"Osobe s invaliditetom i sport"

Mihović, Elena

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Dubrovnik / Sveučilište u Dubrovniku**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:155:449315

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**



Repository / Repozitorij:

Repository of the University of Dubrovnik





SVEUČILIŠTE U DUBROVNIKU
STRUČNI PREDDIPLOMSKI STUDIJ „SESTRINSTVO“

ZAVRŠNI RAD

OSOBE S INVALIDITETOM I SPORT

ELENA MIHOVIĆ

Dubrovnik, 2018. godine

SVEUČILIŠTE U DUBROVNIKU
STRUČNI PREDDIPLOMSKI STUDIJ „SESTRINSTVO“

GRADUATE THESIS

OSOBE S INVALIDITETOM I SPORT

ELENA MIHOVIĆ

Mentorica:
Vesna Babarović, mag.soc.rada

Dubrovnik, 2018. godine

SAŽETAK

Tema ovog Završnog rada je „Osobe s invaliditetom i sport“. U ovom radu ću prikazati što je to sport i sport osoba s invaliditetom, te povijest o sportu osoba s invaliditetom. Također ću opisati utjecaj sporta na zdravlje, te navesti s kojim se barijerama svakodnevno suočavaju osobe s invaliditetom.

Osobe s invaliditetom dijelimo u četiri kategorije, a to su: osobe s oštećenjima vida, osobe s oštećenjem sluha, osobe s mentalnom retardacijom i osobe s tjelesnim oštećenjima. U radu je spomenut rehabilitacijski sport koji je vrlo važan kod osoba s invaliditetom. Poboljšava im fizičko i psihičko zdravlje, ima pozitivan utjecaj na samostalnost i socijalizaciju osobe. Vrhunski sport je orijentiran na postizanje vrhunskih rezultata i sportskih uspjeha osoba s invaliditetom.

U radu su navedene paraolimpijske igre koje se održavaju na svjetskoj razini, namijenjene samo za osobe s invaliditetom. Dijelimo ih na zimske i ljetne. Održavaju se svake četiri godine. Za osobe s oštećenjem sluha su organizirane zimske i ljetne Olimpijske igre gluhih. Za osobe s intelektualnim poteškoćama su organizirane Specijalne olimpijske igre koje se također dijele na ljetne i zimske.

U radu je naveden razvoj sporta osoba s invaliditetom, osvojene medalje hrvatskih paraolimpijaca kao i najčešće ozljede. Prema evidenciji hrvatskog javnog zdravstva u Republici Hrvatskoj živi 511.850 osoba s invaliditetom, od kojih je 60% muškaraca i 40% žena. Najveći broj osoba s invaliditetom živi u Zagrebu i Splitsko dalmatinskoj županiji.

Ključne riječi: *osobe s invaliditetom, sport, paraolimpijske igre, olimpijske igre gluhih, specijalne olimpijske igre*

ABSTRACT

The subject of this final work is "People with disabilities and sport". In this work I will present what is sport, sport of people with disabilities and the history of sport of people with disabilities. I will also describe the impact of sport on health, as well as barriers that people with disabilities are facing every day.

People with disabilities are divided into four categories: persons with visual impairments, hearing impaired persons, persons with mental retardation and persons with physical disabilities. This work mentions rehabilitation sport that is very important for people with disabilities because it improves their physical and mental health and has a positive impact on the independence and socialization of the person. The top sport is oriented to achieving the top results and sports achievements of people with disabilities.

In this work are listed paraolympic games that are held at the world level and they are only intended for people with disabilities. We devide them into winter and summer and they are held every four years. For hearing impaired people are organised winter and summer olympic games for deaf. For people with intellectual disabilities are organised special olympics games which are also divided into summer and winter.

The work deals with the development of sport of people with disabilities, won medals of Croatian paraolimps and the most common injuries. According to Croatian public health records, there are 511,850 persons with disabilities living in the Republic of Croatia, 60% of whom are men and 40% of women, while the largest number of persons with disabilities live in Zagreb and Split Dalmatian county.

Keywords: *people with disabilities, sport, paraolympic games, olympic games for deaf, specialolympic games*

SADRŽAJ

1.UVOD.....6
2. DEFINICIJA SPORTA.....7
2. 1. Definicija sporta osoba s invaliditetom.....8
2. 2. Povijest sporta osoba s invaliditetom.....9
2. 3. Utjecaj sporta na zdravlje.....10
2. 4. Barijere.....11
3. OSNOVNE KATEGORIJE INVALIDITETA.....12
3. 1. Osobe s oštećenjem vida.....12
3. 2. Osobe s oštećenjem sluha.....13
3. 3. Osobe s mentalnom retardacijom.....14
3. 4. Osobe s tjelesnim invaliditetom.....15
4. REHABILITACIJSKI I VRHUNSKI SPORT.....16
5. PARAOLIMPIJSKE IGRE.....17
5. 1. Zimske paraolimpijske igre.....18
5. 2. Ljetne paraolimpijske igre.....20
6. OLIMPIJSKE IGRE GLUHIH.....24
7. SPECIJALNA OLIMPIJADA.....26
8. OZLJEDE OSOBA S INVALIDITETOM U SPORTU.....28
9. SPORT OSOBA S INVALIDITETOM U HRVATSKOJ.....29
10. OSOBE S INVALIDITETOM U HRVATSKOJ.....33
11. ZAKLJUČAK.....34
12. LITERATURA.....35
PRILOZI.....37

1. UVOD

Osobe s invaliditetom su osobe koje imaju tjelesno, mentalno intelektualno i osjetilno oštećenje. Unatoč invaliditetu svaka od tih osoba želi postići potpunu socijalizaciju u društvu, izjednačiti se s ostalima, čak i preteći ih u raznim vještinama.

Sport nije i ne smije biti privilegija samo zdravog dijela populacije, stoga su takve preporuke implementirane u sve zakonske akte mnogih zemalja, tako i naše zemlje.

Vlada Republike Hrvatske je donijela Nacionalnu strategiju izjednačavanja mogućnosti osoba s invaliditetom od 2017. do 2020. godine s ciljem da svaka osoba s invaliditetom ima jednaka prava.[1]

Osobe s invaliditetom se natječu u tri vrste natjecanja na svjetskoj razini. To su paraolimpijske igre, olimpijske igre gluhih, koje su samo za osobe s poremećajima sluha i specijalne olimpijske igre za osobe s intelektualnim poteškoćama.

Osnivač paraolimpijskih igara je dr. Ludwig Gotmann, koji je smatrao da je sport najbolje sredstvo liječenja i rehabilitacije kod ozljeda i osoba s invaliditetom. U Rimu 1960. godine su održane prve paraolimpijske igre.

[1]Nacionalna strategija izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom od 2017. do 2020. godine, (NN 42/17), Zagreb, 20. travnja 2017. godine

2. DEFINICIJA SPORTA

Sport ili šport je svaki oblik tjelesne vježbe. U sport spada rekreativno vježbanje, tjelesno zdravstveni odgoj u školama, sport osoba s invaliditetom , policijske i vojne vježbe te vrhunski sport.

"Šport podrazumijeva sve oblike tjelesnog vježbanja kojima je cilj neobaveznim ili organiziranim sudjelovanjem, izražavanje ili poboljšavanje tjelesnih sposobnosti i mentalnoga blagostanja, sklapanje društvenih veza ili ostvarivanje rezultata na svim razinama natjecanja." (European Sport Charter /Europska športska povelja,1992). U Hrvatskoj je sport poznat više od dva stoljeća. 1784. godine je u Osijeku osnovan prvi Hrvatski klub pod nazivom Građansko streljačko društvo. Poslije drugog svjetskog rata sport u Hrvatskoj postaje popularan. Svaka osoba ima prava na bavljenje sportom bez obzira na vjeru, spol, rasu, socijalni status i tjelesna ili mentalna oštećenja. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO,World Health Organisation) preporuča vježbanje minimalno trideset minuta na dan, a kod djece šezdeset minuta.[2]

Sport je važan u razvoju i odgoju djece i mladih. Svako dijete treba imati pravo na izbor sporta i ostalih tjelesnih aktivnosti jer je vrlo važan u tjelesnom i intelektualnom razvoju kao i u unapređenju i očuvanju zdravlja. Tjelovježba je važna i kod starije populacije jer pridonosi zdravlju i pozitivno utječe na kronične bolesti, doprinosi povećanju i održavanju mišićne mase, čvrstoće kostiju te gubitku prekomjerne tjelesne težine. Bavljenje sportom smanjuje stres, depresiju i anksioznost. Svaka tjelesna aktivnost i sport poboljšava kvalitetu života, stvara osjećaj samopoštovanja kod svih uzrasta.

Bavljenje sportom ima i važnu ulogu u smanjenju loših navika kao što su uzimanje droge, alkohola, nasilje te razni oblici kriminalnih djela, posebno kod mlađe populacije. Kroz sport se organiziraju razne humanitarne akcije, pomaže onima kojima je novčana pomoć potrebna.

[2]Nacionalno vijeće za sport (2011) Temeljna načela i smjernice razvoja športa u republici Hrvatskoj (Šport), str. 10

2.1. DEFINICIJA SPORTA OSOBA S INVALIDITETOM

„Prema Zakonu o Hrvatskom registru o osobama s invaliditetom (NN, 64/01), invaliditet je trajno ograničenje, smanjenje ili gubitak sposobnosti (koje proizlazi iz oštećenja zdravlja) neke fizičke aktivnosti ili psihičke funkcije primjerene životnoj dobi osobe i odnosi se na sposobnosti, u obliku složenih aktivnosti i ponašanja, koje su općenito prihvaćene kao bitni sastojci svakodnevnog života“ [3]

Sport kod osoba s invaliditetom ima važnu ulogu u socijalizaciji, poboljšava kvalitetu života te tjelesno i psihosocijalno zdravlje svake osobe. Sport je vrlo bitan u jačanju samopouzdanja, a posebno u dobi puberteta i adolescencije jer je to najosjetljivije doba mladih, a posebno mladih osoba s invaliditetom. Sportom osoba s invaliditetom stvara samopoštovanje, ispunjava svoje slobodno vrijeme, smanjuje osjećaj nemoći i ostvaruje svoje ciljeve kroz sudjelovanje u sportskim natjecanjima. Sportom i raznim natjecanjima osobe s invaliditetom gube osjećaj usamljenosti, osjećaj manje vrijednosti i osjećaju se ravnopravnijim i prihvaćenim u društvu.

Osobe s invaliditetom sportom obogaćuju svoj društveni život i stvaraju nova prijateljstva. Svaka osoba treba imati pristup svim sportovima bez obzira na tjelesni ili mentalni nedostatak.

[3]Zakon o hrvatskom registru o osobama s invaliditetom, (NN 64/01), Zagreb, 06. srpnja 2001. godine

2.2. POVIJEST SPORTA OSOBA S INVALIDITETOM

Sport osoba s invaliditetom postaje poznat u svijetu sredinom 20. stoljeća. Godine 1924. u Parizu su se održale prve igre u Svijetu za osobe s invaliditetom pod nazivom Međunarodne igre gluhih, koje su kasnije preimenovane u Olimpijske igre gluhih. Godine 1932. u Škotskoj je osnovano prvo društvo golfera s tjelesnim invaliditetom tj. nedostatkom jedne ruke. Nakon drugog Svjetskog rata 1945. godine američki veterani su otkrili košarku u invalidskim kolicima. Prvo natjecanje osoba s tjelesnim invaliditetom je održano u rehabilitacijskom centru za osobe s ozljedom kralježnice 1948. godine, a organizator natjecanja bio je dr. Ludwig Guttman, njemački neurolog koji je smatrao da je sport vrlo bitan za brži oporavak. Dr. Guttman je organizirao i natjecanje u streličarstvu osoba u invalidskim kolicima u Londonu, te se on smatra i osnivačem odbojke u kolicima. Godine 1953. osnovan je prvi odbojkaški klub u Nizozemskoj. Prvo međunarodno natjecanje osoba s invaliditetom u kolicima je održano 1952. godine između Velike Britanije i Nizozemske. Godine 1977. održan je prvi turnir tenisa u invalidskim kolicima u Los Angelesu. Sport je bio vrlo bitan u rehabilitacijskim centrima poslije Drugog svjetskog rata. U Parizu 1964. godine je službeno osnovana Međunarodna sportska organizacija za osobe s invaliditetom (ISOD). [4]

[4]International Studies in Physical and Youth Sport (2009), Disability and Youth Sport, str. 16-20.

2.3. UTJECAJ SPORTA NA ZDRAVLJE

Prema SZO zdravlje je stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti. Svaka tjelesna aktivnost i sport pozitivno utječe na kvalitetu života, mentalno i fizičko zdravlje. Vježbanje i svakodnevna aktivnost pomaže kod regulacije i prevencije nekih bolesti kao što su: hipertenzija, dijabetes, smanjuje rizik srčanih i moždanih udara. Tjelesna aktivnost održava zdravlje kostiju, jača mišićnu masu, tetivno tkivo i poboljšava respiratornu funkciju. Sport pomaže u održavanju tjelesne mase te prevencije pretilosti. Tjelesna aktivnost kod osoba s invaliditetom povećava snagu gornjih ekstremiteta, poboljšava cirkulaciju,sprječava pad i ozljede, povećava opseg pokreta kukova te razvija motoričke sposobnosti i svoje osobne vještine. Sport i tjelesna aktivnost smanjuje osjećaj boli i povećava mobilnost.[5]

Svaka osoba s invaliditetom svojom tjelesnom aktivnošću sprječava i usporava zdravstvene komplikacije zbog svog tjelesnog nedostatka. Sport je vrlo bitan i kod psihičkog zdravlja jer aktivnost smanjuje depresiju, anksioznost i stres.

[5]Nacionalno vijeće za sport (2011) Temeljna načela i smjernice razvoja športa u republici Hrvatskoj (Šport), str. 18- 21

2.4. BARIJERE

Svaka osoba s invaliditetom svakodnevno nailazi na razne prepreke i barijere u svom životu, a to su psihološke, socijalne i fizičke barijere. Psihološke barijere se odnose na mišljenje drugih ljudi kao što su diskriminacija, sažalijevanje, niska očekivanja i predrasude prema osobama s invaliditetom.

Socijalne barijere su većinom ne prihvaćanje i ne pružanje usluga osobama s invaliditetom kao što su razni sportski klubovi, škole, radionice, igraonice, radna mjesta itd.

Fizičke barijere se odnose na neprilagođenost javnih mjesta kao što su javni gradski prijevoz, državnih ustanova, bolnica, radnih mjesta, škola, sportskih centara i mjesta boravka osobe.

Osobe s invaliditetom većinom imaju i financijskih problema zbog nezaposlenosti i niskih primanja socijalne pomoći te im to otežava kupnju sportskih pomagala koja su im prijeko potrebna da bi se bavili sportom.

Sve ove barijere osobama s invaliditetom otežavaju život, a time i sprječavaju bavljenje sportom. Barijere osoba s invaliditetom svakim danom su sve manje, ali i dalje su prisutne u društvu.

3.OSNOVNE KATEGORIJE INVALIDITETA

Postoje četiri osnovne kategorije invaliditeta, a to su osobe s oštećenjem vida, osobe s oštećenjem sluha,osobe s mentalnom retardacijom i osobe s tjelesnim invaliditetom.

3.1. OSOBE S OŠTEĆENJEM VIDA

Postoje dvije grupe osoba s oštećenjem vida, a to su slabovidne i slijepe osobe. Osobe s oštećenjem vida imaju ograničenu ili potpuno nemoguću vidnu percepciju. Vježbom i učenjem se izoštravaju ostala osjetila koja su važna kod orijentacije u prostoru, kod svake tjelesne aktivnosti, a posebno u sportu. Osobe s oštećenjem vida također koriste pomagala kao što su dugi štap, elektronička pomagala i pas vodič.
Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji kategorije slabovidnosti i sljepoće su:

SLABOVIDNOST:

1. Kategorija: osobe koje na boljem oku,s korekcijom ili bez korekcije, imaju ostatak vida od 6/ 18 (0,3) do 6/ 60 (0,1)
2. Kategorija: osobe koje na boljem oku,s korekcijom ili bez korekcije, imaju ostatak vida od 6/ 60 (0,1) do 3/ 60 (0,05)

SLJEPOĆA:

1. Kategorija: osobe koje na boljem oku, s korekcijom ili bez korekcije, imaju ostatak vida od 3/ 60 (0, 05) do 1/ 60 (0, 02)
2. Kategorija: osobe koje na boljem oku, s korekcijom ili bez korekcije, imaju ostatak vida od 1/ 60 (0, 02) do osjeta svijetla s korekcijom ili bez korekcije
3. Kategorija: sljepoća (amaurosis)[6]

[6]Pavić, Jadranka (2007) Zdravstvena njega osoba s posebnim potrebama, Zagreb: Zdravstveno veleučilište, (nastavni tekstovi za studente studija sestrinstva interna skripta), str. 118- 124

3.2. OSOBE S OŠTEĆENJEM SLUHA

Slušni aparat je vrlo bitan u percepciji prostora i okoline. Oštećenjem tog aparat osoba slabije i razvija svoj govor što predstavlja prepreku u komunikaciji. Postoje dvije osnovne vrste oštećenja sluha. To su konduktivna i perceptivna oštećenja sluha. Konduktivna oštećenja su oštećenja vanjskog i srednjeg uha. Perceptivna oštećenja su oštećenja pužnice, živčanih i kortikalnih putova. Metode komunikacije osoba s oštećenjem sluha su: znakovni jezik, hrvatski znakovni jezik, znakovni hrvatski, hrvatska dvoručna abeceda i hrvatska jednoručna abeceda. Kod adaptacije u društvo i prihvaćanja zdravstvenog stanja vrlo su bitni sport, tjelesna aktivnost, stavovi socijalne sredine i obrazovanje.

Nagluhe osobe dijelimo u četiri kategorije:

1. Laka nagluhost (25- 40 dB)
2. Umjerena nagluhost (40- 55 dB)
3. Umjerena- teška nagluhost (55- 77 dB)
4. Teška nagluhost (70- 90 dB)[7]

[7] Pavić, Jadranka (2007) Zdravstvena njega osoba s posebnim potrebama, Zagreb: Zdravstveno veleučilište, (nastavni tekstovi za studente studija sestrinstva interna skripta), str. 104- 105

3.3. OSOBE S MENTALNOM RETARDACIJOM

Prema Američkom udruženju za mentalnu retardaciju (AAMD 2002.), mentalna retardacija nastaje prije 18. godine života. Mentalna retardacija je snižena sposobnost i ograničenje u intelektualnom funkcioniranju i adaptivnom ponašanju.

Mentalnu retardaciju dijelimo na četiri kategorije:

1. Laka mentalna retardacija- IQ 50- 70. Razvojna dob od 7- 12 godina.
2. Umjerena mentalna retardacija- IQ 35- 50. Razvojna dob od4- 7 godina.
3. Teža mentalna retardacija- IQ 20- 35. Razvojna dob od 2- 4 godine.
4. Teška mentalna retardacija- IQ 0- 20. Razvojna dob 0- 2 godine.[8]

Tjelesna aktivnost utječe na samostalnost i odgovornost svake osobe s mentalnom retardacijom, stvara osjećaj sreće i prihvaćenosti te povećava motivaciju za rad.

[8] Pavić, Jadranka (2007) Zdravstvena njega osoba s posebnim potrebama, Zagreb: Zdravstveno veleučilište, (nastavni tekstovi za studente studija sestrinstva interna skripta), str. 58- 62

3.4. OSOBE S TJELESNIM INVALIDITETOM

Osobe s tjelesnim invaliditetom su osobe koje imaju neku deformaciju ili motoričke smetnje. Kod većine osoba invaliditet je nastao nekom traumom kao što su prometne nesreće, domovinski rat i razni padovi. Trauma kosti i mišića dovodi do ograničene pokretljivosti i nepokretljivosti osobe. Tjelesni invaliditet također nastaje kao posljedica neke stečene ili nasljedne bolesti neuromišićnog i živčanomišićnog sustava. Tjelesna aktivnost i sport pozitivno utječu na motoričku sposobnost organizma, jačaju muskulaturu, poboljšavaju cirkulaciju i smanjuju kontrakcije u nepokretnim zglobovima i mišićima.[9]

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO) kategorije tjelesnog invaliditeta su:

- **osobe s ozljedom leđne moždine**
  osobe s paraplegijom (oduzetost dva ekstremiteta, najčešće donji ekstremiteti), osobe s paraparezom (djelomična oduzetost dva ekstremiteta), osobe s kvadriparezom (djelomična oduzetost gornjih i donjih ekstremiteta), osobe s kvadriplegijom (potpuna oduzetost gornjih i donjih ekstremiteta)
- **osobe s oboljenjem leđne moždine**
  osobe sa spinom bifidom, osobe s preboljenom dječjom paralizom (polio), osobe s cerebralnom paralizom
- **osobe s amputacijama**
  djelomične amputacije, potpune amputacije, jednostruke amputacije, dvostruke amputacije, trostruke amputacije, četverostruke amputacije
- **osobe s neuromuskularnim bolestima**
  osobe s mišićnom distrofijom, osobe s multiplom sklerozom, osobe s mijastenijom gravis[10]

[9]Pavić, Jadranka (2007) Zdravstvena njega osoba s posebnim potrebama, Zagreb: Zdravstveno veleučilište, (nastavni tekstovi za studente studija sestrinstva interna skripta), str. 32- 34

[10]Dr. sc.Petrinović L., dr. sc. Ciliga D., Sport osoba s invaliditetom- skripta

4. REHABILITACIJSKI I VRHUNSKI SPORT KOD OSOBA S INVALIDITETOM

Rehabilitacijski sport je dio sekundarne rehabilitacije. Svaka osoba s invaliditetom zahtijeva trajnu rehabilitaciju. Cilj rehabilitacijskog sporta je osposobiti osobu s invaliditetom za samostalan život i poboljšati fizičko i psihičko zdravlje osobe, informirati osobu gdje i kako se uključiti u sportsku udrugu, kako i gdje nabaviti potrebnu sportsku opremu i pomoći kod odabira sportske aktivnosti. Rehabilitacijski sport kod osoba s invaliditetom razvija psihomotorne sposobnosti i poboljšava i održava kondiciju. Kod rehabilitacijskog sporta je vrlo bitno odrediti vrstu i kategoriju invaliditeta kako bi se prilagodile vježbe te kako bi rehabilitacija bila uspješna. Najbolji način rehabilitacije je pristup svakoj osobi individualno te svaku osobu upoznati sa svim rekreativnim i sportskim aktivnostima koja su u svrsi rehabilitacije. Bitan dio rehabilitacije je stvaranje osjećaja sreće i zadovoljstva, socijalizacije i uvođenje u zajednicu.[11]

Vrhunski sport dijelimo na vrhunski selektivni i vrhunski masovni ili neselektivni sport. Osobe s invaliditetom najčešće krenu s rekreacijskim sportom koji se kasnije pretvara u vrhunski sport. Vrhunski sport osoba s invaliditetom je sličan sportu zdravih sportaša. Za vrhunski sport sportaš treba imati jaku volju, mnoga odricanja u životu i naporno vježbanje. Kroz vrhunski sport osoba iskušava svoje granice i mogućnost svog tijela, ima potrebu za samodokazivanjem i postavlja sam sebi izazove te razvija osobnost. Vrhunski sport je orijentiran na postizanje vrhunskih rezultata i sportskih uspjeha. Kod ove vrste sporta se gube vrijednosti i važnost tjelovježbe te je važna samo pobjeda i ostvarivanje što većih uspjeha. U vrhunski sport spadaju događaji kao što su svjetska prvenstva, međunarodna prvenstva, državna i gradska prvenstva a to uključuje i olimpijade i paraolimpijade. Vrhunskih sportaši s invaliditetom su marketinški loše popraćeni, a veliki je nedostatak educiranih profesionalnih trenera za sportove osoba s invaliditetom.

[11] Bartoš, Allen (2016). Sociološko- kineziološki pristup sportskoj rekreaciji u resocijalizaciji osoba s invaliditetom, str. 72-75.

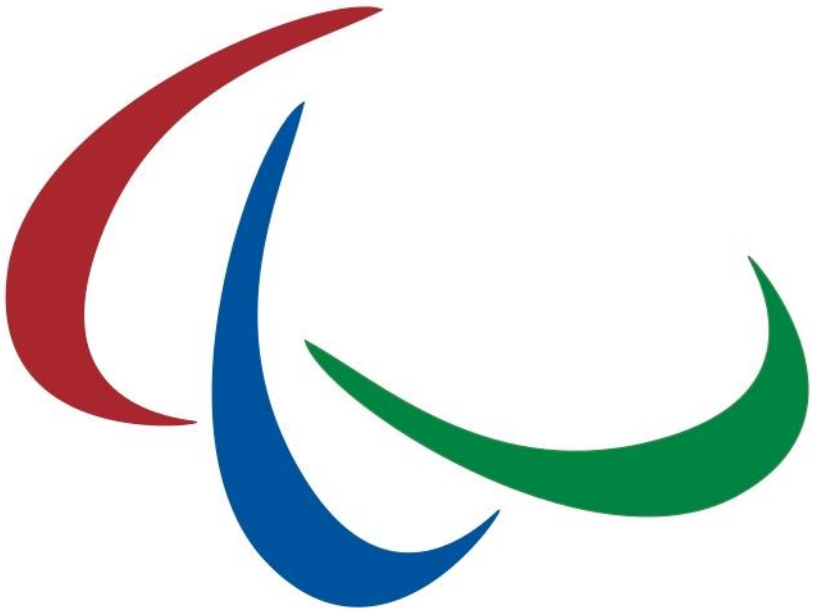
5.PARAOLIMPIJSKE IGRE

Paraolimpijske igre su sportski događaj koji se održava svake četiri godine. Paraolimpijske igre dijelimo na zimske i ljetne paraolimpijske igre. Prve Paraolimpijske igre su održane 1960. godine u Rimu. Na prvim paraolimpijskim igrama natjecalo se 400 sportaša. Godine 1988. paraolimpijske igre se počinju održavati iste godine i na istim terenima gdje i Olimpijske igre.

IPC *(International Paralympic Committee)*je paraolimpijsko međunarodno upravno tijelo. Želja Međunoarodnog paraolimpijskog odbora je pružiti svakom paraolimpijskom sportašu ostvariti vrhunske rezultate.

Simbol paraolimpijskih igara su tri suze koje predstavljaju neraskidivu vezu između duha, uma i tijela. Prijašnji simbol paraolimpijskih igara bio sličan simbolu olimpijskih igara.[12]

Slika 1.Logo paraolimpijskih igara



http://portaloinvalidnosti.net/wp-content/uploads/2016/09/Paraolimpijada-logo.jpg

[12]Dikić, Nenad (2006) Paraolimpijski sport, str. 130, Beograd

5.1. ZIMSKE PARAOLIMPIJSKE IGRE

U Švedskoj 1769. g. su održane prve zimske paraolimpijske igre. Na njima je sudjelovalo 250 sportaša iz 17 država.

- **Nordijsko skijanje**– postoje dvije vrste sporta skijaško trčanje i biatlon. Skijaško trčanje uključuje štafetu, slobodan i klasičan stil. Natjecatelji su podijeljeni na osobe s oslabljenim vidom, osobe koje stoje i osobe koje sjede. U biatlonu se skija sve ukupno 7,5 km koji su podijeljeni u tri dijela. Zvučnim signalom se sportašima s oštećenjem vida najavljuje meta.
- **Alpsko skijanje**– Osobe s poremećajem vida imaju svog osobnog pratioca. Osobe s oštećenjem vida se dijele u dvije skupine a to su oni koji sjede i oni koji stoje. Sportaši s amputiranom nogom imaju protezu ili samo jednu skiju, a sportaši s obostranom amputacijom donjih ekstremiteta koriste tzv. monoskiju. U alpskom skijanju postoje četiri discipline: slalom, veleslalom, spust i super G.[13]

Slika 2. Monoskija



http://www.monoski.hr/monoskija.html

[13]Dikić, Nenad (2006) Paraolimpijski sport, str. 124- 126, Beograd

- **Hokej**-je nastao u Švedskoj 1960. g. U svakom timu je šest igrača, a igra se 45 minuta podijeljena u tri dijela. Sva zaštita, oprema, igrališta i golovi su kao i kod standardnog hokeja.
- **Curling u kolicima-** prvi put je održan2006. godine u Torontu na olimpijskim igrama. Ovim sportom se bave osobe i invalidi s cerebralnom paralizom, sportaši amputiranih donjih, osobe s cerebralnom paralizom, osobe s multiplom 1sklerozom i osobe s ozljedom kralježnice.[14]

Tablica 1. Kalendar održavanja zimskih paraolimpijskih igara

	GODINA	**GRAD**	**DRŽAVA**
1	1976	Ornskoldsvik	Švedska
2	1980	Geilo	Norveška
3	1984	Innsbruck	Austrija
4	1988	Innsbruck	Austrija
5	1992	Albertville	Francuska
6	1994	Lillehammer	Norveška
7	1998	Nagano	Japan
8	2002	Salt Lake City	SAD
9	2006	Torino	Italija
10	2010	Vancouver	Kanada
11	2014	Soči	Rusija
12	2018	Pyeongchang	Južna Koreja

[14]Dikić, Nenad (2006) Paraolimpijski sport, str. 127-128, Beograd

5.2. LJETNE PARAOLIMPIJSKE IGRE

Sportovi na ljetnim paraolimpijskim igrama su:

- **Atletika**- 1960. godine u Rimu prvi put uključena u paraolimpijske samo za invalide u kolicima. U Torontu 1976. godine pravo na sudjelovanje dobile su osobe s oštećenjem vida i osobe s amputiranim ekstremitetima. U atletiku spadaju: bacanja, petboj, maraton i skokovi. Osobe s invaliditetom u kolicima ne mogu sudjelovati u skokovima, a atletičari s oštećenjem vida skaču uz navođenje osobnog pratioca. U atletici osobe s paraplegijom, kvadriplegijom, osobe s cerebralnom paralizom, osobe s mentalnom retardacijom, osobe u invalidskim kolicima i amputiranim ekstremitetima.
- **Streličarstvo**- sport u koji su uključene osobe u invalidskim kolicima, osobe s cerebralnom paralizom i osobe s amputiranim ekstremitetima. Natjecanje može biti ekipno i individualno. Mete su udaljene 72m.Svakipogođeni centar nosi 10 bodova.
- **Boćanje**- 1984. godine u New Yorku uključeno u paraolimpijske igre. Boćanje je sport preciznosti za osobe s cerebralnom paralizom. Igra se individualno, u paru i u timu od tri igrača. Cilj igre je da se loptica dobaci bliže glavnoj lopti. Loptica se baca rukom, nogom ili napravom koju koriste osobe s invaliditetom koje imaju poremećaj sva četiri ekstremiteta. Boćanje je sport koji je dobar za rekreaciju, bolju koncentraciju i timski rad.
- **Biciklizam**- među najpopularnijim rekreativnim sportovima. Na paraolimpijskim igrama su dvije vrste biciklizma. Road Cycling je vožnja po putovima i Track Cycling je vožnja na izgrađenim stazama. Za osobe s poremećajima donjih ekstremiteta postoje specifični bicikli za ruke tzv. Handcycling.
- **Jahanje**- 1996. godine u Atlanti uključeno u paraolimpijske igre. Postoji individualno i ekipno natjecanje te je namijenjeno za osobe s bilo kojom vrstom invaliditeta.
- **Judo**- 1988. godine prvi put uključeno u paraolimpijske igre te je namijenjen samo osobamas oštećenjima vida. Teren je veličine 10 m x10 m, a oko njega je crna zona 1 m x 1 m i sigurnosna zona veličine od 3 do 4 m. U judu postoji 7 kategorija za muškarce i 6 kategorija za žene. [15]

[15]Dikić, Nenad (2006) Paraolimpijski sport, str. 93- 101, Beograd

- **Dizanje utega-** sport u kojem se uteg podiže u ležećem položaju. Uteg mora biti podignut u roku od dvije minute te mora biti podignut onoliko koliko osoba može ispružiti ruke. Svaki natjecatelj ima pravo na tri pokušaja.
- **Jedrenje**- 1996. godine u Atlanti uključeno u paraolimpijske igre. Ovim sportom se bave osobe s amputiranim ekstremitetima, osobe u invalidskim kolicima i osobe s poremećajem vida.
- **Streljaštvo-** prvi put se pojavljuje u Torontu 1976. godine. Danas je među najpopularnijim sportovima u svijetu. U ovom sportu su ista pravila kao i na olimpijskim igrama. U ovom sportu se natječu kvadriplegičari i paraplegičari, osobe s amputiranim ekstremitetima, paraplegičari, kvadriplegičari i osobe s cerebralnom paralizom.
- **Stolni tenis-** uključen 1960. godine u paraolimpijske igre. Ovim se sportom bave osobe koje imaju ozljedu kralježnice, osobe s amputiranim ekstremitetima i motornim poremećajima i osobe s cerebralnom paralizom. Stolni tenis je podijeljen u jedanaest klasa. Osobe u invalidskim kolicima spadaju u klasa od 1 do 5. Osobe s invaliditetom koje mogu stajati spadaju u klasu od 6 do 10. Klasa 11 je za sve one osobe s intelektualnim teškoćama. Postoji individualno i ekipno natjecanje. Osobe s invaliditetom u slučaju gubitka ravnoteže imaju pravo pridržati se za teniski stol
- **Plivanje**- sport koji je u paraolimpijskim igrama od 1960. godine. Plivanje se dijeli u trinaest klasa. Osobe s amputiranim ekstremitetima, osobe s cerebralnom paralizom i ozljedom kralježnice spadaju u klasu 1 do 10. U klasu od 11 do 13 spadaju osobe s oštećenjem vida. Što je stupanj invaliditeta teži to je klasa niža. Osobe s oštećenjem vida imaju svog pratioca koji ih upozorava kada se trebaju okrenuti uz pomoć štapa i kada je kraj trke.
- **Mačevanje u invalidskim kolicima-** prvi put je održano 1960. godine u Rimu. Natjecatelji su podijeljeni u 3 klase. Održava se na pisti koja je široka 1,5 metar i duga 4 metra. Razlika u paraolimpijskim i olimpijskim igrama je ta da su kod paraolimpiskih igara invalidska kolica fiksirana na udaljenosti da natjecatelji mogu mačem jedan drugome dodirnuti lakat. [16]

[16]Dikić, Nenad (2006) Paraolimpijski sport, str. 102- 107, Beograd

- **Tenis u kolicima-** ne razlikuje se od običnog tenisa jedina razlika je ta da je dozvoljeno da loptica udari dva puta. Te je na taj način omogućeno da osobe s invaliditetom u kolicima mogu igrati protiv osoba bez invaliditeta.
- **Košarka u kolicima**- jedan od sportova na prvoj olimpijadi 1960. godine u Rimu. U jednom timu je 5 igrača. Košarka u kolicima se igra 4 puta po 10 minuta, a koš je visine kao kod tradicionalne košarke kao i dimenzije igrališta.
- **Sjedeća odbojka**- sport isključivo za osobe s invaliditetom. Dimenzija terena je 10 x 6 metara. U sjedećoj odbojci se oduzimaju bodovi u slučaju da igrač podigne oba gluteusa s poda.
- **Nogomet (7 igrača)**- paraolimpijske igre uveden u New Yorku 1984. godine. Ova vrsta nogometa se dijeli u četiri klase :

  C5–osobe s invaliditetom koje imaju problem sa stajanjem,trčanjem i hodanjem

  C6 – osobe s invaliditetom koje imaju problem s koordinacijom gornjih ekstremiteta

  C7 – osobe s invaliditetom koje imaju gubitak voljnih pokreta desne ili lijeve strane (hemiplegija)

  C8 – osobe koje imaju atetozu ili monoplegiju, hemiplegiju i diplegiju.

  Trajanje utakmice je 30 minuta, a pauza je 15 minuta. Igralište je dimenzija 75 m x 55 metara. U ovom sportu moguće je ubacivanje lopte jednom rukom, a razlika je da golman ima pravo udariti loptu četiri puta od pod prije ubacivanja u igru rukom ili nogom
- **Nogomet (5 igrača)**- najtiši nogomet na svijetu jer publika ne smije navijati. Igralište je dimenzija 3 m x 2 metra. Pravila igre su kao i u pravom nogometu uz male razlike. Igrači se dijele u tri klase i igra se zvučnom loptom.
- **Ragbi u kolicima**- igra koja se igra na igralištu za košarku ali igra se odbojkaškom loptom. Igra se 8 minuta po četiri puta. [17]

[17]Dikić, Nenad (2006) Paraolimpijski sport, str. 108- 120, Beograd

Tablica 2. Kalendar održavanja ljetnih paraolimpijskih igara

	GODINA	**GRAD**	**DRŽAVA**
1	1960	Rim	Italija
2	1964	Tokio	Japan
3	1968	Tel Aviv	Izrael
4	1972	Heidelberg	Zapadna Njemačka
5	1976	Toronto	Kanada
6	1980	Arnhem	Nizozemska
7	1984	Stoke Mendeville New York	UK SAD
8	1988	Seoul	Južna Koreja
9	1992	Barcelona Madrid	Španjolska
10	1996	Atlanta	SAD
11	2000	Sidney	Australija
12	2004	Atena	Grčka
13	2008	Peking	Kina
14	2012	London	UK
15	2016	Rio de Janeiro	Brazil

6.OLIMPIJSKE IGRE GLUHIH

Olimpijske igre gluhih su prve i najstarije igre za osobe s invaliditetom. Prve ljetne olimpijske igre gluhih su održane 1924. godine u Parizu. Osnivač olimpijskih igara gluhih je Eugène Rubens-Alcais koji je tada bio predsjednik Francuskog sportskog saveza gluhih. Prve međunarodne igre gluhih izvan Europe su održane 1965. godine u Washingtonu D. C.

Pravo na sudjelovanje u olimpijskih igrama gluhih imaju osobe s minimalnim oštećenjem sluha od 55 dB na zdravijem uhu, a govorne frekvencije od 500 do 2000 Hz. Natjecatelji prilikom natjecanja ne smiju imati slušno pomagalo. Pravila u igrama gluhih su jednaka pravilima kao i kod sportova osoba bez invaliditeta. Olimpijske igre gluhih se održavaju nakon završetka Paraolimpijskih i Olimpijskih igara. Sportovi na ljetnim olimpijskim igrama su: judo, atletika, stolni tenis, hrvanje slobodnim i hrvanje grčkorimskim načinom, košarka, badminton, orijetancijsko trčanje, karate, nogomet, taekwondo, odbojka, odbojka na pijesku, tenis, kuglanje, vaterpolo, streljaštvo, biciklizam, plivanje i rukomet.

U Seefeldu u Austriji 1949. godine su održane prve zimske Olimpijske igre gluhih. Sportovi na Olimpijskim igrama gluhih su: curling, alpsko skijanje, skijaško trčanje, hokej na ledu i daskanje na snijegu. Jedina razlika u igrama gluhih od olimpijskih igara je zamjena zvučnog signala svjetlosnim signalom. Osobe s oštećenjem sluha sebe ne smatraju osobama s invaliditetom. Njihova jedina barijera je komunikacija.[18]

Slika 3. Logo olimpijskih igara gluhih



https://hr.wikipedia.org/wiki/Olimpijske_igre_gluhih

[18] Hrvatski športski savez gluhih, povijest. Dostupno na: http://hssg.hr/index.php/o-nama/povijest. Datum pregleda: 25. rujna 2018.

Tablica 3. Kalendar održavanja ljetnih olimpijskih igara gluhih

	GODINA	**GRAD**	**DRŽAVA**
1	1924	Pariz	Francuska
2	1928	Amsterdam	Nizozemska
3	1931	Nurnbeng	Njemačka
4	1935	London	UK
5	1939	Stockholm	Švedska
6	1949	Kopenhagen	Danska
7	1953	Bruxelles	Belgija
8	1957	Milano	Italija
9	1961	Helsinki	Finska
10	1965	Washington	SAD
11	1969	Beograd	Jugoslavija
12	1973	Malmo	Švedska
13	1977	Bukurešt	Rumunjska
14	1981	Koeln	SR Njemačka
15	1985	Los Angeles	SAD
16	1989	Cristchurch	Novi Zeland
17	1993	Sofija	Bugarska
18	1997	Kopenhagen	Danska
19	2001	Rim	Italija
20	2005	Melbourne	Australija
21	2009	Taipei	Kina
22	2013	Atena	Grčka
23	2017	Samsun	Turska

Tablica 4. Kalendar održavanja zimskih olimpijskih igara gluhih

	GODINA	**GRAD**	**DRŽAVA**
1	1949	Seefeld	Austrija
2	1953	Oslo	Norveška
3	1955	Oberammergau	SR Njemačka
4	1959	Montana- Vermala	Švicarska
5	1963	Are	Švedska
6	1967	Berchtesgaten	SR Njemačka
7	1971	Adelboden	Švicarska
8	1975	Lake Placid	SAD
9	1979	Meribel	Francuska
10	1983	Madona di Campiglio	Italija
11	1987	Oslo	Norveška
12	1991	Banff	Kanada
13	1995	Yllas	Finska
14	1999	Davos	Švicarska
15	2003	Sundsvall	Švedska
16	2007	Salt Lake City	SAD
17	2011	Visoke Tatre	Slovačka
18	2015	Vancouver	Kanada

7. SPECIJALNA OLIMPIJADA

Prva ljetna specijalna olimpijada održana je 1968. godine u Chicagu. Osnivačica Specijalne Olimpijade je sestra američkog predsjednika Kennedyja gospođa Eunice Kennedy Shriver. U Specijalnoj olimpijadi sudjeluju osobe s mentalnom retardacijom, a uvjeti za sudjelovanje su da svaka osoba mora imati najmanje osam godina, mora biti identificirana kao osoba s intelektualnim poteškoćama ili mora imati probleme u učenju i kognitivnom razvoju.[19] Godine 1977. održana je prva zimska Specijalna Olimpijada u Steamboat Spring u Coloradu.

Sportovi na Specijalnim olimpijskim igrama su: boćanje, atletika, plivanje, badminton, golf, košarka, kuglanje, nordijsko skijanje, ritmička gimnastika, kajak, judo biciklizam, jahanje, netball, umjetničko klizanje, hokej, kriket, nogomet, rukomet, tenis, stolni tenis, floorball, sportska gimnastika, odbojka, dizanje utega, rolanje, snowboard, jedrenje i softball.

Slika 4. Logo specijalnih olimpijskih igara



https://familyeguide.com/special-olympics-texas-aquatics-competition/

[19]Specijalna olimpijada Hrvatske. Dostupno na: http://pubweb.carnet.hr/olimpijada-hr/o-nama/ Datum pristupa informaciji: 25. rujna 2018.

Tablica 5. Kalendar održavanja ljetnih specijalnih olimpijada

	GODINA	**GRAD**	**DRŽAVA**
1	1968	Chicago	SAD
2	1970	Chicago	SAD
3	1972	Los Angeles	SAD
4	1975	Mount Pleasant	SAD
5	1979	Brockport	SAD
6	1983	Baton	SAD
7	1987	Notre	SAD
8	1991	Minneapolis	SAD
9	1995	New Haven	SAD
10	1999	Chapel Hill, Durham i Raleigh	SAD
11	2003	Dublin	Irska
12	2007	Šangaj	Kina
13	2011	Atena	Grčka
14	2015	Los Angeles	SAD

Tablica 6. Kalendar održavanja zimskih specijalnih olimpijskih igara

	GODINA	**GRAD**	**DRŽAVA**
1	1977	Steamboat	SAD
2	1981	Smugglers Notch i Stowe	SAD
3	1985	Park city	SAD
4	1989	Lake Tahoe i Reno	SAD
5	1993	Salzburg	Austrija
6	1997	Collingwood i Toronto	Kanada
7	2001	Anchorage	SAD
8	2005	Nagano	SAD
9	2009	Boise	SAD
10	2013	Pyeongchang	Sjeverna Koreja
11	2017	Graz i Schladming	Austrija

8. OZLJEDE OSOBA S INVALIDITETOM U SPORTU

Zbog sve češćeg bavljenja sportom kao vrhunskim dolazi do raznih ozljeda. Ozljede se dijele na akutne i kronične. Ozljede mogu nastati sudaranjem s drugim igračem, pri padu, naglim pokretima i udaranjem ili sudaranjem sa sportskim rekvizitima. Osobe s invaliditetom koje su u invalidskim kolicima imaju najčešće ozljede istegnuća mišića gornjih udova. Kod atletskih sportova najčešće su ozljede poput istegnuća ili potpunog rastrgnuća mišića, a najčešće m. biceps, m. femoris i m. semimembranosus. Kod skokova najčešće su ozljede istegnuća mišića leđa, kod doskoka distorzija skočnog zgloba, prijelom gležnja i ozljede meniskusa. „Kopljaški lakat“ (oštećenje hvatišta m.fleksora) i ozljede ramena su tipične ozljede za osobe s invaliditetom koje se bave bacanjima. Kod dizanja utega najčešće ozljede su istegnuća trbušnih mišića, distorzija ramenog zgloba i ozljede duge glave m.bicepsi brahi. Kod košarke, rukometa i odbojke najčešće ozljede su prijelomi pešća i zapešća te povrede ramena kao što je istegnuće ili iščašenje ramena. Distorzije i luksacije zglobova ruku i nogu te prijelomi rebara, ključne i palčane kosti su najčešće ozljede kod juda. U nogometu su najčešće prijelomi kratkih kostiju, istegnuća mišića natkoljenice, distorzija skočnog zgloba i koljena. Kod golmana su najčešće kontuzije ramena i prijelomi kostiju pešća i zapešća. Kod skijanja dolazi do istegnuća ligamenata, prijelomi meniskusa te žuljevi i ozljede kože zbog proteza. Ozljede ramena, kukova, istegnuća mišića vrata i leđa najčešće su kod plivanja. Kod tenisa zbog ozljeda ligamenata sva sila se prenosi na hrskavicu zbog toga dolazi do brže potrošnje i bolova u zglobovima. Žuljevi na prstima i istegnuća abdominalnih mišića su također česte ozljede kod tenisača. Za prevenciju ozljeda u sportu važno je zagrijavanja i istezanje prije treninga. Za prevenciju ozljeda koristi se bandaža i zaštitna oprema.[20]

[20] Brzić, Domagoj (2012) Uzroci i prevencija ozljeda u profesionalnom i rekreativnom sportu, Zagreb: Medicinski fakultet sveučilište u Zagrebu

9. SPORT OSOBA S INVALIDITETOM U HRVATSKOJ

Savez za sport i rekreaciju invalida Hrvatske osnovan je 08. rujna 1964. godine u Zagrebu, a prvi predsjednik saveza bio je Božo Petković. Dana 06.svibnja 1993. godine Savez za sport i rekreaciju invalida Hrvatske mijenja ime u Hrvatski športski savez invalida, a 28. listopada 2006. godine preimenovan je u Hrvatski paraolimpijski odbor. Hrvatska je prvi put sudjelovala na paraolimpijskim igrama 1992. godine u Barceloni.[21]

Hrvatski parolimpijci:

Milka Milinović- sa trinaest godina doživjela nesreće i od tada u invalidskim kolicima sa dijagnozom paraplegije. Prvi put na paraolimpijskim igrama nastupila je 1972. u Heilderbergu gdje je osvojila prvu medalju za Hrvatsku, a natjecala se u bacanju koplja i osvojila treće mjesto. Na svjetskim i europskim natjecanjima osvojila je 17 zlatnih, 6 srebrenih i 10 brončanih medalja. Godine 1980., 1984. i 1985. proglašena je najboljom sportašicom Jugoslavije. Redom Danice hrvatske je odlikovana 1993. godine, državnu nagradu „Franjo Bučar“ je dobila 1998. Godine 2012. je odlikovana Redom Danice hrvatske s likom Franje Bučar.[22]

Ana Sršen- s dvanaest godina zbog sarkoma amputirana joj je noga. S natjecanjima je počela 1995. godine. Sudjelovala je na četiri paraolimpijade. Na paraolimpijadi 1996. godine u Atlanti osvojila je 4. mjesto u disciplini 100 metara prsno, a u Ateni 2004. godine je također osvojila 4. mjesto u disciplini 400 metara slobodno. Od 1998. do 2005. godine na raznim natjecanjima je šest puta rušila svjetske i tri puta europske rekorde. Na svjetskim i europskim natjecanjima je osvojila 4 srebrene i 4 brončanemedalje. Godine 1997. Je dobila državnu nagradu za šport „Franjo Bučar“, a 2008. godine je dobila priznanje „Zagrebačkog športskog saveza osoba s invaliditetom“. Pokrenula je plivačku školu za obuku neplivača i za djecu s posebnim potrebama 2000. godine.[23]

[21] Hrvatski paraolimpijski odbor (HPO) Dostupno na: https://www.hpo.hr/o-nama/povijest/ Datum pristupa informaciji: 09. listopada 2018.

[22] https://www.vecernji.hr/sport/umrla-najtrofejnija-hrvatska-paraolimpijka-milka-milinkovic-1176047 Datum pristupa informaciji: 15. istopada 2018.

[23] https://hr.wikipedia.org/wiki/Ana_Sr%C5%A1en Datum pristupa informaciji: 15. listopada 2018

Mihovil Španja- kao djete prebolio cerebralnu paralizu. Sa šest godina upisao školu plivanja u dubrovačkom plivačkom klubu Jug. Od svoje 12 do 14 godine trenirao je vaterpolo u vaterpolskom klubu Jug. Od 1998. godine je postao paraolimpijac i član hrvatske plivačke reprezentacije. Proglašen je najtrofejnijim sportašem s ukupno 26 medalja na svjetskim, europskim i Paraolimpijskim igrama. Dobitnik je godišnje Državne nagrade za šport "Franjo Bučar" za 2004. godinu. Oborio je 16 svjetskih medalja. Sudjelovao je u dokumentarnom filmu „Skrivena strana medalje“ kao scenaristički suradnik.[24]

Darko Kralj- hrvatski paraolimpijac koji je u domovinskom ratu ostao bez lijeve natkoljenice. Predsjednik je Atletskog kluba osoba s invaliditetom Grubišno Polje. Svjetski je rekorder u bacanju kugle za paraolimpijce. Na paraolimpijskim igrama u Pekingu 2008. godine osvojio je zlatnu medalju. O njemu je snimljen hrvatski film redatelja Dejana Aćimovića 2012. godine "Kralj". Dobitnik je godišnje Državne nagrade za šport "Franjo Bučar" za 2008. godinu i dobitnik je nagrade Ponos Hrvatske 2008. godine.[25]

Marija Iveković- sa trinaest godina izgubila veliki postotak vida.Članica je Atletskog kluba za osobe s invaliditetom „Agram“ i Atletskog kluba „Dinamo-Zrinjevac“. Njezine discipline su petboj, skok u dalj, kugla i disk. Oborila je dva svjetska rekorda: u troskoku 2007. godine na Svjetskom prvenstvu u Brazilu i 2005. godine na Otvorenom atletskom prvenstvu u Finskoj u petboju. Na svjetskim i europskim natjecanjima osvojila je 8 zlatnih, 8 srebrenih i 6 brončanih medalja.[26]

[24]http://studentski.hr/studenti/sport/najtrofejniji-hrvatski-sportas-ujedno-je-i-student Datum pristupa informaciji: 15. listopada 2018.

[25]https://hr.wikipedia.org/wiki/Darko_Kralj Datum pristupa informaciji: 15. listopada 2018.

[26]http://www.agramak.hr/atleticarke/marija-ivekovic.aspx Datum pristupa informaciji 15. listopada 2018.

Osvojene medalje hrvatskih paraolimpijaca na Paraolimpijadama:

1992 Barcelona

Milka Milinković - 3. mjesto u bacanju koplja

2004 Atena

Mihovil Španja - 3. mjesto na 100 m leđno, 3. mjesto na 200 m mješovito, 3. mjesto na 400 m mješovito

Jelena Vuković - 3. mjesto u bacanju diska

2008 Peking

Darko Kralj - 1. mjesto u bacanju kugle

Antonia Balek- 1. mjesto u bacanju kugle, 1. mjesto u bacanju koplja

Branimir Budetić - 2. mjesto u bacanju koplja

2012 London

Darko Kralj - 2. mjesto u bacanju kugle

Zoran Talić - 2. mjesto u skoku u dalj

Mikela Ristoski - 3. mjesto u skoku u dalj

Mihovil Španja - 3. mjesto na 100m leđno

Branimir Budetić - bacanje koplja

2016. Rio de Janeiro

Sandra Paović - 1. mjesto u stolnom tenisu

Zoran Talić - 2. mjesto u skoku u dalj

Velimir Šandor - 3. mjesto u bacanju diska

Prvo sudjelovanje Hrvatske na zimskim parolimpijskim igrama bilo je 2002. godine u Salt Lake Cityju, SAD na kojima je Tomislav Zadro u slalomu za stojeće osvojio deseto mjesto. Prvu medalju za Hrvatsku na zimskim paraolimpijskim igrama osvojio je Bruno Bošnjak 2018. godine u Pyeong Changu u Južnoj Koreji, a osvojio je treće mjesto u snowboardu. U Mrkoplju 1960. godine započelo je skijanje osoba s invaliditetom. Obuka skijaša je bila samostalna na skijaškom terenu Čelimbaša, a organizirana skijanja za osobe s invaliditetom započinju 2000. godine.[27]

Prvo sudjelovanje Hrvatske na olimpijadi gluhih bilo je 1953. godine u Bruxellesu. „Dobrotvor" je prvo sportsko društvo gluhih koje je osnovano 1925. godine. Hrvatski sportski savez gluhih je osnovan u Zagrebu 29. veljače 1992. godine kao nacionalni sportski savez.[28]

Nacionalni sportski savez pod nazivom Specijalna olimpijada Hrvatske osnovan je 22. travnja 1992. godine te se bavi sportom osoba s intelektualnim poteškoćama. Hrvatski sportski savez slijepih (HŠSS) je osnovan 1997. godine i ukupno broji 24 sportske udruge i klubove za slijepe i slabovidne osobe.[29]

[27] Hrvatski paraolimpijski odbor (HPO). Dostupno na: http://hpo.hr/novosti/Xii-Zimske-Paraolimpijske-igre-2018-7-hrvatskih-sportasa-u-Pyeong-Changu/853 Datum pristupa informaciji: 10. listopada 2018.

[28] Hrvatski športski savez gluhih. Dostupno na: http://hssg.hr/index.php/o-nama/povijest Datum pristupa informaciji: 10. listopada 2018.

[29] Hrvatski paraolimpijski odbor (HPO). Dostupno na:http://www.hpo.hr/novosti/Predstavljamo-saveze-Hrvatski-sportski-savez-slijepih/753Datum pristupa informaciji: 10. listopada 2018.

10. OSOBE S INVALIDITETOM U HRVATSKOJ

Prema evidenciji hrvatskog zavoda za javno zdravstvo zabilježeno u travnju 2017. godine za 2016. godinu u Republici Hrvatskoj živi 511.850 osoba s invaliditetom od kojih je 60% muškaraca i 40% žena. Osobe s invaliditetom u Hrvatskoj čine 11,9% stanovništva. Najviše osoba s invaliditetom je u dobi od 19- 64 godine, a broj osoba je 243.206 (48%). U dobi od 65 i više godina je 229.589 (45%) osoba s invaliditetom. U dobi od 0-19 godina je 8% osoba s invaliditetom. Najveći broj osoba s invaliditetom živi u Zagrebu i Splitsko dalmatinskoj županiji.

Oko 63% osoba s invaliditetom ima samo osnovnoškolsko obrazovanje ili ga uopće nema dok oko 28% ima završenu srednju stručnu spremu, a samo 3% osoba s invaliditetom ima višu stručnu spremu. Oko 80% osoba s invaliditetom živi s obitelji dok 17% živi samo. Najčešći uzroci invaliditeta su oštećenja lokomotornog sustava i duševni poremećaji. [30]

[30]Dr. sc. Benjak, Tomislav i suradnici (2017), Izvješće o osobama s invaliditetom u Republici Hrvatskoj, Zagreb, Hrvatski zavod za javno zdravstvo

11. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost i sport imaju važnu ulogu kod osoba s invaliditetom u socijalizaciji i stvaranju osjećaja ravnopravnosti. Tjelesna aktivnost i sport imaju važan utjecaj na zdravlje te pozitivno utječu na motoričku sposobnost organizma, jačaju muskulaturu, poboljšavaju cirkulaciju i smanjuju kontrakcije u nepokretnim zglobovima i mišićima.

Za osobe s invaliditetom koje se žele baviti vrhunskim natjecateljskim sportovima postoje paraolimpijske igre, olimpijske igre gluhih i specijalne olimpijske igre.

Prvo zabilježeno natjecanje za osobe s invaliditetom bilo je 1924. godine u Parizu pod nazivom međunarodne igre gluhih koje su kasnije preimenovane u Olimpijske igre gluhih.

Od 1964. godine Hrvatska ima svoj savez za osobe s invaliditetom koji se tada zvao Savez za sport i rekreaciju invalida Hrvatske. Na paraolimpijskim igrama na kojim je Hrvatska nastupila prvi put 1992. godine osvojena je i prva medalja za Hrvatsku.

Osobe s invaliditetom su većinom nezaposlene i diskriminirane od društva. Za osobe s invaliditetom postoje razne barijere za osobe s invaliditetom a to su većinom arhitektonske barijere. Barijere osoba s invaliditetom svakim danom su sve manje, ali i dalje su prisutne u društvu.

12. LITERATURA

1. *Nacionalna strategija izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom od 2017. do 2020. godine*, (NN 42/17), Zagreb, 20. travnja 2017. Dostupno na: https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2017_04_42_967.html Datum pristupa informaciji: 14.09.2018.
2. Nacionalno vijeće za sport (2011) *Temeljna načela i smjernice razvoja športa u republici Hrvatskoj (Šport)*, str. 10- 21. Dostupno na: http://www.sabor.hr/fgs.axd?id=20365 Datum pristupa informaciji: 14. rujna 2018.
3. *Zakon o hrvatskom registru o osobama s invaliditetom*, (NN 64/01), Zagreb, 06. srpnja 2001. godine. Dostupno na: http://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/full/2001_07_64_1049.html Datum pristupa informaciji: 14. rujna 2018.
4. International Studies in Physical and Youth Sport (2009), *Disability and Youth Sport*, str.1620.Dostupnona:https://books.google.hr/books?hl=hr&lr=&id=b0Z8AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=disability+and+youth+sport&ots=UAkOtmNsep&sig=bwSs8_o3rCR2TzY2byqUqr1u1I&redir_esc=y#v=onepage&q=disability%20and%20youth%20sport&f=false. Datum pristupa informaciji: 15. rujna 2018.
5. Pavić, Jadranka (2007) *Zdravstvena njega osoba s posebnim potrebama*, Zagreb: Zdravstveno veleučilište, (nastavni tekstovi za studente studija sestrinstva interna skripta), str. 32- 124.
6. Dr. sc.Petrinović L., dr. sc. Ciliga D., Sport osoba s invaliditetom- skripta. Dostupno na:http://www.academia.edu/11106005/Sport_osoba_s_invaliditetom_skripta_dr.sc._Lidija_Petrinovi%C4%87_Zekan_dr.sc.Dubravka_Ciliga Datum pristupa informaciji: 19. rujna 2018.
7. Bartoš, Allen (2016), *Sociološko- kinezиološki pristup sportskoj rekreaciji u resocijalizaciji osoba s invaliditetom*, str. 72-75. Dostupno na: https://hrcak.srce.hr/file/235852 Datum pristupa informaciji: 20. rujna 2018.
8. Dikić, Nenad (2006) *Paraolimpijski sport*, str. 93- 130, Beograd. Dostupno na: https://books.google.hr/books?hl=hr&lr=&id=4y5jAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=diki%C4%87+n+paraolimpijski+sport++beograd&ots=qXIQEmaLq1&sig=fcSg-sWN6Qgyddfo354Q-ofxIDA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false Datum pristupa informaciji: 21. rujna 2018.

9. *Hrvatski športski savez gluhih, povijest*. Dostupno na: http://hssg.hr/index.php/o-nama/povijest Datum pristupa informaciji: 25. rujna 2018.
10. *Specijalna olimpijada Hrvatske.* Dostupno na: http://pubweb.carnet.hr/olimpijada-hr/o-nama/ Datum pristupa informaciji: 25. rujna 2018.
11. Brzić, Domagoj (2012) *Uzroci i prevencija ozljeda u profesionalnom i rekreativnom sportu*Zagreb: Medicinski fakultet sveučilište u Zagrebu. Dostupno na: https://bib.irb.hr/datoteka/611287.Uzroci_i_prevencija_ozljeda_u_profesionalnom_i_rekreativnom_sportu_FINAL.pdf Datum pristupa informaciji: 10. listopada 2018.
12. *Hrvatski paraolimpijski odbor (HPO).* Dostupno na: http://hpo.hr/novosti/Xii-Zimske-Paraolimpijske-igre-2018-7-hrvatskih-sportasa-u-Pyeong-Changu/853 Datum pristupa informaciji: 10. listopada 2018.
13. *Hrvatski športski savez gluhih, Povijest*. Dostupno na: http://hssg.hr/index.php/o-nama/povijest Datum pristupa informaciji: 10. listopada 2018.
14. *Hrvatski paraolimpijski odbor (HPO).* Dostupno na: http://www.hpo.hr/novosti/Predstavljamo-saveze-Hrvatski-sportski-savez-slijepih/753 Datum pristupa informaciji: 10. listopada 2018.
15. Dr. sc. Benjak, Tomislav i suradnici (2017), *Izvješće o osobama s invaliditetom u Republici Hrvatskoj*, Zagreb, Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Dostupno na: https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2016/04/Invalidi_2017.pdf Datum pristupa informaciji: 10. listopada 2018.
16. https://www.vecernji.hr/sport/umrla-najtrofejnija-hrvatska-paraolimpijka-milka-milinkovic-1176047 Datum pristupa informaciji: 15. listopada 2018.
17. https://hr.wikipedia.org/wiki/Ana_Sr%C5%A1en Datum pristupa informaciji: 15. listopada 2018.
18. http://studentski.hr/studenti/sport/najtrofejniji-hrvatski-sportas-ujedno-je-i-student Datum pristupa informaciji: 15. listopada 2018.
19. https://hr.wikipedia.org/wiki/Darko_Kralj Datum pristupa informaciji: 15. listopada 2018.
20. http://www.agramak.hr/atleticarke/marija-ivekovic.aspx Datum pristupa informaciji 15. listopada 2018.

PRILOZI

POPIS SLIKA

Slika 1.Logo paraolimpijskih igara

Slika 2.Monoskija

Slika 3. Logo olimpijskih igara gluhih

Slika 4. Logo specijalnih olimpijskih igara

POPIS TABLICA

Tablica 1. Kalendar održavanja zimskih paraolimpijskih igara

Tablica 2. Kalendar održavanja ljetnih paraolimpijskih igara

Tablica 3. Kalendar održavanja ljetnih olimpijskih igara gluhih

Tablica 4. Kalendar održavanja zimskih olimpijskih igara gluhih

Tablica 5. Kalendar održavanja ljetnih specijalnih igara

Tablica 6. Kalendar održavanja zimskih specijalnih igara