OPERATIVNI I FINANCIJSKI

PLAN I PROGRAM

SPORTSKO REKREATIVNOG CENTRA LABRADOR

ZA 2027.GODINU.

Pripremila: Romija Radočaj Naglić, mag.nov.,
voditelj sportsko rekretaivnih aktivnosti za osobe s invalidtetom HOA (2011.)

Usvojen na sjednici Skupštine SRC „Labrador“ u Karlovcu: 19.10.2026.

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 AKTIVNSOTI 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 MATERIJALN UVJETI I ORGANIZIRANJE RADA.....15
7. MJERENJE ANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA.....16
7.1. ČETIRI MOTORIČKA TESTA.....16
7.2. PROGRAMSKI SADRŽAJI.....16
7.3. RAZVOJ NOVIH SPORTOVA.....18
8. REZULTATI I ISKUSTVO.....25
9. PLAN I PROGRAM AKTIVNOSTI I FINACIJSKI PLAN PO AKTIVNOSTIMA.....26
10. FINANCIJSKI PLAN.....28
10.1. PLAN PRIHODA I RASHODA.....28
10.2. PLAN ZADUŽIVANJA I OTPLATA.....28
10.3. OBRAZLOŽENJE FINACIJSKOG PLANA.....28
10.4. OBRAZAC SAMOPROCJENE.....28
11. ZAKLJUČAK.....30
12. LITERATURA.....33

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 taekwondoa 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, multimedijskim sadržajima, mrežnim stranica, društvenim mrežama, demonstracijama.

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

2. O KLUBU

Sportsko rekreativni Centar “Labrador”, KraljaTomislava 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, 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 izborna skupština kluba održana je 10.kolovoza 2023.godine.
Zadnja redovna skupština održana je 19.10.2026. godine.

Natjecatelji;
1.Mirsad Bećirović, 29.08.1974., -66kg, kategoriziran prema IBSA-i (Međunarodna sportska organizacija slijepih) , kategorija B1, jedini Hrvatski reprezentativac u judu za slijepe (HPO),
2.Hrvatska pikado liga za slijepe i slabovidne Zapad
2.DANICA ROB, 29.03.1969., kategorija B1, 2.Hrvatska pikado liga za slijepe i slabovidne Zapad planirano u 2026.

Na dan 19.11.2025. SRC Labrador broji ukupno 12 članova, 2 natjecatelja i 10 rekreativaca.

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 prostorijama Sokolskog doma u Karlovcu zahvaljujući potpori Udruge slijepih USKA.

Kondicijske pripreme za svjetska i europska prvenstva održavaju se u dovorani Akademije 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 4.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
-Nositelj crnog pojasa 1 Dan u Hapkidou
– 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 juda, jiujitsu i judo majstorom Nikolom Bučanom, Judo klub Dugave.
-treninzi u Hapkidou odravaju se u Hapkido Klubu IPA u Zagrebu pod vodstvom Grandmastera Drage Barišića



Tajnik:Romija Radočaj Naglić, mag.nov.
Jedan od osnivača prvog Judo Kluba, rođena 1979. godine. Tajnik kluba od 2011.g.
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, korespodencija 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, Taekwodno Kluba Karlovac i Akademije borilačkih sportova Ekcalibur

– 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 kineziološkiih 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 inzulin 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 kralješnice, 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 respratornog 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 s iskusnim 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, srdnje 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 x 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= 05x (PMX-PM)+ PM
Trenažni puls 2 (gornja granica) TP2= 07x (PMX-PM)+ PM
PMX = puls maksimalni a izračunava se pomoću formule 220 – 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 Juda – 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 slijepe i slabovidne osobe 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 slijepe osobe 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, brzina 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. Slijepe osobe 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. Slijepe osobe 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 slabovdnih 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 oštrine 2 / 60 i / ili vidno polje manje od 5 stupnjeva. B3 = Od vidne oštrine iznad 2 / 60 do vidne oštrine 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 (taeguek 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 taeguek.

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 taekwondoa 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 karale 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 dicipline. Razumljivo da će ista načela postati dijelom njihove svakodnevice. Prihvaćanjem pozitivnog razmičljanja 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, dobrota, 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 sljedi 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 cetirima elementima , a razliciti karateke mogu imati razlicite pristupe koji se tradicionalno povezuju sa ovim elementima.

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

* Izvođač povezan sa vatrom je strastven pa u izvedbu kate unosi svjetlost i zivot, zraceci 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 ocrtava 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, taekwwondou 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 Naglić, 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 taekwodno.

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, slijepe 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 boksačkkoj vreći
Učenje specifičnih judo, karate, taekwodno 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 i održavanje klasičnih zagrijavanja (sa sparing partnerom i sam) -Učenje specifičnog judo zagirjavanja 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 zagirjavanja 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)

Uključivanje u borbe (RANDORI) pod stalnom kontrolom trenera Učenje i izvođenje specifičnih vježbi relaksacije Polaganje ispita za pojaseve Sudjelovanje na natjecanjima za slijepe osobe	napada, učenje elemenata taekwodno tehničkih formi. -Učenje specifičnih karate tehnika, osnovnih stavova, embusena, tehnika obrane i napada i osnovnih elemenata karate kata. -Izvođenje osnovnih učeničkih kata i taekwondo tehničkh formi -Priprema za polaganje za pojaseve.	-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 taekwodno 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.

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 dovorani Kluba Borilačkih sportova Excalibur zahvaljujući potpori kondicijskog trenera Maria Tomca.

7.3.Razvoj novih sportova za osobe s oštećenjem vida

Hapkido je tradicionalna korejska borilačka vještina i "Nacionalna borilačka umjetnost Južne Koreje", koju je utemeljio "DoJuNim" (Časni osnivač vještine) Ji, Han Jae. Hapkido doslovno preveden sa korejskog znači: "Hap" znači koordiniran ili skladan, "Ki" znači unutarnja snaga ili energija, a "Do" znači put ili način. Ukratko, Hapkido znači **"Put koordinirane snage".** Hapkido koristi i kombinira poluge na zglobovima, pritiske na akupresurne točke, zahvate, gušenja, izmicanja, bacanja, bezbroj udaraca nogom i rukom kao tehnike za samoobranu. Hapkido vježbači često koriste protivnikovu silu napada i moć protiv njega. Hapkido koristi izravne i kružne pokrete. Kružni gibanje, ne-otporni pokreti, kontrola protivnika i bolni zahvati često su prepoznatljive vještine Hapkido vježbača. Iako Hapkido sadrži i tehnike napada i borbe, cilj u većini slučajeva je da se uđe u bliski kontakt, polugu ili bacanje kako tehniku onesposobljavnja protivnika.

Bit Hapkidoa je dobiti prednost kroz tehniku, izbjegavajući korištenje snage protiv snage i / ili veličine prema veličini, to jest korištenje istočnjačkog shvačanja filozofije Yina i Yanga (korejski: Um – Yong). To čini ovaj stil osim za muškarce, prikladnim i za žene i za djecu, jer nije nužno potrebno za susret s napadačem korisititi se jednakom i podudarnom fizičkom snagom, već naučenom primjenjivom

tehnikom. U tradicionalnom Hapkido dijelovi kao što su vježbe udaraca izvode se u obliku vježbi bez partnera. Međutim, većina se izovdi s partnerom koji drži fokusere („jastuke“ za udaranje). Prilikom korištenja teških napada na ciljeve, student prakticira udarce rukom i nogom koristeći preciznu i ciljanu punu snagu udarca u fokusere. Sparing je također sastavni dio podučavanja Hapkido tehnike, ali mora se pažljivo kontrolirati, jer su tehnike u Hapkidou stvorene za realnu samooobranu te mogu biti opasne. Mnoge su tehnike Hapkido neprikladne za upotrebu u sparingu, jer bi zasigurno rezultirale ozljedama, čak i kada se koristi zaštitna oprema. Za učenike početnike općenito se ističu povijest, filozofija, teorija, samoobrana, temeljni razvoj vještina, udaranje, fizičko kondicioniranje, istezanje i vježbanje, uključujući “Ki” meditaciju i vježbe disanja. Izgradnja snažnog temelja bitna je za svakog Hapkido vježbača. Pravilni rad nogu i kretanje, pozicioniranje, stavovi, disanje, bacanje i padanje / “Nak-Bup” (“Načela padanja”) te tehnike samoobrane samo su neki od tih temeljnih područja vježbanja. S repertoarom koji uključuje dvadeset i pet (25) “Osnovnih udaraca nogom”, vježbači Hapkidoa će naučiti preko stotinu i osamdeset (180) udarnih varijacija nogom … najviše pronađenih u bilo kojoj borbenoj umjetnosti! Obuka za oružje je također tradicionalni dio prakse Hapkido vještine i nastavnog plana i programa za višu razinu zvanja “Gup” (učeničkih pojaseva) i “Dan” (crnih pojaseva). Ovo oružje uključuje: Štap za hodanje; Pojas; Šal; Dan-Bong (kratki štap – 30 cm); Jang-Bong (dugi štap); Nož (Kal); Drveni mač (Mok-Gum); Mač od bambusa (Jook-Do); Mač (gum); Palice spojene lancem (Nunchaku); koplje; i palicu sa drškom (tonfa). Iako nije tradicionalna praksa u Hapkidou, neke škole nude forme sa oružjem koje se posebno provode kroz dječji trening. Iako postoji vrlo malo Hapkido natjecanja širom svijeta, ipak postoje. To uključuje: Svjetske Hapkido Igre (Južna Koreja); Svjetsko prvenstvo u svim korejskim borilačkim vještinama (Seoul, Južna Koreja); Sve europsko Hapkido prvenstvo (Europska Hapkido Unija) I južnoameričko Hapkido prvenstvo (Brazil, Kolumbija, Argentina). Natjecanja su izvrsna za predstavljanje Hapkido umjetnosti, izazivajući vježbače da dosegnu za nove vještine i rezultate, a mogu se koristiti kao ‘mjerni štapić’ za majstore i instruktore kako bi procijenili razinu znanja svojih učenika. Pod vodstvom svog osnivača (DoJuNim Ji, Han Jae), majstora i mnogih posvećenih studenata širom svijeta, Hapkido se i dalje nastavlja razvijati. Izvor: https://hapkido.hr/tag/hrvatski-hapkido-savez/ Trenzi u Akademiji borilačkih sportova Excalibur, master Mario Tomac; Hapkido Klub IPA Zagreb, grandmaster Drago Barišić.

Planinarstvo je vrlo širok pojam koji obuhvaća gotovo sve čovjekove djelatnosti izravno i neizravno vezane uz kretanje i boravak u planinama. To nije besciljno lutanje po nepristupačnim zabitima i osvajanje vrhova s kojih će planinar ionako ubrzo morati sići, već način i stil života, čitav niz aktivnosti koje suvremenom čovjeku život čine zanimljivijim, zdravijim i nadasve ljepšim.

Odlazak u prirodu, druženje i kretanje na čistom planinskom zraku predstavlja aktivan oblik odmora koji planinara ispunjava osjećajem zadovoljstva i novim doživljajima. Premda planinarenje fizički iscrpljuje, ono nas istovremeno obogaćuje i osvježava novom emocionalnom energijom, koja nam je prijeko potrebna za život u ljudskoj zajednici i njenoj često suviše sivoj svakodnevici.

Bavljenje planinarenjem razvija mnoge dobre osobine: snalažljivost, hrabrost, požrtvovnost, prilagodljivost, fizičku izdržljivost, društvenost, smisao za razumijevanje ljudi i prirode, domoljublje. Planinarenje se temelji na zajedništvu, na uzajamnom djelovanju s ciljem svladavanja prirodnih, ali ujedno i vlastitih psihofizičkih »prepreka«. Prema tome, bavljenje planinarenjem poboljšava čovjekovo zdravlje, kako fizičko, tako i psihičko.

Šira definicija da je sport oblik kulture zasnovan na tjelesnoj aktivnosti kojoj je cilj poboljšati zdravlje potpuno obuhvaća planinarstvo. Iako ne sadrži nadmetanje, planinarstvo ima sva sportska obilježja i dodirne točke s drugim sportovima. Ono ima učinak na zdravlje, a od čovjeka traži dobru tjelesnu aktivnost, tjelesnu spremnost, izdržljivost, samodisciplinu, timski rad, pa i ovladavanje posebnim vještinama. U organizacijskom smislu planinarstvo je sport. Temelj za definiranje planinarstva kao sporta predstavlja Nomenklatura sportova Hrvatskog olimpijskog odbora. Izvor: https://www.hps.hr/planinarstvo/osnove-planinarstva/sto-je-planinarstvo/ Treninzi u suradnj s aPD Karlovac i CEIK Braća Seljan, voditelj Mladen Kuka.

Scuba diving je **ronjenje** koje se odvija pomoću ronilačkih aparata za disanje i ostale potrebne opreme. Ronilac je ograničen dubinom, vremenom, kapacitetom opreme i specifičnim sigurnosnim zakonitostima ovog tipa ronjenja. Prednost je jer ronilac može konstantno disati i boraviti pod vodom. Ronjenje je svakako **anti stres**, bijeg od telefona i ubrzane današnjice koja jednostavno melje. Dolazimo u drugi svijet, svijet tišine i ljepote koji u nama pobuđuje duboko zatomljeni instinkt i želju za udaljavanje od svakidašnjice. Potrebna oprema:izvor: http://www.ronjenjehrvatska.com/hr/o_ronjenju/38-ch-0

Ovisno o tipu ronjenja, glavnu ronilačku opremu, bez koje se ne može zamisliti ugodno i sigurno ronjenje, čine: maska za ronjenje, peraje, odijelo, rukavice, kompenzator plovnosti, boce za ronjenje, instrumenti, nož, utezi, podvodna svjetiljka, čizme.

Maska za ronjenje pomagalo je bez kojega nema uživanja u razgledavanju pod morem. Što je potrebno znati pri izboru maske? Treba izabrati masku koja najbolje prianja licu i koja će što je više moguće spriječiti ulazak vode u zračni prostor. Postoje maske za ronjenje na dah i Scuba (autonomno) ronjenje. Razlika je u dimenziji i volumenu zračnoga prostora.

Postoje i fullface maske koje pokrivaju cijelo lice ronitelja i omogućavaju disanje i na nos, te ugradnju uređaja za komunikaciju između ronitelja i bazne stanice na površini. Uglavnom se koristi za profesionalno ronjenje.

Disalica je dio opreme koji služi roniteljima za disanje ispod površine vode. Iako se najčešće koristi pri ronjenju s maskom i perajama (snorkeling), ona je obvezatna oprema i bitni dio opreme svakoga ronitelja jer se njome ronitelj koristi prije i poslije zarona da ne bi trošio zrak iz boca, posebice je važna pri lošim vremenskim uvjetima na moru.

Ronilačko odijelo štiti tijelo ronitelja od ogrebotina, životinjskih uboda, no prvenstvena mu je uloga da spriječi gubitak topline roniteljeva tijela. Tijekom dužega boravka pod vodom i na većoj dubini ronitelji su izloženi niskim temperaturama, stoga za duže ronjenje ne treba ni pomišljati roniti bez odijela. Postoje dva tipa odijela za ronjenje: mokro i suho odijelo. Mokra odijela izrađuju se od neoprenskog materijala i tijesno prianjaju uz tijelo održavajući tjelesnu temperaturu ronitelja. Propušta malu količinu vode i zbog toga se zovu mokra odijela, no ta količina vode između kože i odijela vrlo se brzo zagrije i postaje toplinski izolator. Suha odijela potpuno sprječavaju ulaz vode. Na sebi imaju priključak za stlačeni zrak i mogu se napuhavati, te na taj način služiti i kao dodatni kompenzator plovnosti. Ispod suhoga odijela oblači se pododijelo koje je ključni čimbenik za osiguranje dobre termičke zaštite. Iako su suha odijela puno bolja toplinska zaštita od mokrih odijela, za njihovu uporabu potrebno je završiti poseban specijalistički tečaj kako bi ih se naučilo pravilno koristiti.

Regulatori – osobito važan dio opreme. Regulator za ronjenje sastoji se od prvoga i drugoga stupnja. Prvi stupanj ima zadatak reducirati tlak iz boce na 9 bara. Drugi stupanj se sam regulira na tlak okoline prilikom čega omogućava nesmetano disanje ronitelju. Ronilačku opremu važno je redovito održavati, a posebno njen najosjetljiviji dio – regulator. **Kompenzator plovnosti** ima namjenu smanjiti potrebu da ronilac radom peraja osigura plovnost. Kompenzator plovnosti sadrži zračni mjehur (vreću) čijim punjenjem i ispuštanjem ronitelji kompenziraju razliku u plovnosti. Spojen je na regulator, tako da je u svakom trenutku moguće napuhavanje. Opremljen je sustavom za ispuštanje zraka te sigurnosnim ventilima za prenapuhivanje. Uglavnom je u obliku prsluka na koji se pričvršćuju boce, regulator, alternativni spremnici za zrak, razni dodatci, a na nekima i utezi.

Boce za ronjenje služe za spremanje i transport zraka pod visokim tlakom. Boce punimo stlačenim zrakom putem posebnoga kompresora. Bocu treba redovito atestirati i davati na pregled. Trebaju se uvijek skladištiti uspravno s plinom za udisanje pod tlakom od 10 – 20 bara. Tako se smanjuje koncentracija kisika, što znači i korozija povezana s kisikom.

Ronitelji nose **utege** kako bi se savladao uzgon koji stvara druga oprema koju oni koriste (odijelo i boce). Uglavnom je to niz olovnih ploča na pojasu koji se kopča oko struka ili inačica s pojasom sa spremnicima u koje se stavljaju utezi u obliku vrećica punjenih olovnim kuglicama. Remen se kopča kopčom koja omogućava brzo otkopčavanje i skidanje remena u slučaju opasnosti.

Možda bi se nekom činilo da **nož** i nije tako važan dio opreme, ali on ima vrlo važnu ulogu za sigurnost ronitelja. Njegova namjena nije samoobrana od nemani, već da bi se ronilac mogao osloboditi mreže i ribarskih konopa, ako se zapetlja u njih. Nož je odlično sredstvo i za komunikaciju pod vodom između ronitelja davanjem zvučnih signala kucanjem nožem o tvrdi predmet, primjerice bocu. Ronitelji ga postavljaju na opremu i na sebe na razne načine i razna mjesta, no najpogodnije mjesto za nošenje noža unutrašnja je strana potkoljenice što ga čini lako dostupnim, ali i najmanje vjerojatnim da zapne za nešto.

Današnja ronilačka oprema omogućava vrlo visoku sigurnost za ronjenje i čini ronjenje lakim, ali nikada se ne smije zaboraviti da se ipak radi o stranome okolišu za čovjeka i da moramo prihvatiti određena pravila ponašanja. Treninzi u Combatta diving SNSi, instruktor Mario Tomac.

Nordijsko hodanje za slijepe - Idealna vježba za cijelo tijelo

DEFINICIJA NORDIJSKOG HODANJA – IZVOR: **http://nordijsko-hodanje.com/nordijsko-hodanje/**
Nordijsko hodanje je oblik fizičke aktivnosti gdje je obično, prirodno hodanje pojačano dodavanjem posebno dizajniranih štapova za Nordijsko hodanje. Unatoč tome, karakteristike prirodnog, biomehanički pravilnog hodanja i pravilnog držanja tijela su prisutne u svim aspektima gibanja.

Pokreti ramena i ruku tijekom Nordijskog hodanja poštuju raspon pokreta ramena i ruku kao kod prirodnog hodanja. Dodatno, uključeni su i neki pokreti karakteristični za skijaško trčanje (klasična tehnika), kao npr.:

- Položaj stražnjeg štapa prilikom faze vučenja
- Kontrola štapova pomoću drške i remena
- Aktivno i dinamičko korištenje štapova
  Tehnički pravilno korištenje štapova aktivno uključuje gornji dio tijela u proces hodanja, te se tijelo tjera prema naprijed. Fizički napor je na pravilan i ravnomjeran način raspodijeljen na različite grupe mišića cijelog tijela.

Pravilna uporaba štapova daje priliku za zamjetno povećanje intenziteta hodanja povećavajući rad mišića gornjeg dijela tijela. Ono također omogućuje uključivanja rada mišića ostalih dijelova tijela.

Nordijsko hodanje je sigurna, dinamička i učinkovita fizička aktivnost za sve uzraste i trenira tijelo na holističan, simetričan i balansiran način.

Generalni cilj Nordijskog hodanja je općeniti fizički i mentalni boljitak. Nordijsko hodanje se bazira na slijedećim principima i temeljima:

- Sigurni, zdravi, biomehanički korektni pokreti i hodanje
- Korektno usklađivanje i držanje tijela
- Prirodni i tečni pokreti koji uključuju mišiće gornjeg i donjeg dijela tijela kao i mišiće centra tijela ('core' mišići)
- Simetričan i kompletan trening cijelog tijela
- Efektivan aerobni trening prilikom istovremene aktivacije velikih i malih mišićnih grupa koji omogućuje ritmične i dinamične pokrete
- Pojačana cirkulacija i metabolizam
- Kontinuirana izmjena aktivacije i opuštanje mišića, rasterećenje krutih mišića
- Intenzitet i ciljevi treninga su lako prilagodljivi individualnim potrebama
- Naučene vještine se mogu prenijeti u svakodnevni život
- Fizička aktivnost koja je pogodna za sve, bez obzira na dob, spol ili fizičku pripremljenost
- Ne-natjecateljska fizička aktivnost
  Dakle, tehnika i učenje Nordijskog hodanja su bazirani na tri osnovna principa:

- Pravilna tehnika hodanja
- Pravilno držanje
- Pravilno korištenje štapova

„Nordijsko hodanje nastalo je 1997. godine u Finskoj iz nordijskog trčanja sa skijama na snijegu. U biti to je specifičan trening koji se sastoji od hodanja i razgibavanja uz pomoć štapova. Ovaj rekreacijski sport je relativno mlada sportska vještina koju može naučiti gotovo svatko, skoro neovisno o unaprijed zadanim tjelesnim sposobnostima.

Nordijsko se hodanje osobito preporuča osobama s prekomjernom težinom, koje imaju teškoće s leđima i zglobovima. S druge strane, kako je to raznolik sport, koji štiti organizam, s različitom tehnikom intenzitetom treninga, to je alternativni oblik zanimljiv atletičarima, amaterskim sportašima i rekreativcima.

Tijekom nordijskog hodanja potrošnja energije veća je za 40 do 50 posto u usporedbi s običnim hodanjem. Stručnjaci vrednuju nordijsko hodanje gotovo isto kao i trčanje. Naime, 15 minuta nordijskog hodanja odgovara klasičnom trčanju od 12 minuta. Preračunato u kalorije, kod nordijskog hodanja, tijelo izgara 400 kalorija po satu, dok pri normalnom hodu izgori samo 280.

Kod nordijskog hodanja težina tijela se raspoređuje na dvije noge i dva štapa, pa se značajno manje opterećuju kralježnica, koljena i zglobovi, a sami štapovi omogućavaju individualni osjećaj sigurnosti i stabilnosti.

Tijekom nordijskog hodanja, izrazito je važan položaj tijela. Srednji dio tijela treba biti uspravan, pri čemu su stegnuti trbušni i leđni mišići. Osnovni korak izvodi se tako se da rukama zamahuje naizmjenično prema naprijed, ali suprotno od kretanja nogu (lijeva noga – desna ruka). Pri tom se područje ramena i područje kukova rotiraju u međusobno suprotnom smjeru.

Na naprijed se pomaknutu nogu oslanja tako da prvo stanete na petu, a potom i cijelim stopalom sve do prstiju (nikada ne smijete stati samo na prste). Šaka koja je iza tijela treba biti opuštena i otvorenog dlana, dok šaka koja se nalazi ispred tijela i kojom se zapikava štap treba tijekom zamaha biti zatvorena u šaku. Štap se kod svakog koraka zapikne u otprilike sredinu koraka, odnosno ispod kukova i to točno u sredinu između prstiju i pete prednje noge.

Sama tehnika nordijskog hodanja nije osobito zahtjevna i uistinu je svatko može savladati vrlo kratkom vremenu. Ono je jedan od najljepših načina kako se može provesti slobodno vrijeme u prirodi. Isprobajte, možda ćete uskoro i vi biti isto tako očarana i postati zagriženi ljubitelj.

Potrebna oprema: štapovi za nordijsko hodanje, kvalitetne cipele ili tenisice za hodanje, odjeća otporna na vremenske uvjete, rukavice, boca za vodu.“ Izvor: http://ordinacija.vecernji.hr/budi-lijepa/vjezbanje/probajte-nordijsko-hodanje/ Trenizi u suradnji sa PD Karlovac i CEIK Braća Seljan, instuktor Mladen Kuka.

Klizanje na ledu je umijeće kretanja po zaleđenim površinama korištenjem klizaljki. Kliže se po ledu koji može biti prirodno zaleđena površina jezera ili rijeke, ali i po umjetno zaleđenim klizalištima. Klizanje na ledu je raširen oblik rekreacije ali i osnova mnogobrojnih sportova i sportskih disciplina na ledu.

Klizanje je fizička aktivnost kod koje nam rade baš sve skupine mišića u tijelu. I odlična je vijest da nikada nije kasno početi se baviti rekreativnim klizanjem. Treba li vam dodatnih razloga da obujete klizaljke, donosimo vam 7 dokaza da je klizanje najbolja rekreacija koju možete izabrati

Klizati mogu baš svi bez obzira na dob, a rekreativnim klizanjem možete se početi baviti i sa 70 godina jer dobne granice nema. Najbolje što možete napraviti za sebe je stati na klizaljke jer klizanje...

1. poboljšava ravnotežu - klizanje nam pomaže da poboljšamo ravnotežu kroz zabavnu i opuštajuću tjelovježbu. Klizanjem po vrlo skliskoj površini brzo ćete se istrenirati kako da ostanete na nogama. Dok kližemo, stojimo na malom nožu koji nam je smješten po sredini stopala te moramo balansirati da bismo održavali ravnotežu. Klizanje je dobro i za rješavanje deformacija stopala, poput spuštenog stopala, jer su klizaljke čvrste izvana, a mekane iznutra tako da se prilagođavaju stopalu, kaže Ivana Gagro, trenerica umjetničkog klizanja u Klizačkom klubu Medveščak. Klizanje je fizička aktivnost kod koje nam rade baš sve skupine mišića u tijelu te ima bolji učinak od rolanja, trčanja i vožnje bicikla

2. jača zglobove i gležnjeve - sinkronizirane kretnje potrebne da bismo se klizali pružaju zglobovima i mišićima odličnu tjelovježbu te će u vrlo kratkom roku zglobovi i gležnjevi postati fleksibilni. S obzirom da je se klizanje bazira na brzim pokretima nogu i jakim koljenima, za zglobove će to biti odlična vježba te ćete u kratkom vremenu primijetiti koliko su fleksibilniji.

3. izgrađuje sve skupine mišića - klizanje je vrlo kompleksan sport i zahtijeva interakciju svih mišića što znači da nam dok kližemo rade apsolutno sve mišićne skupine, odnosno kompletno tijelo. Klizanje poboljšava kondiciju, pomaže kod mršavljenja te ima još bolji učinak od rolanja jer led traži puno jače odraze i kontrakcije mišića. Klizanje je također učinkovitije i od trčanja i vožnje bicikla.
4. odlična kardio-tjelovježba - aerobno vježbanje važan je aspekt kardiovaskularnog zdravlja, a klizanje pruža odličnu aerobnu tjelovježbu. Najbolje kod klizanja je to da dobijete odličnu kardio tjelovježbu bez da uopće imate osjećaj da vježbate.

Rekreativno klizanje dobro je za kompletan kardiovaskularni sustav, naročito za djecu koja su astmatičari i koja imaju problema s alergijama. U Klizačkom klubu Medveščak puno je djece kojoj čak i liječnici savjetuju da se počnu baviti klizanjem kako bi se ublažili simptomi astme i alergija.

5. poboljšava izdržljivost - klizanje zahtijeva energiju tijekom dužeg vremenskog perioda zbog čega je odličan način za izgradnju izdržljivosti. Što se duže ližete to ćete više poboljšati izdržljivost ne samo za klizanje nego i za druge sportove i fizičke aktivnosti.

6. pomaže u mršavljenju i održavanju tjelesne težine - želite li smršavjeti ili održati željenu kilažu, klizanje će vam pomoći u tome jer ćete, dok se ližete i zabavljate, sagorijevati kalorije. U sat vremena klizanja možete sagorjeti između 300 i 650 kalorija, ovisno o tome kojom jačinom ližete.

7. djeluje poput mentalnog fitnesa - svježi zrak i zimsko sunce, kao i društvo prijatelja i obitelji uvelike nam pomaže da se opustimo nakon tjedna punog posla i stresa. Klizanjem također jačamo i vlastito samopouzdanje. Klizanje je jedan od najzabavnijih načina vježbanja, naročito ako ližete vani kada možete uživati u pejzažu i prirodi.

Da biste osjetili učinke klizanja, dovoljno je da ližete dva do tri puta tjedno po pola sata. Nikada nije prekasno početi klizati, ali bitno je znati da se na led nikada na izlazi bez rukavica, kape (djeca nose kacige) i štitnika koji su naročito važni kod starijih osoba. Izvor: https://zadovoljna.dnevnik.hr/clanak/klizanje-zasto-je-dobro-za-svakoga---460350.html

Treninzi u suradnji sa Sportskim društvom športova na ledu Karlovca, trener Domagoj Primužak.

Rekreativno rolanje u vlastitom tempu kod mladih rekreativaca koji rolaju već neko vrijeme poboljšat će vam kardio vaskularne sposobnosti, ali i cjelokupno zdravlje, otkrio je u prvom takvom istraživanju Goran Marković, stručnjaka za sport i fitnes i njegovih suradnika s Kineziološkog fakulteta u Zagrebu.

Tijekom proteklih nekoliko godina rekreativno rolanje jedan je od najbrže rastućih rekreativnih sportova na svijetu, a njegovoj popularnosti doprinosi kvaliteta i dostupnost opreme, potencijal aerobnog vježbanja, relativno nizak stres na kosti i zglobove, njegovi društveni aspekti te potencijal razvoja kardiovaskularne izdržljivosti. Do danas je provedeno nekoliko istraživanja fizioloških reakcija na rolanje. U usporedbi s trčanjem, vožnjom bicikla i klizanjem na ledu, studije su pokazale kako ovaj oblik vježbanja može unaprijediti kardiovaskularnu izdržljivost; međutim, većina tih istraživanja provedena je na treniranim sportašima, a ne rekreativcima.

Prosječni intenzitet vježbanja za vrijeme rolanja na željenoj razini napora mjerio se pomoću šest različitih fizioloških metoda, uključujući i metodu srčane frekvencije. Sedam muškaraca i deset žena odvezlo je jedan krug na rolama oko jezera Jarun u proizvoljnom tempu, pri čemu se pratila srčana frekvencija, utrošak kisika i koncentracija laktata. Svakome od njih je u laboratoriju (na traci za trčanje) izmjerena maksimalna srčana frekvencija, maksimalni primitak kisika te drugi parametri. Temeljem tih fizioloških varijabli bilo je moguće procijeniti relativan intenzitet opterećenja tijekom rolanja. Istraživanje je pokazalo važne rezultate. Prvo, prosječno stvarno fiziološko opterećenje tijekom rekreativnog rolanja iznosilo je 67 posto od maksimalnog primitka kisika, što je dostatan intenzitet opterećenja da dugoročno (kroz trening) proizvede pozitivne učinke na kardiovaskularnu izdržljivost.

S druge strane, važno je naglasiti da je prosječna srčana frekvencija tijekom rolanja bila 90 posto od maksimalne frekvencije, što je vrlo visoki intenzitet opterećenja, veći od onoga kako su ga doživjeli sami vježbači.

Zaključak je istraživanja da rekreativno rolanje u slobodno odabranom tempu kod zdravih mladih rekreativnih vježbača poboljšanje i održavanje kardiovaskularne kondicije te da srčana frekvencija precjenjuje stvarno fiziološko opterećenje koje vježbač doživljava tijekom rolanja.

Svih šest metoda korištenih za kvantifikaciju intenziteta vježbanja dosljedno kategoriziraju rekreativno rolanje u vlastito odabranom ritmu kao intenzivnu tjelesne aktivnost. Dakle, ako se provodi barem 20 minuta kroz najmanje tri dana u tjednu, ovaj oblik aerobnog vježbanja može biti pogodan za poticanje i održavanje zdravlja i fitnesa kod mladih i zdravih osoba. https://www.britton.hr/znate-li-zasto-je-rolanje-dobro-za-zdravlje/ Treninzi u suradnji sa Inline hokej klubom Karlovac. Trener Matija Ratkaj.

ELEKTRONSKI PIKADO ZA SLIJEPE

Pikado je igra i športska disciplina u kojoj jedan ili više natjecatelja bacaju iz ruke male strelice na okruglu metu koja je podijeljena na dijelove, u kojem svaki dio nosi određen broj bodova.

Standardna meta promjera 45,1 cm nalazi se na udaljenosti 2,37 m od natjecatelja i obješena je na zid ili neki drugi oslonac na visini 1,73 m (od poda do centra mete). Dijagonala od linije bacanja do centra mete je dužine 2,934 m.

Meta ima "satni uzorak", tj. podijeljena je na radijalne segmente, označene brojevima od 1 do 20. Visoki i niski brojevi se prepliću, da bi se smanjila mogućnost "sretnih pogodaka". U centru se nalaze segmenti Bull koji vrijedi 25 i Bull's Eye koji vrijedi 50 bodova.

Strelica se sastoji od tijela, koje na jednom kraju ima plastični vrh, a na drugom kraju pero. Pero služi za aerodinamičku stabilizaciju leta strelice. Pri bacanju igrač, zbog stabilnosti leta, strelici dodaje rotaciju po uzdužnoj osi.

Igrači naizmjenično bacaju po tri strelice (jednu po jednu) u ploču. Zbrajaju se brojevi pogođenih polja. Cilj igre je da igrači od dogovorenog broja (301 ili 501) dovedu svoj rezultat na nulu. Najčešće se igra uz uvjet da završno bacanje mora biti "duplo" ili centar (Bull's Eye). Ako zbroj u zadnjem bacanju premašuje potreban broj za svođenje na nulu, to se bacanje poništava.

Igrači ne smiju nagaziti na liniju bacanja, ali se mogu tijelom nagnuti i prijeći rukom preko nje.

Pored navedene, postoji više drugih inačica igre (manja ploča; manji broj segmenata, označenih s 5, 10, 15 i 20; drugi dogovoreni broj bodova, npr. 701, 901 ili 1001; američka inačica s drugačijom pločom i bodovanjem...)

U novije vrijeme sve više se igra elektronski pikado, kod koga su strelice s plastičnim vrhom (soft-darts), a bodovi igrača se automatski zbrajaju. Pravila Hrvatskog pikado saveza temelje se na elektronskom pikadu.

(Izvor:https://hr.wikipedia.org/wiki/Pikado)

Igranjem pikada razvijaju navike aktivnog korištenja slobodnog vremena među slijepim osobama, smanjuje se socijalna izoliranost, a kod mlađih slijepih osoba bolje se razvija orijentacija i snalaženje u prostoru. Kako je pikado i sportska disciplina, isti pozitivno utječe na želju za postizanjem što boljih rezultata, razvija natjecateljski duh, a kroz to i afirmaciju samog pojedinca. Pikado za slijepe odigrava se na elektronskom govornom pikado uređaju koja igraču daje povratne informacije prilikom pogotka u metu. Elektronski pikado za slijepe i slabovidne osobe odigrava se na govornom elektronskom pikadu

za slijepe i slabovidne osobe, natjecanja su ekipna i pojedinačna, u Hrvatskoj se odigrava 1. i 2. Hrvatska pikado liga za slijepe i slabovidne osobe, a natjecanja se odigravaju su skladu s Pravilnikom za Ekipno prvenstvo u pikadu za slijepe i slabovidne osobe te Pravilnikom o pojedinačnom prvenstvu u pikadu za slijepe i slabovidne osobe Hrvatskog Športskog Saveza slijepih. Ekipu čine četiri igrača dvije slijepe osobe (kategorija B1) i dvije slabovidne osobe (kategorija B2).

U 2021. g SRC Labrador oformio je ekipu u pikadu za slijepe u sastavu Mirsad Bećirović B1, Nikolina Ćuk B1, Danijel Čižić B2, Boris Močilac B2 i Marina Jabmbrošić B2 te se natječe u 2. Hrvatskoj pikado lihi zapad koja je započela u listopadu 2022.g., liga ima šest kola, u skladu s plasmanom planirano je nastupiti na Pojedinačnom prvenstvu Hrvatske u elektronskom pikadu za slijepe i slabovidne osobe.

Treninzi se održavaju u prostorijama Udruge slijepih USKA, Sokolski dom na elektronskom pikadu za slijepe Talking Dart pod vodstvom voditelja sportsko rekreativnih aktivnosti za osobe s invaliditetom Romije Radočaj Naglić.

8. REZULTATI I ISKUSTVO

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

Jedina slijepa osoba koja trenira četiri borilačke vještine judo, karate, taekwodno i hapkido, ronilac prve zvjezdice OWD SNSI

Pokretanje juda za slijepe u Hrvatskoj i osnivanje prvog Judo klub slijepih Labrador/ danas - Sportsko Rekreativnog Centra Labrador koji je ujedno bio ii 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 dod 7.do 11. mjesta i zauzeo poziciju na svjetskog IBSA rang listi.
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 Naglić 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 pomocija sporta i sportske rekreacije te natjecateljskog sporta kako za osobe s invaliditetom tako i općenito.

Od osnutka Sportsko Rekreativnog Centra Labrador isprofilrao se kao jedan od vrhunskih primjera mogućnosti i sposobnosti osoba s oštećenjem vida, Mirsad Bećirović javnosti poznat kao slijepi

samuraj, prvi hrvatski reprezentativac u judu za slijepe, jedina slijepa osoba nosioc crnog pojasa 4. DAN u taekwondou.

Trostruki državni prvak u parapoomsama, taekwondo tehničkim formama i promotor borilačkog sporta te Grada Karlovca, Karlovačke Županije i Republike Hrvatske kroz svoje sportske uspjehe. Mirsad je prva slijepa osoba u RH koja izvodi 15 majstorskih taekwodno tehničkih formi i koja je izlazila na službena i javna polaganja za crni pojas pred hrvatskim i korejskim majstorima ove borilačke vještine, ujedno i prva slijepa osoba nositelj crnog pojasa u hapkidou 1. DAN.

Prva slijepe osoba koja je nastupila u NFC kavezu na NFC fight night uu Tuzli – demonstralija hapokidoa sa majstorima Blankom Jungić, Mirom Štefanecom i Markom Šuperom u sastavu Hapkido Kluba IPA (International Police Assotiation) Zagreb.

Prva slijepa osoba koja se uspela na Klek 2019. g. Uz pomoć iskusnog planinara i svjetski poznatog ekspedicioniste Mladena Kuke predsjednika CEIK Braća Seljan i Planinarskog društva Karlova.

Prva slijepa osoba koja je položila za ronioca prvu zvjezdicu Open water diver prema SNSI nakon završen Combatta diving SNSI pod vodtsvom instruktora ronjenja Maria Tomca.

Njegov je primarni cilj kroz svoje djelovanje u sportu motivirati građane, zajednicu, a posebice djecu i mlade za bavljenje sportsko rekreativnom aktivnošću, kroz provođenje ljetnih i zimskih sportskih kampova za djecu, mlade i osobe s invaliditetom, edukacije, prezentacije i demonstracije borilačkih te drugih sportova, poput kuglanja i elektroničkog pikada za osobe s oštećenjem vida, do uključivanja u jiujitsu treninge osoba s invaliditetom, do začetka i provedbe Prve planinarske škole za slijepe i slabovidne osobe, a potom i Prve ekspedicinističke škole za slijepe i slabovidne osobe koja je provedena u suradnji sa „CEIK Braća Seljan“ kroz koju su prvi puta osobe s oštećenjem vida iskušale osvajanje planinskih vrhova, okušale se u speleologiji, ronjenju s bocama, nordijskom hodanju, streličarstvu… Uz promociju hrvatskog sporta, vrhunske sportske rezultate i uspjehe na sportskim borilištima diljem svijeta te probijanje granica mogućeg je i promocija Grada Karlovca, Karlovačke Županije i Republike Hrvatske u zemlji i inozemstvu.

9.PLAN I PROGRAM AKTIVNOSTIMA PO MJESECIMA I FINANCIJSKI PLAN PO AKTIVNOSTIMA PREMA KALENDARU NATJECANJA SRC LABRADOR U 2027.

SPORT	NATJECANJE	DATUM	MJESTO	IZNOS
JUDO	Međunarodni turniri EP, SP,GP, HAPKIDO, JUDO, TAKWEDONO	2027.		2.000,00€
	KONTROLNI TURNIR B1 NATJECATELJA	2027.	Nepoznato	2.000,00 €
KARATE	KARATE GRAD PRIX CROATIA, Samobor	Siječanj 2027.	Samobor, Hrvatska	70,00€
	Državno prvenstvu u karate katama za osobe s invaliditetom	2027.	Nepoznato	100,00€
TAEKWODNO	LICENCNI SEMINAR ZA TRENERE I VODITELJE ISPITIVAČE TAEKWONDO/HAPKIDO	SIJEČANJ 2027.	Zagreb	130,00€

	Natjecanja u taekwodno tehničkim formama prema kalendaru natjecanja Hrvatskog taekwodno Saveza	2027.	Zagreb	130,00€
	Karlovac Coratia Open	2027.		50,00€
	Croatia Poomsae Open – međunarodno koje se boduje za državno.	2027.		60,00€
	Taekwodno prvenstvo Karlovačke Županije.	2027.		70,00€
HAPKIDO	Demonstracije borilačkih vještina i promocija hapikidoa za osobe s invaliditetom	2027.		1.500,00€
PIKADO	LIGAŠKA NATJECANJA U 2.HPL ZAPAD ZA SLIJEPE I SLABOVIDNE 6.KOLA LIGE	2027.		1.000,00€
	POJEDINAČNO/EKIPNO PRVENSTVO HRVATSKE U PIAKDU ZA SLIJEPE	2027.		2.000,00€
PLANINARSTVO I EKSPEDICIONIZAM	USPON NA SVJETSKE I EUROPSKE VRHOVE SA TIMOM CEIK BRAĆA SELJAN	2027.		3.000,00€
SVI SPORTOVI	PRIJEVOZ TRENAŽNI PROCES NATJECATELJA	2027.	KARLOVAC	1.000,00€
	OPREMA	2027.	BORILAČKI SPORTOVI, PLANINARSTVO I EKSPEDICIONIZAM	2.000,00€
	SPORTSKA ASISTENCIJA	2027.	SVE LOKACIJE TUZEMNO I INOZEMNO	1.500,00€
SVE STAVKE			**UKUPNO**	**16.610,00€**

10. FINANCIJSKI PLAN

10.1.PLAN PRIHODA I RASHODA

FINANCIJSKI PLAN PROGRAMA		
PRIHODI		**IZNOS**
1.	PRIHOD OD PRORAČUNA GRADA	**2.000,00€**
2.	PRIHOD OD PRORAČUNA ŽUPANIJE	**2.000,00€**
3.	VLASTITI PRIHODI	**610,00€**
4.	PRIHODI OD SPONZORA I DONATORA	**8.000,00€**
5.	OSTALI PRIHODI	**4.000,00€**
UKUPNO		**16.610,00€**
RASHODI		**IZNOS**
1.	MEĐUNARODNA NATJECANJA	**8.000,00€**
2.	DRŽAVNA NATJECANJA	**1.000,00€**
3.	OPREMA	**3.000,00€**
4.	TROŠKOVI TRENAŽNOG PROCESA	**2.000,00€**
5.	STRUČNO USAVRŠAVANJE	**1.110,00€**
6.	SPORTSKA ASISTENCIJA	**1.500,00€**
UKUPNO		**16.610,00€**

10.2. PLAN ZADUŽIVANJA I OTPLATA

- SPORTSKO REKREATIVNI CENTAR LABRADOR NEMA SE NAMJERU FINANCIJSKI ZADUŽIVATI U 2027. 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 2026. U PRILOGU.

Treninzi i pripreme za natjecanja odvijat će se u Domu OSRH Zrinski, Akademiji borilačkih sportova Excalibur, CEIK BRAĆA SELJAN, Taekwodno Klubu Karlovac, Hapkido Klubu IPA Zagreb, Trend Wellness i fitness centru, Udruzi slijepih USKA-pikado, šah, Sokolski dom -klizanje, rolanje.

Trenažni proces odvijat će se pod stručnim vodstvom trenera Romije Radočaj Naglić voditelja sportsko rekreativnih aktivnsoti za osobe s invaliditetom, Mirsada Bećirovića voditelja sportsko rekreativnih aktivnsoti za osobe s invaliditetom HOA, uz pomoć stručnih suradnika, kondicijskog trenera Maria Tomca FC Excalibur, Tadije Orlovića Judo Klub Karlovac, Daria Keče Karate Klub Karlovac 1969., Mladena Kuke, CEIK Braća Seljan, Drage Barišića Hapkido Klub IPA Zagreb te ostalih trenera Karlovačke Športske Zajednice.

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 i hapkido zvanja, ronjenje i ostalo.

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, sudjelovati na proljetnom sportskom tjednu, stručnim semiinarima i predavanjima u cilju stručnog usavršavanja.

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 alternativi 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 PSKŽ, Grada Karlovca i Karlovačke Županije, HŠSS-a, 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.
Neprimjeren, 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 kineziloških 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.

Svemu navedenom ide u prilog i činjenice iznesene u članku objavljenom na Kaportalu od 29.11.2018. iz kojeg izdvajamo:

„Zajednica športova Karlovačke županije i Zavoda za javno zdravstvo Karlovačke županije organizirali su 28.studenoga 2018. godine, u Gradskoj knjižnici "I. G. Kovačić" u Karlovcu, promociju knjige „Tjelesno vježbanje i zdravlje" autorice prof. dr. sc. Marjete Mišigoj-Duraković i suradnika.

Tjelesna aktivnost i vježbanje usko su povezani sa sportom i rekreacijom. Sve je to izuzetno važno za promicanje tjelesne kulture, za što više kretanja i što više vježbanja. No, udjel stanovništva koji je redovito tjelesno aktivan i vježba, još nas ne zadovoljava u potpunosti. Nažalost, čak 62% populacije starije od 15 godina uopće se ne bavi sportskom rekreacijom ili drugim vidom tjelesne aktivnosti, a što su stariji to se bave sa tjelesnom aktivnošću sve manje. U ovih 38% građana RH, koji se bave nekim vidom tjelesne aktivnosti, njih 12% to čini 3-4 puta tjedno ,a 9% pet ili više puta tjedno. To je navika visoko obrazovanih sa višim prihodima te učenika i studenata u dobi od 15-20 godina s time da se jednako bave žene i muškarci. Najmlađa dobna skupina od 15-20 godina se bavi tjelesnom aktivnošću najmanje jednom tjedno i to njih 72%. Najmanje aktivni su stariji od 60 godina i to njih 80%. Ispitivanje je provedeno pod patronatom središnjeg ureda za sport i to na 1000 ispitanika starijih od 15 godina (52% žena i 48% muškaraca).

– Zadnji podaci govore da smo po pretilosti od 28 nacija u EU na 8. mjestu, jedino nam je starosna skupina od 18-24 godine sa body indeksom manjim od 10 bolja nego u EU. Ostale starosne skupne su daleko iznad, predebele – **naglasio je** na početku skupa u ime organizatora predsjednik gradske i županijske sportske zajednice **Želimir Feitl,** te se kratko osvrnuo na temu s pozicije sporta **dodavši**: – U odnosu na EU zadnje izvješće Eurobarometra o sportu i tjelesnoj aktivnosti iz 2017. godine na uzorku od 28.000 građana iz 28 zemalja, Hrvatska zauzima 9. mjesto sa 56% neaktivnih stanovnika dok je Grčka i Bugarska sa 68% neaktivnih na začelju te tablice, a naravno najbolji su Finska sa 13%, Švedska sa 15% i Danska sa 20% neaktivnih građana. Kod djece koja su ispitana 2003. godine bili su rezultati slijedeći: 5% ispitanih je bilo sa prekomjernom težinom, a 2-3% su bili pretili (debela djeca). Zadnja ispitivanja su puno lošija: 24% imaju prekomjernu težinu, a 13% su pretili.

– Stoga mi kao krovna sportska asocijacija grada i županije podržavamo ovakve uratke kao što je ova knjiga, koja obrađuje detaljan odnos tjelesnog vježbanja i zdravlja kod svih dobnih skupina – **naglasio je Feitl**."

U skladu s navedenim SRC Labrador u svom daljnjem radu i djelovanju nastojat će i nadalje kroz sve svoje aktivnosti promicati važnost tjelesne aktivnosti i vježbanja kroz sport i rekreaciju u cilju poboljšanja kvalitete življenja svih građana u zajednici te u skladu s lokalnom strategijom sporta nastojati uključiti što veći broj građana u zajednici u sportsko rekreativne 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 FINANCIJSKOG UPRAVLJANJA I KONTROLA ZA 2026. U PRILOGU.
2. ORGANIGRAM SRC LABRADOR

Pripremila: Romija Radočaj Naglić, mag.nov., voditelj sportsko rekreativnih aktivnosti za osobe s invaliditetom (HOA 2011.), usvojeno na sjednici Skupštine SRC Labrador 19.10.2026. g.