje obilo priložnosti, da porušijo zidove, ki jim jih je zgradila in jih za njimi marginalizirala okolica.

ŠPORT KOT POZITIVNA ODVISNOST IN OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

Danes, ko živimo v času, ki hiti skupaj z nami z neverjetno hitrostjo, in ko so zahteve okolja do nas neizprosne, se rado dogaja, da tempu preprosto ne moremo več slediti. Življenje zahteva od nas napore, ki jim nismo kos. Danes je tudi »moderno« govoriti o raznih vrstah odvisnosti oziroma so te sestavni del bega iz realnega življenja.

Sam sem se pričel za časa svojega sodelovanja v klubu zdravljenih alkoholikov Viharnik, ki deluje po socialnoandragoški metodi in ga vodi terapevt Tone Kladnik, ukvarjati s tekom. Sprva so bile razdalje, ki sem jih uspel premagati, zelo kratke in so bile zame velik napor. V tem početju nisem užival. Pozneje, po nekaj letih treninga, pa sem začel doživljati čudne občutke, ki si jih nisem znal predstavljati. Ne samo, da brez teka enostavno nisem mogel več zdržati, temveč sem med njim reševal skoraj vse probleme oziroma naloge, ki mi jih je postavljalo življenje. Nekako v tistem času sem čisto po naključju prišel do skript avtorja kontrolne teorije Williama Glasserja *Pozitivna odvisnost*. Avtor opisuje pojem pozitivne odvisnosti, ki jo je sposoben doseči vsakdo, če se dlje časa ukvarja s kakšno aktivnostjo. Avtor pravi (Glasser 1994: 224-225):

> Ko sem leta 1976 opravljal raziskavo za svojo knjigo *Pozitivna odvisnost*, sem spoznal, da se skriva v nas velik vir potencialne moči – naučiti se moramo le, kako jo vklopiti. Tak redni užitek, ki lahko postane odvisnost, je enak užitku, ki ga doživite, ko vaš kreativni proces nenadoma postane dostopen; to se dogaja, kadar ste sproščeni in imate kontrolo.

Treba pa je ločiti pozitivno odvisnega tekača od tekača, ki se tekmovalno ukvarja z tekom. Medtem ko prvi o tem sploh ne govori, drugi govori samo o tem.

Če povežem zgornje razmišljanje s temo, ki jo obravnava ta zapis, lahko rečem, da je pozitivna odvisnost tisto, kar si sam predstavljam kot ideal, ki naj bi ga oseba (športnik) s posebnimi potrebami dosegla. Seveda so pomembni tudi športni dosežki, ki dvigajo samozavest in krepijo pozitivno samopodobo posameznega športnika. Gledano dolgoročno in s ciljem ter poslanstvom, ki ga ima po mojem prepričanju šport za vsakega posameznika, je ravno pozitivna odvisnost tista, ki mi je vodilo. Pri svojem delu se trudim, da z uporabniki dosežem tak tempo športnih aktivnosti, da postanejo samoumevne. Skratka, da se aktivnosti ne izvajajo kampanjsko in neredno. Le tako lahko dobi šport (in tudi vsaka druga aktivnost) svoj pravi smisel in mesto pri vsaki osebi s posebnimi potrebami.

Zato mora biti vzrok, da trening posameznega športa odpade, res tehten. Sicer začne aktivnost izgubljati pomen.

ŠPORT KOT SREDSTVO DESTIGMATIZACIJE, INTEGRACIJE IN NORMALIZACIJE OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI

Zanimivo organizacijsko strukturo sem srečal na seminarju, ki smo se ga trenerji juda za osebe s posebnimi potrebami udeležili lani septembra v Cardiffu. *Welsh Integrated Sports Plan* (WISP) je organizacija v Walesu, ki je bila ustanovljena leta 1988 z namenom, da vzpostavi in vzdržuje mrežo integriranih športnih sekcij in klubov, ki bi omogočali udejstvovanje osebam s posebnimi potrebami v različnih športih. Zadnjih šest let potekajo aktivnosti v naslednjih športih: judo, košarka, nogomet, sabljanje, dviganje uteži in rugby. Organizacijsko so aktivnosti vezane na obstoječo infrastrukturo in strokovni kader v klubih, kjer gojijo te športe. Športniki, ki trenirajo v teh klubih, prihajajo na treninge integriranih sekcij in trenirajo skupaj z osebami s posebnimi potrebami. Skupaj z *The Welsh Judo Association* so ustanovili integrirane judo sekcije v mestih Wrexham, Cardiff, Pontardulais, Bridgent, Carmarthen in Brecon.

Delovanje organizacije WISP temelji na tehle izhodiščih:

• Osebe s posebnimi potrebami niso le sposobne sodelovati v športu, oz. fizičnih aktivnostih, nekatere med njimi lahko postanejo v športu, ki so ga izbrale, celo zelo dobre.

• Osebe s posebnimi potrebami morajo imeti pravico izbrati šport, ki ga bodo gojile, v najširšem smislu svojih sposobnosti, kot tekmovalci, rekreativci, pomočniki, administratorji ali uradne osebe.

• Športna aktivnost oseb s posebnimi potrebami ne sme biti razumljena ozko kot terapevtska dejavnost, temveč v smislu vseh prednosti, ki jih prinaša šport, in sicer vzpostavljanja socialnih kontaktov, zdravja, zabave, priložnosti za potovanja, osebne afirmacije.

• Za nekatere skupine oseb ali posameznike s posebnimi potrebami je pomembno, da trenirajo na začetku v ločenih sekcijah. Mogoče se bo taka skupina ali posameznik šele pozneje želela vključiti v integrirano sekcijo.

Zanimiva je izkušnja kolega nogometnega trenerja Matjaža Bariča s seminarja, ki se ga je udeležil v Monaku. Med odmorom je »pohvalil« nekaj kolegov iz Londona in Barcelone, ki so bili oblečeni v trenirke s simboli klubov Chelsea in Barcelone. Začudeno so ga pogledali in mu odgovorili, da so iz teh klubov! Vsi veliki evropski klubi imajo ekipe in posebej zaposlene trenerje za populacijo oseb s posebnimi potrebami!

MALI MARATON ESADA

Esad je 37-letni uporabnik s cerebralno paralizo, zaposlen v obalnem VDC. V življenju je bil poleg ostalih aktivnosti tudi član skupine mladih za zdravo življenje. Še posebej aktiven je bil kot član tekaške sekcije. Tedensko se je udeleževal tekaških treningov in s skupino tudi vseh rekreativnih tekov doma in v tujini. Kljub svoji težavi (močni spastičnosti), ki ga je ovirala že pri hoji, je bila želja po sodelovanju na tekaških prireditvah velika. Na začetku se je s skupino mladih za zdravo življenje in dobre medčloveške odnose udeleževal rekreativnih tekov v sosednji Italiji. Dogajajo se domala vsak vikend pomladi in jeseni. Prireditve so zelo množično obiskane in potekajo na progah, dolgih od 7 do 10 km. Po kakšnem letu treningov sva se odločila, da poskušava skupaj preteči mali maraton na teku Treh src v Radencih. Intenzivnejše priprave so stekle kakšne tri mesece pred prireditvijo, ko sva tekla trikrat tedensko. Tako je Esad kakšen mesec pred tekmovanjem že z lahkoto pretekel 10 kilometrov. V nadaljevanju citiram nekaj stavkov iz dnevnika in utrinkov, ki sem jih zapisal o tem dogodku:

Na dan tekmovanja je bila v Radencih neznosna vročina. Bolj ko se je bližal start, bolj vroče in soparno je postajalo. Na startu se je drenjala velika množica in vsi smo že komaj čakali na pok straterjeve puške (tak je običaj na tem teku). Množica tekačev se je vsula na progo. Čeprav sem sodeloval že na veliko tekih, tudi daljših od maratona, pa me še nikoli ni bilo tako strah. Pa ne zase, ampak za Esada! Vseskozi mu poskušam govoriti, naj zmanjša tempo, saj je pot dolga in naju uvrstitev ne zanima. Težko! Vročina in sopara se stopnjujeta.

Opazujem Esada in se sprašujem, ali je dobro, da sem se pustil prepričati, da se podava na to pot. Šele zdaj sem pravzaprav začel razmišljati o odgovornosti, ki sem jo prevzel nase. Esad dobro napreduje.

Že sva na mejnem prehodu v Radgoni. Opazujem Esada, ki mi potarna o težavah v želodcu. Ustavi se in začne bruhati. Kaj zdaj? Se ustaviva? Ob naju je rešilec in zdravnik, ki sprašuje, ali naj naju pobere v rešilni avto. Moji dvomi se vse bolj večajo. Nekako greva naprej, a Esad ponovno bruha. Zopet se ponovi ista zgodba, le zdravnik mi da s pogledom vedeti, da bom posledice nosil sam. Esad se ne da. Čeprav še vedno bruha, pravi, da bova nadaljevala. Nekako se premakneva naprej. Čaka naju še pol poti. Vseskozi sprašujem Esada, kako gre. Vidim ga, da čuti, da bo šlo. Vseskozi napol glasno ponavlja, kako bo vsem pokazal, da je tega sposoben. Cilja ni in ni videti, pa še ta rešilni avto je za nama ...

Končno se počasi približava cilju in v daljavi se je slišal glas napovedovalca. Tečeva že zadnji kilometer in Esada čutim, da čuti svojo zmago. Še zadnjih 200 metrov pred ciljem. Publika navdušeno spodbuja Esada in mu ploska. Neverjeten občutek, še danes po tolikem času se naježim ob misli na to doživetje. Esad se obrne in me hoče prehiteti, kar tudi stori. Čeprav jih še danes poslušam, da me je premagal na maratonu in se delam, da me to »jezi«, mu to privoščim, pa čeprav me je premagal v Radencih. Esad je bil brez dvoma boljši!

PS. Za bruhanje je bil kriv zrezek, ki ga je Esad na skrivaj pojedel pri kosilu!?!

PREGLED REZULTATOV RAZISKAV O VPLIVU ŠPORTA NA PODROČJU OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI

Osebe s posebnimi potrebami so kot posebna skupina prebivalstva zanimiv subjekt raziskovanja. Kar nekaj raziskav je bilo v svetu in pri nas narejenih tudi o vplivu športa na to populacijo. Žal je pri nas to na področju oseb z zmerno in težjo motnjo v telesnem in duševnem razvoju praktično neraziskano. Sam vidim razlog v tem, da traja sistematično ukvarjanje s športom pri nas šele kakšno desetletje (gibanje specialne olimpiade). Vsekakor pa lahko potegnemo neke vzporednice v določenih pokazateljih raziskav, ki obravnavajo problematiko drugih oseb s posebnimi potrebami. Seveda jih ne smemo posploševati, saj ima vsaka skupina svoje posebnosti. Lahko pa najdemo vsem skupni imenovalec, da je šport pomemben dejavnik v življenju oseb s posebnimi potrebami.

Berčič (1983; 1996) je s sodelavci dokazal, da šport in športna rekreacija pozitivno vplivata na osebe z telesno prizadetostjo v vseh človekovih dimenzijah in stopnjah rehabilitacije. Ob celostnem tretmanu ima šport oziroma športna rekreacija pomembne funkcije v različnih stopnjah rehabilitacije.

Berčič, Tušak, Karpljuk (1999) so v raziskavi *Šport v funkciji zdravja odvisnikov* na primeru skupine odvisnikov dokazali, da »so se bistveno izboljšale nekatere funkcionalne sposobnosti odvisnikov (splošna vzdržljivost, hitrostna vzdržljivost ...)«. V psihološkem delu raziskave so ugotovili, da ni pomembnih razlik med eksperimentalno in kontrolno skupino (ki jih sicer tudi pred začetkom raziskave ni bilo) pri samopodobi. Statistično pomembna razlika je bila ugotovljena pri razdražljivosti, ki je bila glede na začetno stanje v ES večja. Zaradi relativne težavnosti problematike zasvojenosti ter posledično eksperimenta, bi lahko zanesljivejše rezultate dobili po daljšem obdobju kot je eksperiment trajal.

Guttman (1976, cit. po Neuman 1984: 124-125) je dokazal, da se s pravilno izbrano športno-rekreativno dejavnostjo izboljšajo človekove fiziološke funkcije in da je lahko šport odlično sredstvo za vzdrževanje kardiopulmonarnih funkcij in za ohranjanje zdravja in telesne vzdržljivosti. Guttman in Mehra (1973, cit. po Neuman 1984: 125) sta posebej poudarila vrednost lokostrelstva, ki je poleg šaha skoraj edini šport (strelstvo?), kjer lahko prizadeti človek s paraplegijo povsem enakovredno tekmuje z neprizadetimi.

V različnih raziskavah se je pokazalo, da so v bistvu razvojne zakonitosti in vzorci gibanja populacije oseb s posebnimi potrebami, z izjemo oseb z Downovim sindromom, enaki kot pri ostali populaciji, le da osebe s posebnimi potrebami pri tem zaostajajo. Višja kot je kronološka starost oseb s posebnimi potrebami, večje postajajo razlike med populacijama. Velja tudi, da je deficit gibanja čim večji, čim težja je oblika motnje. Za omenjeno populacijo velja, da je pri razvoju potrebna spodbuda, ni samoiniciative, ni samokorekcije dejavnosti. Otroci ne čutijo želje po ponavljanju, hitro se naveličajo aktivnosti, učenje je mehansko.

J. E. Kane in J. Oliver (1972: 266-294) povzemata rezultate raziskav, opravljenih v ZDA. Razni avtorji so raziskovali osebe s posebnimi potrebami in povezave med telesno rastjo, intelektualnim razvojem, čustvenim in socialnim razvojem in športom.

Osebe s posebnimi potrebami imajo težave pri motoričnem učenju. Te težave se kažejo v naslednjih oblikah:

- porabijo veliko časa, da osvojijo in utrdijo veščino; čim bolj kompleksna je veščina, težje jo osvojijo,
- pri učenju novih veščin se pojavlja veliko odvečnih gibov, ki so dlje časa prisotni in jih je težko odpraviti,
- pojavlja se tudi hiper- in hipoaktivnost muskulature,
- napačno obremenjujejo mišice,
- za izvedbo aktivnosti potrebujejo veliko prostora,
- imajo znižano stopnjo fleksibilnosti,
- pri dejavnostih, ki zahtevajo koordinacijo, se kaže rigidnost,
- porabijo veliko več energije, kot je zahteva posamezna aktivnost.

Walker (1950) je v raziskavi pokazal, da se mnogi otroci, pri katerih je prizadetost bolj izražena, nikoli ne igrajo, kar je veljalo za normalen pojav. Walker (1958) dodaja, da se lahko ob primerni spodbudi in ustvarjanju primernih pogojev igrajo enako kakor ostali otroci iste starosti. Salvin je v nadaljevanju raziskave dodajal izkušnje iz taborov, ki jih je organiziral za težje prizadete osebe. To populacijo je treba igre naučiti. Capobianco in Cole (1960) sta v raziskavi o sodelovanju oseb s posebnimi potrebami v igri ugotovila, da so se osebe z manjšo prizadetostjo bolj

vključevale v igro kakor osebe, pri katerih je bila prizadetost bolj izražena.

Glede na omenjene trditve lahko dodam, da bolj intenzivno kot se osebe s posebnimi potrebami udeležujejo igre oziroma športnih aktivnosti, večje so pridobljene izkušnje, telesne sposobnosti (moč, vzdržljivost, spretnosti ...), kar bo samo po sebi vplivalo na kvaliteto igre v določeni skupini. Če je skupina v igri koga zavračala zaradi »pomanjkljivih« zmožnosti, ga bo bolje sprejemala, ko si jih bo z več ponavljanji pridobil. To pa je tudi dokaz, da je telesna aktivnost (igra) še kako pomemben dejavnik v razvoju vsakogar, tudi osebe s posebnimi potrebami. Če sprejmemo misel, da osebe s posebnimi potrebami niso sposobne za športno dejavnost, če so v šolskem procesu oproščene telesne aktivnosti (da se ne bi še »bolj poškodovale«), jim s tem naredimo medvedjo uslugo. Ne le, da bodo s tem slabele njihove fizične sposobnosti, izgubljali bodo na vseh področjih življenja in »normalna« okolica jih bo še bolj stigmatizirala.

Dykens in Cohen (1996) sta preučevala učinek specialne olimpiade na socializacijo oseb s posebnimi potrebami. Navajam pomembnejše ugotovitve raziskave, opravljene v ZDA, v prevodu Branke Jurišič (1996: 6-7).

Specialna olimpiada ima že dolgoletno tradicijo in pomen v življenju oseb s posebnimi potrebami in ekspanziji ni videti konca, tako v večanju števila držav članic in s tem seveda športnikov kakor tudi v večanju kakovosti dela in tekmovanj, prisotnosti medijev, znanih osebnosti in kvalitete dela.

Avtorja sta raziskovala učinke specialne olimpiade na socializacijo oseb z duševno prizadetostjo. Opravljene so bile tri študije.

Prva se je osredotočila na povezavo socialne ustreznosti, prilagodljivosti in samopodobe v odnosu na čas vključenosti v specialno olimpiado. Druga je bila usmerjena v ugotavljanje različnosti športnikov z duševno prizadetostjo (moštvo ekipe ZDA) in kontrolno skupino oseb, ki ni bila v specialni olimpiadi. Tretja študija pa je ugotavljala razlike pri športnikih v času pred svetovnimi igrami specialne olimpiade in štiri mesece po njih. Avtorja ugotovita tole:

> Kljub temu da je pričujoča raziskava preliminarna, kažejo rezultati na nekaj obetavnih povezav med olimpiado in socialno ustreznostjo. Prva študija kaže, da je bila v primerjavi s starostjo in inteligenčnim kvocientom dolžina časa vključitve v specialno olimpiado najpomembnejši kazalnik socializacije. Dolžina vključitve je ostala pomemben kazalnik tudi, ko smo nadzorovali učinek starosti. Ta odnos smo zasledili tako na področju dejavnosti kot na področju socializacije po priročniku za ocenjevanje vedenja otrok (Aschenbach), kar kaže na to, da je bil čas vključitve v specialno olimpiado povezan s številom dejavnosti, konjičkov, služb, hišnimi opravili, klubi, prijatelji, tako kot tudi s točkami visoke kakovosti na teh področjih.
>
> Druga študija je pokazala, da so športniki moštva ZDA dosegli višje število točk socialne ustreznosti kot posamezniki iz kontrolne skupine na obeh področjih *Priročnika za ocenjevanje otrokovega vedenja*. Te ugotovitve so bile potrjene tudi, ko smo športne dejavnosti izključili iz prejšnjih prednosti na področju analize dejavnosti pri moštvu ZDA. Ne samo, da so bili dosežki moštva ZDA na področju socializacije višji v primerjavi s kontrolno skupino, bili so tudi sorazmerni s tistimi, ki smo jih dobili po *Priročniku za ocenjevanje otrokovega vedenja* v normativni skupini. Moštvo ZDA je bilo izenačeno z normativnim vzorcem na področju dejavnosti in približno za točko pod normativom na področju socializacije.
>
> Tretja študija je pokazala, da so rezultati moštva ZDA na področju ocenjevanja otrokovega vedenja ostali višji tudi po štirih mesecih. To dokazuje, da ti rezultati niso bili umetno povišani zaradi predhodnega predtekmovalnega pojava, temveč so bili pričakovani. Izboljšanje socialne ustreznosti ni bilo povezano s samimi svetovnimi igrami, temveč bolj odseva skupni učinek daljše nepretrgane športne aktivnosti. Mogoče je izboljšanje socialne ustreznosti povezano z vztrajno podporo in s spodbudami trenerjev ali družin. Socialno področje je prav tako lahko povezano s pogostimi uspehi, ki oblikujejo jedro tega programa, ali pa tudi s športnikovim predvidenim in načrtovanim užitkom in zabavi pri športnih dejavnostih in pri druženju z drugimi ljudmi.

Povezave med specialno olimpiado, prilagojenim vedenjem in pozitivno samopodobo niso bile konsistentne v vseh treh študijah. Vsekakor pa je prva raziskava pokazala, da je prilagojeno vedenje bolj povezano z inteligenčnim kvocientom kot

pa s časom sodelovanja v programu.

Več pomembnih trendov je potrdilo in poglobilo poprejšnje raziskave o vplivu specialne olimpiade na samopodobo. Še zlasti druga študija dokazuje, da so športniki moštva ZDA našteli veliko več pozitivnih trditev o sebi v primerjavi s kontrolno skupino. Te razlike so bile največje na osebnem področju in na področju dejavnosti, kar kaže, da se učinek programa pozna širše od športnega področja. V tretji študiji so ostali rezultati pozitivne samopodobe pri športnikih moštva ZDA stabilni tudi več kakor štiri mesece. Stabilnost in zaznavanje samega sebe potrjuje dejstvo, da te razlike niso posledica razpoloženja pred samimi svetovnimi igrami.

Podatki o samopodobi športnikov so se ujemali s socialno ustreznostjo, ki so jo navajali starši. To je bila povsem nepredvidena oziroma nepričakovana ugotovitev staršev. Primerjava rezultatov na štirih področjih nedokončanih stavkov pred in po svetovnih igrah je pokazala predviden odklon na področju zmage, poleg tega pa tudi na pomembno izboljšanje dosežkov na dveh področjih, ki odsevata socialno ustreznost, področju neodvisnosti (živeti na svojem, imeti avto ...) in osebnih ciljev (naučiti se voziti s kolesom, plesati, šivati ...). Ti podatki kažejo, da športniki specialne olimpiade sami veliko razmišljajo o izboljšanju svoje socialne ustreznosti tudi na številnih nešportnih področjih.

RAZISKAVA O KVALITETI ŽIVLJENJA IN VPLIVU ŠPORTA NANJO V OBALNEM VARSTVENO DELOVNEM CENTRU – KVALITATIVNA ANALIZA

PROBLEM IN HIPOTEZE

Z raziskavo sem hotel ugotoviti, ali je športna dejavnost pomemben element v kvaliteti življenja oseb s posebnimi potrebami zaposlenimi v Obalnih delavnicah za delo pod posebnimi pogoji.

Moje hipoteze so bile:

1. hipoteza: Športna dejavnost vpliva na družbeno življenje uporabnika. Ukvarjanje s športom mu veča njegovo prisotnost v družbi, veča število stikov z ljudmi, ki niso uporabniki podobnih storitev.

2. hipoteza: Ukvarjanje s športom uporabniku veča možnost izbire. (Ukvarjanje s športom daje uporabniku več priložnosti za izbiro ljudi, s katerimi se bo družil, sodeloval, potoval. Prav tako ima na voljo več krajev, med katerimi se bo odločal, in navsezadnje tudi več oblik delovanja in vrst športov.)

3. hipoteza: Ukvarjanje s športom veča uporabniku možnosti vpliva in udeležbe.

4. hipoteza: Ukvarjanje s športom daje uporabniku veliko možnosti za osebni razvoj. (Šport kot fenomen daje vsakemu človeku nešteto možnosti za njegov razvoj na telesnem, duševnem, duhovnem in družbenem področju.)

5. hipoteza: Ukvarjanje s športom daje uporabniku veliko priložnosti za sklepanje novih znanstev in prijateljstev.

METODA, VRSTA RAZISKAVE, MODEL RAZISKAVE

Raziskava je kvalitativna analiza. Sam sem v svoji raziskavi izbral metodo intervjuja. Natančneje bi tip intervjuja opredelil kot nestrukturiran intervju, pri katerem sem vseeno v posameznih sklopih vprašanj želel dobiti odgovore na točno zastavljena vprašanja.

Kot vodilo pri postavljanju vprašanj sem vzel kriterije normalizacije (Brandon 1993). Želel sem dokazati (ali ovreči) hipotezo, da je šport pomemben dejavnik samouresničevanja in destigmatizacije oseb s posebnimi potrebami. Ti kriteriji so po mojem prepričanju odlično orodje za to.

ZBIRANJE PODATKOV – IZVEDBA INTRERVJUJEV

Intervjuje sem izvedel po predhodni odobritvi uporabnikov in njihovih staršev in po dogovoru o času, ko naj bi jih izvedel. Vsak intervju je potekal v posebnem prostoru, kjer sva imela z intervjuvancem potrebni mir. Pogovore sem po odobritvi uporabnika snemal na kaseto. Približno trajanje pogovorov je bilo (okoli) 20 minut. Dogajalo se je, da je uporabnik »zašel« s teme vprašanja. Največkrat sem uporabniku puščal, da pove svoje razmišljanje do konca, in ga potem z naslednjim vprašanjem »vrnil« na temo pogovora. To sem počel predvsem zaradi večje sproščenosti uporabnika pri pogovoru in s tem večje spontanosti in točnosti odgovorov.

Intervjuval sem šest uporabnikov Obalnega varstveno delovnega centra, kar je 10% celotne

populacije. Enega intervjuja v obdelavi nisem upošteval, ker se starši uporabnika pozneje niso strinjali z uporabo, kljub zagotovilu o popolni anonimnosti. Tako mi je za končno analizo ostalo pet in-tervjujev. V raziskavo sem zajel uporabnike, ki se intenzivno vključujejo v športne aktivnosti (Marko, Esad), in uporabnike, ki se športnih aktivnosti ne vključujejo v taki meri. Pri tem sem upošteval tudi dejavnike socialnega statusa oziroma razmer doma, različno preživljanje prostega časa, spol in starost.

SPREMENLJIVKE

Neodvisne spremenljivke so:

- starost
- spol
- vključenost v »Obalni varstveno delovni center«
- socialni status družine

Odvisne spremenljivke so:

- možnost druženja uporabnika
- možnosti izbire uporabnika
- vpliv in udeležba uporabnika
- osebni razvoj uporabnika
- dobri medčloveški odnosi uporabnika z drugimi ljudmi

MERSKI INSTRUMENT

Za merski instrument sem izbral kriterije normalizacije Davida in Althee Brandon (1992: 3-17). Osebni vprašalnik za intervju sem oblikoval po sklopih, kakor jih navaja avtor, in si pri vsakem sklopu pripravil še podvprašanja (Dragoš, Flaker, Urek 1996: 9-10):

a) *o druženju:*

- Je naš poseg v življenje stranke omogočil, da je sedaj bolj prisotna v skupnosti?
- V katere prostore ima dostop, v katere ne?
- Se giblje v družabnem in kulturnem okolju, ki omogoča druženje z uglednimi člani skupnosti, ali pa je morda še bolj omejena na stike z ljudmi, ki imajo podobne težave kakor ona sama?
- Se je njen radij delovanja v družbi povečal ali zmanjšal?
- Koliko je prostor dejavnosti povečal ali zmanjšal širjenje stikov z raznolikimi ljudmi?

b) *o izbiri:*

- Ima večje možnosti in moč izbiranja?
- Lahko v večji meri izbere, kaj bo jedla, pila, oblekla, kje bo živela, kaj bo delala?
- Lahko v večji meri izbira prijatelje, ljubezenske partnerje?
- Ima sedaj več sredstev, ki omogočajo izbiro (denar, informacije ...)?
- So naši posegi opogumljali osebo?
- Smo dopuščali pravico, da se zmoti pri izbiri?
- Smo dopustili tveganje, smo spoštovali osebne izbire?

c) *o vplivu in udeležbi:*

- Lahko oseba zdaj bolj vpliva na potek svojega življenja?
- Lahko bolj odloča o svojem zasebnem življenju?
- Odloča o stvareh, ki so zanjo pomembne?
- Je vključena v procese odločanja?
- So se njene spretnosti sodelovanja v teh procesih povečale?
- Kako smo pomagali pri vključevanju v te procese?
- Je oseba imela dostop do istih informacij kakor mi sami?

d) *o osebnem razvoju:*

- Ima oseba zdaj več družbeno cenjenih vlog?
- Je spoštovana kot sosed, sorodnik, delavec?
- Je član več društev, družb?
- Ima več znanja, ga lahko uporablja?
- Jo imajo ljudje radi in jo spoštujejo?
- Se z udeleževanjem teh dejavnosti bolje počuti?

e) *o dobrih odnosih:*

- Ima oseba več prijateljev in prijateljic?
- Kje dobi podporo, nasvete?
- So odnosi vzajemni, tesni, topli?
- S kom gre na kavo, trening, tekmo?
- Se je povečalo ali zmanjšalo število odnosov z ljudmi, ki niso plačani za to in nimajo enakih težav?

ODNOSNO KODIRANJE KATEGORIJ

Kategorije sem uredil v odnosnem oziroma časovnem zaporedju:

- šport kot sredstvo destigmatizacije, normalizacije in samouresničevanja
- opolnomočanje uporabnika s položajem pomembnosti v športnem klubu
- občutek varnosti dvojno stigmatiziranega uporabnika

• frustriranost z neugodnimi razmerami v okolju
• destigmatizacija in normalizacija oseb s posebnimi potrebam
• dvojna marginalizacija in stigmatizacija
• zmanjšana možnost uporabnikov za participiranje v družbi
• zoženost vpliva na institucionalen prostor
• marginalizacija uporabnika izven okolja, ki mu ni prilagojeno
• druženje, pogojeno s stigmatizacijo
• nerealna pričakovanja in nerealen pogled v prihodnost
• dober stik s plačanimi strokovnjaki
• ali starši spodbujajo samovrednotenje
• sramovanje staršev zaradi otrokove drugačnosti in omejevanje osnovnih potreb
• predsodki staršev o sposobnostih oseb s posebnimi potrebami
• dom kot zaprti oddelek totalitarne institucije
• delavnice kot prostori samouresničitve uporabnika
• dodatna stigmatizacija in institucionalno oženje socialne mreže uporabnikom
• možnost izbire le med danimi možnostmi, ki jih ponujajo institucije
• vpliv in udeležba uporabnikov omejena le na ozek socialni krog
• marginalizacija in večplastna odvisnost uporabnikov
• omejevanje socialne mreže uporabnikov na ozek družinski krog, ostale uporabnike in plačane strokovnjake.

Ko te kategorije povežem znotraj paradigmatskega modela Glaserja in Straussa (Mesec 1998: 118-128), dobim naslednji model:

a) Druženje, pogojeno s stigmatizacijo
b) Izbire so mogoče le med danimi možnostmi institucije
c) Marginalizacija uporabnika izven okolja, ki mu ni prilagojeno
d) Dober stik uporabnikov s plačanimi strokovnjaki
e) Predsodki staršev in okolice o sposobnostih oseb s posebnimi potrebami
f) Šport kot sredstvo destigmatizacije, normalizacije in samouresničevanja
g) Starši spodbujajo samovrednotenje.

Zaporedje od (a) do (g) prepoznavam kot odnosno. Kategorije pri posameznih primerih so bile zelo podobne, tako da izbrane kategorije dejansko predstavljajo vsebino odgovorov vseh petih primerov. Kategoriji (f) in (g) prepoznavam kot možnost nadgradnje dejanske situacije.

FORMULIRANJE TEORIJE

Raziskava, ki sem jo opravil v Obalnem varstveno delovnem centru, je v veliki meri potrdila, da navedene hipoteze držijo. Če poskusim povedati glavno potrditev v enem stavku, lahko rečem, da ukvarjanje s športom bistveno vpliva na kvaliteto življenja uporabnikov.

Seveda ima za uporabnike iz izbranega vzorca športa v življenju različen pomen. Tako je pri nekaterih (E, B) čutiti, da ima športna dejavnost izredno velik pomen v njihovem življenju med tem, ko pri ostalih (K, M, J) tega ni zaznati v veliki meri. Dejstvo je, da si prvi (E, D) želijo sodelovati v športu, pri drugih uporabnikih (K, M, J) pa tega ni čutiti. Športnih aktivnosti se udeležujejo le občasno.

Sam razumem šport kot sredstvo, ki lahko v določeni meri vpliva na kakovost življenja uporabnikov, vendar na zadovoljevanje ostalih pomembnih potreb v življenju nima (pre)velikega vpliva.

Rezultati raziskave so pokazali, da ima šport veliko vlogo pri podiranju tabujev o tem, česa so uporabniki oziroma osebe s prizadetostjo sposobni. Kakor je pokazala raziskava, ima šport veliko vlogo kot sredstvo destigmatizacije, normalizacije in integracije oseb s posebnimi potrebami. To v raziskavi še posebej kažeta primera E in D.

Raziskava pokaže, da je kvaliteta življenja zelo odvisna od socialnih razmer, v katerih uporabnik živi. Zavedam se, da je bistveni problem uporabnikov, ali lahko v življenju dejansko izbirajo med več možnostmi, da sodelujejo v družbenem življenju in sami odločajo o načinu zadovoljevanja svojih potreb. Rezultati kažejo, da so nekateri uporabniki prikrajšani pri najosnovnejših potrebah. Pomemben podatek v raziskavi je, da imajo uporabniki veliko zaupanje v strokovne delavce. To lahko pomeni, da so strokovnjaki edini, ki so jim pripravljeni prisluhniti. Po drugi strani pa si postavljam vprašanje, ali jim strokovnjaki resnično prisluhnemo, ali pa jim prisluhnemo zato, ker smo za to plačani.

Raziskava je pokazala tudi to, da je športna aktivnost eden od možnih dejavnikov za krepitev samopodobe (E, D), udeležbo v družbi in boljše možnosti osebnega razvoja.

SKLEP

Raziskava je del moje diplomske naloge, opravljene na Visoki šoli za socialno delo (Dadič 2000). Čeprav že okoli 10 let delam z uporabniki in sodelujem pri njihovem vključevanju v najrazličnejše športne aktivnosti, se teme nikoli nisem lotil s teoretsko-raziskovalnega stališča. Tako je bil to moj prvi poskus osvetlitve te problematike, resda na mikro ravni ustanove, kjer sem zaposlen. Čeprav dvomim, da bi bili rezultati bistveno drugačni v kateri koli drugi podobni ustanovi v Sloveniji. Najbolj množično je gibanje specialne olimpiade Slovenije, v katero so vključeni vsi uporabniki, ki si to želijo. Obalna posebnost je v tem, da se uporabniki vključujejo v skupine mladih za zdravo življenje in dobre medčloveške odnose in v trening juda.

OPIS ŠPORTNIH DEJAVNOSTI, KI POTEKAJO V OBALNEM VARSTVENO DELOVNEM CENTRU

SPECIALNA OLIMPIADA KOT NAČIN ŽIVLJENJA OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI

PREDSTAVITEV GIBANJA SPECIALNE OLIMPIADE

Gibanje specialne olimpiade je bilo ustanovljeno na pobudo Eunice Kennedy-Shriver leta 1968 v ZDA in ima svoja načela in pravila.

Specialna olimpiada je svetovni program športnega treninga in športnih tekmovanj, ki so namenjeni osebam z motnjami v duševnem razvoju, ne glede na njihove sposobnosti. Mednarodni olimpijski komite je uradno priznal specialno olimpiado kot enakopravnega partnerja.

NALOGE SPECIALNE OLIMPIADE

Naloga specialne olimpiade je zagotavljanje celoletnega športnega treninga in športnih tekmovanj v različnih olimpijskih športih za razvojno motene osebe, ki so presegle starost 8 let. S tem jim želijo zagotoviti možnost za kontinuiran razvoj telesnih zmogljivosti, razvijanje samozavesti in poguma, dopustiti pridobiti izkušnje veselja in sodelovanja v predajanju, sklepanju prijateljstev, sodelovanju svojih družin z drugimi udeleženci skupnosti specialne olimpiade.

FILOZOFIJA SPECIALNE OLIMPIADE

Specialna olimpiada je bila ustanovljena na podlagi načela, da so osebe z motnjo v duševnem razvoju z ustreznim vodenjem in spodbujanjem sposobne učenja, veselja in uživanja v udeležbi v individualnih in skupinskih športih, ki so prilagojeni potrebam ljudi, ki imajo določene duševne in telesne motnje.

Eno od načel specialne olimpiade je prepričanje, da je vztrajni trening, ki vključuje aktivnost za telesno kondicijo, prehrano in zdravje, osnova za razvoj športnih veščin in da je med tistimi, ki imajo enake sposobnosti, tekmovanje najbolj ustrezen način preverjanja teh veščin, merjenja napredka in zagotavljanja spodbude za osebno rast in razvoj.

Osebe z motnjo v razvoju lahko imajo od športnih treningov in tekmovanj telesne, mentalne, socialne in duhovne koristi. Z udeležbo in opazovanjem se družina in širša družba poveže z osebami z motnjo v duševnem razvoju, v okolju, ki temelji na enakosti, spoštovanju in sprejemanju.

OPERATIVNA POLITIKA

Da bi športniki z motnjo v duševnem razvoju čim bolj uživali v aktivnostih in imeli od njih čim več koristi, deluje specialna olimpiada povsod po svetu v skladu z lastno operativno politiko. Splošna pravila specialne olimpiade in uradna športna pravila so sestavljena v skladu s to politiko.

Specialna olimpiada mora biti vodena v skladu z vrednotami, ki odražajo povezanost, ne glede na geografske, nacionalne, politično filozofske, spolne, starostne, rasne in verske povezave.

Zagotoviti mora enakovredno udeležbo vsakemu športniku, ne glede na njegove ekonomske zmožnosti.

Na specialni olimpiadi je športnik najpomembnejši. Razvoj telesnih, psiholoških, intelektualnih in duhovnih kvalitet udeležencev morajo biti pred kakršnim koli programom specialne olimpiade.

Specialna olimpiada spodbuja vaditelje in družinske člane športnikov in tako tudi športnike specialne olimpiade, da bi dosegli čim višjo raven

športnih dosežkov v posameznem športu, in zagotavlja pogoje, da bi jih dosegli.

Obširen, celoleten športni program in trening morata biti dostopna vsakemu športniku specialne olimpiade pod vodstvom dobro usposobljenega trenerja in v skladu z uradnimi športnimi pravili, ki jih je izdala Mednarodna specialna olimpiada. Vsak športnik, ki tekmuje v določeni športni panogi, mora biti deležen tudi treninga v tej panogi. Trening mora obsegati aktivnosti za telesno kondicijo, prehrano, zdravje. Nacionalni programi morajo zagotoviti minimalne pogoje za potrebe tekmovalcev. Športniki, ki želijo tekmovati na mednarodnem tekmovanju, morajo svojo športno panogo trenirati najmanj osem tednov.

Vsak spremljajoči program mora vsebovati različne športne dogodke in aktivnosti, ki so primerne starosti in sposobnostim vsakega športnika. Program lahko vključuje tudi trening in tekmovanje v združenih športih, v katerih osebe z motnjami v duševnem razvoju in osebe brez takih motenj skupaj sodelujejo v ekipah, in program treninga motoričnih aktivnosti za osebe s težkimi motnjami v duševnem razvoju, ki se ne morejo vključiti v standardne programe treninga in tekmovanja specialne olimpiade.

Specialna olimpiada spodbuja kvalificirane športnike, da se vključujejo v šolske programe, v klube in družbene programe, v katerih lahko trenirajo in tekmujejo v rednih športnih aktivnostih. Športniki lahko nadaljujejo športne aktivnosti v specialni olimpiadi ali pa jih zapustijo. Odločitev je stvar športnikov samih.

Specialna olimpiada odločno podpira koncept razvoja športnih prireditev za športnike z motnjo v duševnem razvoju v povezavi s prireditvami športnih organizacij, v katere so vključene osebe brez take motnje.

Treninge in tekmovanja specialne olimpiade bi morali izvajati na najvišji (možni) ravni kvalitete organiziranosti, treningov, vodenja prireditev, opreme, športnih oblačil, transporta, dodatnih programov itn.

Specialna olimpiada je zasnovana na prepričanju, da vsak športnik zasluži zmago in mora imeti med tekmovanjem enake možnosti zanjo. Zato mora biti vsaka športna prireditev v okviru vsake tekmovalne discipline organizirana tako, da ima vsak športnik oziroma moštvo med tekmovanjem enake možnosti. To je zagotovljeno s tem, da športnike oziroma moštva razdelimo v tekmovalne skupine glede na dosežke v prejšnjih prireditvah ali ogrevanjih (predtekmovanjih).

Specialna olimpiada se trudi obdržati športni duh in ljubezen do sodelovanja v športnih aktivnostih. Prepričanje specialne olimpiade je, da bi se moral vsak športnik udeležiti specialnoolimpijskih aktivnosti do svojega najvišjega potenciala. To pomeni, da mora v skupinskih športih vsak vaditelj paziti, da ima vsak športnik priložnost za udeležbo. Vse igre, tekmovanja in turnirji bi morali ponuditi čim več športov, z oblikami, ki so primerne za športnike različnih sposobnosti. Specialna olimpiada razširja to filozofijo na treningih za vaditelje in uradne predstavnike.

Vse igre in tekmovanja specialne olimpiade na lokalni, regionalni, nacionalni in mednarodni ravni odražajo vrednote, standarde, tradicijo, slovesnosti in aktivnosti, ki so bili vključeni v antično in so še danes vključeni v moderno olimpijsko gibanje, razširjeno in obogateno tako, da proslavi moralne in duhovne kvalitete oseb z motnjami v duševnem razvoju ter dviguje njihovo dostojanstvo in samozavest.

Treningi in tekmovanja specialne olimpiade potekajo javno. Pritegniti je treba čim več gledalcev in medijev, da bi športnikom z motnjo v razvoju omogočili prikaz njihovih posebnih duhovnih kvalitet, ki jih razvijajo – pogum, prijateljstvo in veselje.

Specialna olimpiada mora v enem letu ponuditi vsakemu športniku več priložnosti za udeležbo na lokalnih tekmovanjih v vsakemu športu, za katerega je zainteresiran. V te aktivnosti bi morali biti vključeni tudi posamezniki ali moštva, s katerimi športnik ne trenira. Poleg tega so v okviru možnosti organizirana tudi območna, regionalna, nacionalna in mednarodna tekmovanja in turnirji, s katerimi športniki dobijo še več priložnosti za sodelovanje. Te vrste tekmovanj so odprte za vse športnike in ponujajo širok razpon uveljavljanja veščin na različnih ravneh.

Namen specialne olimpiade ni trenirati izključno elitnih športov, temveč dobro izurjenim športnikom različnih sposobnosti, pa tudi elitnim športnikom z motnjo v duševnem razvoju zagotoviti trening in tekmovanja. Pri izbiranju športnikov za udeležbo na nelokalni ravni je treba opraviti pravičen izbor.

Čeprav je specialna olimpiada v prvi vrsti program športnega treninga in tekmovanj, lahko zaznamo prizadevanja, da bi ponudili sodelovanje ali pa sodelovali z drugimi in kot sestavni del iger specialne olimpiade omogočili široko paleto

umetniških, socialnih in kulturnih izkušenj.

Vsi programi treningov in tekmovanj specialne olimpiade morajo biti vodeni pod pokroviteljstvom organizacije, ki jo je pooblastila Mednarodna specialna olimpiada.

Aktivnosti specialne olimpiade morajo biti organizirane tako, da v največji možni meri vključujejo lokalne prostovoljce, od srednješolcev do starejših občanov, od različnih civilnih do poslovnih društev, da bi ustvarili čim večje možnosti za razumevanje javnosti in njeno sodelovanje z osebami z motnjo v duševnem razvoju.

Družine športnikov specialne olimpiade spodbujamo, da se čim aktivneje vključijo v programe specialne olimpiade, prisostvujejo treningom njihovih športnikov in pomagajo pri ozaveščanju javnosti, kar je potrebno za boljše razumevanje emocionalnih, telesnih, socialnih in duhovnih potreb oseb z motnjami v duševnem razvoju in njihovih družin.

Specialna olimpiada spodbuja družbo, državo in nacionalni športni program, profesionalce in amaterje, da v svoje glavne dogodke vključujejo tudi predstavitev športnikov specialne olimpiade.

Specialna olimpiada priznava in spodbuja tudi vlogo in udeležbo drugih organizacij, kakršne so šole, športni klubi, oddelki ustanov, ki skrbijo za osebe z motnjami v duševnem razvoju, in stanovanjske skupnosti, ki povezujejo športne treninge za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Spremljajoči programi specialne olimpiade bi morali spodbujati tovrstne organizacije in trenirati športnike v skladu s pravili specialne olimpiade, da bi jim olajšali udeležbo na tekmovanjih specialne olimpiade.

NAČELO UDELEŽBE

Specialna olimpiada se trudi obdržati športni duh in ljubezen do sodelovanja v športu. Na treningih za vaditelje in sodelavce se specialna olimpiada drži filozofije, da bi moral vsak športnik sodelovati na prireditvah, ki so glede na njegove sposobnosti izziv za razvoj potenciala v največji možni meri. To pomeni, da morajo vaditelji v skupinskih športih omogočiti vsakemu športniku igrati na vsaki tekmi. Vsak vodja iger in tekmovanja bi moral na vsaki tekmi in turnirju ponuditi čim več športov in prireditev za vse ravni sposobnosti športnikov, ki so vključeni v specialno olimpiado.

SKUPINA MLADIH ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE IN DOBRE MEDČLOVEŠKE ODNOSE

Začetek delovanja skupin mladih za zdravo življenje in dobre medčloveške odnose (v nadaljevanju skupine mladih) sega v leto 1990, ko je bila na Obali ustanovljena prva taka skupina, in sicer v Kopru. Še istega leta je bila ustanovljena sorodna skupina v Piranu. Začetnika tovrstnega dela na Obali sta Tone Kladnik in Branka Knific. Leta 1992 je bila ustanovljena podobna skupina v Izoli, ki sva jo ustanovila z ženo Jano. Le ta je delovala do leta 1996, enako tudi piranska skupina. Tedaj so se vse tri skupine združile v Obalno skupino, ki deluje še danes.

Skupine mladih so namenjene mladim, ki imajo med svojci alkoholika. Približno v razmerju 1:1 so člani skupin tudi prostovoljci, ki so člani skupine pod enakimi pogoji. Starostna struktura članov je od 12 do 22 let.

Teoretska zasnova skupin mladih temelji na socialnoandragoški metodi urejanja ljudi v stiski Janeza Ruglja in logoterapiji Viktorja Frankla. Glavno vodilo skupin je, da omogočijo posamezniku doživljanje pozitivnih izkušenj, spoznavanje samega sebe, sprejemanje življenjskih dejstev in soočanje lastnih možnosti za napredek, presegaje tragike, ki je prisotna v alkoholičnih družinah, in pridobivanje potrebne samozavesti. »Mladim je poleg usmeritve v zdravo življenje potrebno omogočiti spletanje kvalitetnega prijateljstva, usmeritev v odkrivanje in negovanje pozitivnih vrednot, spoznavanje bistva omame in zasvojenosti.« (Kladnik, Knific 1992: 15-16). Vseskozi so v delovanje skupin mladih za zdravo življenje in dobre medčloveške odnose vključene tudi osebe s posebnimi potrebami. V njih zelo aktivno sodelujejo in ostalim mladim veliko dajejo. Po drugi strani pa jim je na razpolago veliko aktivnosti, kjer se lahko izrazijo ter uveljavijo (gl. Knific 1999).

JUDO KOT OBLIKA REKREACIJE IN NAČINA ŽIVLJENJA OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI

ZGODOVINA JUDA

O nastanku juda govori mnogo legend. Moderni judo je v današnji obliki nastal na Japonskem.

Razvil se je iz tradicionalnega ju-jitsa, ki velja za temelj modernega juda. Ju-jitsu je bil poznan pod številnimi imeni in bilo je veliko različnih šol, vendar so imele vse skupno osnovo. Ju-jitsu v splošnem definiramo kot umetnost napada in obrambe, z orožjem ali brez. Judo v stari obliki je bil dolgo tajna veščina, rezervirana za kasto samurajev, ki je ljubosumno varovala svoje prijeme.

Današnjo obliko je judo dobil šele leta 1882. Jigoro Kano je po dolgotrajnem študiju vseh šol in njihovih sistemov izdelal nov sistem za telesno vzgojo in mentalno vadbo, pa tudi za športno tekmovanje. Imenoval ga je kodokan judo (institut za iskanje poti). Judo je začel v moderni obliki doživljati pravo ekspanzijo, tudi v Evropo. Leta 1964 je postal olimpijski šport in je danes zelo razširjena oblika rekreacije in tekmovalnega športa.

RAZŠIRJENOST JUDA

Judo je v svetu bolj poznan kot borilna veščina, umetnost bojevanja in tekmovalni šport. Judo pa je ob tem, da krepi človekovo telo in duha, lahko tudi odlično terapevtsko sredstvo, telesno in duševno. Stroga etična in moralna načela, kakor so spoštovanje in tovariški odnos do nasprotnika, skromnost in pripravljenost pomagati šibkejšemu, so le najpomembnejše.

Judo pomeni v prostem prevodu »mehka pot«. Besedo podrobneje razlaga eno glavnih njegovih načel. Bistvo juda ni v tem, da bi na silo odgovorili s silo, ampak se nasprotnikovo silo izrabi, podaljša v smeri, od koder je prišla. Za boljše razumevanje lahko navedemo znano legendo o mogočnem hrastu, ki se je upiral močnemu vetru in si pri tem polomil veje, medtem ko se je bambus ob vsakem sunku vetra prilagodil sili, ki je delovala nanj. Poudariti je treba tudi, da je lahko judo odlična rekreacija za vsakogar, ne glede na starost in omejitve. Stopnja zahtevnosti se pač prilagodi sposobnostim posameznika.

JUDO KOT SREDSTVO IN CILJ

Judo nam kot vzgojno sredstvo omogoča, da lahko z njegovo pomočjo zelo uspešno vplivamo na oblikovanje mladega človeka tako v fizičnem kakor v duhovnem, socializacijskem ali osebnostnem razvoju. Deklarirane moralne vrednote, ki usmerjajo medsebojne odnose v judu, so vljudnost, pogum, iskrenost, ponos, skromnost, spoštovanje in obvladovanje. Ali kot pravi ustanovitelj modernega juda Jigoro Kano: »Lepo je, če judoist postane prvak in velik šampion. A če ne postane dober in spoštovan človek, se od juda ni naučil ničesar.«

Za judo lahko rečemo, da ima nekaj prednosti pred drugimi športi. Tu gre zlasti za uporabnost naučenih tehnik v samoobrambne namene in s tem povezan občutek boljše varnosti in pridobljene samozavesti. Skratka, ko judoist pridobi in sprejme načelo: »Popusti, pa boš zmagal,« pomeni to zanj povsem nov pristop k različnim življenjskim situacijam. Izbira reakcij v raznih življenjskih situacijah se močno poveča, začenši z odzivanjem na čisto preproste stresne situacije pa do situacij, ki grozijo z uporabo sile. Še več, nasprotnikovo silo in energijo poskuša uporabiti v svojo korist.

TRENIRANJE JUDA Z OSEBAMI S POSEBNIMI POTREBAMI

Treniranje juda z osebami s posebnimi potrebami se razlikuje od tekmovalnega, vendar v sebi nosi ista načela in cilje. Izkušnje in pozitivni učinki, ki jih v življenje teh ljudi prinaša judo, so v svetu že znani in opisani v strokovni literaturi. Poudariti je treba, da se v svetu lotevajo treniranja »drugačnega juda« timsko (trener, športni zdravnik, fizioterapevt in prostovoljci). To omogoča, da je trening čim bolj prilagojen potrebam in zmožnostim vsakega posameznika.

ZAČETKI UKVARJANJA OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI Z JUDOM V SVETU IN SLOVENIJI

Ko mi je klubski kolega Mojmir Kovač, sicer dolgoleten odličen tekmovalec in trener, pred šestimi leti predlagal, da bi se lahko tudi v Obalnem varstveno delovnem centru ukvarjali z judom, sem ga verjetno pogledal z velikim začudenjem. Nekako si oseb s posebnimi potrebami v judu nisem predstavljal. Mojmir me je prepričal, ko mi je pokazal zbornik, ki so ga izdali ob 10-letnici ukvarjanja z judom v Cremoni v Italiji. Tako sva se tudi z Mojmirjem pazljivo lotila treniranja z

uporabniki v Varstveno delovnem centru. Na začetku s petimi uporabniki, po kakšnem letu pa se je skupina razširila na deset športnikov. Danes delujeta že dve sekciji (Portorož, Koper), kjer redno trenira okoli dvajset oseb s posebnimi potrebami. V strokovnih krogih omenjena aktivnost ni naletela na odobravanje (Došler 1999; Lačen 1999; Dadič 1999). Kolegi, ki se z judom ukvarjajo drugod po Evropi, pripovedujejo o podobnih pojavih tudi pri njih (gl. v nadaljevanju van der Eng, van Es).

Med tem, ko se na vzhodu ukvarjajo z judom vsi ljudje, ne glede na sposobnosti, in so z njim pretkane vse pore življenja, pa v Evropi segajo prvi začetki v leto 1950. Treninga juda z osebami s posebnimi potrebami so se lotili v Angliji s slepimi osebami. Prvi resnejši začetki dela segajo v leto 1965, ko je Claude Combe v Franciji ustanovil prvi institut juda. Začel je delati s štirimi, danes pa se z judom ukvarja že okoli 140 oseb s posebnimi potrebami.

Zelo dolgo se z drugačnim judom ukvarjajo tudi na Nizozemskem. Glavni koordinator in vodja seminarja v Cardiffu Ben van der Eng, ki se z drugačnim judom ukvarja nad 30 let, nam je v pogovoru zaupal, da je bilo v začetku veliko težav z razumevanjem tudi pri njih, čeprav je Nizozemska pojem tolerance do drugačnosti:

> V začetku se nas je otepala tudi nacionalna judo zveza in nam grozila z izobčenjem; danes imajo osebe s posebnimi potrebami enake tekmovalne knjižice kakor ostali tekmovalci. Skratka, filozofija juda temelji ravno v miselnosti, ki izhaja od ustanovitelja juda Jigora Kana - da je judo način življenja. Torej je lahko kdo velik tekmovalec in olimpijski prvak, judo pa enako doživljajo tudi druge osebe, ne glede na starost in sposobnosti. Judo tako lahko sprejemamo kot terapijo, šport, tekmovanje ... Kakšna oseba pač nikoli v življenju ne bo tekmovala, a bo judo živela!

Podobne izkušnje nam je zaupal tudi pionir drugačnega juda na Nizozemskem, gospod v poznih sedemdesetih Hans van Es:

> Bil sem trener in po svojem prepričanju popolnoma usmerjen v tekmovalni judo. Moj edini cilj so bile zmage in medalje. Nekega dne je prišel k meni mlad fant brez nog in me vprašal, zakaj ne more nikoli tekmovati. Zadelo me je kot strela z jasnega. Odgovoril sem mu, da bom tudi zanj organiziral tekmovanje. Ta dogodek je v meni popolnoma spremenil dojemanje juda. Tako se zdaj z judom ukvarjam že več ko 40 let in v mojem klubu trenira nad 200 tekmovalcev. Del njih je populacija oseb s posebnimi potrebami.

ZAKAJ JUDO?

Judo velja za zelo kompleksen šport. Začne se, ko *judoka* (judoist) stopi na *tatami* (blazino). Judo omogoča vsakemu posamezniku, da se izrazi. Športno polje je prostor, kjer se kaže moč posameznika ali skupine. Že sama športna dejavnost je sredstvo komunikacije med udeleženci in opazovalci. In športni dosežek opredeljuje mesto posameznika v družbi. Če je oseba s posebnimi potrebami sposobna preseči »družbena pričakovanja«, ji njihovo preseganje v tej isti družbi daje nov položaj. Tako je judo za osebe s posebnimi potrebami terapija, lahko tudi tekmovalni šport. Vsekakor pa je v obeh primerih način dojemanja in sprejemanja življenja.

Medtem ko se veliki šampioni izražajo »skoz zmage na velikih tekmah«, je za koga zadosti že redna vadba juda v umirjenem ozračju, ko je lahko sam s sabo. Tako je judo postal redna dejavnost obnovitvenih terapij pri Zvezi društev za cerebralno paralizo Sonček. Z judom se lahko ukvarjajo tudi osebe, ki so nepokretne in pri premikanju potrebujejo pomoč. Treninge vodiva skupaj z Darijem Šomnom, ki je prav tako bivši tekmovalec in zaposlen pri Zvezi društev za cerebralno paralizo. Pri omenjenih aktivnostih so me navdušili doživljanje uporabnikov ob novih položajih in gibanjih telesa v prostoru, ki so jim bili dotlej neznani.

A. Prančič (1996: 6-7) navaja primer, ko je treniranje juda pomagalo k močnemu izboljšanju samopodobe in premagovanju telesne ovire:

> Spominjam se mladega fanta iz Maribora. Bil je brez ene roke, a je na vsak način hotel trenirati judo. Trener mu je nesebično pomagal in v presenetljivo kratkem času je začel tekmovati in tudi zmagovati ne le na prijateljskih, ampak tudi na prvenstvenih tekmovanjih.

Avtor članka opisuje tudi primer iz Ljubljane:

V osnovni šoli, v 7. razredu so imeli nadpovprečno živahnega in nemirnega fanta, ki mu v šoli niso bili kos. Tudi v raznih športnih društvih niso bili zadovoljni z njim in so ga odslavljali. Potem je pričel trenirati judo. S trenerjem sta se razumela in se spoštovala. Na treningih je bil reden in marljiv in čez nekaj let je postal mladinski evropski prvak.

Pomembna so doživetja, stanja, vloge posameznika v situacijah, v katere ga postavlja proces dogajanja športne aktivnosti. To so stanja, ko posameznik doživlja uspehe, vzpone in padce. To je življenje!

Judo ni samo šport, kjer je primarno osvajanje prvenstev in medalj. V sebi nosi »nekaj več« (glej citat J. Kana v uvodu). Po eni strani je to kultura neke dežele in običajev, povezanih z njo, in medčloveških odnosov, ki iz nje izhajajo. Najpomembnejša vrednota, ki iz nje izhaja, je spoštovanje sočloveka in odnosov, ki temeljijo na enakopravnosti. Seveda se to nanaša tudi na sprejemanje drugačnosti.

Ko stopimo v vadbeni prostor (*dojo*) in oblečeni v kimono pozdravimo, smo si vsi enaki. Pri pozdravu se umirimo in posvetimo treningu. Vsakdanje skrbi pustimo zunaj. Med treningom juda vlada tišina, kajti le tako sta naš um in telo prisotna. Judo je proces, ki človeka celostno aktivira na vseh njegovih področjih delovanja. Torej se lahko vsakdo odloči, da postane judoist in to ostane celo življenje. Zato bi bilo na tem mestu vprašanje primernosti juda za osebe s posebnimi potrebami odveč.

KAJ PA VARNOST?

Ker sodi judo med kompleksnejše športe, je v kontekstu oseb s posebnimi potrebami nekoliko zahtevnejši. Seveda je varnost športnikov na prvem mestu. Nobenih dokazov ni, da bi bil judo nevarnejši od drugih športov s kontaktom (nogomet, rokomet, košarka ...). Seveda pa so pravila za judo deloma prirejena. Že samo ime, ki ga uporabljajo v Evropi - »*safety judo*« - nam pove, da je na prvem mestu varnost. Tako so prepovedani naslednji prijemi:

- prijem okoli vratu z obema rokama (povečana možnost poškodbe),
- požrtvovalni meti (to so meti, kjer se tekmovalec, ki met izvaja, prvi vrže na tla in s svojo težo oziroma rotacijo vrže nasprotnika), ker je tu kontrola tekmovalca, ki met izvaja, slabša in je s tem povečana možnost za poškodbe,
- davljenje,
- vzvodi.

Zelo pomembno je tudi, da se tekmovalci razdelijo po sposobnostih med sebi enake. Podobno kot razvrstitev po prijavljenem rezultatu v specialni olimpiadi. Drug pomemben dejavnik pa je razvrstitev po teži in seveda po spolu.

Zelo pomemben za samo izvedbo tekmovanja, zlasti z vidika varnosti, seveda pa tudi z vidika enakih možnosti za dosego rezultata, je trening, ki je praviloma pred vsakim tekmovanjem. Na tem treningu tim trenerjev določi tekmovalne skupine in se pomeri s posameznimi tekmovalci, ki morda izstopajo iz določene skupine.

Tako tekmovalci, ki imajo težave z ravnotežjem, oziroma, si morajo pri normalni hoji pomagati s pripomočki, tekmujejo tako, da borbo pričnejo »s kolen«. Enako velja za tekmovalce, ki v stoječem položaju težko kontrolirajo svoje gibanje in seveda (kar je še bolj zahtevno) gibanje nasprotnika. Skratka, teži se k čim večji kontroli in s tem seveda tudi varnosti.

Po pripovedovanju glavnega koordinatorja Bena van der Enga so imeli lani na Nizozemskem po 1.400 borbah le dve poškodbi, ki sta zahtevali resnejšo zdravstveno obravnavo (zvin komolca, zvin kolena).

V tekmovalnem delu seminarja je vse prisotne navdušil že v uvodu omenjeni 71-letni Dik Koene, oseba z Downovim sindromom in mojster juda 1. dan. Prepričljivo je zmagal v svoji kategoriji in požel simpatije vse publike v dvorani. Zanimivo je bilo doživeti treninge, ki so potekali teden dni pred tekmovanjem in smo se jih udeleževali tudi trenerji. Trenerji smo bili navdušeni nad občutkom za borbo, prostor in čutenje partnerja, ki so ga pokazale osebe s posebnimi potrebami. Osebno sem imel priložnost vaditi s fantom, ki je imel ob svoji prizadetosti še drugo težavo - slepoto. Vendar ga vse to ni oviralo, da ne bi zelo dobro izvajal tehnik v parterju (kontrola telesa, kontrola partnerja, obračanje, »iskanje težišča« ...).

Ob osebah z motnjo v duševnem oziroma telesnem razvoju je bilo veliko tekmovalcev slepih ali na vozičkih in s kombiniranimi motnjami. Tako so na primer slepi osebi spremljevalci zgolj pomagali do nasprotnika. Po prijemu pa sta nato ob sodnikovih navodilih sama nadaljevala borbo.

POSEBNOSTI PRI TRENIRANJU

Cilji in zahtevnost izvajanih prijemov pri judu za osebe s posebnimi potrebami so postavljeni na raven, prilagojeno sposobnostim posameznika. Zagotovo velja, da treniranje juda pozitivno vpliva na telesne in psihične sposobnosti posameznika. Že po nekaj uvodnih treningih smo prišli do zanimivih spoznanj, zlasti pri doživljanju svojega telesa v prostoru in pri doživljanju, čutenju nasprotnika. Mogoče bi prijeme pri določenih vajah najlažje primerjali s plesom, pri katerem se plesalca prav tako čutita med sabo. Čeprav nekateri težko stojijo oziroma niso pokretni, se lahko v parterju (na tleh) plazijo, kotalijo, vlečejo, pretegujejo ... Vse navedene vaje lahko delajo sami, s partnerjem ali v skupini. Skratka, elemente juda (mete, končne prijeme ...) dodajamo do stopnje, ki jo je posameznik sposoben doseči. Tako je na primer simulacija borbe v parterju ta, da eden od partnerjev, ležeč na trebuhu, stiska večji kos spužve ali žogo, medtem ko mu jo drugi poskuša iztrgati. To vajo lahko izvajata tudi dve nepokretni osebi, ki sta sicer na vozičku. Lahko bi rekli, da se da trening juda prilagoditi tudi za osebe, ki se zelo težko gibljejo ali so celo nepokretne. Ob gibanju po blazini (kotaljenje, vlečenje, padanje na mehko blazino ...) doživlja človek ugodje in sprostitev. Med treningom se ob vseh telesnih in psihičnih dogajanjih pri posameznikih dogaja še cel kup procesov v skupini. Skupina (med treningom) vpliva na posameznika in narobe, kar nam ponuja priožnosti za razvijanje in spodbujanje dejanj, ki jih posameznik v življenju težje obvladuje. Hkrati pa se ponuja priložnost blaženja nezaželenih reakcij (agresije, sebičnosti ...). Claude Combe, ki je prvi v Evropi začel trenirati judo s populacijo oseb s posebnimi potrebami, pojmuje judo kot psihoterapijo – »uravnoteženje vseh psihofizičnih funkcij«.

PREDLOGI

Moji predlogi se nanašajo na tri področja.

a) Praktično delovanje:

- razširiti dejavnost (juda) na ostale regije (v ustanavljanju je nova sekcija v Ljubljani),
- pridobiti in izobraziti čim večje število prostovoljcev, ki bi želeli sodelovati pri dejavnostih,
- v dejavnosti privabiti čim širši spekter strokovnjakov s področij, ki obravnavajo to tematiko (Fakulteta za šport, Pedagoška fakulteta, Visoka šola za socialno delo ...),
- za sodelovanju in pomoč pri izvedbi dejavnosti (zlasti juda) pridobiti zainteresirane prostovoljce med judoisti, ki se z judom ne ukvarjajo več tekmovalno,
- za treniranje »juda za osebe s posebnimi potrebami« pridobiti dodatna znanja pri strokovnjakih v tujini, ki se s to dejavnostjo ukvarjajo že dlje časa,
- pripraviti seminarje z udeležbo tujih strokovnjakov za strokovne delavce in s tem detabuizirati ukvarjanje z judom za to populacijo,
- v največji mogoči meri spodbujati vključevanje oseb s posebnimi potrebami v običajne športne kolektive. K tej problematiki je treba pristopiti z občutkom in zagotoviti vse potrebne pogoje (varnost vadbe, odnos do drugačnosti ...).
- spodbuditi interes pri Judo zvezi Slovenije za sprejem segmenta juda za osebe s posebnimi potrebami kot svojega (prvi korak je narejen - ustanovitev tričlanske komisije, seja december 2000),
- prevod in sprejetje tekmovalnih pravil za populacijo oseb s posebnimi potrebami (predvidoma februar 2001),
- izobraziti trenerski in sodniški kader v Sloveniji.

b) Predlogi, ki se nanašajo na teorijo obravnavanih pojavov, metod socialnega dela in športa:

Vloga športa kot orodja je v socialnem delu dokaj slabo obravnavana. Sam sem teoretski okvir za dejavnosti, ki jih vodim v svoji ustanovi, našel v socialnem kulturnem delu. Trdno sem prepričan, da ima športna aktivnost velik pomen v življenju vsakega posameznika. Seveda velja to tudi za osebe s posebnimi potrebami. To dokazujejo tudi rezultati opisane raziskave.

Pomembno dejstvo je tudi, da šport kot fenomen ne pripada absolutno samo eni znanosti. Kakor so vse vede interdisciplinarne, je mogoče tudi v socialnem delu najti elemente športa in narobe. Seveda je treba za širše priznanje vloge socialnega dela v športu izvesti več raziskav in jih predstaviti v športnih publikacijah. Na Visoki šoli za socialno delo je treba predstaviti čim več projektov, ki vsebujejo šport kot socialnodelavsko orodje, in tako doseči sinergijski učinek, »ko 1 + 1 ne bo 2, temveč 3«.

c) Predlogi glede nadaljnjega raziskovanja:

- prizadevati si za povezavo med strokovnjaki Fakultete za šport in Visoke šole za socialno delo,

- raziskati vpliv športa pri reševanju različne socialne problematike,
- pomen vnosa socialnodelavskih pojmov v športno tematiko in narobe,
- pomen publiciranja v strokovnih in poljudnih publikacijah.

LITERATURA

Berčič, H. (1983), *Vpliv večmesečne programirane kineziološke rekreacije na nekatere karakteristike psihosomatičnega statusa telesno prizadetih oseb.* Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.

Berčič, H., Ažman, D., Šavrin, R., Tušak, M., Veličković-Perat, M., Vute, R. (1966), *Šport in športna rekreacija v funkciji kakovosti življenja telesno prizadetih.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Berčič, H., Tušak, M., Karpljuk, D., (1999), *Šport v funkciji zdravja odvisnikov.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, Inštitut za šport.

Barič, M. (1998), *Analiza igre malega nogometa pri osebah z zmerno motnjo v duševnem razvoju.* Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Bertičević, N. (1999), *Mislio sam da ću umrijeti.* Zagreb: Sportske novosti št.12950

Brandon, A. in D. (1992), *Praktični priročnik za osebje v službah za ljudi s posebnimi potrebami.* Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Capobianco, R., Cole, D. A. (1960), Social behaviour of mentaly retarded children. *J. Mental Deficiency,* 64: 638-51.

Cooper, D. (1987), *Psihiatrija i antipsihiatrija.* Zagreb: Naprijed.

Dadič, T. (1996), Ko veščina postane zdravilo. *Zdravje,* 6.

– (1999), Borilni športi in osebe z motnjo v duševnem razvoju II. *Naš zbornik,* 4.

– (2000). Šport kot orodje socialnega dela in bogatitve življenja uporabnikov v obalnih delavnicah za delo pod posebnimi pogoji. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo (diplomska naloga).

– (2001), Judo in osebe s posebnimi potrebami. *Zdravje,* 251.

Došler, R. (1999), Karate kot borilna spretnost. *Naš zbornik,* 2.

Dragoš, S. (1995), Kako. *Socialno delo,* 34, 1.

Dragoš, S., Flaker, V., Urek, M. (1996), *Priročnik za izdelavo praktične naloge.* Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Eichtaedt, K., Lavay, B., (1992), *Physical Activity for Individuals with Mental Retardation.* Ilinois: HKB.

Flaker, V. (1998), *Odpiranje norosti.* Ljubljana: Založba /*cf.

Frankl, V. E. (1994), *Volja do smisla.* Celje: Mohorjeva družba.

Glasser, W. (1994), *Kontrolna teorija.* Ljubljana: Texsus.

Goffman, E. (1991), Stigma. *Časopis za kritiko znanosti,* XIX, 138/139.

Jurišič, B. (1996), Učinek specialne olimpiade na socializacijo oseb s posebnimi potrebami: Povzetek raziskave, narejene v ZDA. *Naš zbornik,* 4.

KANE, J. E., (1972), *Fizička aktivnost i psihološki razvoj hendikepiranih*. Beograd: Nolit.

KLADNIK, T., KNIFIC, B. (1992), *Skupine mladih za zdravo življenje in dobre medčloveške odnose*. Piran, Koper: Program za ministrstvo za zdravstvo, družino in socialno varstvo Republike Slovenije.

KNIFIC, B. (1999), Skupina mladih za zdravo življenje in dobre medčloveške odnose. V: *Prva slovenska konferenca o odvisnosti*. Ljubljana: Koordinacija Centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti pri Ministrstvu za zdravstvo Republike Slovenije (45).

LAČEN, M. (1993), Pridružite se svetu zmagovalcev. *Naš zbornik*, 1.

– (1996), Duh, bližč, pogum. *Naš zbornik*, 4: 29.

– (1997), Gibalna vzgoja, šport, specialna olimpiada. V: *Zbornik prispevkov o psihomotoriki in gibalni vzgoji*. Ljubljana.

– (1999), Borilni športi in osebe s posebnimi potrebami. *Naš zbornik*, 3: 35.

MESEC, B. (1998), *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

MUSEK, J. (1982). *Osebnost*. Ljubljana: Dopisna delavska univerza Univerzum.

NEUMAN, Z. (1984), *Ljudje z zlomljeno hrbtenico*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

POŠTRAK. M. (1994), V znamenju trojstev. *Socialno delo*, 33, 4.

– (1996), Socialno kulturno delo. *Socialno delo*, 35, 5.

PRANČIČ, A. (1996), Judo kot sredstvo in cilj. *Slovenski judo*, 3.

RAMOVŠ, J. (1990 *a*), *Doživljanje, temeljno človekovo duhovno dogajanje*. Ljubljana: Založništvo slovenske knjige.

– (1990 *b*), *Sto domačih zdravil za dušo in telo 1*. Celje: Mohorjeva družba.

RUGELJ, J. (1981), *Dolga pot*. Ljubljana: Republiški odbor rdečega križa Slovenije.

Skalar, V. (1999), Osebe s posebnimi potrebami: Konceptualne iztočnice. *Sodobna pedagogika*, 1.

SOZZI, G. (1994), *Ragazzi difficili?* Cremona: Centro di Formazione Professionale e Centro Socio Educativo di Cremona.

ŠUGMAN BOHINC, L. (1994), Socialno kulturno delo. *Socialno delo*, 33, 4.

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

WALKER, G. H. (1950), Social and emotional problems of the mentally retarded child. *J. Mental Deficiency*, 55: 132-138.