

OPERATIVNI I FINANCIJSKI

PLAN I PROGRAM

SPORTSKO REKREATIVNOG CENTRA LABRADOR

ZA 2016.GODINU.

Pripremila: Romija Radočaj Naglič, mag.nov.,
voditelj sportsko rekreativnih aktivnosti za osobe s invaliditetom

Usvojen na sjednici Skupštine SRC „Labrador“ u Karlovcu: 28.12.2015.

SADRŽAJ

1. UVOD.....	3
1.1. DJELATNOSTI SRC LABRADOR.....	3
2. O KLUBU.....	3
3. STRUČNI TIM - organizacijska i kadrovska struktura.....	4
4. SPORTSKO REKREATIVNE AKTIVNOSTI KOJE SU OBUHVAĆENE PROGRAMOM.....	5
4.1. JUDO.....	9
4.2. DOBROBITI JUDA ZA SLIJEPE.....	9
4.3. TAEKWONDO.....	10
4.4. TAEKWONDO TEHNIČKE FORME.....	10
4.5. KARATE.....	12
5. CILJEVI I ZADAĆE.....	15
5.1. CILJEVI.....	15
5.2. ZADAĆE.....	15
6. MINIMALNI MATERIJALNI UVJETI I ORGANIZIRANJE RADA.....	15
7. MJERENJE ANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA.....	16
7.1. ČETIRI MOTORIČKA TESTA.....	16
7.2. PROGRAMSKI SADRŽAJI.....	16
8. REZULTATI I ISKUSTVO.....	18
9. PLAN I PROGRAM AKTIVNOSTI I FINACIJSKI PLAN PO AKTIVNOSTIMA.....	19
10. FINACIJSKI PLAN.....	21
10.1. PLAN PRIHODA I RASHODA.....	21
10.2. PLAN ZADUŽIVANJA I OTPLATA.....	21
10.3. OBRAZLOŽENJE FINACIJSKOG PLANA.....	21
10.4. OBRAZAC SAMOPROCJENE.....	21
11. ZAKLJUČAK.....	22
12. LITERATURA.....	24

PLAN I PROGRAM RADA SRC LABRADOR

1.UVOD

Sportsko Rekreativni Centar Labrador je osnovan u cilju promicanja, razvitka i unapređenja sporta i rekreacije osoba s invaliditetom, slijepih osoba, opće populacije svih dobnih skupina u lokalnoj zajednici, Gradu Karlovcu, Karlovačkoj županiji, Republici Hrvatskoj, te na međunarodnoj i svjetskoj razini. Područje djelovanja sukladno ciljevima je: sport, sportska rekreacija, organiziranje i provođenje sportskih natjecanja i sportskih priredbi.

1.1.Djelatnosti SRC Labrador jesu:

1. planiranje rada i razvitka sporta i rekreacije, borilačkih sportova, juda, karatea taekwondo a i ostalih oblika sportsko rekreativnih aktivnosti.
2. organiziranje i provođenje redovitih sustavnih treninga članova radi pripreme za natjecanja;
3. poduka i trening djece, mladeži i odraslih
4. pripremanje svojih članova za sudjelovanje na lokalnim, gradskim, županijskim, državnim, nacionalnim, međunarodnim i svjetskim natjecanjima
5. upravljanje sportskim objektima i terenima kojih je udruga vlasnik ili korisnik; u skladu sa Zakonom o sportu.
6. poduzimanje mjera i stvaranje uvjeta za unapređivanje stručnog rada;
7. skrb o zdravlju i zdravstvenoj zaštiti članova udruge;
8. ukupnom aktivnosti udruge poticati razumijevanje i usvajanje etičkih vrijednosti kroz bavljenje sportom.
9. uključivanje, motiviranje djece i mladeži u sportsko rekreativne aktivnosti
10. promocija sportsko rekreativnih aktivnosti putem sredstava javnog priopćavanja, tiskanim publikacijama, multimedijским sadržajima, mrežnim stranicama, društvenim mrežama, demonstracijama.

1.2.Treninzi se odvijaju u Domu OSRH Zrinski u Karlovcu pod vodstvom voditelja sportsko rekreativnih aktivnosti Romije Radočaj Naglič, u Judo Klub Karlovac pod vodstvom Tadije Orlovića te u Klubu borilačkih sportova Excalibur pod vodstvom kondicijskog trenera Maria Tomca.

2. O KLUBU

Sportsko rekreativni Centar "Labrador", Kralja Tomislava 9, 47 000 Karlovac

Osnovan 14.04.2011. kao Judo Klub slijepih Labrador, rješenjem ureda državne uprave u Karlovačkoj Županiji od 06.10.2015. preimenovan u Sportsko Rekreativni Centar "Labrador"

Kontakt podaci; 047 412616, 092 2034590, judolabrador@gmail.com, src.labrador@gmail.com, www.judolabrador.hr

IBAN: HR152400008-1110114444OIB: 46756441819

Osobe ovlaštena za zastupanje; Mirsad Bećirović, predsjednik GSM 0916000616

Romija Radočaj Naglić tajnik GSM 0916000616

Članovi izvršnog odbora; Mirsad Bećirović, Romija Radočaj Naglić, Danica Rob

Zadnja skupština kluba održana je 10.kolovoza 2015.godine.

Natjecatelj; Mirsad Bećirović, 29.08.1974., -66kg, kategoriziran prema IBSA-i (Međunarodna sportska organizacija slijepih) , kategorija B1, jedini Hrvatski reprezentativac u judu za slijepe (HPO).

Trener; Romija Radočaj Naglić, 22.05.1979., mag. nov., judo majstor 1.DAN, voditelj sportsko rekreativnih aktivnosti za osobe s invaliditetom (HOA)

Treninzi se održavaju u dvorani Doma OSRH Zrinski u Karlovcu zahvaljujući potpori Ministarstva obrane Republike Hrvatske.

Kondicijske pripreme za svjetska i europska prvenstva održavaju se u dvorani Kluba Borilačkih sportova Excalibur zahvaljujući potpori kondicijskog trenera Maria Tomca.

3.Stručni tim – organizacijska i kadrovska struktura



Predsjednik, Mirsad Bećirović, marketing i financijski manager

rođen 1974. -66 kg, kategorija B1.

Slijepa osoba korisnik psa vodiča PINE.

Dobitnik priznanja Predsjednika RH dr. Ive Josipovića, odlikovan Ordenom Danice Hrvatske s likom Katarine Zrinski.

Medalja Gradonačelnika Grada Karlovca u 2009. godini za poseban doprinos građanima i promociju Grada Karlovca.

Javno priznanje Karlovačke županije za poseban doprinos integraciji slijepih osoba i osoba s invaliditetom te promociju Karlovačke županije na Međunarodnoj razini.

Priznanje Saveza udruga osoba s invaliditetom Karlovačke županije za poseban doprinos integraciji djece i mladih u redovan sustav školovanja.

2011.g. Hrvatska Olimpijska Akademija – voditelj sportsko rekreativnih aktivnosti

– član Tekwondo Kluba Karlovac – nositelj crnog pojasa 3.DAN.

– član Judo Kluba Karlovac, nositelj crnog pojasa 1. DAN, reprezentativac u judu za slijepe.

- počasni član Judo Kluba Sarajevo.
- član Karate Kluba Karlovac 1969., karate reprezentativac u katama za osobe s invaliditetom.
- član Kluba borilačkih sportova Excalibur
- jedini slijepi judaš u Hrvatskoj Osnivač prvog Judo Kluba slijepih u Republici Hrvatskoj. Mirsad Bećirović trenira judo sa vrhunskim judo majstorima, trenerom Judo Kluba Karlovac Tadijom Orlovićem i licenciranim trenerom te selektorom juniorske reprezentacije juda, jiujitsu i judo majstorom Nikolom Bučanom, Judo klub Dugave.



Tajnik: Romija Radočaj Naglić, mag.nov.

Jedan od osnivača prvog Judo Kluba, rođena 1979. godine. Tajnik kluba.

Višegodišnje radno iskustvo u elektroničkim i tiskovnim medijima.

Od 2008. g. koordinator i stručni voditelj Udruge slijepih USKA – izrada projekata i priprema projektne dokumentacije za natječaje domaćih i stranih donatora, državne uprave te lokalne uprave i samouprave, administrativni poslovi, vođenje poslovanja udruge, koordinacija suradnika na projektima, provedba projekata, korespondencija sa donatorima, tvrtkama, gradskim i županijskim institucijama kao i s tijelima državne uprave, urednik službenih web stranica USKA-e i Judo Kluba Labrador, odnosi s javnošću, priprema press konferencija, promocija, demonstracija, voditelj niza uspješno provedenih projekata te urednik svih publikacija USKA-e.

- član Judo Kluba Karlovac
- član Taekwondo Kluba Karlovac
- osnivač prvog Judo Kluba slijepih u Republici Hrvatskoj.

2011.g. Hrvatska Olimpijska Akademija – voditelj sportsko rekreativnih aktivnosti

4.SPORTSKO REKREATIVNE AKTIVNOSTI KOJE SU OBUHVAĆENE PROGRAMOM

Redovito tjelesno vježbanje pomaže nam da izgledamo i osjećamo se bolje, da budemo zadovoljniji, puni samopouzdanja i, što je najvažnije, redovita tjelesna aktivnost doprinosi očuvanju i unapređenju zdravlja.

Ljudi su veoma rano postali svjesni pozitivnog utjecaja sportsko rekreacijskog vježbanja na biopsihosocijalni status, što je uvjetovalo intenzivni rad na modeliranju, praćenju i vrednovanju različitih kinezioloških aktivnosti usmjerenih na očuvanje i unapređenje zdravlja, ali i na ostvarivanje vrhunskih sportskih rezultata.

Sportska rekreacija

Sportska rekreacija je društveno uvjetovana pojava specifična po tome što se uvijek prilagođava stvarnim potrebama društva u kojem egzistira. Predstavlja spontani odraz čovjekove želje da zadovolji svoje potrebe za kretanjem i igrom.

Sadržaji sportske rekreacije značajno doprinose kompenzaciji negativnog utjecaja suvremenog načina života i rada na čovjeka, ali i osiguravaju neposredni utjecaj na očuvanje i unapređenje zdravlja te povećanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Umjerena tjelesna aktivnost pod pretpostavkom da je stručno vođena i programirana neposredno doprinosi: -	prevenciji i rehabilitaciji srčanožilnih bolesti (koronarne bolesti srca, blago povišeni krvni tlak, ateroskleroza, masnoće u krvi),
-	sprječavanju nastanka osteoporoze, a time i prijeloma kostiju, osobito u starijoj životnoj dobi,
-	umanjuje mogućnost nastanka nekih oblika zloćudnih bolesti, osobito raka dojke i debelog crijeva,
-	smanjenju dijabetesa tipa II (inzulin neovisan), a redovita je terapija kod inzulini ovisnih dijabetičara,
-	umanjuje mogućnost nastanka oboljenja sustava za kretanje koja u velikoj mjeri nastaju zbog neaktivnosti te su česti problemi s vratnim i slabinskim dijelom kralježnice, zglobovima, ligamentima i kostima,
	pozitivno djeluje na dišni sustav i sve unutarnje organe
-	pomaže u održanju poželjne tjelesne težine i u dobrom odnosu masne i nemasne mase tijela (smanjuje potkožno masno tkivo, učvršćuje i povećava mišićnu masu i gustoću kostiju),
-	djeluje na izlučivanje toksina iz organizma što pomaže u borbi protiv celulita, održanju dobre probave i borbi protiv gojaznosti,
-	pozitivno djeluje na depresiju i smanjuje negativne učinke stresa,

E. Elison je dokazao da je radni učinak utreniranih osoba starijih od 50 godina mjeren promjenama respiratornog sistema pomoću biciklergometra u prosjeku isti kao kod 10 do 20 godina mlađih ne treniranih osoba. Istraživački rad dr. Reindela i suradnika (1960). koji se odnosi na sportsko srce pokazao je da je moguće kod starijih ljudi izazvati strukturne promjene srca putem funkcionalnih opterećenja tjelesnim vježbanjem, koje se manifestiraju u razmjernom povećanju volumena srca odnosno hipertrofije njegovih mišića.

Stjecanje dobre tjelesne spremnosti (fitnessa) dugotrajan je proces koji zahtjeva mnogo truda i strpljenja. Temeljno pravilo je postupnost, a pri planiranju i programiranju sportsko rekreacijskog vježbanja za osobe s invaliditetom potrebno je voditi računa ne samo o zdravstvenom statusu nego i o pokretljivosti lokomotornog aparata.

Sport

Primjerena sportska aktivnost pozitivno utječe na resocijalizaciju i rehabilitaciju osoba s invaliditetom, a sportski dosezi daju im poticaj i vjeru u vlastite sposobnosti, a time i u bogatiji i potpuniji život.

Strategija razvoja sporta u Republici Hrvatskoj vodi računa o globalnom pristupu rješavanja problema u sustavu tjelovježbe i sporta, u dijelu koji se odnosi na osobe s invaliditetom treba obratiti pozornost na neke specifičnosti i raznolikosti unutar te populacije, kao i na načine na koje se taj segment sporta tretira u svijetu.

Tako Paraolimpijske igre obuhvaćaju kategorije tjelesnih invalida i slijepih osoba, Specijalna olimpijada - kategorije mentalno retardiranih osoba, te Svjetske igre gluhih - kategoriju osoba oštećena sluha.

Sva tri tipa natjecanja imaju svoje specifičnosti i ograničenja u odnosu na sportska natjecanja "zdravih" osoba.

Hrvatski sportaši s invaliditetom u posljednje vrijeme ostvaruju sve značajnije rezultate na velikim međunarodnim natjecanjima. Ovi su uspjesi u značajnoj mjeri rezultat sistematskog rada i selekcije kao i suradnje siskusnim sportskim trenerima u pojedinim sportskim granama. Međutim moramo primijetiti da želje i mogućnosti nisu uvijek usklađene i realne. Na natjecanja (posebno ona na lokalnoj razini) dolaze natjecatelji bez dovoljno taktičko – tehničkih znanja iz pojedinog sporta, a što je još veći problem i s vrlo niskom razinom općih bazičnih i specifičnih sposobnosti.

Zbog intenzivnog napora tijekom natjecanja pripremi sportaša potrebno je pokloniti posebnu pozornost. Sportaše valja postupno, tijekom nekoliko godina, sustavno dovoditi do parametara treninga koji obilježavaju etape pripreme za viša postignuća i za maksimalno ostvarivanje individualnih potencijala.

Specifični trening s korištenjem po volumenu i intenzitetu znatnih fizičkih opterećenja, pri čemu se u obzir ne uzimaju individualne različitosti sportaša s invaliditetom, može izazvati poremećaje zdravlja, a često i patološke poremećaje (preopterećenje, prenaprezanje, poremećaj srčanog ritma i sl.) Upravo zato u procjeni zdravstvenog statusa, vrste i stupnja tjelesnog oštećenja, fizičkog razvoja i funkcionalnih mogućnosti te pri izboru sredstava i metoda pripreme, kao i određivanja volumena i intenziteta rada valja maksimalno individualno pristupiti svakom pojedincu.

Višegodišnji program tjelesne pripreme mora obuhvatiti sve elemente fitnessa: snagu, brzinu, izdržljivost, koordinaciju i fleksibilnost. Obim i intenzitet primjene različitih sadržaja ovisit će o dobi sportaša i periodizaciji treninga.

Sažetak uputa koji se treba pridržavati prilikom treninga snage:

- Procijeniti snagu prije započinjanja programa treninga snage (procjenu snage možemo vršiti tek nakon perioda uvođenja u kondiciju).
 - Koristiti sprave i rekvizite koji su prikladni za osobe s invaliditetom.
 - Trening treba sadržavati pravilno zagrijavanje na početku treninga i relaksaciju na kraju treninga.
 - Tehnika izvođenja vježbi mora se pravilno naučiti ali mora biti primjerena mogućnostima osobe s invaliditetom. Tehniku treba uvježbavati s minimalnim opterećenjem.
 - Program treninga mora sadržavati vježbe koje utječu na sve velike mišićne grupe.
 - Ako postoji bilo kakva ozljeda ili znak slabosti, treba to provjeriti prije nego se počne ili nastavi s treningom.
 - I trener i sportaš moraju biti realni u očekivanju što se tiče napretka u razvoju snage.
- Treba primjenjivati koncepte periodizacije treninga snage

Pod stručnim nadzorom vanjsko opterećenje mora biti takvo da ga sportaš može izvoditi kroz cijeli opseg pokreta. S obzirom na intenzitet opterećenja možemo ga podijeliti na malo, srednje i veliko.

Malo vanjsko opterećenje odnosi se na vanjsko opterećenje koje je manje od 50% od 1RM (individualni maksimum), srednje vanjsko opterećenje 70% od 1RM i veliko vanjsko opterećenje 80% od 1RM.

1RM (individualni maksimum) možemo izračunati na više načina a najčešće se koristi formula po Brzickom:

Podignuta težina : $(1.0278 - (0.0278 \times \text{broj izvedenih pokušaja}))$

Nakon što izračunamo individualni maksimum za pojedinu mišićnu grupu (100%) izračunavamo postotak opterećenja ovisno o cilju vježbanja koji želimo ostvariti.

Napomena: procjena individualnog maksimuma dozvoljena je tek nakon perioda uvođenja u kondiciju. Trajanje ovog perioda ovisi o razini fitnessa osobe koju testiramo.

Razvoj srčano žilnog i dišnog sustava temelji se na intenzitetu koji je određen trenažnim pulsom. Trenažni puls je omeđen donjom granicom (osigurava fiziološke promjene) i gornjom granicom koja vježbanje zadržava u željenoj zoni ili sprječava mogući incident.

Jedan od načina za izračunavanje trenažnog pulsa je formula:

Trenažni puls 1 (donja granica) $TP1 = 0.5 \times (PMX - PM) + PM$

Trenažni puls 2 (gornja granica) $TP2 = 0.7 \times (PMX - PM) + PM$

PMX = puls maksimalni a izračunava se pomoću formule $220 - \text{godine starost}$

PM = puls u mirovanju

Uz sva navedena pravila doziranja opterećenja moramo naglasiti da se subjektivni osjećaj vježbača mora uvažavati tim više u koliko se radi o osobama s invaliditetom.

U Sportsko Rekreativnom Centru Labrador mogu se trenirati sljedeći sportovi:

4.1.JUDO

Judo je borilačka vještina i olimpijski i paraolimpijski šport nastao kao skup probranih tehnika iz JuJutsua. JuJutsu je u to vrijeme u Japanu bilo zajedničko ime za sve borilačke vještine (udaračke i hrvačke). Tada je osnivač Judo – Jigoro Kano, koji je savladao nekoliko stilova JuJutsua, odlučio uzeti ono najbolje od svakog stila i odbaciti nepotrebno. Judo je disciplina koja u sebi sintetizira elemente filozofije, nauke, umjetnosti i športa. Popularnost juda danas je vrlo velika, unatoč tome što je za njegovo usavršavanje i vježbanje potrebno mnogo napora i truda, i što je taj “put” vrlo dugotrajan. O njegovoj popularnosti govori podatak da je judo po broju zemalja sudionika u judo turniru na olimpijskim igrama odmah uz bok kraljice športova atletike.

Judo se vježba u gotovo svim zemljama Svijeta, obvezan je predmet u svim vojskama i policijama pa čak i u školama nekih zemalja. Judo je u Japanu dugo vremena predstavljao tajnu vještinu, rezervirane isključivo za pripadnike povlaštene ratničke kaste Samuraja. Svoj današnji oblik, a i ime judo (nježan način/put) je dobio tek 1882.g. kada je prof. Jigoro Kano, nakon dubokog studija svih ostalih škola i njihovih sistema, stvorio Kodokan, “Institut za traženje puteva”. On ne samo što je napravio sintezu metoda različitih škola nego je od juda načinio zaokruženi sistem psihičkog i fizičkog odgoja u kojem je unio neke nove principe, zaslužan je posebice za razvoj bacanja u judu (Nage-waza). Širenju juda po svijetu su doprinijeli izaslanici Ko-do-kwana, koji su u pojedinim zemljama osnivali škole i institute za proučavanje juda. Između dva svjetska rata judo se počeo javljati u Americi i Europi, poslije drugog svjetskog rata organizirana je Europska judo unija (EJU) 1948.g., a 1951.g. i Međunarodna judo federacija (IJF). Pravila borbe standardizirana su 1951. godine. Judo je ušao u program Olimpijskih igara na Igrama u Tokiju 1964. godine, i to samo za muškarce. Za žene je judo uveden tek na Igrama u Barceloni 1992. Za slijepu i slabovidnu osobu judo može biti instrument za samostalnost u kretanju te razvoju fizičke sposobnosti koji omogućavaju bolju adaptaciju na svakodnevni život.

4.2.DOBROBITI JUDA ZA SLIJEPE OSOBE

Oštećenja vida može uzrokovati određene probleme kao što su poteškoće u socijalnoj integraciji kao i problema sa ravnotežom, koordinacijom i orijentacijom.

FIZIČKE Bitno je za slijepu osobu kako bi naučili da pada na prikladan način, jer nesigurnost pokreta, zbog sljepoće, često dovodi do bolnog pada. Judo pritom pomaže slijepim osobama izbjeći nesreće u svakodnevnom životu. Vježbanjem juda utječe se na koordinaciju, snagu, brzinu i okretnost. U praksi, kad osoba ne vidi svoje protivnike tijekom borbi ona pokušava distribuirati svoje snage i prilagoditi svoje ponašanje u tom procesu svim svojim preostalim osjetilima.

PSIHOLOŠKE Judo omogućuje slijepim ljudima da preuzmu inicijativu, bez rizika. Slijepu osobu pritom uče upravljati svojim tijelom i prostorom bez posebne pomoći drugih ljudi što potiče samopouzdanje u svakodnevnom životu. Judo je atraktivan jer omogućuje slijepim osobama da budu ravnopravni s videćim osobama. Slijepi sportaši mogu sudjelovati službeno u natjecanjima u organizaciji Međunarodne sportske organizacije slijepih IBSA-e i njenih zemalja članica, kao i na natjecanjima za videće osobe. Oni mogu postići isti rezultate kao i videće osobe. Svi ovi čimbenici utječu na samopouzdanje u svoje fizičke sposobnosti. Tjelesno oštećenje bilo koje vrste često podrazumijeva izolaciju i sjedalački način života. Članstvo u sportskim organizacijama pruža priliku da se natječu ravnopravno sa svim ljudima neovisno o vrsti oštećenja i ili videćim osobama. Slijepu osobu sklone su izbjegavanju socijalnih kontakata radi nesigurnosti, a bavljenje judom djeluje motivirajuće, fizička aktivnost ima brojne pozitivne učinke sama po sebi te olakšava kontakt i socijalnu integraciju.

SAMOOBRANA Kroz iskustvo judo praksu moguće je naučiti prevenirati neočekivane čimbenike, pa

čak i kada se oni dogode, pojedinac može naučiti da ih prevlada. Judo je disciplina koja u sebi sintetizira elemente filozofije, nauke, umjetnosti i športa a osnovni principi judo etike su poštivanje pravila i protivnika. Judo je umjetnost koja utječe na jačanje tijela i duha, pomažući izrazito psiho-motorički razvoj osobe.

IBSA –Međunarodna sportska organizacija slijepih utvrdila je sljedeće kategorije za kvalifikaciju slijepih i slabovidnih sportaša na judo natjecanjima: B1 = percepcije svjetlosti u oba oka na percepciju svjetlosti, ali bez sposobnosti da prepoznaju oblik ruke na bilo kojoj udaljenosti, ili u bilo kojem smjeru. B2 = Od sposobnost prepoznavanja obliku ruke vidne oštine 2 / 60 i / ili vidno polje manje od 5 stupnjeva. B3 = Od vidne oštine iznad 2 / 60 do vidne oštine i 6 / 60 i / ili vidno polje od više od 5 stupnjeva i manje od 20 stupnjeva.

Judo za slijepe prisutan je u Karlovcu od 2011. g. osnivanjem Judo Kluba slijepih Labrador.

4.3.TAEKWONDO

Taekwondo je korejska borilačka vještina nastala 40-ih godina dvadesetog stoljeća spajanjem različitih vještina koje su se vježbale u to vrijeme. Njezino ime dolazi iz riječi Tae, što znači udariti nogom, Kwon, što znači udariti rukom i Do, što znači put. Taekwondo je udaračka vještina koju odlikuju atraktivne nožne tehnike i brzina. Danas se taekwondo smatra jednom od najpopularnijih borilačkih vještina i sportova, a broj vježbača u svijetu se procjenjuje na više od 100 milijuna.

4.4.TAEKWONDO TEHNIČKE FORME

Forme su koreografirane borbe protiv zamišljenog napadača koje vježbač izvodi sam s ciljem razvijanja ravnoteže i usavršavanja osnovnih tehnika. Većina taekwondo sportaša danas vježba forme WTF-a ili forme ITF-a. WTF taekwondo sadrži osam učeničkih forma za niže pojaseve (taeguk poomsae) i devet majstorskih forma za crne pojaseve (yudanja poomsae). Neki klubovi još podučavaju forme palgwae, koje su razvijene u isto vrijeme kad i majstorske forme, ali velika većina klubova koristi novije i modernije forme taeguk.

ITF sadrži 24 forme, po jednu za svaki sat u danu, a razvio ih je general Choi, Hong Hi, osnivač vještine ITF Taekwon-do. Ove su forme starije od WTF forma i još uvijek su vrlo popularne i izvan ITF-a.

Izvođenje forma je danas međunarodni sport, i većina zemalja ima tehničke reprezentacije koje se natječu u izvođenju forma.

Pravila za izvođenje formi:

- Prije izvođenja forme obavezan je naklon i izgovaranje točnog naziva forme na korejskom
- Forma počinje i završava se u istoj točki
- Pravilni (ispravni) stav mora biti zadržan sve vrijeme izvođenja forme
- Mišići moraju biti stegnuti ili opušteni u kritičnim točkama vježbe
- Kijap (uzvik) mora se raditi na naznačenim mjestima u formi
- Forma se izvodi ritmično i bez krutosti
- Treba znati svrhu svakog pokreta
- Svaki pokret treba izvoditi realistično

Sastavni dio polaganja za svaki novi pojas je i izvođenje formi. Za svaki pojas (kojem odgovara određeni **Geup** odnosno **DAN**) postoji po jedna forma. Kako se pojasevi redaju, tako su i tehnike složenije.

Nazivi svih formi na korejskom jeziku.

- Tae geuk il jang – Prva forma – Za 8. Geup
- Tae geuk ee jang – Druga forma – Za 7. Geup
- Tae geuk sam jang – Treća forma – Za 6. Geup
- Tae geuk sa jang – Četvrta forma – Za 5. Geup
- Tae geuk oh jang – Peta forma – Za 4. Geup
- Tae geuk yuk jang – Šesta forma – Za 3. Geup
- Tae geuk chil jang – Sedma forma – Za 2. Geup
- Tae geuk pal jang – Osma forma – Za 1. Geup
- Tae geuk pal jang – Osma forma – Za 1. DAN (kao i za 1. Geup)

Majstorske forme:

- Koryo
- Keumgang
- Taebaek
- Pyongwon
- Sipjin
- Jitae
- Chonkwon
- Hansu
- Ilyeo

TAEGUK FORME

Prijevod s korejskog nam govori da **TAE** predstavlja veličinu, beskrajnost, a **GEUK** vječnost. 8 temeljnih misli istočnoazijske filozofije razvijeno je u ovih 8 formi za učenicke pojaseve.

Jako je bitno obratiti pozornost na tečno izvođenje formi, disanje, pogled, i povratak na isto mjesto s kojeg smo krenuli.

TAEGEUK 1 ima za simbol nebo i svjetlost, kojima su posvećeni pokreti ove forme. Od neba dolazi kiša i svjetlost sunca, s čime sve može rasti i uspijevati. S nebom je također simbolizirano stvaranje. Kod stvaranja ove forme pokreti su tako izabrani da početniku mogu biti lako shvatljivi i izvodivi. Pored udaraca šakom i obrana u sve tri razine, naročito su značajna oba prednja udarca nogom.

TAEGEUK 2 simbolizira radost. Radošću prožet čovjek raspolaže jednom pribranom unutrašnjom snagom, koja ga čini mirnim i opuštenim. Pokreti ove forme su snažni i mirni. Pored osnovnih obrana i udaraca šakom u tijelo, ovdje se pojavljuje udarac šakom u glavu i pet puta prednji udarac nogom.

TAEGEUK 3 ima simbol vatre. Svojom inteligencijom čovjek je shvatio da vatru može ukrotiti. Vatra daje ljudima toplinu i svjetlo, ona ih zanosi i daje im nadu i pouzdanje. Ali isto tako vatra budi strast, strah i užas u ljudima. Prema simbolu vatre taegeuk 3 izražava raznolikost. Potrebna živost je ovdje postignuta kroz tijek obrana i napada jedan u drugi. Obilježja ove forme: udarac šakom iz dugog i kratkog stava i udarac bridom dlana prema unutra.

TAEGEUK 4 stoji za grom. Grom i munja ulijevaju čovjeku strah, ali istovremeno grom također znači silu i moć. Prikladno tom simbolu, pokreti ove forme izražavaju mir i hrabrost naspram opasnosti u snažnim i bržim pokretima. Obilje snažnih tehnika vlada taegeukom 4 od početka s blokadom bridom dlana, čekić blokadom i bočnog udarca nogom, pa do udarca šakom. Forma zrači velikom mirnoćom i snagom. Ovdje sadržane poteškoće, kao što su vanjska čekić blokada iz kratkog stava i udarac bridom dlana prema unutra s istovremenom gornjom blokadom bridom dlana, zahtijevaju vladanje tijelom i ravnotežom.

TAEGEUK 5 stoji pod simbolom vjetra. Usprkos burama i tornadu, vjetar ima zapravo jedno dobro značenje. Vjetar raznosi sjemenje i raspršuje tamne oblake. On simbolizira, kako silu i razaranje, tako i ustrojstvo. Simbolično se ovdje izmjenjuju pokreti dijelom mirno, dijelom snažno i burno. Udarac zapešćem šake i udarac laktom spadaju u najčešće tehnike ove forme.

TAEGEUK 6 obilježava simbol vode. Kao što voda uvijek teče nizbrdo, teku pokreti ove forme jedan u drugi, prekidani nožnim udarcima. Obilježja taegeuk 6 jesu vanjska čekić blokada, kružni udarac nogom i blokada vanjskim bridom dlana s okretima tijela.

TAEGEUK 7 označava najvišu ili gornju točku ili doslovno vrh nekog brda. Brdo stoji nepomično čvrsto i čovjek želi izboriti tu čvrstoću. On ide, kada mora, i zaustavlja se kad je nužno. U smislu simbola, treba pokrete ove forme pored potrebnog kretanja izraziti i kroz zaustavljanje. Sastavni dio forme je mačji stav koji prikazuje slobodu pokreta.

TAEGEUK 8 označava zemlju, korijenje, početak i kraj. Ova forma se polaže za posljednji učenički pojas, tj. viši crveni pojas, nakon čega učenik može pristupiti polaganju za crni pojas – majstorsko zvanje. Posebnu pozornost treba posvetiti duplim udarcima u skoku. Natjecateljski taekwondo namijenjen je svima koji se žele aktivno baviti sportom. Sportaši su podjeljeni u uzrasne skupine (mlađi kadeti/kadetkinje, kadeti/kadetkinje, juniori/juniorke te seniori/seniorke) kroz koje uče samoobranu, natjecateljske forme i sportsku borbu. Sustavno se uključuju u organizirani rad kroz redovne programe kluba i natjecanja. Elementi taekwondo namijenjeni su polaznicima s ciljem pozitivnog utjecaja na psihofizičko zdravlje i razvoj cijelog tijela. Krajnji cilj je sustavno kroz program svladavanja zahtjevne taekwondo vještine razvijati sigurnost i samopouzdanje, suzbijati nasilje i agresivnost, te ih svakodnevnim treninzima uključivati u sustav sportskih natjecanja.

4.5.KARATE

Karate nije samo poseban oblik samoobrane već je i sport koji pruža priliku za prihvaćanje zdravog i uravnoteženog načina života koji objedinjuje tjelesno, umno i duhovno.

Karate nudi:

- * zdraviji način života
- * bolju tjelesnu spremnost
- * povećanje samopouzdanja
- * postavljanje i dostizanje ciljeva
- * povećanje zrelosti

- * ustrajanost u svemu
- * adaptiranje i prilagodbu u zajednici.

Kao sport i borilačka vještina, karate potiče samodisciplinu i razvija usredotočenost i svijest, lako trening karatea traži puno discipline, njegova interaktivna narav nudi temelj za učenje i vježbanje životnih vještina poput skromnosti, uzajamnog poštovanja, iskrenosti i pozitivnog razmišljanja. Sve to, uz poštenje, pravila ponašanja (koja uključuju samokontrolu), čine načela na kojima je karate utemeljen.

Bavljenje karateom kao sportom, idealna je pretpostavka za razvijanje pozitivnih psihofizičkih osobina kod mladih ljudi, posebice u školskom uzrastu. Suprotno predrasudama koje borilačke sportove karakteriziraju nasilnim, karate svojim vježbačima primarno nudi disciplinu, poštovanje i samokontrolu kao osnovne pretpostavke za bavljenje ovim sportom. Bilo da je riječ o katama (sustavno povezani slijed obrambenih i napadačkih tehnika), ili borbama (realno nadmetanje dva borca), osnovni cilj karatea je - suparnika nadvladati vještinom, a ne "uništiti" ga.

Uvriježeno je mišljenje vježbača karatea da ako se mogu strogo pridržavaju načela karatea, nema razloga da svoj cijeli život ne provedu poštujući pravila. Od vježbača se traži da imaju dobre higijenske navike, da budu poslušni i da održavaju visoke standarde discipline. Razumljivo da će ista načela postati dijelom njihove svakodnevice. Prihvatanjem pozitivnog razmišljanja olakčat će napredak u savladavanju tehnika. Pozitivan stav i razmišljanje povećavaju samopouzdanje, olakšavaju reakciju i prilagodbu na novonastalu situaciju bez obzira da li je riječ o onoj na borilištu ili u svakodnevnom životu. O rezultatu borbe često odlučuju stavovi i trenutno slanje duha.

Čast i vjernost su dva najvažnija principa. Ništa manje značajni nisu i pravednost, hrabrost, dobrotu, ljubaznost, iskrenost, skromnost, a naročito samokontrola u svim prilikama. Ove vrijednosti neophodne su za život u zajednici. One čine čovjekov duhovni sklop, ali se, nažalost, u modernom društvu često izgube.

Prvi zadatak svih vježbača karatea, a prije svega majstora karatea, obnavljanje je tih principa i predstavljanje njihovog živog primjera.

KARATE KATE

Kata prevedeno znači "forma", također i "borba s zamišljenim protivnikom". To je skup unaprijed određenih pokreta koji se sastoji od obrambenih i napadačkih tehnika. Takav skup poteza ima svoj točno određeni oblik i red po kojem se tehnike izvode. Kate podučavaju stiliziranom načinu borbe. Prikazuju borbu sa zamišljenim protivnikom, a kako je karate samoobrambena disciplina napadu uvijek predhodi obrana, nakon čega slijedi protunapad. Kate su zamišljene kao skup pokreta koji prikazuju različite tipove napada i obrane pod idealnim okolnostima. Važno je zapamtiti da su one razvijene dok još nije bila razvijena pismenost na Okinawi ili Kini, pa su fizičke rutine bile logična metoda za čuvanje ovog tipa informacija. Postoji oko stotinjak kata u različitim stilovima karatea, svaka sa određenim specifičnim varijacijama.

SIMBOLIKA KATA:

Kate su izravno povezane sa četirima elementima, a različiti karateke mogu imati različite pristupe koji se tradicionalno povezuju sa ovim elementima.

- * Izvođač povezan sa zemljom je nepokolebljiv, posvećen stvaranju pa katu izvodi snažno i intenzivno.
- * Izvođač povezan sa vjetrom giba se skladno, snažno i sa spokojnom lakocom.

* Izvođač povezan sa vatrom je strastven pa u izvedbu kate unosi svjetlost i život, zraceuti toplu i iskrenu energiju.

* Izvođač povezan sa vodom je prirodan, s pokretima koji skladno teku jedan iz drugog.

SUSTAV STUPNJEVANJA:

Izvedba kate je sastavni dio stupnjevanja vježbača karatea. Premda nije preduvjet za početnicke stupnjeve, srednji i napredni stupnjevi ocjenjuju se izvedbom odgovarajućih kata. Zadivljujuće je promatrati kata timove na prvenstvenim natjecanjima. Dok ulaze u borilište - a na licima im se ocrta energija i odlučnost - kako bi prikazali izvedbu u skladu sa pripremljenošću i vještinom pomognutom skladnošću i žustrinom, zrak je ispunjen uzbuđenjem i očekivanjem. Karateke odašilju energiju koja kod gledatelja izaziva strahopoštovanje.

ZNAČENJA IZRAZA U KATAMA

kata – forma

UČENIČKE KATE:

heian shodan – "stabilno i sigurno" / "prvi nivo"

heian nidan -- "stabilno i sigurno" / "drugi nivo"

heian sandan -- "stabilno i sigurno" / "treći nivo"

heian yondan -- "stabilno i sigurno" / "četvrti nivo"

heian godan "stabilno i sigurno" / "peti nivo"

PREDMAJSTORSKE KATE:

tekki shodan – "gvozdeni konjanik" "prvi nivo"

tekki nidan – "gvozdeni konjanik" / "drugi nivo"

tekki sandan – "gvozdeni konjanik" / "treći nivo"

MAJSTORSKE KATE:

jion – "sažaljenje i naklonost" (budistički termin, moguće ime nekog hrama)

empi – "lastin let"

bassai dai – "uništavanje tvrđave" ("veća" verzija)

kankuu dai – "posmatranje neba/praznine" ("veća" verzija)

bassai sho [shoh] – "uništavanje tvrđave" ("manja" verzija)

kankuu sho [shoh] - "posmatranje neba/praznine" ("manja" verzija)

unsu [unsuu] – "ruke oblaka"

jutte / jitte – "deset ruku"

hangetsu - "polumjesec"

nijuushiho – "dvadeset i četiri koraka"

gankaku – "čaplja na stijeni"

sochin [soh-chin] – "snaga i kontrola"

gojuushiho (dai) - "četrdeset i četiri koraka" ("veća" verzija)

gojuushiho sho [shoh] -- "četrdeset i četiri koraka" ("manja" verzija)

meikyo [meikyoh] – "sjajno ogledalo"

ji'in – "sažaljenje i sijenka" (vjerovatno neki od hramova)

chinte – "poneka ruka"

wankan – "kraljeva kruna"

5. CILJEVI I ZADAĆE

Sportska rekreacija namjenjena je osobama različitih sposobnosti i zdravstvenog stanja, usmerena je na zadovoljavanje osnovnih ljudskih potreba i interesa kroz bogatstvo raznovrsnih sportsko-rekreativnih aktivnosti, koje su svima dostupne i usklaene sa razinom sposobnosti, zdravstvenim stanjem, spolnim i uzrasnim karakteristikama svakog pojedinca.

5.1. Ciljevi:

- Poboljšanje općeg psihofizičkog zdravlja ljudi stvaranjem pozitivnih životnih navika (kvalitetno provođenje slobodnog vremena, poboljšanje tjelesne kondicije).
- Cilj je omogućiti suvremenom čovjeku da kroz raznovrsne sportsko-rekreativne aktivnosti zadovoljava svoju psiho-sociološku potrebu za kretanjem i igrom; sadržajnije i kreativnije provodi slobodno vreme, čuva i unapređuje zdravlje; održava vitalnost, životni i radni optimizam; održava i unapređuje svoje opće fizičke, funkcionalne i radne sposobnosti; otklanja prijevremenu pojavu starenja i produžava aktivni radni vek i kreativnost do duboke starosti.
- sudjelovanje na sportskom najtecanju

5.2. Zadaće:

1. razvijati navike vježbanja kod OSI
2. osigurati povoljne uvjete za pravilan razvoj i poboljšanje zdravlja OSI
3. razvijati spretnost i sigurnost, jačati volju i karakter
4. Upoznati OSI s osnovama raznih sportskih grana

6. Minimalni materijalni uvjeti i organiziranje rada:

Program sportke rekreacije borilačkih sportova provoditi će se sa dvije različite skupine:

1. Natjecatelji, seniori koji se natječu u judu, taekwondou i karate katama s 3 trenera.
2. Rekreativci, seniori, grupa se sastoji od 5-10 polaznika ukoliko se radi s 2 trenera.

Ukoliko s grupom radi 1 trener broj polaznika se samanjuje za 20 - 30%.

Voditelji programa ili treneri biti će voditelji športsko rekreativnih aktivnosti za osobe s invaliditetom Hrvatska Olimpijska Akademija 2011. Mirsad Bećirović i Romija Radočaj Naglič, profesori kineziologije, viši treneri borilačkih sportova, te asistenti koji mogu biti stariji članovi kluba.

Treninzi će se provoditi u Sportskoj dvorani OSRH ZRINSKI, Klubu borilačkih sportova Excalibur te Judo Klubu Karlovac.

Dvorane su opremljene tatamijem 100 m2, 3 konopa, švedskim ljestvama, švedskim sandukom, utezima, električnim biciklom, pilates loptama, medicinakama, bućicama, bugarskom vrećom, girijama, boksačkim vrećama, fokusarima. Sva navedena oprema koristila bi se za provedbu programa.

Od sportskih rekvizita potrebno je:

- . palice
- . konopac
- . koordinacijske ljestve
- . drugi sportski rekviziti koji trening mogu učiniti zanimljivim

Trajanje treninga za rekreativce je 60 minuta, a za natjecatelje je 120 minuta.

Treninzi se provode za rekreativce 2 puta tjedno. Utorkom i četvrtkom, rekreativci od 10,00 - 11,00 sati te za natjecatelje četiri puta tjedno ponedjeljkom, utorkom, četvrtkom i petkom - dva puta dnevno po dva sata. od 10,00 - 12,00 sati i od 20:00 do 22:00 sata ponedjeljkom, srijedom i petkom.

Ukupan broj treninga: 380

Oprema koju trebaju

- . rekreativci- sportska trenerka, pamučna, u zimskom periodu čarape
- . natjecatelji – kimona za judo i karate, dobok za taekwondo.

7. Mjerenja antropoloških obilježja

Mjerenja će se provoditi 2 puta godišnje:

- . inicijalno na početku rada (najkasnije 1. listopada)
- . finalno na kraju rada (u lipnju tekuće godine)

Mjerenjem će biti obuhvaćene antropometrijske karakteristike te motoričke i funkcionalne sposobnosti. Svi testovi biti će prilagođeni osobama s invaliditetom i razini sposobnosti.

TESTOVI:

- . Antropometrijske karakteristike:
- . Tjelesna visina (ATV)
- . Tjelesna težina (ATT)

7.1. Četiri motorička testa:

1. MSDM – skok udalj s mjesta, (eksplozivna snaga)
2. MPBPO – poskoci preko konopca, (repetitivna snaga)
3. MPKL– pretklon na klupici, (gibljivost)
4. MPUL – puzanje s loptom, (koordinacija) .

1. MSDM – skok udalj s mjesta: Ispitanik stane nastrunjaču i sunožnim odrazom uz pomoć zamaha ruku skoči udalj. Duljina skoka mjeri se metarskom trakom od mjesta odraza do mjesta doskoka stražnjeg dijela stopala, a rezultat se upisuju u centimetrima.

2. MPBPO – poskoci preko konopca: Ispitanik preskače konopac koji je položen na tlu. Na znak mjeritelja počne sunožnim preskocima, bez međuposkoka preskakivati konopac. Zadatak se izvodi 20 sekundi. Rezultat u testu je broj ponavljanja ciklusa koji čini: broj preskok preko konopca.

3. MPKL – pretklon na klupici: Ispitanik stane sunožno na klupicu i podigne ruke u uzručenje te dubokim pretklonom bez grčenja nogu pokuša maksimalno pretkloniti. Rezultat se upisuje u centimetrima.

4. MPUL – puzanje s loptom: Ispitanik leži na tlu ispred startne crte. Jednom rukom drži loptu promjera 16 cm, tako da je stisne uz tijelo. Na znak mjeritelja počinje puzati. Za vrijeme puzanja ne smije ispustiti loptu niti je smije kotrljati po podu. Kada prijeđe ciljnu crtu koja je od starta udaljena 4 m, zadatak je završen. Mjeri se vrijeme od znaka “sad” do trenutka kada ispitanik cijelim tijelom prijeđe preko ciljne crte.

Rezultat se upisuje u sekundama.

7.2. Programski sadržaji

SADRŽAJI	Rekreativci: struktura korisnika, ciljana skupina: -seniori, slijepi i slabovidne osobe -osobe s invaliditetom općenito -djeca i mladi s invaliditetom	Natjecatelj : Bećirović Mirsad , 29.08.1974., JUDO - Do 66 kilograma, kat.B1, klasificiran prema IBSA-i, TAEKWODNO – kat.MA-1, KARATE – PP3
----------	---	--

Osnovni oblici kretanja	Hodanje: - na prstima i petama - kratkim i dugim koracima - u koloni jedan iza drugog - s promjenom ritma - na koljenima i četveronoške	hodanje i trčanje: - u slobodnom prostoru uz asistenciju - u koloni jedan iza drugog - s promjenom ritma - s promjenom pravca kretanja - na koljenima i četveronoške
Skokovi i poskakivanje	- poskakivanja na mjestu	- poskakivanja na mjestu - poskakivanje na jednoj nozi - skakanje u vis - preskakanje vijače
Kolutanje Bacanje i padovi	- Kolut naprijed i kolut nazad - Osnove judo pada - Osnove samoobrane.	- Kolut naprijed i kolut nazad - Sva judo padanja i bacanja - Tehnike u parteru - Tehnike samoobrane.
Vježbe snage	- rad sa bučicama - rad sa utezima - rad sa fokusarima - osnovne vježbe snage	- zgibovi, - upori, - trbušnjaci, - čučnjevi, - rad sa bučicama - rad sa utezima - rad sa bugarskom vrećom - rad na fokusarima - rad na boksačkoj vreći
Učenje specifičnih judo, karate, taekwondo tehnika sa sparing partnerom i sam Učenje padova sam te sa sparing partnerom Učenje padova sam te sa sparing partnerom Učenje tehnika bacanja bez sparing partnera (u mjestu i u pokretu) Učenje tehnika sa sparing partnerom na (mjestu i u pokretu bez bacanja) Učenje tehnika u pokretu u na mjestu sa bacanjem Učenje tehnika u parteru (zahvati držanja sa sparing partnerom) Učenje fombinacija (bacanje te prelasci iz stojećeg stava u parter) Učenje tehnika sa različitim sparing partnerima (lakši, viši, manji, teži) Učenje tehnika sa različitim sparing partnerima (lakši, viši, manji, teži) Uključivanje u borbe	- Učenje i održavanje klasičnih zagrijavanja (sa sparing partnerom i sam) - Učenje specifičnog judo zagrijavanja sa sparing partnerom i sam - Učenje padova sam te sa sparing partnerom - Učenje padova sam te sa sparing partnerom - Učenje tehnika bacanja bez sparing partnera (na mjestu i u pokretu) - Učenje tehnika sa sparing partnerom na (mjestu i u pokretu bez bacanja) - Učenje tehnika u pokretu u na mjestusa bacanjem - Učenje tehnika u parteru (zahvati držanja sa sparing partnerom) - Učenje fombinacija (bacanje te prelasci iz stojećeg stava u parter) - Učenje tehnika sa različitim sparing partnerima (lakši, viši, manji, teži) - Učenje i izvođenje specifičnih vježbi relaksacije - Učenje specifičnih taekwondo tehnika – osnovnih stavova, tehnika obrane i	- Individualni treninzi sa jednim sparing partnerom - Individualni treninzi u pripremi sa trenerom bez sparing partnera - Zajednički treninzi sa više judaša (10-15) - Učenje i održavanje klasičnih zagrijavanja (sa sparing partnerom i sam) - Učenje specifičnog judo zagrijavanja sa sparing partnerom i sam - Učenje padova sam te sa sparing partnerom - Učenje padova sam te sa sparing partnerom - Učenje tehnika bacanja bez sparing partnera (na mjestu i u pokretu) - Učenje tehnika sa sparing partnerom na (mjestu i u pokretu bez bacanja) - Učenje tehnika u pokretu u na mjestusa bacanjem - Učenje tehnika u parteru (zahvati držanja sa sparing partnerom) - Učenje fombinacija (bacanje te prelasci iz stojećeg stava u parter)

<p>(RANDORI) pod stalnom kontrolom trenera Učenje i izvođenje specifičnih vježbi relaksacije Polaganje ispita za pojaseve Sudjelovanje na natjecanjima za slijepe osobe</p>	<p>napada, učenje elemenata taekwondo tehničkih formi. -Učenje specifičnih karate tehnika, osnovnih stavova, embusena, tehnika obrane i napada i osnovnih elemenata karate kata. -Izvođenje osnovnih učeničkih kata i taekwondo tehničkih formi -Priprema za polaganje za pojaseve.</p>	<p>-Učenje tehnika sa različitim sparing partnerima (lakši, viši, manji, teži) -Uključivanje u borbe (RANDORI) pod stalnom kontrolom trenera -Učenje i izvođenje specifičnih vježbi relaksacije -Izvođenje specifičnih taekwondo tehnika – tehnika obrane i napada, elemenata taekwondo tehničkih formi. -Izvođenje specifičnih karate tehnika, osnovnih stavova, embusena, tehnika obrane i napada i elemenata karate kata. -Izvođenje učeničkih i majstorskih taekwondo poomsae i karate kata judo kata. -Priprema i polaganje ispita za pojaseve. -Sudjelovanje na natjecanjima za slijepe osobe.</p>
--	--	---

Plan i program rada je prilagođen slijepim osobama te je podložan promjenama (treninzi će se planirati tjedno, mjesečno, tromjesečno), prema mogućnostima.

Treninzi se održavaju u dvorani Doma OSRH Zrinski u Karlovcu zahvaljujući potpori Ministarstva obrane Republike Hrvatske.

Kondicijske pripreme za svjetska i europska prvenstva održavaju se u dvorani Kluba Borilačkih sportova Excalibur zahvaljujući potpori kondicijskog trenera Maria Tomca.

8. REZULTATI I ISKUSTVO

Mirsad Bećirović jedini je natjecatelj SRC Labrador ali njegovi su rezultati iznimni, izdvajamo:

Jedina slijepa osoba koja trenira tri borilačke vještine judo, karate i taekwondo.

Pokretanje juda za slijepe u Hrvatskoj i osnivanje prvog Judo klub slijepih Labrador koji je ujedno i prvi judo klub osoba s invaliditetom u Republici Hrvatskoj, a osnovali smo ga upravo kako bi olakšali status, položaj i razvoj tog sporta.

Nastup na Europskom prvenstvu u judu za slijepe Londonu 2011..

Oosvojena brončana medalja na Međunarodnom turniru u Litvi 2013.,

Nastup na Europskom prvenstvu u Mađarskoj 2014. godine,

Osvojena bronca pojedinačno i ekipno na Međunarodnom turniru u Labinu 2014. godine

Nastup na Svjetskom kupu 2015. u Mađarskoj

Nastup na Europskom prvenstvu u judu za slijepe u Portugalu 2015.gdje se Mirsad Bećirović plasirao od 7.do 11. mjesta i zauzeo poziciju na svjetskog IBSA rang listi.

Jedina slijepa osoba na svijetu nosioc crnog pojasa 3. DAN u taekwondou.

Karate reprezentativac, nastup na Svjetskom Prvenstvu u Francuskoj, Pariz, Bercy 2012.

Državni prvak u karate katama za osobe s invaliditetom.

Priznanje Svjetske sportske misije 2011. godine za promociju sporta

Prvi hrvatski reprezentativac u judu za slijepe, karate reprezentativac, taekwondo natjecatelj, državni viceprvak i prvak Hrvatske u taekwondo tehničkim formama.

Niz odličja na raznim tuzemnim i inozemnim natjecanjima u taekwondou.

Nositelj crnog pojasa 1.DAN u judu.

Prva slijepa osoba koja je završila Hrvatsku Olimpijsku Akademiju za voditelja sportsko rekreativnih aktivnosti.

Održao je s kolegicom Romijom Radočaj Naglič niz demonstracija juda , taekwondoa i karatea po osnovnim i srednjim školama karlovačke županije i Republike Hrvatske motivirajući djecu i mlade da se bave sportom i rekreacijom.

Iznimna medijska pomoćija sporta i sportske rekreacije te natjecateljskog sporta kako za osobe s invaliditetom tako i općenito.

9.PLAN I PROGRAM AKTIVNOSTIMA PO MJSECIMA I FINANCIJSKI PLAN PO AKTIVNOSTIMA PREMA KALENDARU NATJECANJA SRC LABRADOR U 2016.

SPORT	NATJECANJE	DATUM	MJESTO	IZNOS
JUDO	Open German judo Championship	05.02.2016.,	Heidelberg, Germany	10.000,00
	Međunarodnom judo KUP-u veterana Labinska Republika	veljača 2016.	Labin, Hrvatska	500,00
	5.MEĐUNARODI JUDP GRAND PRIX	04.03.2016.	Rio de Janeiro, Brazil	20.000,00
	Great Britain Judo Grand Prix	04.06.2016.	Birmingham, UK	15.000,00
	Međunarodni judo turnir Vilnius	22.07.2016	Vilnius, Litva	10.000,00
	KONTROLNI TURNIR B1 NATJECATELJA	Poslje POI	Nepoznato	15.000,00
KARATE	25. KARATE GRAD PRIX CROATIA, Samobor	16.-17. 01.2016.	Samobor, Hrvatska	300,00
	Državno prvenstvu u karate katama za osobe s invaliditetom	12.mjesec	Nepoznato	600,00
TAEKWODNO	LICENCNI SEMINAR ZA TRENERE I VODITELJE ISPITIVAČE TAEKWONDO ZVANJA – Zagreb	23/24.SIJEČ ANJ	Zagreb	2.000,00
	Natjecanja u taekwodno tehničkim formama prema kalendaru natjecanja Hrvatskog taekwodno Saveza			
	Dan Gun Međunarodno natjecanje			300,00
	Feniks Budo Kup međunarodno natjecanje			300,00

	Susedgrad Sokol međunarodno natjecanje			300,00
	Karlovac Croatia Open			200,00
	Croatia Poomsae Open – međunarodno koje se boduje za državno.			200,00
	Taekwondo prvenstvo Karlovačke Županije.			200,00
SVI SPORTOVI	PRIJEVOZ TRENAŽNI PROCES NATJECATELJA	01.01.2016.- 31.12.2016.	KARLOVAC	4.000,000
	OPREMA	01.01.2016.- 31.12.2016.	ZAGREB/ JUDO KIMONO	2.000,00
	SPORTSKA ASISTENCIJA	01.01.2016.- 31.12.2016.	SVE LOKACIJE TUZEMNO I INOZEMNO	4.000,00
SVE STAVKE			UKUPNO	84.900,00

10. FINANCIJSKI PLAN

10.1. PLAN PRIHODA I RASHODA

FINANCIJSKI PLAN PROGRAMA		
PRIHODI		IZNOS
1.	PRIHOD OD PRORAČUNA GRADA	10.000,00
2.	PRIHOD OD PRORAČUNA ŽUPANIJE	10.000,00
3.	VLASTITI PRIHODI	2.000,00
4.	PRIHODI OD SPONZORA I DONATORA	64.900,00
5.	OSTALI PRIHODI	6.000,00
UKUPNO		84.900,00
RASHODI		IZNOS
1.	MEĐUNARODNA NATJECANJA	71.900,00
2.	DRŽAVNA NATJECANJA	1.000,00
3.	OPREMA	2.000,00
4.	TROŠKOVI TRENAŽNOG PROCESA	4.000,00
5.	STRUČNO USAVRŠAVANJE	2.000,00
6.	SPORTSKA ASISTENCIJA	4.000,00
UKUPNO		84.900,00

10.2. PLAN ZADUŽIVANJA I OTPLATA

- SPORTSKO REKREATIVNI CENTAR LABRADOR NEMA SE NAMJERU FINANCIJSKI ZADUŽIVATI U 2016. GODINI.

10.3. OBRAZLOŽENJE FINACIJSKOG PLANA

- PLANIRANE AKTIVNOSTI PRILAGODIT ĆE SE FINANCIJSKOM PRILJEVU SREDSTAVA TE U SKLADU S ISTIM PROVODITI, POŠTUJUĆI PRITOM ODREDBE STATUTA I VAŽEĆE ZAKONSKE PROPISE.

10.4. OBRAZAC SAMOPROCJENE – UPITNIK O FUNKCIONIRANJU SUSTAVA FINANCIJSKOG UPRAVLJANJA I KONTROLA ZA 2015. U PRILOGU.

Treninzi i pripreme za natjecanja odvijat će se u Domu OSRH Zrinski, Klubu borilačkih sportova Excalibur i Judo Klubu Karlovac.

Trenažni proces odvijat će se pod stručnim vodstvom trenera Romije Radočaj Naglič voditelja sportsko rekreativnih aktivnosti za osobe s invaliditetom, Mirsada Bećirovića voditelja sportsko rekreativnih aktivnosti za osobe s invaliditetom HOA, uz pomoć stručnih suradnika, kondicijskog trenera Maria Tomca FC Excalibur, Tadije Orlovića Judo Klub Karlovac i Daria Keče Karate Klub Karlovac 1969.

Treninzi će se održavati dva puta dnevno četiri dana u tjednu na tri lokacije, koristit ćemo prostore koje smo dobili na korištenje bez naknade.

Planiramo se stručno osposobiti na licencnom seminaru za trenere i voditelje ispitivače taekwondo zvanja u siječnju.

Uza sva natjecanja planiramo demonstracijama po osnovnim školama Grada Karlovca promovirati sport i rekreaciju i svojim primjerom motivirati što veći broj mladih da se uključe u sport i rekreaciju.

Također sudjelovanjem na stručnim seminarima koje organiziraju sportski klubovi u gradu i županiji, zemlji i inozemstvu planiramo se stručno usavršavati ali i promovirati sport i rekreaciju svih partnerskih klubova s kojim surađujemo.

Planiramo nastaviti suradnju i partnerstvo sa srodnim organizacijama kao i pružanje usluga zainteresiranim pravnim osobama kao alternativni izvor prihoda.

Za prijevoz na trenažni proces koristit ćemo usluge partnerske organizacije Udruge slijepih USKA koja za to ima kapacitete i službeno vozilo, a za usluge će nam ista ispostaviti račun koji ćemo platiti iz sredstava programa i projekata koji će biti primarni izvor prihoda.

Planiramo također aplicirati program na natječaje lokalne uprave i saomuprave, KŠZ-a i ZŠKŽ, te SŠIKŽ, Grada Karlovca i Karovačke Županije, kao i nadležnih ministarstava, javnog sektora te privatnog sektora za sponzorstva i donacije.

Nastavit ćemo sa medijskom promocijom projektnih aktivnosti, SRC Labrador i pojedinaca iz SRCLabrador u cilju promocije sporta i rekreacije kao zdravog i poželjnog načina življenja, motiviranja djece i mladih, osoba s invaliditetom ali i opće populacije, putem sredstava javnog priopćavanja, tiskoina, radija i televizije, službene internetske stranice, internetskih news portala, društvenih mreža kao i tiskanim materijalima prema mogućnostima.

Sve aktivnosti ovisit će o priljevu financijskih sredstava.

11.ZAKLJUČAK

Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da u populaciji svake zemlje ima oko 10% osoba s invaliditetom (Council of Europe, 1987.). U zemljama visokog standarda oko 0,1- 0,2% osoba s invaliditetom bavi se kineziološkim aktivnostima (D.Ciliga 1998.).Osobe s invaliditetom imaju potrebu za bavljenjem trajnom i primjerenom tjelesnom aktivnošću.

Sudjelovanje u kineziološkim aktivnostima ublažava promjene u ponašanju koje se gotovo redovito javljaju nakon nastanka invaliditeta (D. Trkulja Petković, 1996.). Osobama s invaliditetom odgovarajuća tjelesna aktivnost ponajprije pruža psihomotorički oblik terapije pa tek onda rekreativni aspekt kvalitetnog načina provođenja slobodnog vremena koji je dominantan kod zdravih osoba.

Kreiranje, organizacija i realizacija programa vježbanja za osobe s invaliditetomima mnoge specifičnosti ukoliko se kompariraju sa sličnim programima za zdrave osobe (Z. Delibašić, M. Jagić i D. Ciliga, 2004.).

Programi vježbanja za osobe s invaliditetom trebali bi imati poseban značaj i podršku od šire društvene zajednice. Takva podrška je ključna ne samo iz humanih razloga, već stoga što se brigom o osobama s invaliditetom i njihovom što uspješnijom integracijom.

Postojeće stanje ustroja sporta osoba s invaliditetom u Republici Hrvatskoj nije u skladu s organizacijom navedenih aktivnosti na međunarodnoj razini, što upućuje na potrebu prihvaćanja međunarodnog modela sporta osoba s invaliditetom vodeći računa o specifičnostima naše zemlje. Sustavno bavljenje tjelesnim vježbanjem osoba s invaliditetom je u iznimno lošem stanju a uzroci tome su mnogobrojni.

Iako ne postoje potpuni podaci za Republiku Hrvatsku o broju osoba uključenih u takve aktivnosti, već postoje podaci samo za grad Zagreb, i oni su dovoljno poražavajući i brojke govore same za sebe.

U Zagrebu je, od ukupnog broja osoba s invaliditetom (10%), samo 0,008% uključenih u kineziološke aktivnosti (Prema godišnjaku Zagrebačkog športskog saveza 2004. godine), a pripadaju jednoj od četiri kategorije invaliditeta: gluhoća, sljepoća, mentalna retardacija i tjelesni invaliditet (M. Jagić, Z. Delibašić, 2004.).

Može se samo nagađati kakva je situacija izvan Zagreba kada se zna da su u njemu koncentrirani materijalni resursi u smislu sportskih terena, kadrova i prilagođenog javnog prijevoza (D. Ciliga, L. Petrinović, 2001.). Broj potencijalnih korisnika je velik a njihove potrebe, kao i kod drugih populacija, permanentno rastu. S obzirom na to da je broj uključenih u organizirane rekreativne programe iznimno mali, nameće se pitanje zašto je to tako i kako uključiti što veći broj osoba s invaliditetom u navedene programe?

Na stupanj razvijenosti sportske rekreacije općenito, pa tako i za navedenu populaciju utječu mnogobrojni međusobno isprepleteni čimbenici koji limitirajuće djeluju na njezin brži razvoj. Osnovna svrha i cilj ovog priloga je detektirati i predložiti promjene koje mogu unaprijediti postojeće stanje i utjecati na pozitivne pomake u smislu što većeg uključivanja osoba s invaliditetom u programe sportske rekreacije i maknuti ih s margina društvenog interesa (D. Trkulja Petković, 1998.).

Za odvijanje navedenih programa vježbanja ključni su preduvjeti koji su specifični za ovu populaciju i moraju biti ispunjeni da bi ti programi mogli zaživjeti.

Najvažnije među njima je pitanje mobilnosti potencijalnih korisnika programa. Ta mobilnost se ogleda kroz mogućnost pristupa osoba s invaliditetom nekom sportskom objektu (bez arhitektonskih barijera) ali i na mogućnost organiziranog transporta za osobe s najtežim oblicima invaliditeta.

Nadalje, potrebno je osigurati poseban parking prostor, posebni garderobni prostor te posebno prilagođeni sanitarni čvor kao i prilaz samom sportskom terenu. U cijeloj državi, svega nekoliko sportskih objekata je prilagođeno mogućnostima osoba s invaliditetom. Ti objekti su uglavnom napravljeni zadnjih godina pa ukazuju na djelomičnu promjenu svijesti onih koji odlučuju.

Neprijemeren, netransparentan i nedorečen model financiranja ovih programa vježbanja te gotovo uvijek podređen i percipiran kao manje važan od potreba sporta standardne populacije, utjecao je negativno na dosadašnji razvoj i perspektive sportske rekreacije osoba s invaliditetom.

Taj neodgovoran pristup zajednice prema ovom dijelu populacije utjecao je na to da su svi, ili gotovo svi, programi iz te domene socijalnog karaktera i preživljavaju uglavnom uslijed entuzijastičkog i volonterskog rada voditelja programa.

Vrlo mali broj visokostručnih kadrova educiranih i motiviranih za rad s navedenom populacijom također je bitan limitirajući čimbenik. Trenutna situacija je porazna, jer većina voditelja sportsko

rekreacijskih programa nema nikakvih dodirnih točaka s krovnom institucijom za sport. Na žalost, i u domeni osnovnih i srednjih škola, u kojima dio djece pohađa nastavu tjelesne i zdravstvene kulture prema prilagođenim programima, kod djela nastavnika registrirana je nemotiviranost, nestručnost i odsustvo etičnosti u radu s takvom djecom (D. Ciliga, M. Andrijašević, 2004.).

Interdisciplinarni pristup i suradnja kineziologa sa stručnjacima drugih profila je čimbenik koji neprestano treba unapređivati i podizati na primjerenu razinu. Također, treba povećavati stupanj organiziranosti sportskih klubova i društava koji okupljaju osobe s invaliditetom te poboljšati povezanost takvih udruga s udrugama sličnih orijentacija.

Bez praćenja, analiza i vrednovanja rezultata i učinaka programiranih kinezioloških aktivnosti na opće društvene i osobne potrebe osoba s invaliditetom te sukladno tome usklađivanju ciljeva i zadatka, nezamislivo je očekivati značajniji napredak u brojnosti i kvaliteti takvih programa. Zbog svega navedenog uspješnost provedbe programa često ovisi o njegovoj fleksibilnosti i mogućnosti pravodobnog nadopunjavanja i unapređenja na temelju egzaktnih pokazatelja.

Umjesto zaključka dobro je podsjetiti da briga za osobe s invaliditetom, unapređenje njihovog načina življenja i kvalitetno oblikovanje slobodnog vremena pripadaju segmentu visokog društvenog standarda kojem teži svaka moderna država.

Posebno se skreće pozornost na potrebu i dužnost zajednice za brigu o hrvatskim ratnim vojnim invalidima te njihovu reintegraciju u zajednicu pa i kroz kineziološke aktivnosti. Jedna od osnovnih smjernica kineziološke struke u budućnosti trebala bi biti uključivanje što većeg broja osoba s invaliditetom u sportsko rekreacijske aktivnosti.

Treba učiniti sve potrebno kako bi osjećaj manje vrijednosti kod osoba s invaliditetom u potpunosti nestao, barem kada su u pitanju kineziološki sadržaji. Zaočekivati je da će Zakon o sportu i nova Nacionalna strategija za osobe s invaliditetom dati pozitivan doprinos u smislu pozitivne zakonske regulative koja se odnosi na prava tih osoba, na uključivanje u sportske i sportsko rekreacijske aktivnosti.

12. LITERATURA

1. Braja, Ž. (ur.) (2005.). Godišnjak Zagrebačkog športskog saveza 2004. Zagreb: Zagrebački športski savez.
2. Ciliga, D., Andrijašević, M. (2004.). Kadrovi i kineziološke aktivnosti osoba s invaliditetom. U: M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova Konferencije Sport osoba s invaliditetom u Republici Hrvatskoj, (str. 75-77), Topusko, 18-20. studeni 2004. Zagreb: Hrvatski sportski savez invalida, Kineziološki fakultet.
3. Ciliga, D. (1998.). Strategija razvoja kineziterapije. Zbornik radova 7. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, Rovinj, 23-27.06.1998.
4. Ciliga, D. i Petrinović, L. (2001.). Sport osoba s invaliditetom. Zbornik radova, 10. Zagrebačkog sajma sporta i nautike, 23.-24.02.2001.
5. Council of Europe (1987.). European Charter for Sport for All: Disabled persons . Strasbourg: Council of Europe.
6. Delibašić, Z., Jagić, M. i Ciliga, D. (2004.). Ronjenje za osobe s različitim kategorijama invaliditeta. U: M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova Konferencije Sport osoba s invaliditetom u Republici Hrvatskoj, (str. 100-102), Topusko, 18.-20. studeni 2004. Zagreb: Hrvatski sportski savez invalida, Kineziološki fakultet.
7. Jagić, M., Delibašić, Z. (2004.). Utjecaj juda na tjelesno i mentalno zdravlje osoba s oštećenjem vida. U: M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova Konferencije

Sport osoba s invaliditetom u Republici Hrvatskoj, (str. 36-40), Topusko, 18.-20. studeni 2004. Zagreb: Hrvatski sportski savez invalida, Kineziološki fakultet

8. Trkulja Petković, D. (1996.). Prilog boljem razumijevanju stresa invalidnih osoba. Sport za sve, XIV(6)29-31

9. Trkulja Petković, D. (1998.). Značaj programiranih aktivnih odmora za očuvanje i unapređenje zdravlja osoba s invalidnošću i oštećenim zdravljem. Sport za sve, 16(14):18-20

10. Trkulja Petković, D. (1998.). Analiza učinkovitosti programiranog aktivnog odmora osoba s invalidnošću i osposobljavanje voditelja sportske rekreacije. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.

Stručni radovi:

1. Dubravka Ciliga, Drena Trkulja Petković i Zoran Delibašić, Stručni radovi unutar teme LJETNA ŠKOLA KINEZIOLOGA REPUBLIKE HRVATSKE „Kvaliteta rad u području sporta i sportske rekreacije osoba s invaliditetom,„

2. Mr. Željko Čenić: predavanje HOA, 2011. “Tjelesna priprema u funkciji zdravlja i sporta“

Prilozi:

1. OBRAZAC SAMOPROCJENE – UPITNIK O FUNKCIONIRANJU SUSTAVA FINACIJSKOG UPRAVLJANJA I KONTROLA ZA 2015. U PRILOGU.
2. ORGANIGRAM SRC LABRADOR

Pripremila: Romija Radočaj Naglič, mag. novinarstva, voditelj sportsko rekrativnih aktivnosti za s osobe s invaliditetom