

P R I R U Č N I K
Z A A E R O B I K
za osebe s posebnim potrebama



ICT based Learning and Social Network for
People with Disabilities and Volunteers



This project has been funded with support of the Lifelong Learning Programme of the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

SADRŽAJ

I UVOD	2
II O AEROBNOM TRENINGU	4
2.1. Koliko vježbati?	4
2.2 Ko može sudjelovati u aerobnim programima?	4
2.3 Koje su dodatne koristi aerobnog treninga?	5
2.4 Koliko je previše?	5
2.5 Raznolike mogućnosti kardio treninga	5
III GRUPNI PROGRAMI	6
3.1. Step aerobik	6
3.2 Pilates	7
3.3 Zumba	9
IV AEROBIK MUZIKA	12
4.1 Izbor muzike	13
V AEROBIK METODIKA	15
5.1 Aerobik koraci	22
VI AEROBIK KOREOGRAFIJA	34
6.1 Basic Aerobik	34
6.2. Thai bo	36
VII SPECIFIČNOSTI AEROBIKA ZA OSOBE SA POSEBNIM POTREBAMA	38
7.1. Potreba i koristi od aerobika za osobe sa posebnim potrebama	39
7.2. Pravila i metode poučavanja aerobika za osobe sa posebnim potrebama	40
VIII KARAKTERISTIKE POJEDINIH OŠTEĆENJA	43
8.1. Cerebralna paraliza	43
8.2. Pervazivni razvojni poremećaji (PRP)	45
8.3. Mentalna retardacija	46
8.4. Down Syndrome	48
IX Evaluacijski upitnik	50

I UVOD

Aerobni programi sadrže aktivnosti koje se u određenom ritmu i tempu izvode kao vježbe oblikovanja tijela i pokreta. To su uglavnom ciklični i aciklični oblici kretanja koji podrazumijevaju sinhronizovane kretnje ruku, nogu i cijelog tijela, najčešće uz muzičku pratnju. Aerobik i step aerobik ostaju baza grupnih programa već dugi niz godina. Na časovima aerobika mogu se probati najrazličitiji oblici treninga kao i isprobati brojni rekviziti. Fitness industrija ne šteti kada su u pitanju inovacije i proizvođači patentiraju najrazličitije sprave u očekivanju da će baš oni pokrenuti novi svjetski trend.

Sport ima veliki potencijal kao sredstvo za poticanje socijalne uključenosti i socijalne kohezije u europskim društvima.

Sport pruža građanima mogućnost za interakciju i pridruživanje društvenim mrežama, pomaže osobama sa invaliditetom da razvijaju odnose s drugim članovima društva, a to predstavlja sredstvo za borbu protiv njihove segregacije i diskriminacije u društvu.

Stoga je, dakle, sve važnije promicati inclusive pristup sportu. Svi bi trebali imati pristup sportskim aktivnostima.

Sport bi trebao igrati ulogu u promicanju integracije osoba s invaliditetom.

Posebni naponi moraju se uložiti da se osigura pristup sportskim prostorima, infrastrukturi i aktivnostima za osobe s invaliditetom, te osigurati da se uzmu u obzir njihove specifične potrebe, uključujući i školu.

Javno dobro boljeg zdravlja i blagostanja, obrazovanja, socijalne integracije i demokracije je razlog za potporu sportskog sektora. Jednake mogućnosti i otvoreni pristup sportskim aktivnostima mogu se jamčiti putem uključivanja javnosti. Dok su neke sportske organizacije ekonomski samostalne, većina njih i dalje ovisi o javnom financiranju.

Aerobik programom možemo poboljšati kvalitet života svih osoba sa posebnim potrebama i doprinijeti njihovoj socijalizaciji, kao i kvalitetnom provođenju slobodnog vremena.

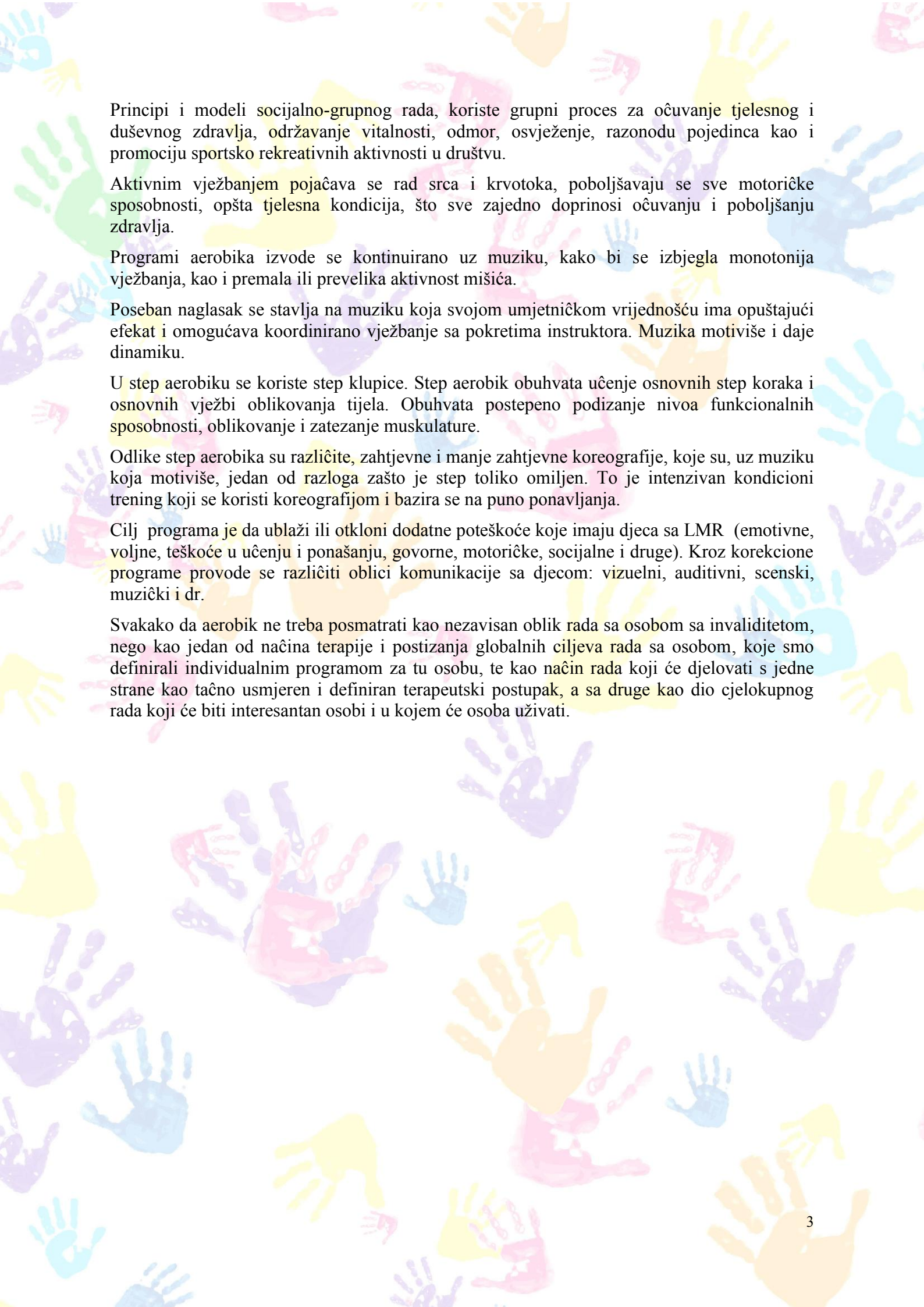
Aerobik programi vježbanja mogu se primjenjivati u preventivne i korektivne svrhe.

Terapija pokretom primjenjuje se kod osoba različitih dobnih skupina i nivoa fizičke pripremljenosti. Uspostavlja psihomotorički integritet osobe, koji je narušen invaliditetom (stečenim ili urođenim). Ovakav način vježbanja omogućava izvođenje pokreta i motoričkih zadataka na svojstven način.

Osobe sa invaliditetom, kod kojih je većinom propuštena rana rehabilitacija, isključene su sa aspekta određenih specifičnosti koje utiču na njihov uzrast, način života i borbu samih sa sobom i okolinom, u smislu obavljanja dnevnih obaveza i aktivnosti. Oni su sa različitim stupnjevima ometenosti u psihofizičkom razvoju, samim tim i njihove individualne mogućnosti se razlikuju od mogućnosti drugih u obavljanju kako dnevnih aktivnosti tako i kretnih zadataka, emotivno-voljnoj oblasti ruku, kognitivnih smetnji, percepcije, govornih smetnji, senzornih.

Programom aerobik vježbi poboljšava se osjećaj za takt, mogućnost izvođenja složenih motoričkih zadataka, opažanje, razumijevanje naloga, vizualno-motorička imitacija, orijentacija u prostoru i svijest i slika o sebi.

Područje primjene psihomotoričkih terapija je široko - od minimalne cerebralne disfunkcije do sindroma deficita pažnje ili hiperkinetičkog sindroma.



Principi i modeli socijalno-grupnog rada, koriste grupni proces za očuvanje tjelesnog i duševnog zdravlja, održavanje vitalnosti, odmor, osvježanje, razonodu pojedinca kao i promociju sportsko rekreativnih aktivnosti u društvu.

Aktivnim vježbanjem pojačava se rad srca i krvotoka, poboljšavaju se sve motoričke sposobnosti, opšta tjelesna kondicija, što sve zajedno doprinosi očuvanju i poboljšanju zdravlja.

Programi aerobika izvode se kontinuirano uz muziku, kako bi se izbjegla monotonija vježbanja, kao i premala ili prevelika aktivnost mišića.

Poseban naglasak se stavlja na muziku koja svojom umjetničkom vrijednošću ima opuštajući efekat i omogućava koordinirano vježbanje sa pokretima instruktora. Muzika motiviše i daje dinamiku.

U step aerobiku se koriste step klupice. Step aerobik obuhvata učenje osnovnih step koraka i osnovnih vježbi oblikovanja tijela. Obuhvata postepeno podizanje nivoa funkcionalnih sposobnosti, oblikovanje i zatezanje muskulature.

Odlike step aerobika su različite, zahtjevne i manje zahtjevne koreografije, koje su, uz muziku koja motiviše, jedan od razloga zašto je step toliko omiljen. To je intenzivan kondicioni trening koji se koristi koreografijom i bazira se na puno ponavljanja.

Cilj programa je da ublaži ili otkloni dodatne poteškoće koje imaju djeca sa LMR (emotivne, voljne, teškoće u učenju i ponašanju, govorne, motoričke, socijalne i druge). Kroz korekcionne programe provode se različiti oblici komunikacije sa djecom: vizuelni, auditivni, scenski, muzički i dr.

Svakako da aerobik ne treba posmatrati kao nezavisan oblik rada sa osobom sa invaliditetom, nego kao jedan od načina terapije i postizanja globalnih ciljeva rada sa osobom, koje smo definirali individualnim programom za tu osobu, te kao način rada koji će djelovati s jedne strane kao tačno usmjeren i definiran terapijski postupak, a sa druge kao dio cjelokupnog rada koji će biti interesantan osobi i u kojem će osoba uživati.

II O AEROBNOM TRENINGU

Aerobna aktivnost predstavlja rutinu kod koje se koriste velike mišićne skupine, koja traje određeni vremenski period, a ritmičke je prirode. Redovni aerobni trening unapređuje nivo fizičke kondicije i srce postaje snažnije pa može raditi efikasnije. Krajnji rezultat je da srce pumpa više krvi (što omogućuje povećanu dostavu kisika u tkiva) pri svakom otkucaju. Pošto je aerobni trening osnovna podloga za više vrsta treninga, povećanjem aerobne kondicije osoba može trenirati duže, na višem intenzitetu, a oporavak od treninga će biti brži.

Aerobni trening može se realizirati kroz mnogobrojne aktivnosti. Neki od primjera su biciklizam, jogging, trčanje, plivanje, skijaško trčanje, preskakanje užeta, rolanje, plesanje ... Jedan od najpopularnijih načina da se ostvari aerobni trening jesu specijalizirani aerobik programi u dvoranama u sklopu sportskih i fitness centara.

Grupni programi sve više uzimaju maha u svijetu i kod nas, na taj način da postaju dio svakodnevnog kulture življenja. Svake sezone se rađaju novi trendovi, educiraju se instruktori za različite programe - od klasičnog high, low aerobika do programa sa mnogim rekvizitima i opremom.

Aerobik je ugodno i korisno provedeno vrijeme uz druženje i glazbu.

Prema Websterom riječniku riječ "aerobics" se definiše kao "živi, radi ili se dešava samo u prisustvu kisika". Svi smo aerobna bića, što znači da nam je za opstanak neophodno prisustvo vazduha. Kuper (1973) proširuje termin "aerobik" kada ga koristi u vezi sa vježbanjem da bi označio "bolje snadbijevanje i korištenje kisika".

Evo kako se taj termin može objasniti: aktivnost svake vrste zahtijeva energiju. Vaše tijelo dobija ovu energiju sagorijevanjem hrane koju pojedete. Kiseonik je faktor paljenja, a hrana je gorivo. Vaše tijelo može da stvori depoe hrane, ali nije u stanju da stvori depoe kisika.

Prema Kuperu (1973), poenta je u tome što neki od nas dišu bolje od drugih. Pojedinci dišu tako efikasno da obilno snadbijevaju kiseonikom svaki kutak tijela gdje se hrana skladišti i proizvodi energiju u izobilju. Drugi kisik jednostavno ne dobijaju u odgovarajućim količinama i na svim mjestima dovoljno brzo. To su oni koji se lako umore, koji ne mogu dugo da izdrže, jednom riječju, fizički nesposobni za razliku od aerobno sposobnih ljudi.

Tokom aerobnog treninga kardiovaskularni sistem (koji uključuje srce, pluća i krvne sudove) reagira na povećani nivo tjelesne aktivnosti povećanim unošenjem i korištenjem kisika u svrhu oslobađanja energije.

2.1. Koliko vježbati?

Da bi se postigli optimalni rezultati, provedite barem 30 ili 45 minuta umjerene tjelesne aktivnosti na dan, bar nekoliko puta sedmično. I zapamtite, bez obzira koliko vježbali, bolje je vježbati i malo, nego uopšte ne vježbati.

2.2 Ko može sudjelovati u aerobnim programima?

Aerobni programi prilagođeni su gotovo svima. Pošto svaki tip aerobnog vježbanja može varirati ovisno o intenzitetu, ljudima različitih ciljeva, različite kondicijske pripremljenosti i historije povreda i bolesti, mogu se izvoditi programi određene vrste. Ukoliko se radi o osobi starijoj od četrdeset godina ili osobi koja je imala problema sa srcem, krvnim pritiskom ili neki drugi kardiovaskularni poremećaj, savjetuje se da se prije upuštanja u trening konsultira sa ljekarom. Dokazano je da aerobni trening djeluje benevolentno na ljudski organizam u

prevenciji i tretiranju mnogobrojnih oboljenja kao što su srčane bolesti, dijabetes, artritis, tjeskoba i predmenstrualni sindrom.

2.3 Koje su dodatne koristi aerobnog treninga?

- pomaže u regulisanju i smanjivanju potkožnog masnog tkiva
- povećava prag umora i daje organizmu više energije
- poboljšava raspoloženje, smanjuje depresiju
- poboljšava kvalitetu sna
- povećava nivo dobrog (HDL) holesterola
- smanjuje rizik od određenih vrsta raka.

2.4 Koliko je previše?

Koliko je onda potrebno raditi kardio vježbi? Opšta je preporuka 90-120 minuta u sedmici, 3-4 polusatne sesije umjerenog do intenzivnog kardio vježbanja. Budući da neki znanstvenici predlažu i maksimalno 90 minuta, možete raditi samo jedan trening u sedmici manjim intenzitetom na približno 60% maksimalnog broja otkucaja srca.

Za one koji trče, više nije uvijek bolje. Trčanje - za razliku od brzog hodanja i jogiranja - može biti jedan od kataboličkih oblika aerobne vježbe. Zbog velikog stresa kojemu je tijelo izloženo te potrošnje kalorija, trčanje se ne preporučuje uvijek kao dio programa tjelovježbe.

2.5 Raznolike mogućnosti kardio treninga

Nemojte se bojati različitih kardio treninga - raznovrsnost može ubrzati gubitak masnoća. Na primjer, vježbanje na steperu ili veslanje kao zamjena za sobni bicikl.

Za najbolje rezultate mijenjajte kardio modele, umjesto da produžavate treninge. Jednostavno se prebacujte sa stepera, eliptičnog bicikla, mašine za veslanje i tako dalje. Postizati ćete bolje rezultate kad je riječ o mršavljenju.

III GRUPNI PROGRAMI

Iz godine u godinu rekreativni sport raste i razvija se i tako se ugrađuje u kulturu življenja. Svake godine sportski kreativci smišljaju nove načine spajanja sporta i zabave. Isto tako je i sa grupnim treninzima koji se izvode pretežno u fitness dvoranama, ali i u raznim drugim ambijentima. Na sajmovima i konvencijama mogu se probati najrazličitiji oblici treninga kao i iskušati brojni rekviziti. Neki programi zažive, a neki ostanu izložbeni primjerci u uglovima fitness dvorana. Fitness industrija ne štedi kada su u pitanju inovacije i proizvođači patentiraju najrazličitije sprave i u očekivanju da će baš oni pokrenuti novi svjetski trend.

U posljednjih nekoliko godina zaživjelo je i održalo se mnogo načina vježbanja od kojih su neki postali najveći svjetski hitovi. Krajem dvadesetih Workout programi postaju vrlo popularni. Radi se o grupnom treningu pri kojem se koriste jednoručni i dvoručni utezi i mnogi drugi rekviziti (gume, core board, lopte), i vježbe iz teretane se prilagođavaju grupnom treningu. Publika je prihvatila ovaj program zbog jednostavnosti i rezultata koji se mogu osjetiti vrlo brzo. Workout programi često se izvode u aerobnom režimu rada (bez odmora ili uz mali odmor), pa vježbači mogu sagorijevati masno tkivo istovremeno dok rade na čvrstoći i obliku mišića. Fizički može biti zahtjevno, ali efekti treninga zaista izgledaju primamljivo. Programi se nalaze pod raznim imenima kao na primjer – Lift, REP, Pump, Sculpt, ali svi su slični i rekviziti su setovi jednoručnih ili dvoručnih utega s mogućnošću podešavanja težine.

3.1. Step aerobik

Proizvođači sprava za fitnes neprestano smišljaju nove rekvizite za vježbanje, ali nijedan nije dostigao popularnost klupice za step aerobik (dužina 110 cm, visina se podešava na 15, 20 ili 25cm). Penjanje, spuštanje i prelaženje klupe različitim koracima povezanim u smislene i zanimljive sklopove koji se izvode u ritmu muzike, primjereno je svim vježbačima, bez obzira na pol, godine ili fizičku spremnost. Iako se tokom vježbanja zapravo hoda, efekti su isti kao i u džogingu. Poznavaooci ovog sporta kažu da je veoma važno da trener zna da sastavi zanimljiv i koristan sklop vježbi, dobro ih prezentuje i budno pazi da svaki vježbač u potpunosti svlada ispravnu tehniku. Ukoliko se pravilno izvodi, step ne može da naškodi zglobovima. Trener mora da nauči vježbače kako da usklade intenzitet rada sa svojim mogućnostima. Step aerobik izvodi se uz brzu, ritmičnu muziku. Izraženije oblikovanje i izdržljivost mišića postiže se tzv. “new body” stepom prilikom koga se opterećuju i ruke i noge. Osim klupica, za vježbanje svih vrsta step aerobika potrebne su i dobre patike sa vazдушnim jastucima koji amortizuju udarce u podlogu. Svaki trening osmišljen je tako da se prvo rade vježbe zagrijavanja i istezanja, zatim vježbe za sticanje kondicije, i na kraju ponovo vježbe istezanja.



3.2 Pilates

Kad je njemački emigrant Jozef Pilates, gimnastičar, bokser i plesač, osmislio vježbe za razgibavanje balerina, čiji mišići stradaju usljed složenih i beskrajno ponavljanih baletskih figura, oduševio je ne samo njujorške balerine već i mnoge druge. Od tada pa do planetarne popularnosti pilatesa kao sistema vježbi za jačanje i oblikovanje mišića, bolje držanje tijela i gipke zglobove, primjenjivog u rekreativne svrhe, nije prošlo mnogo vremena. Danas pilates upražnjavaju Madona, Džulija Roberts, Šaron Stone i mnoge druge zvijezde. Te jednostavne vježbe mogu da izvode svi, bez obzira na starosno doba i kondiciju, rekonvalescenti pa i trudnice do pred sam kraj trudnoće. Pilatesom se ne povećava mišićna masa, nego se oblikuju mišići, a zglobovi postaju bitno gipkiji zahvaljujući sporim, blagim i kontrolisanim pokretima koji ne iziskuju veliki napor. Pokreti su nalik figurama koje izvode istočnjačke plesačice. Pri vježbanju se ne usredsređuje samo na rad tijela, nego i na disanje, čime se postiže ravnoteža duha i tijela. Pilates djeluje kao dubinska masaža jer se aktiviraju i hrane i najsitnija mišićna vlakna, a iz tijela odstranjuju nakupljeni toksini, umor, stres, ukočenost. Rezultati su brzo vidljivi: već nakon 15 do 20 vježbanja mijenja se i držanje i izgled tijela, i umnogome poboljšava cirkulacija. Dugoročno gledano, vježbanjem pilatesa smanjuje se i rizik od povreda, usporava proces starenja, prevenira ili ublažava artritis i osteoporoza. Za bavljenje ovim sportom dovoljno je da imate dobru volju i udobnu odjeću.



3.3 Zumba

Kreativni genije koji stoji iza Zumba fitness formule – Alberto "Beto" Perez, počeo se baviti plesom još kao dječak u rodnom gradu Caliju, smještenom u južnom dijelu Kolumbije (Južna Amerika). Zanimljivo je da je zumba nastala sasvim slučajno, za vrijeme Betovog dolaska na jedan od njegovih aerobik satova. U trenutku kada je shvatio da je ostavio aerobik muziku kod kuće, improvizirajući je izvukao omiljeni latino CD iz ruksaka, ubacio ga u liniju i održao svoj prvi zumba čas! Nakon nekoliko mjeseci, njegovi su časovi postali toliko popularni u Caliju da ga je pjevačka zvijezda Shakira unajmila kao koreografa za album "Pies Descalzos".

Naoružan samo ličnom karizmom i nezaustavljivom snagom volje, Beto se odselio u Miami i 2000. godine pokušao popularizirati Zumbu u Americi. Kao i na svakom početku bilo je puno borbe, ali ubrzo su njegov inovativni stil zapazili dva poduzetnika, Alberto Perlman i Alberto Aghion. Svo troje udružili su se kako bi 2001. godine stvorili Zumba fitness, LLC – veliku tvrtku temeljenu na Betovoj fitness filozofiji.

Zumba program je stvoren kao jedinstvena kombinacija plesa i vježbanja zbog Betove strasti za latino muzikom, egzotičnim plesnim ritmovima i fitnessom. Shvativši da grupni fitness programi trebaju biti prvenstveno zabavni sa "ne mislećim" elementima kako bi bili dostupni masama a ne samo koordiniranim polaznicima u formi, htio je da svatko bez obzira na nivo treniranosti može pohađati zumba čas. Kada je osmislio zumbu, Beto je znao da je stvorio fitness fenomen, nije mogao ni sanjati da će zumba postati svjetski fitness fenomen tako brzo. Do 2007. godine zumba program je osposobio 10.000 voditelja u preko 30 zemalja, prodao oko 3 milijuna DVD-a, a milijun i pol ljudi sedmično je pohađalo zumba časove. Danas Beto putuje svijetom i prezentira zumba filozofiju o kojoj govore i pišu brojne televizijske emisije i magazini: The Today Show, Fox News, CNN, Time Magazine, Woman's World, Oxygen Magazine, People, Deco Drive itd. Beto je ostvario životni san kako bi pomogao milijunima ljudi da se osjećaju odlično i dođu u dobru formu.

Zumba plesno ludilo koje je već odavno zarazilo čitav svijet, munjevitom brzinom ulazi u sve svjetske fitness centre te osvaja hipnotičkim ritmovima i jednostavnim ali zabavnim plesnim pokretima. Muzika, koraci i koreografija su tri elementa koja zajedno čine zumba program jedinstvenim i revolucionarnim u fitness svijetu a time i drugačijim od aerobik programa. Sva tri elementa zasebno nisu jedinstveni ali njihova kombinacija stvara poseban, novi i dinamičan fitness doživljaj!



Muzika

Muzika je zvijezda vodilja i najvažniji element po kojemu se zumba program razlikuje od aerobik programa. Mora biti energična, stvoriti osjećaj "partyja" na satu i izazvati strast polaznika! U zumba programu latino i internacionalna muzika mora sadržavati najmanje 70% od ukupne vrste muzike na CD-u, tj. 4 osnovna latino ritma: salsa, merengue, cumbia i reggaeton, te sambu, rumbu, flamenco, quebretidu... dok preostalih 30% čini muzika koju voditelj sam bira (npr. orijentalna muzika, rock muzika...) i na taj način dolazi do izražaja njegova kreativnost i stil vođenja. Zumba čas ne smije sadržavati najviše salsa pjesama ili najviše reggaeton pjesama, već mnoštvo ritmova i fuziju različitih muzičkih stilova.

Najčešća muzika u aerobiku su internacionalni muzički hitovi, a ovisno o vrsti programa mogu biti i neke druge vrste muzike (npr: dance i r'n'b muzika za plesne vrste aerobika, latino muzika za latino aerobik itd.)

U zumbi se izmjenjuju sporiji i brži ritmovi koji diktiraju tempo a prijelazi iz pjesme u pjesmu su odvojeni pauzama, dok su u aerobiku pjesme "umiksane" bez pauza, od sporijeg prema bržem tempu i prijelazi prate strukturu velike muzičke rečenice (32 dobe - 32 udaraca bubnja ili basa).

Časovi

Zumba časovi obično traju oko sat vremena i drže ih uglavnom licencirani instruktori. Vježbe uključuju muziku sa brzim i sporim ritmovima, kao trening izdržljivosti. Muzika dolazi iz sljedećih plesnih stilova: cumbia, salsa, merengue, mambo, flamenco, chachacha, reggaeton, lepepe, samba, trbušni ples, bhangra, hip hop muzika, axe glazbe i tango. Postoji osam tipova zumba za različite dobne skupine i nivoe napora. To uključuje sljedeće tipove zumba:

- Zumba
- Zumba Gold
- Zumba Toning
- Aqua Zumba
- Zumbatomic
- Zumba u krug
- Zumba Gold-toning
- Zumba Sentao.

Zumba Gold uglavnom cilja na stariju populaciju. Posebno je dizajnirana za potrebe starijih osoba i uključuje istu vrstu muzike kao zumba. Zumba Toning je za ljude koji rade vježbe sa palicama za toniranje. Zumba Toning se usmjerava na trbušne mišiće, bedra, ruke, i druga područija. Aqua Zumba je zumba u vodi te uključuje izazovne vježbe u vodi. Zumba u krug je ples u kombinaciji sa kružnim treningom.

Zumba program je siguran za sve uzraste. Neki od časova su posebno osmišljeni za starije osobe, i mogu im pomoći da izgrade snagu, poboljšaju držanje i kretanje, i da se druže. Tipičan zumba čas sagori između 500 i 1000 kalorija.

Koraci

U zumba programu svaki od 4 osnovna ritma ima 4 osnovna koraka, pa tako u merengue ritmu postoje specifični koraci: arch, beto shuffle...; u salsi: salsa right & feft, rock back...; u cumbiji: sleepy leg, sugar cane; u reggaetonu: destroza, bounce... Svaki od 4 osnovna koraka ima varijacije u pokretima ruku, ritmu, smjeru i fitness varijaciju, a upotreba tih varijacija daje beskonačno mnogo pokreta.

U aerobiku su koraci najčešće svrstani po intenzitetu, vrsti programa, te po koracima iz plesa, pa tako razlikujemo korake niskog intenziteta (low impact): step touch, march v-step...; korake umjerenog intenziteta (moderate impact): skipping, lounge...; korake visokog intenziteta (high impact): jumping jack, squat jack...; korake u izdržaju (non impact): squat... Koraci prema vrsti programa: koraci za step aerobik: basic step, straddle...; koraci za hi lo aerobik: grapewine, skipping...; koraci iz plesa: mambo, cha cha cha...

U zumba programu je naglasak na zanimljivim ali jednostavnim koracima koji se lako prate te ih diktira anatomija pjesme, dok u aerobiku koraci mogu biti jednostavni do vrlo zahtjevni (npr. koristi se puno okreta), te im je trajanje određeno muzičkim dobama.

Koreografija

Formula kojom se slaže koreografija za zumba čas je jedinstvena u fitness svijetu, a temelji se na pjesmi koja diktira korake. Svaka pjesma je podijeljena na određene dijelove: uvod, stih, refren, pauza, most... (intro, verse, chorus, bridge...). Za svaki od tih dijelova koristi se drugačiji korak (npr: u uvodu se izvodi march, u stihu se izvodi beto shuffle), a kad se ponavlja određeni dio pjesme, koristi se uvijek isti korak (npr: u refrenu se uvijek izvodi sleepy leg korak). Svaka pjesma se sastoji od drugačijih dijelova i u svakoj pjesmi se izvode drugačiji koraci.

U aerobik programu je koreografija skup različitih koraka sastavljenih u jednu cjelinu, tj. slaže se unutar jednog, dva ili tri bloka (velike muzičke rečenice od 32 dobe), i ponavlja se uzastopno više puta ovisno o kojoj je vrsti aerobik programa riječ.

IV AEROBIK MUZIKA

Muzika je neizostavni dio života: podiže raspoloženje, motivira i provlači se kroz sve aspekte svakodnevnice. Aerobik je teško i zamisliti bez muzike koja daje ritam izvođenja pokreta, služi kao motivator, čini vježbanje zabavnim i određuje koreografske cjeline.

Danas je tržište preplavljeno ponudom nosača zvuka za sve vrste aerobika i grupnih treninga. Svaki tip aerobika zahtijeva posebnu muziku. Nije dovoljno jednostavno snimiti one muzičke teme koje se učine zanimljivima i prikladnima da bi se dobila glazba za aerobik.

Aerobik se ne može izvoditi uz svaku muziku jer postoje pravila kojih se treba strogo pridržavati kada se kreira kompilacija. Ta se pravila odnose na strukturu, brzinu i vrstu muzike i muzički stil.

U svakoj kompoziciji namijenjenoj aerobiku mogu se prepoznati manje cjeline, koje traju određeni broj doba (udaraca bubnja ili basa). Najmanja takva cjelina je takt koji traje 4 dobe, a dva takva takta čine muzičku frazu od 8 doba. Mala muzička rečenica koja se još naziva mali blok ili šesnaestica sastoji se od 16 doba, dok veliku muzičku rečenicu ili blok čine 32 dobe. Za instruktora i vježbače je najbitnije prepoznavanje početka bloka jer upravo tada počinje nova koreografska cjelina, ili se uvodi novi metodički postupak. Svaki aerobik korak se izvodi u trajanju od određenog broja dobi, pa tako jedan blok može se sastojati od:

- I 4 x LEG CURL (8 counts)
- I 2 x V STEP (8 counts)
- I 4 x STEP TOUCH (8 counts)
- I REPEATER'4' (8 counts).

Muzički programi uglavnom su profesionalno umiksani na način da nema prekida među pjesmama i sastoji se isključivo od blokova od 32 dobe. O brzini muzike treba voditi računa da bi se ostvarili željeni efekti aerobik treninga i da bi sat prošao sigurno i zabavno. Prebrzi tempo može biti rizičan za vježbače i izazvati ozljede i frustraciju, dok je prespori tempo dosadan i neatraktivan. Brzina muzike je mjera koja određuje broj udaraca u minuti, a mjerna jedinica koja se koristi je BPM (eng. beat per minute). Svaka vrsta aerobika kao i svaki dio pojedinog sata zahtijeva onu brzinu muzike koja će omogućiti sigurno i pravilno izvođenje kretnih struktura. Tempo treba prilagoditi ovisno o kojim se vježbačima radi.

Brzina muzike za pojedine vrste aerobika uz određene iznimke je:

HI - LO IMPACT	135 - 155 BPM
WARM UP	125 - 140 BPM
STEP	125 - 132 BPM, ponekad i brže
SLIDE	125 - 140 BPM
AQUA	110 - 135 BPM
FUNKY	95 - 120 BPM
WORKOUT/ SCULPT	100 - 128 BPM

Glasnoća motivira do određene granice, ali ne smije ometati komunikaciju između instruktora i grupe. Muzika pomaže vježbačima da uživaju u treningu i mora biti prilagođena upravo njima. Dobri instruktori imaju veliku kolekciju aerobik muzike koju redovito nadopunjuju i tako obogaćuju svoje programe i podižu kvalitetu svog zanimanja.

Dobar instruktor savršeno poznaje aerobik muziku, i na taj način može nesmetano voditi čas. Koreografije se sastavljaju u skladu sa 32-dobnom muzikom, bez obzira na vrstu i stil aerobik

treninga. Tako instruktor ima glazbu kao vodilju, a vježbači lakše prate koreografiju. Bogata muzička kolekcija trebala bi se nalaziti kod svakog instruktora, jer je muzika jedan od najvećih motivatora u aerobiku, a često i u životu.

Za izvođenje aerobika bitno je da se trener zna kretati u ritmu muzike (po taktu izvoditi pokrete ruku i nogu).

Taktovi se u aerobiku izražavaju sa takozvanom POČETNOM JEDINICOM u takozvanom MUZIČKOM BLOKU.

Jedan Muzički blok ima 32 takozvana BEATS (DOBI), u tih 32 Beats ima 8 Taktova ili 4 Phrasen.

Muzika za aerobik se posebno proizvodi odnosno miješa radi tempa muzike koji je takođe jako bitan u aerobiku radi broja takozvanih Beats per Minute (BPM).

Na primjer, 130 BPM znači da muzika ima 130 Beats u minuti.

4.1 Izbor muzike

Muzika za aerobik mora imati jedan karakter tempa od 130 do 160 BPM. Preko 160 BPM se ne preporučuje zbog kontroliranja pokreta ruku sa nogama.

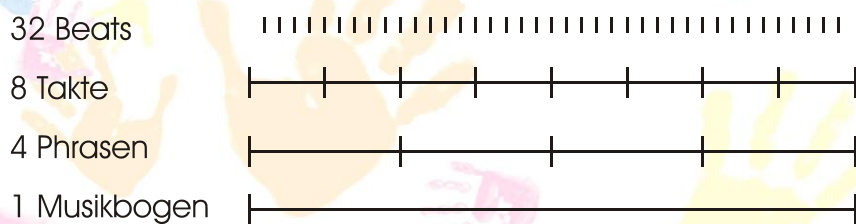
Jako bitno je obraćati pažnju na izbor muzike prema članovima, pošto muziku koju sluša omladina, ne slušarado jedan član od 40 godina.

Aerobik originalni CD-ovi su jako skupi u prodaji, ali su originalno snimljeni sa određenim BPM i za određene brzine. Većina je tako snimljena da je za početak zagrijavanje i početak koreografije sa laganim koracima i postepeno se ubrzava ritam. Veoma je bitno obratiti pažnju na muziku, njenu brzinu kao i obradu koreografije. Koreografija se tako prezentira da se prvo demonstriraju jednostavni koraci pa se ide ka kompliciranijim koracima, sa okretima ili bez njih. Obratite pažnju da se u početku ne angažuju odmah ruke, nego tek kada su savladani osnovni koraci ukuljučuju se i ruke.

Postoje različite BRZINE MUZIKE:

- Low Impact (130- 145 BPM)
- High – Impact (145 – 160 BPM)
- Step Aerobik (135 – 132 BP M)

Beats	
Pharse / 2 Takte	
Down- / Up-Beat	D U D U D U D U
Kretanje	re li re li re li re li
Dizanje ruku	dizanje spuštanje dizanje spuštanje dizanje spuštanje dizanje spuštanje



Mogućnosti pokazivanja uz brojanje Beats-a (dobi)

Beats	
Pokazivanje uz brojanje (A)	»1« »2« »3« »4« »5« »6« »7« »8«
Pokazivanje uz brojanje (B)	"4" "još" "3" "još" "2" "još" "1" "i"
Pokazivanje uz brojanje (C)	"još 2 x" "posljednji put"

V AEROBIK METODIKA

Probali ste vježbati aerobik, ali jednostavno nije išlo. Došli ste u aerobik salu, u novom kompletu za vježbanje ponosni na sebe što ste konačno odlučili napraviti nešto za svoje zdravlje i izgled. Prvih nekoliko minuta sve je u redu, zagrijavanje s osnovnim aerobik koracima, pred-istezanje kao priprema za glavni, kondicijski dio časa. A onda kreće show program. Instruktorica se zavrti dva puta oko sebe, noge polete u raznim smjerovima, a vi samo što ne padnete s nogu. Nikako ne uspijevate uhvatiti korak s grupom i nakon pola sata frustrirani odustajete. Zaključak koji slijedi je: Aerobik nije za mene! To je krivi zaključak, jer pravi razlog vašeg odustajanja je prenapredna grupa ili nedostatak aerobik metodike.

Metodika je ključno znanje instruktora pomoću kojeg može čas voditi jasno, zanimljivo i kontinuirano. Metodika je postepen i svrsishodan način objašnjavanja i prezentiranja koreografije ili njenih dijelova. Upravo to znanje odvaja kvalitetne i educirane instruktore od onih koji to nisu.

Dobar metodičar svoju koreografiju prezentira postepeno, slijedeći pravilo: od jednostavnog ka složenom. To može značiti da se vrlo komplicirana koreografija može izvesti na logičan i jednostavan način. Ponekad se vježbači na kraju časa pitaju: Kako sam ja ovo uspjela izvesti? Ako instruktor tokom objašnjavanja radi više jednostavnijih promjena, i to jednu po jednu, krajnji rezultat zaista može biti iznad očekivanja.

Za svaki aerobik čas metodika bi trebala biti detaljno razrađena i pripremljena. Postoji više metodičkih principa, a jedino se njihovom kombinacijom može razraditi koreografija. Jedna se koreografija može prezentirati na više načina, a da svaki od njih bude jednako dobar i korektan.

Neke od vrsta metodika koje se najviše koriste su: linearna progresija, block metoda, repetition reduction, add on metoda i metoda supstitucije.

Linearna progresija se sastoji od nizanja koraka i pokreta bez vraćanja na već odrađene korake i pokrete. Ova je metoda jednostavna za praćenje i koristi se često u zagrijavanju i cooldownu.

Block metoda se sastoji od grupiranja više pokreta i zatim spajanja tih grupa. Pojedini je korak lakše naučiti ako se ponovi više puta.

Repetition reduction je metoda gdje korake ponavljamo više puta u jednom redoslijedu, pa zatim smanjimo na pola broj ponavljanja istih koraka. Na isti način dalje reduciramo broj ponavljanja pojedinih koraka, sve dok ne dođemo do konačne ambicije.

Add on metoda se sastoji od nizanja koraka i pokreta, te njihovog spajanja u cjelinu. Vrlo se često koristi i metoda **supstitucije**.

Supstitucija - postavimo vrlo jednostavan 'kostur' koreografije koji je po trajanju jednak finalnoj koreografiji. Nakon toga postepeno supstituiramo tj. zamjenjujemo jednostavnije korake sa složenijima.

Cilj metodike je osigurati uspješan aerobik čas koji se lako prati, i u kojem vježbači ne moraju niti trenutka zastati dok instruktor pokazuje novu kombinaciju. Vježbači prate čas bez da ulažu veliki mentalni napor. Dobra pravovremena metodika čini aerobik čas zabavnijim, a svi željeni efekti treninga mogu se ostvariti na najbolji način.

BLOCK METODA

Komb 1

Komb 2

Komb 3

Komb 4

Komb 1 + komb 2 + komb 3 + komb 4

REPETITION REDUCTION

4 x V step, 8 x knee up, 8 x leg curl, 4 x grapevine

2 x V step, 4 x knee up, 4 x leg curl, 2 x grapevine

1 x V step, 2 x knee up, 2 x leg curl, 1 x grapevine

ADD ON METODA

Korak 1

Korak 2

Korak 3 korak 4

Korak 1 + korak 2 + korak 3 + korak 4

METODA SUPSTITUCIJE

8 x step touch,

4 x step touch, 4 x leg curl

2 x step touch, 2 x knee up, 2 x double keg curl

CUEING – POKAZIVANJE

CUEING može biti:

Verbalni = Govorom

Neverbalni = Mimikom, gestikulacijom rukama.

Cueing se upotrebljava za lakši rad i komandu za članove u programu, a najviše za pripremanje članova za sljedeći korak ili pokret kao i vježbu ili izmjenu.

Kod verbalnog cueinga trener mora da bude glasan i jasan da svi članovi čuju šta on želi od njih (i članovi u zadnjim redovima moraju da ga čuju). Svi znakovi moraju biti kratki i jasni. Najava za sljedeći korak ili vježbu odnosno izmjenu mora da se na vrijeme kaže, kako bi članovi mogli skupa sa trenerom da počnu sljedeći korak ili vježbu (osim ako trener želi prvo da pokaže korak ili vježbu).

Vrijeme za promjenu vježbe može se brojanjem pokazati sa taktom.



Zbog glasne muzike kod aerobika i štimunga u programu trener mora da upotrebljava i neverbalni cueing pomoću pokazivanja rukama, tijelom, mimikom i gestikulacijom. Ne samo zbog glasne muzike već i zbog članova koji bolje razumiju i brže savlađuju neverbalni cueing nego verbalni.

Pokazivanje rukama mora uvijek biti jasno vidljivo (najbolje izvan glave trenera).

Preporučljivo je da se svi treneri koji izvode aerobik u Klubu dogovore za jednosmjerni Cueing jer je mnogo jednostavnije kada svi treneri imaju isti sistem za predavanje, a ne svi različiti.

1. MOGUĆNOST

2. MOGUĆNOST

Podijeliti napola

Udvojiti

A 8x
B 8x
A 4x
B 4x
A 2x
B 2x
A 1x
B 1x
A 1x
B 1x

A 8x
B 8x
A 4x
B 4x
A 2x
B 2x
A 2x
B 2x

Gurati rukama (naprijed)
(u stranu)

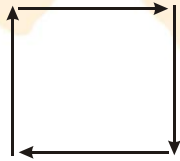
32x

32x

NAPRIJED I NAZAD

NA LIJEVO I DESNO

DIAGONAL NAPRIJED
I NAZAD



U QUADRAT



U TROUGAO



CETRI



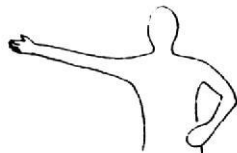
TRI



DVA



JEDAN



NA LIJEVO



NA DESNO



NA PRIJED



NAZAD

POČETAK KAO DA SE UDARIMO PO GLAVI

- Blok – metoda

A
B
C
A+B+C
D
A+B+C +D

npr. Korak sa strane uz križanjem rukama
npr. (Hopscotch) Rudern - Poskok uz okret

Lijeva

A
B
A+B
C
D
C+D
A+B+C+D

Glava i rep

A
B
A+B+A+B+A+B+...
C
B+C+B+C+B+C+...
D
C+D+C+D+C+D+...

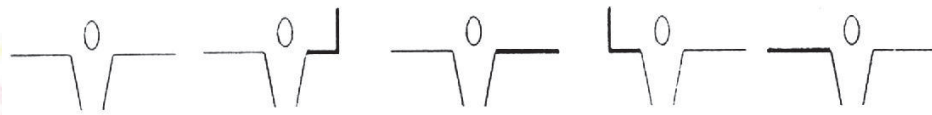
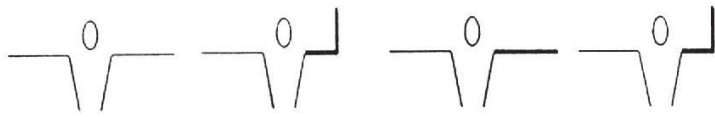
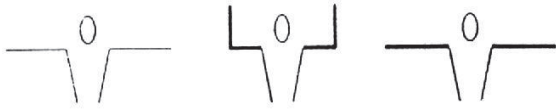
Početna pozicija

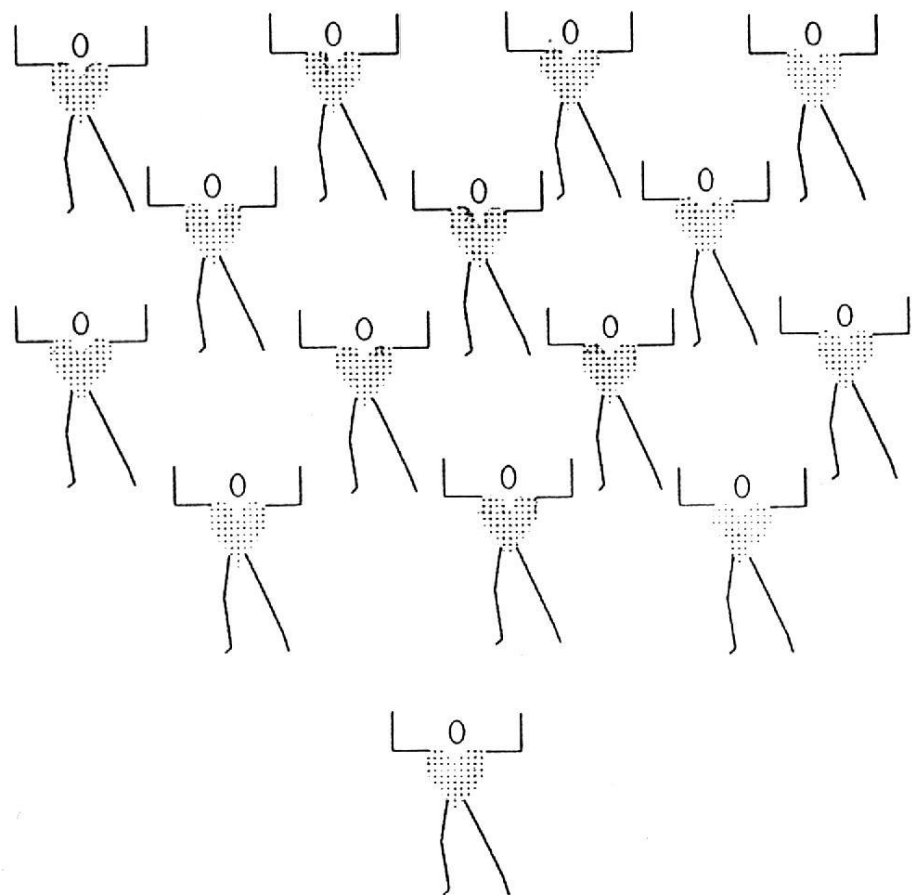
1. Beat

2. Beat

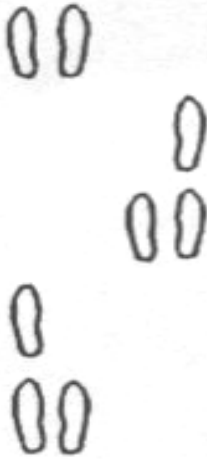
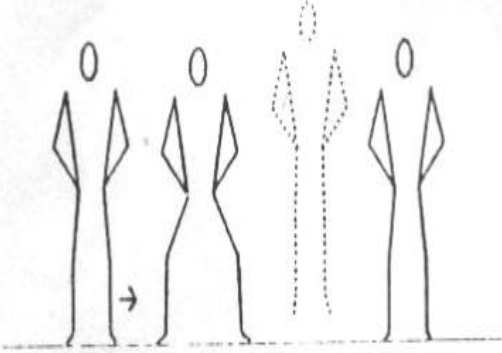
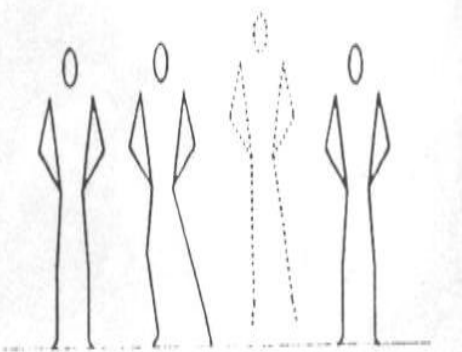
3. Beat

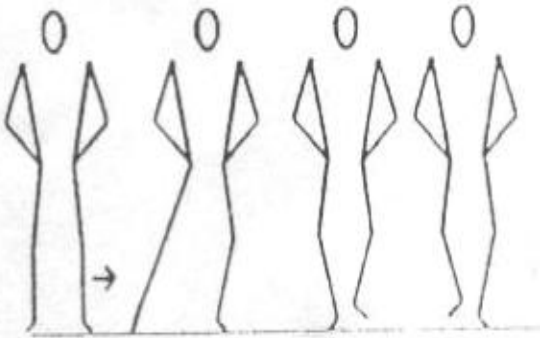
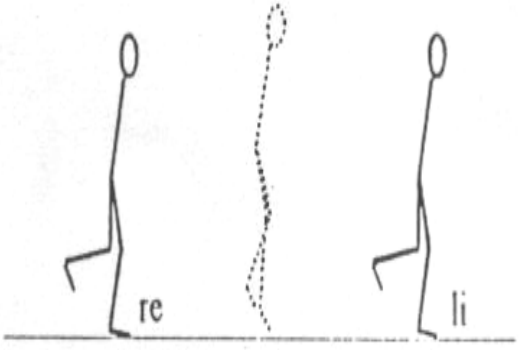
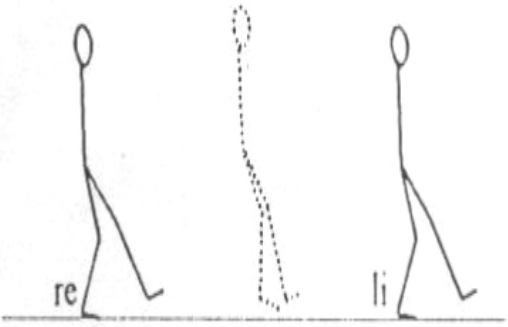
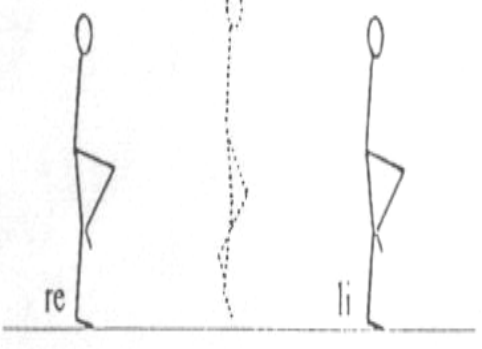
4. Beat





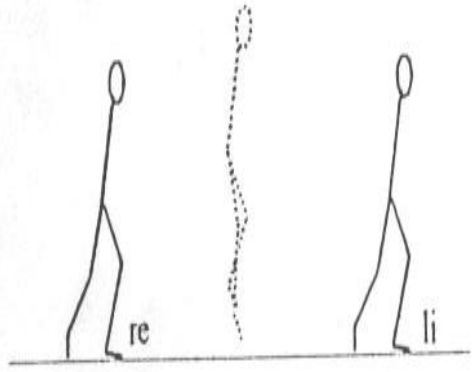
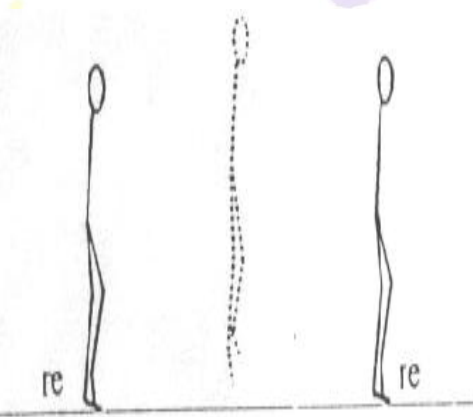
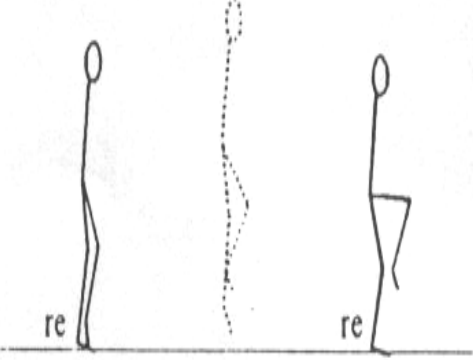
5.1 Aerobik koraci

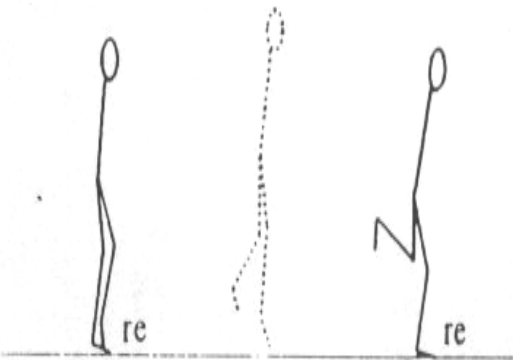
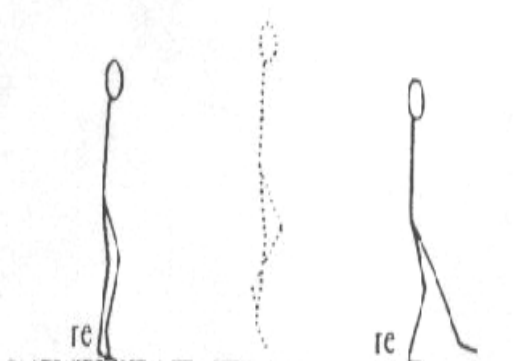
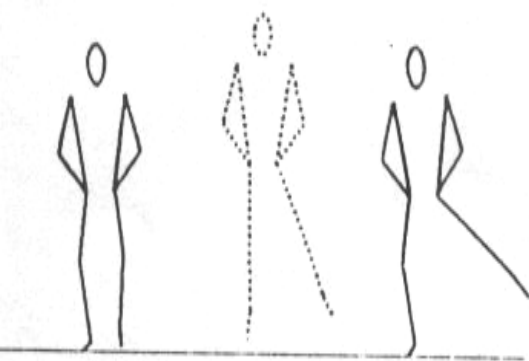
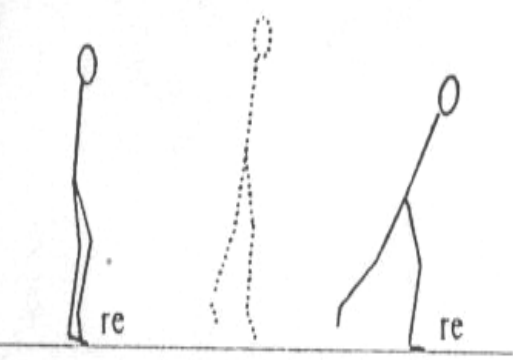
	<p>Skok</p> <ol style="list-style-type: none">1. Stopala sastavljena2. Lijevom nogom skok sa iskorakom3. Skok na obje noge4. Sve isto drugom nogom doskok5. Objе noge sunožno
	<p>Bočni poskoci</p> <ol style="list-style-type: none">1. Stav2. Raskorak
	<p>Dodir sa skokom</p> <ol style="list-style-type: none">1. Stav raskoračni2. Tip nogom3. Poskok4. Iskorak nogom u stranu-doskok

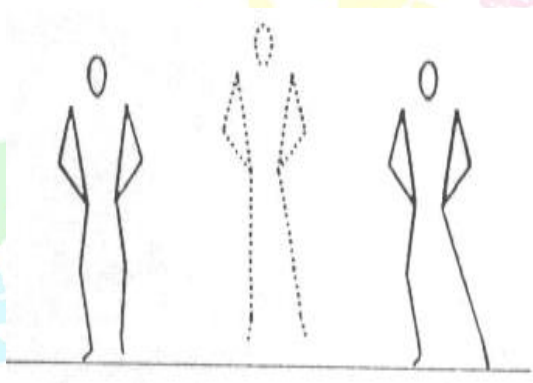
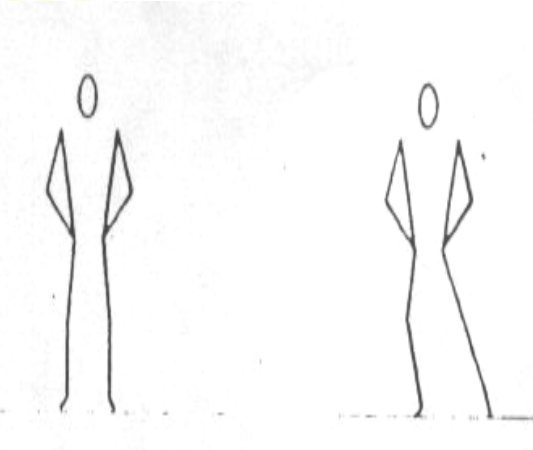

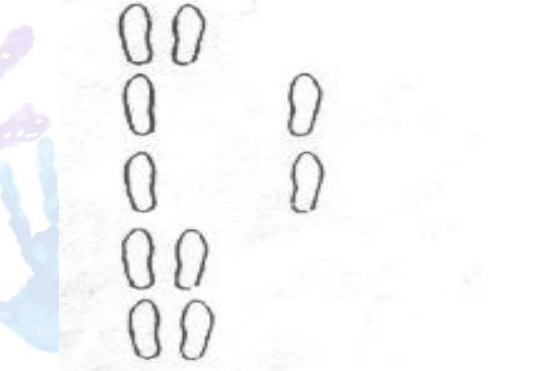
	<p>Pony</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Stav 2.Tip naprijed 3.Tip bočno 4.Nogom lijevom u lijevu a desnom u desnu
	<p>Jogging</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Skok na desnu pa lijevu noge što više natrag
	<p>Trčanje sa ispruženim nogama</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Brzo trčati, noge što više podići naprijed blago povijene u koljenu, desnu pa lijevu naizmjenično
	<p>Trčanje sa podizanjem koljena</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Nogom kojom radim koljena što više prema gore, gornji dio tijela čvrsto držati ne pokretati

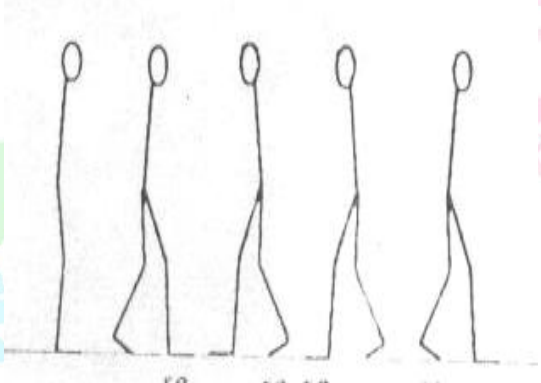
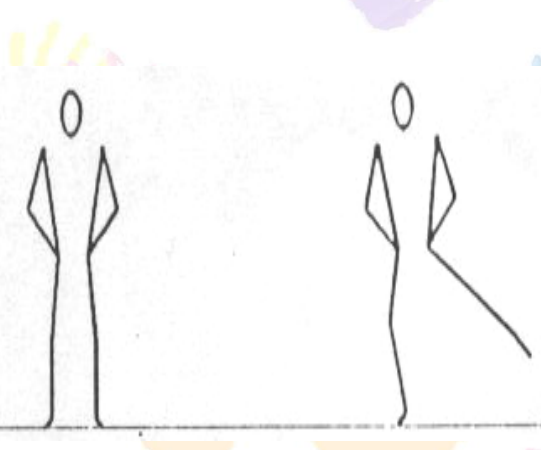
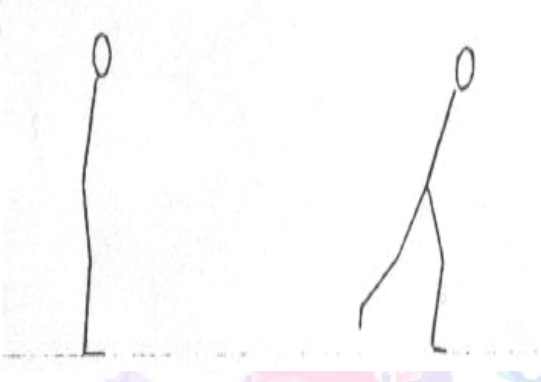
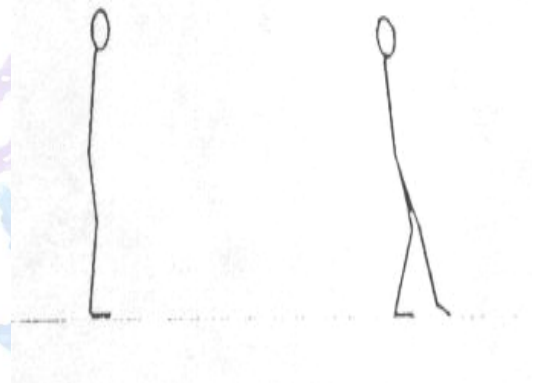
	<p>Trčanje sa zabacivanjem stopala</p> <p>1. Čvrsti trčeći koraci sa podizanjem jedne noge do stražnjice samo jedna strana</p>
	<p>Jogging</p> <p>1. Skok na desnu pa lijevu noge što više natrag</p>
	<p>Trčanje sa ispruženim nogama</p> <p>1. Brzo trčati, noge što više podići naprijed blago povijene u koljenu, desnu pa lijevu naizmjenično</p>
	<p>Trčanje sa podizanjem koljena</p> <p>1. Nogom kojom radim koljena što više prema gore, gornji dio tijela čvrsto držati ne pokretati</p>


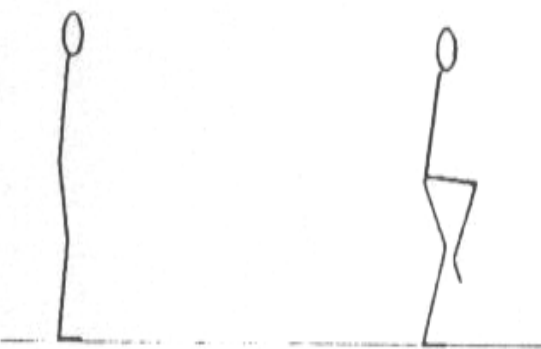
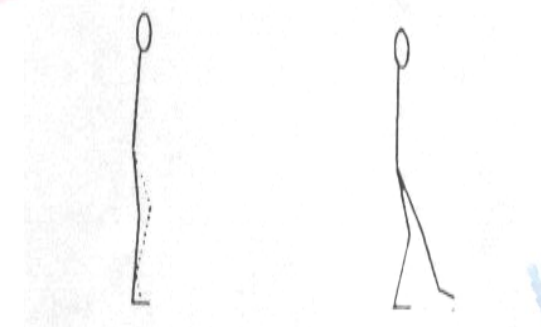
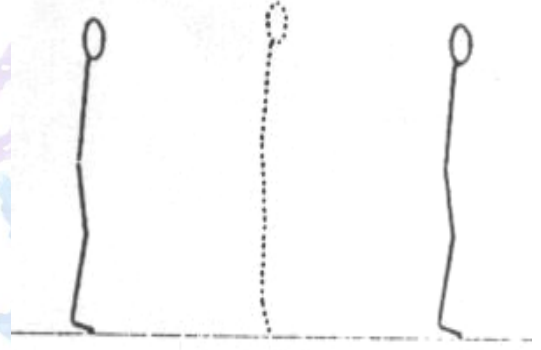
	<p>Trčanje sa zabacivanjem stopala</p> <p>1. Čvrsti trčeci koraci sa podizanjem jedne noge do stražnjice samo jedna strana</p>
	<p>Sunožni poskoci sa sastavljenim stopalima</p> <p>1. Skok u kvadrat koljena saviti, skok ponovo postaviti onda vratiti kvadrat</p>
	<p>Twist</p> <p>1. Skok desnom i lijevom nogom stopala zatvorena rotiraju u stranu u koju pravimo skok-ruke na bokove pogled naprijed gornji dio trupa fiksiran</p>
	<p>Poskok sa raskorakom Skok sa raskorakom sa doskokom u raskoraku</p> <p>1. Paralelan stav, zatim pravimo skok otvoriti i zatvoriti noge, ruke na kukove</p>

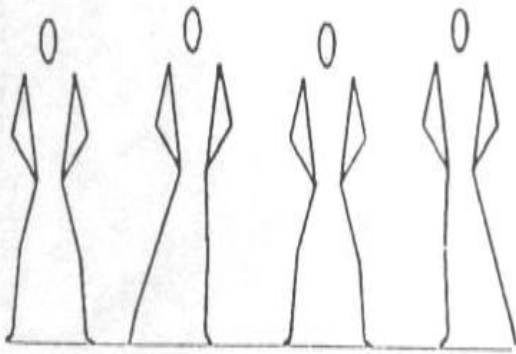
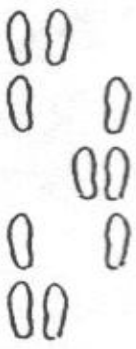
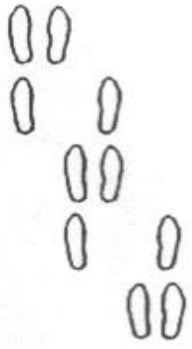
	<p>Raskoračni skok sa promjenom nogu VIDI prored Promjena nogu u raskoraku</p> <p>1. Iskorak nogom naprijed, neizmjeničan skok lijevom i desnom nogom</p>
	<p>Dupli skok</p> <p>1. Skok pa sastaviti noge mijenjati desnu i lijevu ili samo desnu ili samo lijevu</p>
	<p>Dupli poskok sa savijenim koljenima</p> <p>1. Nogom dva puta tapnuti</p> <p>2. Koljeno čvrsto gore onda skočiti</p>

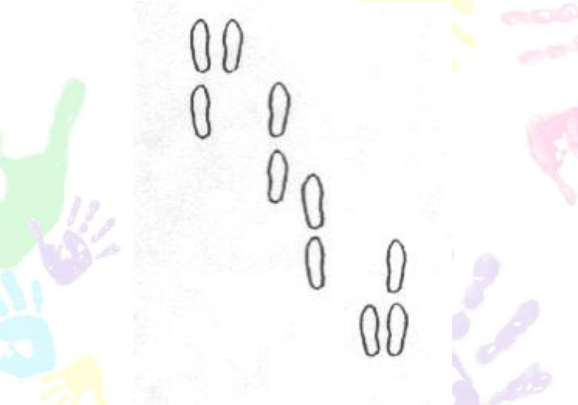
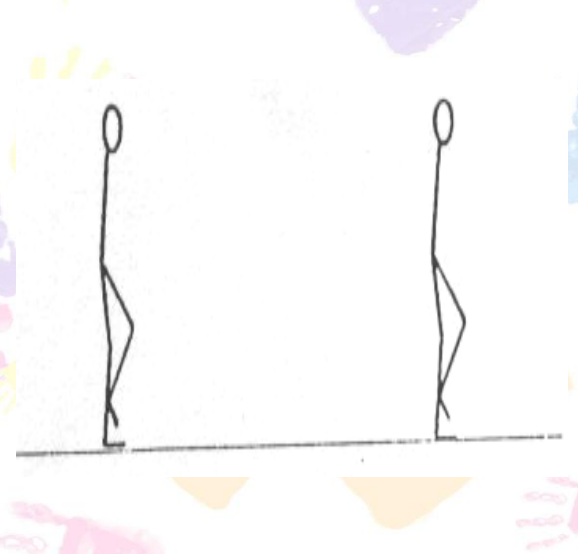

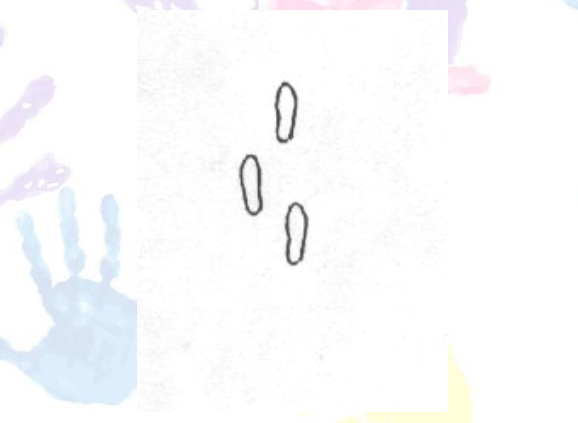
	<p>Dupli poskok sa zabacivanjem stopala</p> <p>1.Dva puta koljenom na jednu stranu sa pokretom unakrst sa nogom kojom radiš (skačeš)</p>
	<p>Dupli skok sa izbačajima naprijed</p> <p>1.Jedan puta noga povijena u koljeno, zatim opružiti, skok i onda nazad</p>
	<p>Dupli skok sa ispruženom nogom bočno</p> <p>1.Stav</p> <p>2.Paralelno desnu nogu odvodimo u desnu stranu</p> <p>3.Lijeva noga povijena zatim skok</p> <p>4.Noga stiže dotaći nogu tj., podići</p>
	<p>Dupli skok istegnutom podignutom nogom nazad</p> <p>1.Skok na desnu nogu lijeva opružena što više nazad</p>

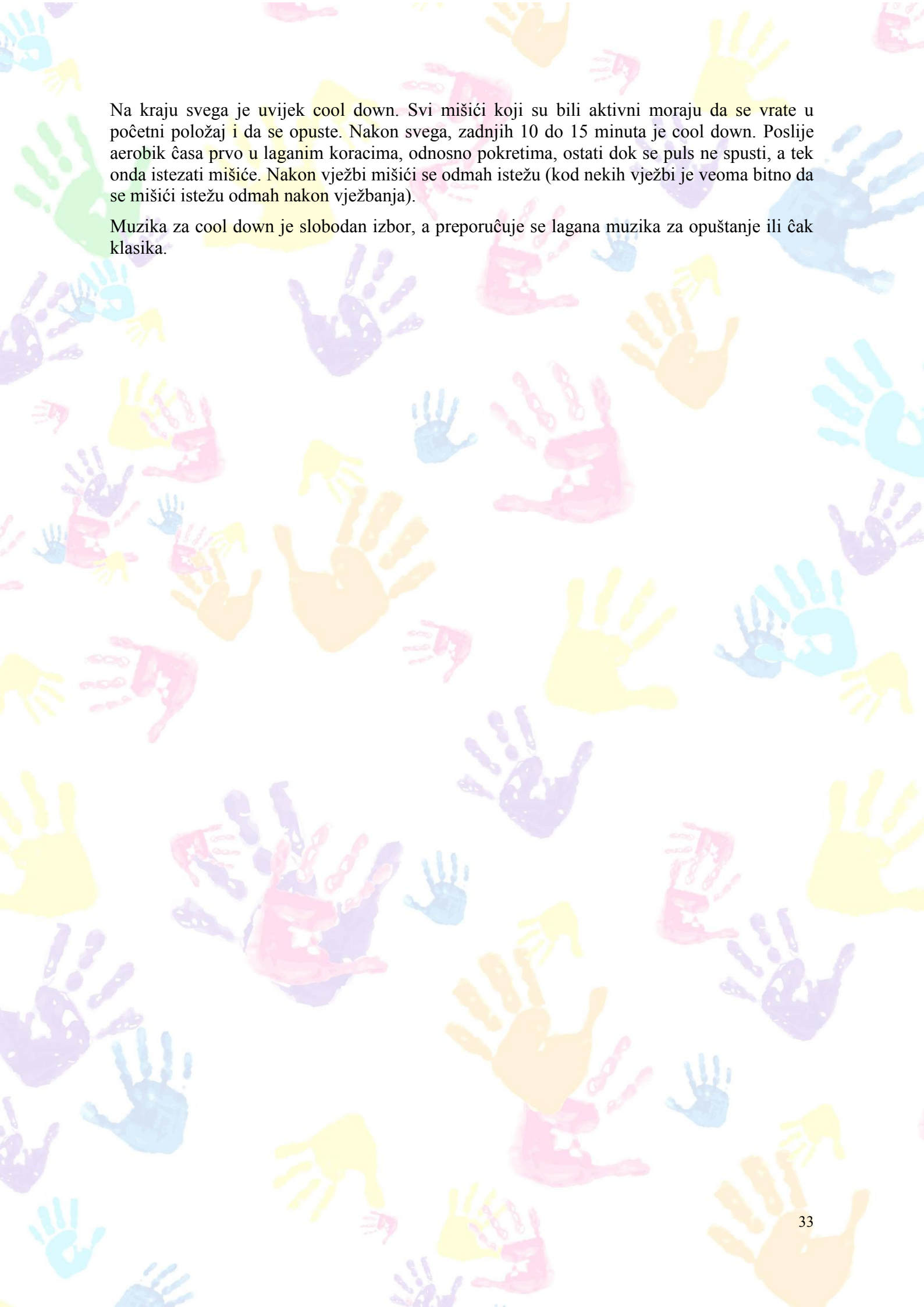
	<p>Dupli skok sa Tipom (dodirom)</p> <p>1.Stav</p> <p>2.Tip bočno tj., tip desno, lijeva noga povijena blago u koljenu</p> <p>3.Desna-lijeva desna-lijeva ili desna u desnu</p>
	<p>Tip bočno – ustranu</p> <p>1.Stav</p> <p>2.Iskorak nogom bočno bez skoka</p>
	<p>Tip nazad</p> <p>1.Iskorak dijagonalno zatim nazad</p>
	<p>Iskorak u stranu</p> <p>1.Stav</p> <p>2.Desna noga na desno</p> <p>3.Korak sa amortizacijom (federn)</p>

	<p>Pivot korak</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Desna noga naprijed 2.Poluokret nalijevo (iza obadvije noge) 3.Isto samo na lijevu
	<p>Bočno podizanje noge</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Stav 2.Odvodimo nogu bočno bez skoka, zatim je poviti i privući prema zadnjoj loži
	<p>Ispruženo podizanje noge nazad</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Stav 2.Iskorak naprijed desnom nogom 3.Lijeva noga u stranu korak nazad
	<p>Tip naprijed</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Stav 2.Polučučanj 3.Ispred lijeve na desnu ili samo lijevu

	<p>Poskok nazad</p> <p>1. Iskorak lijevom pa desnom nogom u iskorak zatim lijevom pa desnom do zadnje lože pa nazad</p>
	<p>Podizanje koljena gore</p> <p>1. Stav</p> <p>2. Koljeno na gore što više prema grudima</p> <p>3. Vratiti se u prvobitan položaj</p>
	<p>Prenos težine s noge na nogu sa izbačajem</p> <p>1. Snaga na koljeno od poda dignuti onda lagano odučiti naprijed pa vratiti</p>
	<p>Doskok</p> <p>1. Stav</p> <p>2. Skok doskok na prste</p> <p>3. Amortizacija doskoka</p>

	<p>Skok - savijena koljena</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Stav 2.Poskok noge sastavljene 3.Skok sunožan doskok, koljena povijena
	<p>Dodir sa strane stopalom</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Stav 2.Iskorak lijevom nogom između dva udara 3.Stav iskorak desnom nogom
	<p>Iskorak – dokorak sa dodirrom stopala</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Stav 2.Raskorak desnom iskorak lijevom 3.Stav 4.Iskorak lijevom dokorak desna 5.Stav 6.Sunožan
	<p>Dupli korak</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Stav 2.Iskorak lijevom iskorak pa desna 3.Stav 4.Lijevi iskorak pa desna 5.Stav 6.U desnu stranu dva step tača

	<p>Unakrsni korak</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Desna noga na desno (otvoriti) 2.Lijeva noga na desno (unakrst) 3.Desna noga na desno (otvoriti stopala) 4.Lijeva noga na desno (postaviti) 5.Onda na lijevo
	<p>Korak - Marš</p>
	<p>V-Korak</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Stav 2.Lijeva u lijevu desna u desnu 3.Nogom kojom idemo naprijed njom se vraćamo natrag
	<p>Mambo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Desnom nogom iskorak naprijed 2.Lijevom nogom preko desne 3.Desnu izvući ispred



Na kraju svega je uvijek cool down. Svi mišići koji su bili aktivni moraju da se vrate u početni položaj i da se opuste. Nakon svega, zadnjih 10 do 15 minuta je cool down. Poslije aerobik časa prvo u laganim koracima, odnosno pokretima, ostati dok se puls ne spusti, a tek onda istežati mišiće. Nakon vježbi mišići se odmah istežu (kod nekih vježbi je veoma bitno da se mišići istežu odmah nakon vježbanja).

Muzika za cool down je slobodan izbor, a preporučuje se lagana muzika za opuštanje ili čak klasika.

VI AEROBIK KOREOGRAFIJA

6.1 Basic Aerobik

Basic aerobik koreografija dobro će poslužiti početnicima za trening i sticanje forme kao i naprednim vježbačima za zagrijavanje.

Iako je vrlo jednostavna, ona može uz dodatak nekoliko pokreta i supstitucijom nekih od koraka činiti prilično zahtjevnu kombinaciju. Instruktori, upotrijebite svoje znanje i maštu i začinite ovu bazičnu kombinaciju svojim dodacima.

I. BLOK

4 x ST ruke pljesak	(8)
4 x PETA ruke biceps	(8)
2 x GRAPE VINE	(8)
HODANJE na stranu	(2) REPEATER '3' (8)

II. BLOK

CHASSE MAMBO fw	(4)
CHASSE MAMBO noga iza bw	(4)
HODANJE fw, KICK pljesak	(4)
HODANJE bw, KOLJENO	(4)
4 x KOLJENO	(8)
DUPLA PETA	(4)
2 x PETA	(4)

ST – Step Touch

REPEATER – Više koljena istom nogom

FW – Smjer kretanja prema naprijed

FB – Smjer kretanja prema nazad



6.2. Thai bo



Thai bo i slični programi, koji objedinjuju borilačke vještine i aerobni trening uz muzičku pozadinu, stekli su planetarnu popularnost zbog jednostavnosti, dinamičnosti i mogućnosti podizanja intenziteta. Program je zamišljen kao trening s vrlo jednostavnim kombinacijama i vrlo malo koreografije. Kombinacija aerobik koraka i pokreta iz borilačkih vještinaa mogu poprimiti obilježja aerobik koreografije, uz koju će vježbači, osim u dobrom cardio treningu, uživati i u igri sastavljanja i izvočenja te cjeline.

Ovo je primjer jednostavnog thai bo treninga koji se vrlo lako može primijeniti na početne i napredne grupe. Metodička razrada se svodi na jednostavnu supstituciju i repetition reduction.

BLOK

2 x SIDE CROSS dl (4)

2 x SIDE CROSS dl (4)

2 x SIDE HOOK dl (4)

2 x SIDE GET DOWN eskivaža (4)

S x SIDE UP dl (4)

Fw FRONT KICK 1, KNEE KICK d (4)

Bw JUMP ROPE back (4)

REPEATER '4' naizmjenično kick i koljeno (8)

BLOK

DOUBLE ST u skoku + UP (4)

DOUBLE ST u skoku GET DOWN (4)

DOUBLE ST + CROSS (4)

SIDE KICK d, KNEE UP 1 (4)

4 x / V step + 2 x DIRECT (16)

Koreografija je u konačnoj izvedbi raznolika, iako je kostur vrlo jednostavan.

Osnova prvog bloka je : 8 x side, 4 x koljeno naizmjenično repater '4'.

Osnova drugog bloka je: 3 x dupli ST, 2 koljena, 4 x V step.

CROSS – direkt, jab preko osi tijela (lijevom rukom na desnu stranu)

HOOK – polukružni udarac rukom, kroše
UP – udarac rukom prema gore, uppercut



VII SPECIFIČNOSTI AEROBIKA ZA OSOBE SA POSEBNIM POTREBAMA

Zdravlje ponekad ne možemo izabrati, ali možemo izabrati zdrav način života. Svima nam je dobro poznato da zdravi stilovi života uključuju kretanje, sportske aktivnosti i ishranu.

Za osobe s invaliditetom aerobik može biti i sastavni dio rehabilitacije, ali i način za psihičku prilagodbu na različite situacije kao i socijalizaciju. Grupni rad daje mogućnost da aktivnosti provedene kroz igru i fizička aktivnost djetetu koriste, kako fizički tako i psihički.

Sport - i tjelesna aktivnost općenito - može igrati važnu ulogu pri pomaganju ljudima sa invaliditetom, koji je stečen ili je uzrokovan nedostatkom fizičke aktivnosti. Prekomjerna tjelesna težina i pretilost, zajedno s različitim tegobama koje proizlaze iz njih (kardiovaskularne i respiratorne bolesti, dijabetes, holesterol itd.), postali su veliki problem u europskim zemljama. Oni smanjuju kvalitetu života, i postaju teret, kako zdravstveni tako i socijalni.

Rad sa osobama sa invaliditetom i proces učenja poštuje principe i opšta načela koja vrijede za učenje osoba bez invaliditeta, ali postoji zahtjev da se naprave neke promjene u samom pristupu prema osobi kao i pristupu prema učenju i radu sa osobom sa invaliditetom.

Neke specifičnosti pristupa koje je neophodno napraviti jesu:

- neophodno je izvršiti uvid u anamnestičke podatke osobe,
- uraditi intervju sa osobom kao i njenim bliskim osobama koje poznaju njene interese i mogućnosti,
- izvršiti procjenu osobe, na osnovu koje bi se odredio oblik i način rada koji joj najviše odgovara (ukoliko osoba pokazuje veliko interesovanje za muziku onda treba dati prednost zumbi i step aerobiku),
- nakon provedene procjene, izraditi individualni program rada kojim će se definirati oblik rada sa osobom i ciljevi rada, kao i očekivano vrijeme za postizanje tih ciljeva,
- biti otvoreniji u komunikaciji i spreman za korištenje svih oblika komunikacije u radu sa osobom (prednost davati neverbalnoj komunikaciji),
- dovoljno vremena posvetiti za motiviranje i pripremanje osobe za početak treninga,
- prilagoditi opšti način rada svakoj osobi pojedinačno a da se pri tome ne remeti opšti koncept rada koji se zasniva na grupnom obliku rada,
- pratiti način reagovanja osoba prilikom svakog treninga te na osnovu toga planirati nastavak aktivnosti u toku treninga,
- prilagoditi tempo treninga prema grupi osoba s kojom se radi kako bi se svaki individualni plan rada uspješno realizirao,
- pratiti napredak osobe i uspješnost postizanja ciljeva rada,
- napraviti neophodnu evidenciju za svaku osobu uključenu u program vježbanja te odrediti način bilježenja njenog napredovanja,
- neophodno je nakon nekog vremena ispitivati interese osobe te na osnovu njih uključivati osobu u programe vježbanja (iako na početku osoba nije pokazivala interesovanje za neki oblik vježbanja, on može vremenom da joj postane interesantan),
- prema ostvarenim ciljevima rada i napredovanju osobe, uključivati je u dalje oblike programa rada i prema trenutnim sposobnostima i interesovanjima izrađivati nove individualne programe rada sa osobom.

Aerobik za osobe sa invaliditetom ima sljedeće uticaje:

- Na poboljšanje određenih zdravstvenih problema, npr. dijabetes, artritis, astma.
- Na otklanjanje deformiteta i ublažavanje postojećeg stanja.
- Vježbanjem kroz aerobik program poboljšavamo izdržljivost kardiovaskularnog sistema.
- Redovnim vježbanjem dovodimo do pozitivnih promjena u organizmu: gubitak tjelesne težine, smanjenje masnih naslaga.
- Vježbanje poboljšava gustinu kostiju (što je veoma važno u prevenciji osteoporoze).
- Aerobik vježbe snižavaju povišen krvni pritisak, masnoću u organizmu i emocionalni stres, povećavaju fleksibilnost organizma, poboljšavaju kvalitet života, promovišu dobro držanje i balans mišića.
- Vježbanje podstiče gubitak i održavanje tjelesne težine. Vježbanje povećava snagu, a smanjuje depresiju, ublažava simptome i unaprijeđuje opšte stanje. Što više vježbamo, sagorijevamo više energije (kalorija).
- Stvaraju se navike za kontinuiranu tjelesnu aktivnost, sticanje znanja i usvajanje zdravstveno-higijenskih navika, kao i učenje o zdravoj ishrani.

Aerobik ima uticaj na sve motoričke sposobnosti:

- Snagu
- Brzinu
- Izdržljivost
- Fleksibilnost
- Koordinaciju
- Ravnotežu
- Preciznost.

7.1. Potreba i koristi od aerobika za osobe sa posebnim potrebama

Osobe sa posebnim potrebama imaju iste potrebe za kretanjem kao i ostali. Aerobik je idealna vježba koja omogućava kontinuiranu tjelovježbu u svrhu zadovoljenja potreba za kretanjem, ali i kao program koji pomaže osobama sa posebnim potrebama da unaprijede svoje zdravlje i da ostanu vitki.

Svaki vid tjelovježbe pa tako i aerobik ima pozitivno djelovanje na funkciju organa i organskih sistema, ali i psihološko stanje ličnosti.

Brojna istraživanja su pokazala da ova populacija ostvaruje brojne psihološke, zdravstvene, funkcionalne i na kraju ekonomske koristi redovnim bavljenjem tjelesnim aktivnostima.

Psihološki aspekti tjelesne aktivnosti su poboljšanje raspoloženja, stvaranje pozitivne slike o samome sebi, osjećaj korisnosti i sposobnosti te oslobađanje od tjeskobe.

Teškoće svakodnevnog života, razlika između postojećeg i željenog stanja, nesigurna budućnost – to su značajni faktori koji kod osoba smanjene tjelesne ili mentalne sposobnosti izazivaju tjeskobu, depresiju i loše mišljenje o sebi. Redovitim vježbanjem možemo reducirati tjeskobu i depresiju, poboljšati shvaćanje i prihvaćanje vlastitog stanja te ubrzati proces adaptacije i funkcioniranja u svakodnevnom životu. Dakako, moramo voditi računa da režim vježbanja ne bude prezahťevan nego motivirajući i prilagođen učesnikovim mogućnostima, kako bi izbjegli negativni utjecaj na tjelesno stanje i raspoloženje.

Dokazano je da aktivnosti redovitog trajanja i intenziteta vode direktnom poboljšanju zdravlja, a dugoročno gledano smanjuju učestalost pojavljivanja ishemičnih bolesti, visokog pritiska, adipoznosti, dijabetesa, osteoporoze, poremećaja imunološkog sustava, te da aktivne osobe imaju mali broj srćanih rizićnih faktora, manji postotak tjelesne masti i manji broj plućnih oboljenja.

Redovita tjelesna aktivnost također ima veliku važnost u kontroliranju gojaznosti (adipoznosti) i uspostavlja trajnu stimulaciju metabolizma. Vježbanje većeg intenziteta uzrokuje kratkoročno povećanje šećera u krvi i samim tim smanjenje apetita.

Intenzivno vježbanje može imati povoljan utjecaj na funkcioniranje imunološkog sustava, ali ako je program preintenzivan te se funkcije smanjuju. To se posebice odnosi na akutne infekcije i autoimune bolesti kao što su reumatoidni artritis i neoplazija. Povremeni sudionici maratona u invalidskim kolicima mogu doseći razinu tjelesne aktivnosti koja dovodi u pitanje njihovu imunološku funkciju – posebno ako je njihova funkcionalna mišićna masa mala.

Većina ljudi želi vježbati u jednakim vremenskim periodima, uživati u slobodnom vremenu i živjeti samostalno. Preko 50% odraslih osoba sa posebnim potrebama trenutno je nezaposleno i mnogi potpuno ovise o tuđoj pomoći. Stoga, edukacija, sportski i fitness programi predstavljaju ulaganja u smislu smanjivanja troškova medicinske njege i povećanja produktivnosti pojedinca.

Stigmatizacija populacije sa posebnim potrebama može samo dovesti do izolacije ili getokulture. Sport i redovita tjelesna aktivnost otvaraju nove mogućnosti osobama smanjenih tjelesnih ili mentalnih sposobnosti, potiču ih na stvaranje novih prijateljstava i proširenje mreže društvene podrške.

7.2. Pravila i metode poučavanja aerobika za osobe sa posebnim potrebama

Osobe sa posebnim potrebama, kada je u pitanju poučavanje i vježbanje aerobika, ne razlikuju se od osoba koje nemaju teškoće, ali rad sa osobama sa posebnim potrebama zahtijeva određena prilagođavanja, više ponavljanja i dodatni napor.

Prije uključivanja u aerobik potrebno je odrediti :

- Vrstu oštećenja – na osnovu kojih određujemo posljedice tog stanja te ograničavajuće faktore u radu sa tom osobom
- Step en oštećenja – na osnovu kojeg određujemo koliko teškoća koju posjeduje ta osoba onemogućava ili omogućava učestvovanje u aktivnostima
- Nivo motiviranosti osobe za učenje aerobika
- Nivo socijalnog funkcionisanja u grupnim aktivnostima
- Nivo ostvarljive komunikacije sa osobom – verbalne i neverbalne.

Na osnovu ovih faktora trener može da odredi koje vježbe može da usvoji osoba, koliko može da učestvuje u radu, kakvu komunikaciju može da ostvari s njom i kojim načinu komunikacije daje prednost u poučavanju, te da pretpostavi kako osoba može reagirati u odnosu sa drugima i kako se može ponašati u grupi.

Da bi se došlo do ovih podataka neophodna su znanja o nekim osnovnim obilježjima svakog od pojedinačnih oštećenja.

Posebna obilježja rada sa osobama sa posebnim potrebama kada je u pitanju aerobik uključuju posebnosti u pristupu prema osobi sa posebnim potrebama.

Neophodno je znati na koji način upoznati se sa osobom i pokušati pronaći onaj način rada koji njoj odgovara a koji je u skladu sa grupom koja je uključena u aerobik, ali i onaj način rada koji će ispoštovati pravila učenja i kontinuiranog vježbanja aerobika.

Sve to zahtijeva individualan pristup u radu sa osobom sa posebnim potrebama, stvaranje povoljne socijalne i emocionalne klime u radu, individualizaciju vježbi koje se izvode te fleksibilnost u odnosu između trenera i osobe koja je uključena u aerobik.

Posebne specifičnosti tjelovježbe i pristupa u radu prema pojedinim oštećenjima:

- Kod mišićne distrofije iscrpljenost može nastupiti iznenada, a dodatne smetnje (vid, sluh, govor, koordinacija) otežavaju vježbanje.
- Osobe sa cerebralnom paralizom imaju lošu koordinaciju i to utječe na izvedbu vježbe. Treba dati jasne i razumljive instrukcije pri vježbanju. Oko 30 % osoba sa cerebralnom paralizom ima dodatne probleme. Spazam se može povećati u nekim vježbama i kao takav nije opasan. Pravilnom tehnikom i izbjegavanjem provokativnih faktora mogu se izbjeći negativne posljedice.
- Raznovrsne tjelesne aktivnosti koje održavaju zglobnu pokretljivost efikasan su način prevencije zglobnih bolesti (npr. ankiloza). Zbog rizika od pucanja ligamenata zglobovi ne smiju biti preopterećeni. U aktivnoj fazi reumatizma tjelesne vježbe moraju biti smanjene i zamijenjene izometričkim vježbama. Pokrete u zglobovima treba izvoditi pasivno tijekom dana. Ako je osoba imala zglobni reumatizam postoji opasnost od atlanto-aksijalne subluksacije u vratnoj kralježnici (prvi vratni kralježak), posebice ako ima bolove u vratu.
- Za osobe sa oštećenom kičmenom moždinom, kožnom neosjetljivošću, infekcijama (posebno u urinarnom traktu i respiratornim organima) - spazam i osteoporoza predstavljaju dodatni rizik pri tjelesnom vježbanju. Također, kod povrede kralježnice i drugih neuroloških bolesti (npr. multipla skleroza) funkcioniranje mjehura može biti narušeno i postoji opasnost od infekcije mokraćnih kanala. Stoga treba izbjegavati situacije koje mogu dovesti do prehlade.

Pomoć djeci sa posebnim potrebama da ostanu aktivna

Kao i ostali, djeca sa posebnim potrebama trebaju biti aktivna koliko god je to moguće.

Ali, djeca sa posebnim potrebama su manje fizički aktivna od druge djece. Neaktivan način života ove djece vodi do drugih problema uključujući:

- Manjak fitnesa
- Gubitak mišića
- Manjak samopouzdanja
- Veću zavisnost od drugih u svakodnevnom životu
- Manje normalnih socijalnih interakcija.

Koje su koristi od vježbanja aerobika?

Studije djece sa različitim vrstama invaliditeta i stanja pokazuju da redovna rutinska aktivnost daje ovoj djeci:

- Jaće mišiće
- Veću izdržljivost
- Bolje zdravstveno stanje
- Veće samopouzdanje
- Bolje socijalne vještine
- Veću neovisnost.

Koje su barijere fizičke aktivnosti?

Bez obzira na stepen oštećenja djeteta, može se pronaći najbolji mogući način da mu se pomogne.

Ako dijete sa invaliditetom nije fizički aktivno, važno je sagledati barijere koje dovode do stanja neaktivnosti.

Barijere mogu da uključuju neke od slijedećih razloga:

- Osobna fizička ili mentalna oštećenja

- Troškovi rekreacije i sportskih programa
 - Nedostatak rekreativnih i sportskih inicijatora
 - Nedostatak vremena
 - Nedostatak samopouzdanja djeteta sa posebnim potrebama da može bilo šta napraviti aktivno
 - Nedostatak podrške od strane škole, susjedstva ili porodice
 - Nedostatak modela ponašanja – ukoliko nije roditelj aktivan, dijete ima manju potrebu za aktivnošću
 - Strah od povreda
- Treba sagledati koje su to barijere i potražiti moguća rješenja. Savjeti stručnjaka mogu pomoći u određivanju vježbi koje najviše odgovaraju svakom djetetu pojedinačno, te na osnovu toga napraviti program kontinuiranog vježbanja.

Kako motivirati dijete koje ima poteškoće?

Neka djeca s teškoćama u razvoju jednostavno nemaju želju da budu fizički aktivna. Ako je to slučaj kod vašeg djeteta, pokušajte ove savjete:

- Ohrabrite vaše dijete da isproba različite aktivnosti dok ne nađe onu u kojoj najviše uživa.
- Postavite kratkoročne ciljeve u kojima će vaše dijete brzo uspjeti.
- Razmotrite program poput Specijalne olimpijade, s naglaskom na sudjelovanje preko vještina i natjecanja.
- Neka vaše dijete vidi svoje poboljšanje putem redovitog mjerenja poboljšanja ili pravljenja grafikona o napretku.
- Pohvalite dijete za svako, pa i malo ostvarenje.

VIII KARAKTERISTIKE POJEDINIH OŠTEĆENJA

8.1. Cerebralna paraliza

Cerebralna paraliza se definiira kao grupa neprogresivnih, ali često promjenljivih motornih oštećenja uzrokovanih lezijom središnjeg živčanog sistema u ranim stadijima razvoja (Kuban i Leviton, 1994). Premda lezija ostaje neprogresivna, rezultirajuće oštećenje, nesposobnosti i hendikep mogu biti progresivni.

Uzrok mnogih slučajeva cerebralne paralize ostaje nepoznat. Kao najčešći rizični faktor navodi se niska poroČajna težina, zatim asfiksija, neonatalne konvulzije, neonatalna žutica, neonatalna infekcija, instrumentalno voČeni porod, te antepartalna hemoralgija.

Općenito uzroke cerebralne paralize možemo podjeliti u dvije skupine:

1. Razvojne malformacije mozga
2. Oštećenje mozga u razvoju.

Primarna oštećenja su ona koja su neposredni ili direktni rezultat lezije.

Sekundarna oštećenja se postepeno razvijaju u sistemima ili organima zbog utjecaja jednog ili više primarnih oštećenja i mogu postati isto tako teška kao primarno oštećenje.

Neurološki problemi povezani sa cerebralnom paralizom uključuju:

- Konvulzije i epilepsiju
- Probleme ponašanja
- Mentalnu retardaciju
- Oštećenje vida
- Poteškoće u učenju
- Gubitak sluha
- Poremećaje pažnje s hiperaktivnošću
- Oštećenje govora
- Hydrocephalus
- Poteškoće kod gutanja.

Sekundarni utjecaji cerebralne paralize uključuju:

- Poremećaje rasta
- Poremećaje spavanja
- Poremećaje ishrane
- Opstrukciju gornjih dišnih puteva
- Aspiracionu pneumoniju
- Komunikacijski poremećaj
- Gastroezofagealni refleks
- Bolesti zuba i desni
- Učestale frakture
- Hernije
- Konstipaciju
- Probleme kontrole mokrenja
- Slinjenje.

Ortopedski problemi su:

- Scoliosis
- Dislokacija kukova
- Kontrakture zglobova
- Nesklad u duljini nogu.

Tipovi cerebralne paralize

Za kliničku praksu prikladna je jednostavna podjela cerebralne paralize, koja razlikuje tri osnovna oblika cerebralne paralize:

- Spastična
- Ekstrapiramidna
- Miješana.

Više od dvije trećine djece ima spastične oblike cerebralne paralize, a otprilike četvrtina djece pokazuje miješanu piramidnu i ekstrapiramidnu simptomatologiju.

Među spastičnim oblicima cerebralne paralize razlikujemo:

Spastična kvadrilegija (zahvaćena su sva četiri ekstremiteta) je oblik cerebralne paralize koji obično prati mikrocefalija, mentalna retardacija i epilepsija. Izražen je jak spasticitet. Na gornjim udovima imamo fleksorno-aduktorno-pronacijski tip spasticiteta, a na donjim udovima prevladava unutarnja rotacija s povišenim ekstenzornim i adukturnim tonusom.

Spastična diplegija je oblik cerebralne paralize s jače izraženim spasticitetom na donjim udovima, dok spasticitet na gornjim udovima može biti diskretan. Mentalni deficit i konvulzije nisu rijetki, ali su manje česti nego u slučajevima spastične kvadrilegije.

Spastična hemiplegija je najčešći oblik cerebralne paralize. Prisutna je jednostrana spastična mišićna slabost. Zahvaćena je samo jedna strana tijela. Obično polovica ove djece ima epileptičke krize.

Spominju se i pojmovi spastične paraplegije (samo donji udovi), monoplegije (samo jedan ekstremitet) i triplegija (zahvaćena tri ekstremiteta).

Kod spastične cerebralne paralize imamo otpor pasivnim pokretima, odnosno rezistenciju kod istežanja. Normalni mišići rade u parovima - kada se jedna skupina mišića kontrahira, druga se skupina mišića relaksira da bi se mogao izvršiti pokret u željenom cilju. Spastični mišići su aktivni zajedno i blokiraju normalan pokret. To se zove kontrakcija.

Ekstrapiramidni oblici cerebralne paralize

Karakterizirani su pojavom različitih nevoljnih kretnji, što je posljedica oštećenja ekstrapiramidnog motoričkog sustava (bazalni ganglij, mali mozak). Ti se poremećaji manifestiraju kao atetoza, horeoatetoza, distonički oblici, kongenitalna cerebralna ataksija. Klinička slika ekstrapiramidalne cerebralne paralize razvija se postupno i polagano.

Miješani oblici cerebralne paralize imaju kombinaciju spasticiteta i ekspiramidalne fenomenologije.

Tjelesne aktivnosti za osobe sa cerebralnom paralizom

Cerebralna paraliza je grupa poremećaja koji uzrokuju abnormalnosti u mozgu i utječu na sposobnost pojedinca da kontrolira svoje mišiće. Postoje tri vrste cerebralne paralize sa simptomima koji se kreću od blagih do teških stupnjeva. To se obično dijagnosticira do treće godine života. Prema March of Dimes, oko 800.000 djece i odraslih osoba svih dobnih skupina u Sjedinjenim Državama imaju cerebralnu paralizu. Osobe s cerebralnom paralizom

mogu i trebaju sudjelovati u vježbanju i fizičkim aktivnostima za poboljšanje motoričkih sposobnosti, kao i povećanje mišićne snage i fleksibilnosti.

Vježba i fitness

Djeca s cerebralnom paralizom i dalje bi trebala sudjelovati u redovitom tjelovježbanju da bi smanjili zdravstveni problem i rizik od kroničnih bolesti, te održavali zdravu tjelesnu težinu. Fizioterapeut može preporučiti prikladne vježbe kako bi se zadovoljile djetetove posebne potrebe. Joga može pomoći u oslobađanju od stresa, a također povećava mišićnu fleksibilnost i mobilnost. Kupanje i aquatherapy su odlični za ostanak u formi izgradnjom mišićnog tonusa i povećanjem izdržljivosti. Osim toga, bilo koja vježba ili aktivnost koja uključuje loptu može poboljšati koordinaciju.

Timski sportovi

Osobe s invaliditetom mogu igrati nekoliko sportova koji su osmišljeni posebno za njih, kao što su košarka u invalidskim kolicima, nogomet i stolni tenis. Asocijacija za cerebralnu paralizom (UCP-United Cerebral Paralysis) održava sveobuhvatan popis timskih sportova za osobe s invaliditetom. UCP također pruža detaljne informacije o sportskim organizacijama za osobe s invaliditetom, sportskim pravilima, i informacije o tome gdje kupiti sportsku opremu. Oni koji bi željeli da se profesionalno natječu mogu kvalitetno sudjelovati na Paraolimpijskim igrama, koje se održavaju iste godine i u istom gradu kao i Olimpijske igre.

8.2. Pervazivni razvojni poremećaji (PRP)

Termin PRP uključuje:

- Autistični poremećaj
- Aspergerov poremećaj
- PRP – neodređen
- Rettov poremećaj
- Dezintegrativni poremećaj u djetinjstvu.

Osnovne karakteristike PRP su:

- Oštećenja socijalne recipročnosti
- Oštećenja komunikacije
- Odstupanja u ponašanju.

1. Oštećenja socijalne recipročnosti

Socijalni razvoj uključuje razvoj:

- Socijalne percepcije (iščitavanje neverbalnih aspekata komunikacije)
- Socijalnog znanja (znanje o osjećajima, namjerama i vjerovanjima drugih osoba)
- Socijalnog funkcioniranja (kapacitet za povezivanje s drugima, svjesnost o emocijama drugih ljudi, uživanje u drugim ljudima, korištenje jezika i neverbalnih vještina u komunikaciji)
- Socijalne sposobnosti uključuju razumijevanje vlastitih emocija, interesa, želja i iskustava i "čitavanje" i razumijevanje osjećaja, iskustava i motiva drugih ljudi.

Rane definicije zastupale su ideju da kod osoba s PRP uopće nema socijalne recipročnosti. Prema suvremenom gledanju, osobe s PRP pokazuju izražene nesposobnosti u iniciranju, reagiranju i održavanju socijalnih kontakata, ali mogu biti vrlo responsivne na određene pojedince ili situacije:

- Pokazuju neobične uzorke povezivanja

- Pokazuju oštećenja u neverbalnoj komunikaciji (kontakt očima, geste, ton glasa)
- Pokazuju značajna oštećenja u integriranju verbalnih i neverbalnih aspekata komunikacije
- Raspon vještina je vrlo različit od pojedinca do pojedinca.

2. Oštećenja komunikacije

Stupanj oštećenja pomaže u diferenciranju različitih sindroma.

Ekspresivni jezik: kasno prva riječ, pragmatika, eholalija, ti umjesto ja, abnormalnosti u prozodiji.

Receptivni jezik: teško razumiju kompleksnije izjave.

3. Odstupanja u ponašanju

- Ograničen kapacitet za igru uloga
- Restriktivni, perseveracijski i stereotipni uzorci zanimanja i aktivnosti
- Rutina
- Uznemirenost usljed odstupanja od rutine
- Stereotipni pokreti i samostimulirajuća ponašanja
- Problemi sa spavanjem
- Neuobičajene reakcije na senzorne podražaje.

Tretman

Tretman mora biti intenzivan, kontinuiran i multidisciplinaran.

Ciljevi tretmana autizma:

- Poticanje razvoja
- Promoviranje učenja
- Reduciranje rigidnosti i stereotipija
- Eliminiranje adaptivnog ponašanja
- Umanjivanje obiteljskog stresa.

Ishodi

Ishod za dijete s PRP je usko vezan uz njegove jezične sposobnosti i inteligenciju.

1/5-1/2 djece s autističnim poremećajem pokazuje regresiju vještina u periodu između 1-3 godine, nakon koje slijedi stagnacija a onda poboljšanje.

Polovica djece s autističnim poremećajem usvaja jezik i uspijeva jezikom komunicirati.

Uobičajene ponašajne karakteristike autizma ublažavaju se s vremenom (u adolescenciji moguća deterioracija).

Većina osoba s blažim oblicima (AS i PRP) ima dobre ishode.

8.3. Mentalna retardacija

Mentalna retardacija zahvaća oko 1-3% stanovništva. Postoje mnogi uzroci mentalne retardacije, ali liječnici su pronašli određeni razlog u samo 25% slučajeva.

Porodica može posumnjati u mentalnu retardaciju ako se djetetove motoričke sposobnosti, znanje jezika, i samopomoć ne razvijaju, ili se razvijaju daleko sporije nego kod djetetovih vršnjaka. Neuspjeh da se prilagodi novim situacijama normalno, i intelektualni rast mogu postati evidentni u ranim godinama. U slučaju blage retardacije, ti nedostaci ne mogu postati prepoznatljivi do školske dobi ili kasnije.

Stupanj oštećenja mentalne retardacije varira, od blage preko umjerene do teške retardacije. Manji naglasak je stavljen na stupanj retardacije, a veći na nivo intervencije i skrbi potrebne za svakodnevni život.

Simptomi

- Nastavak dječijeg ponašanja
- Smanjena sposobnost učenja
- Neispunjavanje oznaka intelektualnog razvoja
- Nemogućnost da zadovolji obrazovne zahtjeve u školi
- Nedostatak znatiželje.

Rekreativne i zabavne aktivnosti

Kao i bilo tko drugi, osobe koje imaju ozbiljne psihičke bolesti trebaju osjećaj pripadanja i osjećaj satisfakcije u njihovim životima. Nastojanja da se pomogne ljudima da budu dio njihove zajednice i da imaju dobru kvalitetu života obično se fokusiraju na pomaganje da oni dobiju pristojan smještaj, posao, obrazovanje i zdravstvenu skrb, i socijalnu pomoć. Međutim, rekreativne i zabavne aktivnosti također mogu biti ključne za osjećaj povezanosti i za život u zajednici.

Istraživanje je dosljedno pokazalo da su fizički i društveno aktivan odmor i slobodne aktivnosti povezani sa višom kvalitetom života u općoj populaciji, kao i kod ljudi s različitim teškoćama u razvoju. To osobito vrijedi za aktivnosti koje pomažu ljudima da se osjećaju kao dio susjedstva, uključujući i takve jednostavne aktivnosti kao što su ručak u restoranu, posjete knjižnici ili šetnja u parku. Međutim, istraživanje je također pronašlo čvrste veze između tjelesne aktivnosti i tjelesnog zdravlja, kao i između fizičke aktivnosti i mentalnog zdravlja. Ipak, osobe s ozbiljnim mentalnim bolestima značajno su manje aktivne od opće populacije i u njihovom uključivanju u slobodno vrijeme, nastoji se da ne budu pasivne. Zajednica uključivanja i inicijative treba se usredotočiti jače u tu domenu života u zajednici.

Fizička rekreacija

Sudjelovanje u nizu aktivnosti u slobodno vrijeme može pomoći osobama s ozbiljnim mentalnim bolestima da vode više aktivan i zdraviji život. Mnoge rekreativne aktivnosti zahtijevaju kretanje velikih mišićnih skupina, a mogu biti aerobne, koje poboljšavaju kardiovaskularno zdravlje. Planinarenje, biciklizam, plivanje, vrtlarstvo i ples su dobri primjeri. Fizičke aktivnosti su najkorisnije ako se rade rutinski. Rekreacija i uključenost u slobodno vrijeme također poboljšavaju zdravlje pružajući mećuspriemnik za stres i stvaraju osjećaj ravnoteže. Na primjer, rekreacija i aktivnosti u slobodno vrijeme mogu ublažiti stres. Doista, fizičke rekreacijske aktivnosti mogu biti snažne proaktivne strategije suoćavanja sa stresom (tj. naponi da se sprijeće stresni događaji prije nego se pojave). Socijalna podrška, sport, vježbe i razne nedruštvene aktivnosti, kao što su slikarstvo ili pisanje, na primjer.

Socijalna rekreacija

Društveno aktivan odmor je također važan za zdravlje. Zapravo, prijateljstva mogu biti čimbenici dugovječnosti. Istraživanja potvrćuju važnost društvenih mreža u održavanju zdravlja i smanjenje rehospitalizacije osoba s duševnim bolestima. Rekreacijske aktivnosti imaju potencijal za povećanje socijalne uključenosti i prijateljstva na mnogo načina. Za mnoge rekreacijske aktivnosti, kao što su igranje karata ili pripadanje sportskom timu, potrebno je uključivanje drugih.

Ostale rekreacijske aktivnosti dopuštaju osobama s ozbiljnim mentalnim bolestima da upoznaju nove prijatelje koji dijele zajedničke interese. U razgovoru s poznanicima o filmovima ili knjigama, ili pohaćanje časova ili kurseva, pomaže pojedincima s ozbiljnim mentalnim bolestima da imaju društveni život izvan vlastite porodice i daje im priliku da

stvaraju nove odnose. Konačno, neke rekreativne aktivnosti, poput filmova ili koncerata, su često samo razlozi da se međusobno druže i nalaze sa prijateljima, i da održavaju međusobne odnose.

Fizička aktivnost za osobe s mentalnom retardacijom

Osobe s mentalnom retardacijom često imaju kombinaciju zdravstvenih problema, koje su često povezane s tjelesnom neaktivnošću. Nedavne studije su pratile srce i plućne funkcije osoba s mentalnom retardacijom. Kada su u 20-im godinama, oni često imaju srce i plućnu funkciju kao osobe od 20 do 30 godina starosti. Neaktivnost može napraviti veću vjerojatnoću za razvoj problema sa srcem i krvnim žilama. Neaktivnost može smanjiti sposobnost osobe da se brine o sebi.

Postoje mnoge prednosti fizičkih aktivnosti. Osoba koja je aktivna ima bolje mišljenje o sebi. Fizička aktivnost kod osoba s mentalnom retardacijom može poboljšati njihovo zdravlje, fizičku funkciju, samopoštovanje i ponašanje. To može pružiti ugodan društveni život i pružiti podršku obiteljima i njegovateljima.

Prednosti vježbanja

Program redovne fizičke aktivnosti pomaže ljudima svih dobi i sposobnosti. Pojedinaac može razviti dobro zaokruženu rutinu vježbe koja uključuje aerobne aktivnosti, trening snage i vježbe istezanja.

Aerobna aktivnost

Aerobna aktivnost je svaka aktivnost koja uključuje stalno korištenje velikih mišićnih skupina. Ove aktivnosti, kao što su hodanje, trčanje, biciklizam, ili kretanje u invalidskim kolicima, podižu izdržljivost. One poboljšavaju funkciju srca i pluća. Aerobna tjelovježba smanjuje rizik od razvoja mnogih bolesti srca i krvnih žila. Takve bolesti uključuju otvrdnuće arterija (koronarna bolest) i visoki krvni tlak (hipertenzija). Aerobna aktivnost također smanjuje težinu. Aerobna aktivnost može dovesti do dužeg i zdravijeg života. Ta aktivnost bi trebala trajati najmanje 30 minuta, tri dana sedmično.

8.4. Down Syndrome

Downov sindrom je skup fizičkih i psihičkih osobina uzrokovanih genetskim problemom koji nastaje prije rođenja. Djeca s Downovim sindromom obično imaju određene sličnosti, kao što su ravno lice i kratak vrat. Oni također imaju neki stupanj intelektualnih teškoća, što varira od osobe do osobe.

Downov sindrom je doživotno stanje. Ali, uz pažnju i podršku, većina djece s Down sindromom može imati zdrav, sretan, produktivan život.

Koji su simptomi?

Većina djece s Downovim sindromom pored karakterističnih crta lica uočljivi su:

- ravno lice
- male uši
- kose oči
- mala usta
- kratki vrat
- kratke ruke i noge
- slabi mišići
- labavi zglobovi.

Tonus mišića obično se poboljšava do kraja djetinjstva.

Mnoga djeca s Downovim sindromom također su rođeni sa srčanim, crijevnim, usnim i disajnim problemima. Ovi zdravstveni problemi često dovode do drugih problema, kao što su problemi disajnih puteva (respiratorne infekcije) ili gubitak sluha. Srećom, većina od ovih problema mogu se liječiti.

Down sindrom - liječenje

Uz pravilno vodstvo, vaše dijete može naučiti sljedeće važne vještine:

- **Hodanje i ostale motorne razvojne prekretnice.** Možete pomoći bebama i djeci da ojačaju mišiće kroz igru. Kako dijete stari, možete raditi s fizioterapeutom i liječnikom da dizajnirate program vježbanja kako bi vaše dijete zadržalo i povećalo snagu mišića i fizičku sposobnost.
- **Samostalno hranjenje.** Možete pomoći djetetu da nauči samostalno jesti, sjedeći zajedno za obrocima. Koristite postepene korake da naučite svoje dijete kako da jede. Počnite s čime vaše dijete da jede, s njegovim ili njezinim prstima i ponudom guste tekućine za piće.
- **Oblačenje.** Učite dijete kako da se samostalno oblači, dajte mu dodatno vrijeme za objašnjenja i vježbanje.
- **Komuniciranje.** Jednostavne mjere, kao što je gledanje na dijete dok govori ili pokazuje i imenuje predmete, mogu pomoći bebi da nauči govoriti.
- **Dotjerivanje i higijena.** Djetetu treba pomoći da nauči važnost čistoće i da uspostavi dnevnu rutinu za kupanje. Kako je dijete starije, to će vježbanje postati sve važnije. Postupno uvoditi nove zadatke i rutinu, kao što je stavljanje dezodoransa.

Često različite vrste terapije, kao što su govorne terapije, mogu pomoći djeci s Downovim sindromom da nauče potrebne vještine. Ove terapije se koriste tijekom cijelog života, čak i tijekom odrastanja. Rezultati se mijenjaju kako dijete raste i razvija se.

Kad pomažete djetetu s Downovim sindromom da postigne neovisnost, također je važno biti svjestan njegove ranjivosti pred potencijalnim socijalnim problemima. Iako dijete može prevladati brojne izazove, uvijek će mu biti potrebna podrška i vodstvo. Često ljudi koji rade direktno sa osobama sa invaliditetom kažu da im je najlakše raditi sa Down sindromom. Značaj tjelesne aktivnosti za osobe sa invaliditetom je jedan od ljepših i lakših načina i puteva ka integraciji u društveni život lokalne zajednice.

IX Evaluacijski upitnik

EVALUACIJSKI UPITNIK

ID ISPITANIKA:

IME I PREZIME ISPITANIKA:

DATUM ISPITIVANJA:

BROJ ISPITIVANJA:

ISPITIVAČ:

SKALA I - PONAŠANJE

1. Razumije nalog

1 2 3 4 5

1 - ne pokazuje razumijevanje naloga

5 - razumije nalog

2. Uspostavlja komunikaciju sa ostalom djecom

1 2 3 4 5

1 - odbija komunikaciju sa drugom djecom abnormalnim ponašanjem (agresivnost, plač)

2 - izbjegava komunikaciju sa drugom djecom

3 - ne pokazuje zainteresovanost za komunikaciju sa drugom djecom (ne reaguje)

4 - uspostavlja neprikladnu komunikaciju sa drugom djecom (pretjerana želja za komunikacijom, neadekvatan oblik komunikacije)

5 - uspostavlja komunikaciju sa drugom djecom na odgovarajući način

3. Uspostavlja komunikaciju sa trenerom

1 2 3 4 5

1 - odbija komunikaciju sa trenerom abnormalnim ponašanjem (agresivnost, plač)

2 - izbjegava komunikaciju sa trenerom

3 - ne pokazuje zainteresovanost za komunikaciju sa trenerom (ne reaguje)

4 - uspostavlja neprikladnu komunikaciju sa trenerom (pretjerana želja za komunikacijom, neadekvatan oblik komunikacije)

5 - uspostavlja komunikaciju sa trenerom na odgovarajući način

4. Sudjeluje u grupnim aktivnostima

1 2 3 4 5

1 - odbija grupne aktivnosti abnormalnim ponašanjem (agresivnost, plač)

2 - izbjegava grupne aktivnosti

3 - ne pokazuje zainteresovanost za grupne aktivnosti (ne reaguje)

4 - učestvuje u grupnim aktivnostima na neprikladan način (ometa ili usporava rad grupe)

5 - učestvuje u grupnim aktivnostima na odgovarajući način

5. Strah od fizičkog kontakta prilikom treninga – prema treneru

1 2 3 4 5

1 - pokazuje izraziti strah od fizičkog kontakta

5 - ne pokazuje strah od fizičkog kontakta

6. Strah od fizičkog kontakta prilikom treninga – prema drugoj djeci

1 2 3 4 5

1 - pokazuje izraziti strah od fizičkog kontakta

5 - ne pokazuje strah od fizičkog kontakta

7. Agresivnost (prema sebi, drugoj djeci ili treneru)

1 2 3 4 5

1 – pokazuje agresivnost

5 – ne pokazuje agresivnost

8. Pasivnost (u odnosu sa drugom djecom ili trenerom)

1 2 3 4 5

1 – pokazuje izrazitu pasivnost tokom grupnih ili individualnih aktivnosti

5 - ne pokazuje pasivnost tokom grupnih ili individualnih aktivnosti

9. Motiviranost/Zadovoljstvo treningom

1 2 3 4 5

1 - ne pokazuje motivaciju ili zadovoljstvo učestvovanjem u treningu

5 - pokazuje motivaciju ili zadovoljstvo učestvovanjem u treningu

10. Reagovanje na zvuk – muziku

1 2 3 4 5

1 - negativno reaguje na zvuk - muziku

5 - pozitivno reaguje na zvuk - muziku

SKALA II – M O T O R I K A

1. Hod

1 2 3 4 5

1 - nestabilan, neujednačenih koraka, na širokoj osnovi
5 - stabilan, ujednačenih koraka, odmjeren, pravolinijski

2. Postularna organizovanost – stav i držanje tijela

1 2 3 4 5

1- klati se, upadljivo iskrivljeno držanje u jednu stranu i sl.
5 - smireno, stabilno, uspravno držanje tijela tokom hodanja, trčanja, poskakivanja

3. Ravnoteža – proba „vaga“ (savijanje tijela naprijed-nazad uz ispružene ruke)

1 2 3 4 5

1- ne uspijeva održati ravnotežu pri savijanju naprijed- nazad uz oslonac na desnoj nozi
5 - uspješno savija tijelo naprijed-nazad i zadržava se par sekundi u tom položaju oslanjajući se na desnu nogu

4. Ravnoteža – proba „vaga“ (savijanje tijela naprijed-nazad uz ispružene ruke)

1 2 3 4 5

1 - ne uspijeva održati ravnotežu pri savijanju naprijed-nazad uz oslonac na lijevu nogu
5 - uspješno savija tijelo naprijed-nazad i zadržava se par sekundi u tom položaju oslanjajući se na lijevu nogu

5. Kontrola motorike tijela (proba Subiran)

1 2 3 4 5

1 - ne uspijeva stojati mirno, zatvorenih očiju duže od par sekundi / uspijeva stojati zatvorenih očiju jednu minutu uz izražene pokrete ekstremiteta ili grimase
5 - stoji mirno, zatvorenih očiju jednu minutu bez pokreta

6. Koordinacija pokreta gornjih ekstremiteta

1 2 3 4 5

1 - ne uspijeva saviti jednu ruku u laktu dok druga ostaje ispružena i obratno
5 - savija jednu ruku u laktu dok je druga ispružena i obratno

7. Koordinacija pokreta gornjih ekstremiteta

1 2 3 4 5

1 - ne uspijeva saviti jednu ruku u laktu, okrenuti glavu prema ruci koja se savija i obratno
5 - savija jednu ruku u laktu, okreće glavu prema ruci koja se savija i obratno

8. Koordinacija pokreta donjih i gornjih ekstremiteta

1 2 3 4 5

1 - ne uspijeva saviti ruku u laktu i nogu u koljenu iste strane, i obratno

5 - uspijeva saviti ruku u laktu i nogu u koljenu iste strane, i obratno

9. Koordinacija pokreta donjih i gornjih ekstremiteta

1 2 3 4 5

1 - ne uspijeva saviti ruku u laktu i nogu u koljenu suprotne strane, i obratno

5 - uspijeva saviti ruku u laktu i nogu u koljenu suprotne strane, i obratno

10. Doživljaj tijela u prostoru

1 2 3 4 5

1 - ne uspijeva da izvrši motoričke radnje na verbalni nalog koje se odnose na postavljanje tijela u odnosu na zadati predmet ili u odnosu na vlastito tijelo (naprijed-nazad, sa strane, iznad-ispod-na)

5 - uspijeva da izvrši motoričke radnje na verbalni nalog koje se odnose na postavljanje tijela u odnosu na zadati predmet ili u odnosu na vlastito tijelo (naprijed-nazad, sa strane, iznad-ispod-na)

11. Lateralizacija – na sebi

1 2 3 4 5

1 - ne uspijeva da izvrši motoričke radnje na verbalni nalog koje se odnose na pokazivanje lijeve i desne strane na sebi

5 - uspijeva da izvrši motoričke radnje na verbalni nalog koje se odnose na pokazivanje lijeve i desne strane na sebi

12. Lateralizacija – ukrštena, na drugome

1 2 3 4 5

1 - ne uspijeva da izvrši motoričke radnje na verbalni nalog koje se odnose na pokazivanje lijeve i desne strane na drugoj osobi ispred njega

5 - uspijeva da izvrši motoričke radnje na verbalni nalog koje se odnose na pokazivanje lijeve i desne strane na drugoj osobi koja je ispred njega

13. Ritam

1 2 3 4 5

1 - ne uspijeva da izvrši motoričke radnje koje podrazumjevaju hod, trčanje ili skakanje prema zadatom ritmu

5 - uspijeva da izvrši motoričke radnje na verbalni nalog koje se odnose na pokazivanje lijeve i desne strane na drugoj osobi koja je ispred njega

SKALA III – AEROBIK

1. Lateralizacija (u odnosu na trenera)

1 2 3 4 5

- 1 - nema usvojenu lateralizaciju u odnosu na drugog - trenera
- 2 - lateralizacija djelimično usvojena, pokreti nespretni
- 3 - usvojena lateralizacija u odnosu na drugog ali pokreti nespretni, spori
- 4 - lateralizacija usvojena, pokreti česti netačno izvršavani
- 5 - lateralizacija usvojena, pokrete tačno izvodi

2. Ritam

1 2 3 4 5

- 1 - nema osjećaj za ritam
- 2 - izbjegava da izvršava vježbe prema ritmu
- 3 - pokazuje osjećaj za ritam nakon nekoliko pokušaja
- 4 - radi vježbe pravilno u odnosu na ritam ali ne potpuno pravilno
- 5 - samostalno i pravilno radi vježbe u odnosu na ritam

3. Koreografija – pokret A

1 2 3 4 5

- 1 - nije usvojio pravilno pokret
- 2 - djelimično usvojio pokret
- 3 - usvojen pokret ali je potrebna dodatna pomoć
- 4 - usvojen pokret ali ga ne izvršava uvijek pravilno
- 5 - usvojen pokret uz stalno pravilno izvršavanje

4. Koreografija – pokret A + B

1 2 3 4 5

- 1 - nije usvojio nijedan pokret pravilno
- 2 - djelimično usvojio jedan od pokreta
- 3 - usvojena oba pokreta ali je potrebna dodatna pomoć
- 4 - usvojeni pokreti ali ih ne izvršava uvijek pravilno
- 5 - usvojeni pokreti uz stalno pravilno izvršavanje

5. Koreografija – pokret A+B+C

1 2 3 4 5

- 1 - nije usvojio nijedan pokret pravilno
- 2 - djelimično usvojio jedan od pokreta
- 3 - usvojena oba pokreta ali je potrebna dodatna pomoć
- 4 - usvojeni pokreti ali ih ne izvršava uvijek pravilno
- 5 - usvojeni pokreti uz stalno pravilno izvršavanje