

**УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ**  
**ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**  
**ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ**

**СПЕЦИФИЧНА ТРЕНАЖНА И ТАКМИЧАРСКА**  
**АКТИВНОСТ ОСОБА ОШТЕЋЕНОГ ВИДА, СА**  
**АКЦЕНТОМ НА БОРИЛАЧКЕ СПОРТОВЕ**

Завршни рад

Студент  
Стефан Станић

Ментор  
Др Горан Касум, редовни професор

Београд, 2024.

**УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ**  
**ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**  
**ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ**

**СПЕЦИФИЧНА ТРЕНАЖНА И ТАКМИЧАРСКА**  
**АКТИВНОСТ ОСОБА ОШТЕЋЕНОГ ВИДА, СА**  
**АКЦЕНТОМ НА БОРИЛАЧКЕ СПОРТОВЕ**

Завршни рад

Студент  
Стефан Станић  
Број индекса 3023/2021

Комисија за оцену и одбрану завршног рада  
1. др Горан Касум, редовни професор  
2. др Милош Мудрић, ванредни професор  
3. др Милан Матић, ванредни професор

Београд, 2024.

## Сажетак

Специфична тренажна и такмичарска активност особа оштећеног вида обухвата широк спектар физичких, менталних и социјалних аспеката који значајно утичу на живот ових појединаца. Спорт за особе са оштећеним видом представља више од физичке активности он је средство за развој самопоуздања, изградњу социјалних вештина и оснаживање које превазилази индивидуалне баријере и води ка већој интеграцији у друштву. Фудбал за слепе и слабовиде особе представља изазован и узбудљив спорт, где се посебна пажња посвећује развоју тимског рада и брзине реакције кроз употребу звучне лопте. Голбал, као специфичан спорт за особе са оштећеним видом, истиче значајну концентрацију и координацију, док омогућава учесницима да изграде дубоке социјалне везе и развијају осећај припадности тиму. Атлетика, са својим широким спектром дисциплина, пружа прилику за индивидуално изражавање кроз спорт, где сваки спортиста може превазилазити личне границе и освајати нове висине, како физички, тако и ментално. Учествовање у овим спортовима омогућава особама са оштећеним видом да развијају не само физичке способности, већ и социјалне вештине које су неопходне за успешну интеграцију у заједницу. У борилачким спортовима, тренажни процес се фокусира на развој просторно-слушне оријентације, контролу покрета и сензорну перцепцију. Ове вештине су кључне за успешно учешће у дисциплинама као што су цудо, карате и бразилска циу-цица, где контакт и физичка интеракција играју централну улогу. Такмичење у овим спортовима омогућава особама са оштећеним видом да тестирају своје способности, развијају менталну снагу и осећај личног постигнућа. Спорт постаје место где они могу доказати своје способности, превазићи стереотипе и показати да су способни да се равноправно такмиче и остварују успехе. Кроз систематски тренажни процес и учешће на такмичењима, ове особе граде самопоуздање, менталну издржљивост и осећај припадности, што има дугорочне позитивне ефекте на њихов живот.

**Кључне речи:** Особе са оштећеним видом, борилачки спортови, фудбал, голбал, атлетика, тренажна и такмичарска активност, ментална снага

# Садржај

1. УВОД.....	1
<b>2. ИСТОРИЈА ОСОБА ОШТЕЋЕНОГ ВИДА .....</b>	<b>2</b>
2.1. ПОЧЕЦИ ИСТОРИЈЕ ОСОБА ОШТЕЋЕНОГ ВИДА .....	2
2.2. ИСТОРИЈЕ СПОРТА ОСОБА ОШТЕЋЕНОГ ВИДА.....	4
<b>3. АСИСТИВЕ ТЕХНОЛОГИЈЕ ОСОБА ОШТЕЋЕНОГ ВИДА У СПОРТУ .....</b>	<b>5</b>
3.1. ВРСТЕ АСИСТИВИХ ТЕХНОЛОГИЈА.....	5
3.2. ЗВУЧНИ СИГНАЛИ И УРЕЂАЈИ.....	6
3.3. ТАКТИЛНЕ ОЗНАКЕ И УРЕЂАЈИ.....	8
3.4. ВИБРАЦИОНИ УРЕЂАЈИ.....	9
3.5. АСИСТИВИ СОФТВЕРИ.....	10
<b>4. СПЕЦИФИЧНА ТРЕНАЖНА И ТАКМИЧАРСКА АКТИВНОСТ У РАЗЛИЧИТИМ СПОРТВИМА.....</b>	<b>12</b>
4.1. ШТА ЈЕ СПЕЦИФИЧНА ТРЕНАЖНА И ТАКМИЧАРСКА АКТИВНОСТ? .....	12
4.2. ФУДБАЛ ЗА ОСОБЕ ОШТЕЋЕНОГ ВИДА .....	14
4.3. ГОЛБАЛ (GOALBALL) .....	18
4.4. АТЛЕТИКА ОСОБА ОШТЕЋЕНОГ ВИДА .....	22
<b>5. СПЕЦИФИЧНА ТРЕНАЖНА И ТАКМИЧАРСКА АКТИВНОСТ У РАЗЛИЧИТИМ БОРИЛАЧКИМ СПОРТВИМА ОСОБА ОШТЕЋЕНОГ ВИДА.....</b>	<b>27</b>
5.1. БОРИЛАЧКИ СПОРТОВИ.....	27
5.2. ЦУДО.....	28
5.2.1. СПЕЦИФИЧНА ТРЕНАЖНА АКТИВНОСТ У ЦУДО-У.....	29
5.2.2. СПЕЦИФИЧНА ТАКМИЧАРСКА АКТИВНОСТ У ЦУДО-У.....	33
5.3. РВАЊЕ.....	35
5.3.1. СПЕЦИФИЧНА ТРЕНАЖНА АКТИВНОСТ РВАЊ-У.....	36
5.3.2. СПЕЦИФИЧНА ТАКМИЧАРСКА АКТИВНОСТ У РВАЊ-У.....	38
5.4. КАРАТЕ.....	39
4.4.1. СПЕЦИФИЧНА ТРЕНАЖНА АКТИВНОСТ У КАРАТЕ-У.....	41
4.4.2. СПЕЦИФИЧНА ТАКМИЧАРСКА АКТИВНОСТ У КАРАТЕ-У.....	42
5.5. БРАЗИЛСКА ЦИУ-ЦИТЦА .....	45
5.5.1. СПЕЦИФИЧНА ТРЕНАЖНА АКТИВНОСТ У БРАЗИЛСКОЈ ЦИУ ЦИТЦИ.....	47

5.5.2. СПЕЦИФИЧНА ТАКМИЧАРСКА АКТИВНОСТ У БРАЗИЛСКОЈ ЦИУ-ЦИТЦИ.....	49
<b>6. МЕНТАЛНА СНАГА ОСОБА ОШТЕЋЕНОГ ВИДА У СПОРТУ .....</b>	<b>50</b>
6.1. ПСИХОЛОШКИ АСПЕКТИ ОСОБА ОШТЕЋЕНОГ ВИДА .....	50
6.2. ЕМОЦИОНАЛНИ ПРОБЛЕМИ ОСОБА ОШТЕЋЕНОГ ВИДА .....	51
6.3. СОЦИЈАЛНА ИНТЕГРАЦИЈА ОСОБА ОШТЕЋЕНОГ ВИДА .....	53
<b>7. ЗАКЊУЧАК .....</b>	<b>56</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>57</b>

Попис коришћених скраћеница са значењем:

*Бразилска џиу-џица – ВЈЈ*

# 1. УВОД

Увод у специфичну тренажну и такмичарску активност за особе оштећеним видом у спорту подразумева разумевање изазова, могућности и значаја који ове активности имају у њиховом животу. Спорт за особе оштећеног вида, укључујући борилачке спортове, фудбал за слепе, голбал и атлетику, није само средство за одржавање физичке кондиције, већ и платформа за развој самопоуздања, социјалне интеграције и менталног оснаживања. Историја укључивања особа са оштећеним видом у спорт почиње у другој половини 20. века, када су почели да се оснивају специјализовани програми и организације које су омогућиле овим појединцима да учествују у спортским активностима. Са развојем параолимпијског покрета, спорт за особе са инвалидитетом добија све већи значај и признање, што доводи до увођења нових дисциплина и адаптације постојећих, како би биле доступне особама оштећеним видом. Тренажни процес за особе оштећеног вида захтева употребу различитих асистивних уређаја и техника. У фудбалу за слепе, играчи се ослањају на звучну лопту и вербалне сигнале од саиграча и тренера. Голбал, као спорт специјално осмишљен за слепе и слабовиде, користи лопту са звонцима како би играчи могли да прате њено кретање, док у атлетици, водеће жице и водичи омогућавају спортистима да се оријентишу током трчања. Борилачки спортови за особе оштећеног вида пружају низ значајних предности. Физички, они побољшавају координацију, равнотежу и просторну оријентацију, што је од кључног значаја за особе које не могу да се ослоне на вид у кретању и интеракцији са околином. Поред тога, редовно вежбање јача мишиће, повећава издржљивост и флексибилност, што доприноси бољем физичком здрављу и кондицији. Ментално, бављење борилачким спортовима развија самопоуздање и осећај контроле над телом, јер учесници стичу вештине које им омогућавају да се самостално бране и сигурније крећу кроз свет. Ово јача свест о сопственим могућностима и подстиче лични развој. Уз то, дисциплина и посвећеност које су потребне у овим спортовима побољшавају концентрацију и способност управљања стресом, што је корисно у свакодневном животу. Сваки од ових спортова пружа јединствене изазове и могућности за развој, како физичких, тако и менталних. Уз примену специјализованих тренажних метода и асистивних уређаја, особе оштећеног вида могу постићи изванредне резултате, не само на спортском терену, већ и у свом свакодневном животу.

## 2. ИСТОРИЈА ОСОБА ОШТЕЋЕНОГ ВИДА

### 2.1 Почети историје особа оштећеног вида

У древним цивилизацијама, третман и перцепција слепих људи су се увелико разликовала у различитим културама. Ево неких увида у то како су различита древна друштва гледала и комуницирала са слепим појединцима:

*Месопотамија:* У древној Месопотамији, која је обухватала регионе Сумера, Акада и Асирије, постоје докази да су слепи појединци често били неважни. Понекад су били запослени као музичари или просјаци, али су се генерално суочавали са друштвеном стигмом и сматрани су у неповољном положају (Miller, 2006).

*Египат:* У старом Египту, слепило се сматрало обликом невоље или божанске казне у неким контекстима. Слепе особе су можда биле збринуте у оквиру породица, али специфичне улоге или занимања за слепе нису опширно документована (Miller, 2006).

*Грчка:* Ставови старих Грка према слепилу били су сложени. Док су неки Грци на слепило гледали као на божанску невољу или казну, други су, под утицајем филозофских идеала разума и самодовољности, ценили потенцијал за интелектуална и уметничка достигнућа међу слепим појединцима. На пример, слепи песник Хомер, традиционално заслужан за компоновање епских песама Илијада и Одисеја, заузима значајно место у грчкој култури (Miller, 2006).

*Рим:* У старом Риму, слепи појединци су понекад били запослени као музичари или песници, посебно у приватним окружењима или у забавне сврхе. Римско право је такође признавало одређена права слепим појединцима у погледу наслеђивања и правне заштите (Miller, 2006).

*Кина:* На ставове древних Кине према слепилу утицали су конфучијански принципи синовске побожности и поштовања старијих. Слепило се сматрало несрећом, али се очекивало да слепи појединци буду збринуте у оквиру породичне јединице. Неки слепи појединци у Кини су се историјски истакли у музици или приповедању прича (Miller, 2006).

У свим овим цивилизацијама, док су се слепи појединци често суочавали са друштвеним и економским изазовима, било је и случајева признавања њихових талената и доприноса. Третман слепих људи у древним временима увелико се

разликовао у зависности од културних веровања, друштвених норми и преовлађујућих филозофских и верских погледа сваке цивилизације (Miller, 2006).

*Ренесанса и просветитељство* – „Промена у перцепцији“: Током ренесансе, дошло је до постепеног померања ка научнијем разумевању слепила. Просветитељство је даље промовисало идеје образовања и људских права, утичући на ставове према инвалидитету. – „Валентин Хаи“: Крајем 18. века Хаи је основао прву школу за слепе у Паризу, „Краљевску установу за слепу омладину“. Развио је систем тактилног читања користећи рељефна слова, постављајући темеље за будуће образовне методе за слепе (Miller, 2006).

*19. век* – „Луј Брај“: Најзначајнији напредак овог периода био је проналазак Брајевог система 1824. године од стране Луја Браја, Француза који је био слеп од малих ногу. Брајев систем подигнутих тачака омогућио је слепим особама да самостално читају и пишу. – „Образовање и институције“: Више школа за слепе је основано широм света, промовишући образовање и стручно оспособљавање. Краљевски национални институт слепих људи (РНИБ) основан је у Великој Британији 1868. године, а сличне организације су се појавиле и у другим земљама (Miller, 2006).

*20. век* – „Технолошки напредак“ 20. века је видео бројна технолошка помагала за слепе особе, од писаћих машина са Брајеловом азбуком и књига које говоре до читача екрана и доступног софтвера. – „Законодавство и права“ Знаковити закони, као што је Закон о Американцима са инвалидитетом (АДА) из 1990. године, значајно су побољшали доступност и права за слепе особе. Светска здравствена организација (СЗО) је такође започела глобалне иницијативе за спречавање и лечење слепила. – „Хелен Келер“ Значајна личност, Келер је била и глува и слепа, али је постала реномирани писац, активиста и предавач. Њен живот и рад увелико су подigli свест јавности о могућностима слепих појединаца (Miller, 2006).

*21. век* – „Дигитална инклузија“ Напредак у дигиталној технологији је драматично повећао доступност за слепе особе. Паметни телефони, апликације и други уређаји често садрже функције као што су читачи екрана, гласовне команде и екрани на Брајеловој азбуци. – „Глобални напори“. Организације попут Светске уније слепих и разних невладиних организација настављају да се залажу за права слепих појединаца широм света, фокусирајући се на образовање, запошљавање и доступност. – „Повећана видљивост“ : Слепи појединци су све видљивији у различитим областима, од политике и академске заједнице до уметности и спорта, изазивајући стереотипе и

демонстрирајући различите способности. Током историје, искуства и доприноси слепих људи су значајно еволуирали, под утицајем промена друштвених ставова, технолошких иновација и сталног залагања за једнакост и доступност (Miller, 2006).

## **2.2 Историја спорта особа оштећеног вида**

Историја спорта особа оштећеног вида представља веома значајан аспект развоја инклузивног спорта и укључивања особа са оштећењем вида у активности које подстичу здравље и стање. Историја спорта особа оштећеног вида започела је са првим Параолимпијским играма у Риму 1960. године, које су омогућиле спортистима са оштећењем да се такмиче на међународном нивоу. Од тада, Параолимпијски покрет је значајно нарасао и постао један од најзначајнијих спортских догађаја на свету (Касум, et al., 2011). Учесници на Параолимпијским играма учествују у различитим спортским дисциплинама прилагођеним њиховим оштећењима, укључујући атлетику, пливање, кошарку у колицима, али и неке специфичне спортове као што су скијање и зимски спортови као што су ски трчање и ски трке. Осим што омогућавају спортску конкуренцију, Параолимпијске игре имају значајну улогу у промовисању инклузивности и равноправности особа са оштећењима. Ове игре служе као платформа за савладавање предрасуда и стварање позитивних узора за особе са оштећењима у целом свету. Технолошки напредак, игра важну улогу у развоју спортова за особе оштећеног вида, као и у унапређењу спортских помагала која им омогућавају да у потпуности уживају у спорту и да достигну врхунске резултате. У 21. веку спорт за особе оштећеног вида проживљава значајан развој и унапређење. Нове технологије и иновације у спортским помагалима омогућавају боље услове за учешће и постигнуће у различитим спортовима. Параолимпијске игре постају један од најважнијих међународних спортских догађаја, што утиче на повећање њихове популарности и медијске покривености. Истовремено, јача се свест о потреби за инклузивношћу у спорту, што омогућава особама са оштећењима да се активно укључе и да развијају своје спортске таленте. Образовање и едукација тренера и стручњака напредује, што доприноси квалитету и професионализму у раду са овом популацијом. Уз све то, спорт за особе оштећеног вида представља моћан инструмент за промовисање инклузивности и равноправности у друштва (Miller, 2006).

### 3. АСИСТИВЕ ТЕХНОЛОГИЈЕ ОСОБА ОШТЕЋЕНОГ ВИДА У СПОРТУ

#### 3.1 Врсте асистиве технологије

Асистиве технологије играју кључну улогу у омогућавању особама оштећеног вида да учествују у спортским активностима. Ове технологије помажу у побољшању оријентације, комуникације, безбедности и перформанса током тренинга и такмичења. Коришћењем различитих асистивих уређаја и техника, особе оштећеног вида могу се равноправно такмичити у спорту, побољшавајући своје физичке способности и испуњење живота.

*Звучни сигнали и уређаји*, као што су звучне лопте и звучни обележивачи, омогућавају играчима да се оријентишу на терену и лакше прате кретање лопте или границе терена. Ови уређаји помажу у побољшању осећаја за простор и време, што је од виталног значаја за успешно учешће у спортским активностима. На пример, у голбалу, играчи користе звучне сигнале како би знали где се налази лопта и како би планирали своје кретање и акције (Hersh and Johnson, 2008).

*Тактилне ознаке и уређаји*, као што су тактилне ознаке на терену и тактилне мапе, пружају спортистима могућност да се оријентишу путем додира. Ове ознаке помажу у навигацији кроз спортске просторе, омогућавајући спортистима да се осећају сигурно и самостално. На пример, у пливању, тактилни обележивачи на ивицама базена помажу пливачима да знају када се приближавају крају базена и када треба да се окрену (Hersh and Johnson, 2008).

*Навигациони уређаји*, као што су GPS уређаји и апликације за навигацију, омогућавају спортистима да се крећу кроз спортске просторе са већом прецизношћу и сигурношћу. Ови уређаји пружају гласовне команде и упутства у реалном времену, помагајући спортистима да избегну препреке и да се правилно оријентишу током активности. На пример, GPS уређај може обавестити тркача о правцу кретања и приближавању одређених оријентира на стази (Hersh and Johnson, 2008).

*Вибрациони уређаји*, као што су вибрационе наруквице и појасеви, пружају тактилне сигнале који помажу у оријентацији и навигацији током спортских активности. Ови уређаји сигнализирају промене у смеру, границе терена или друге важне информације путем вибрација, омогућавајући спортистима да брзо реагују и прилагоде своје кретање. На пример, вибрациона наруквица може упозорити тркача да се приближава кривини или да треба да промени смер (Hersh and Johnson, 2008).

*Асистиви софтвер*, који прати и анализира перформансе спортиста, пружа важне повратне информације о напретку и областима за побољшање. Ови програми могу давати гласовне или тактилне повратне информације, омогућавајући спортистима да се фокусирају на своје циљеве и да раде на побољшању својих вештина. На пример, софтвер за праћење трчања може обавестити спортисту о његовом времену, брзини и растојању, дајући му конкретне податке о његовом напретку (Hersh and Johnson, 2008).

Укупно, асистиве технологије значајно побољшавају доступност и инклузију у спорту за особе оштећеног вида. Кроз коришћење звукова, вибрација, тактилних ознака и напредних навигационих уређаја, ове технологије омогућавају спортистима да се равноправно такмиче, развијају своје вештине и уживају у спорту на безбедан и ефикасан начин. Осим побољшања спортских перформанса, ове технологије доприносе и већем самопоуздању и независности спортиста, омогућавајући им да воде активан и испуњен живот (Hersh and Johnson, 2008).

### **3.2 Звучни сигнални уређаји**

Звукови и уређаји за оријентацију играју кључну улогу у омогућавању особа оштећеног вида да се успешно оријентишу и учествују у различитим спортским активностима. Ове технологије пружају аудио сигнале који помажу спортистима да прецизно одреде своју позицију, кретање и активности у односу на друге играче, објекте и границе терена. Кроз употребу звучних лопти, звучних обележивача, гласовне комуникације, навигационих уређаја и аудио фидбек система, спортисти оштећеног вида могу безбедно и ефикасно учествовати у спортским активностима, побољшавајући своје физичке способности и квалитет живота.

#### *ЗВУЧНЕ ЛОПТЕ*

Звучне лопте су специјално дизајниране за спортове у којима је оријентација звуком кључна. Ове лопте садрже уграђена звона или друге звучне уређаје који емитују континуирани звук док се лопта креће. Дизајн и механизам звучних лопти обухватају звона или електронске уређаје смештене у унутрашњости лопте. Ови уређаји су дизајнирани да буду издржљиви и отпорни на ударце како би издржали интензивну употребу током игре. Звук који лопта производи помаже играчима да прате њено кретање и да се оријентишу у вези с њом. Звучне карактеристике звучних лопти су оптимизоване да буду лако препознатљиве и да се не мешају са околним букама. Звучни уређаји унутар лопте производе звукове који су довољно гласни и јасни да би их играчи могли чути у различитим условима, укључујући бучне спортске хале или

отворене терене. Фреквенција и јачина звука су оптимизоване да би се осигурало да звук буде јасно чујан и лако препознатљив (Hersh and Johnson, 2008).

### *ЗВУЧНИ МАРКЕРИ*

Звучни маркери се користе за означавање важних тачака на спортским теренима и у објектима. Ови уређаји емитују континуиране или импулсне звукове који помажу спортистима да се оријентишу и прецизно одреде своју позицију. Постоји неколико врста звучних маркера, укључујући статичне маркере који су фиксно постављени на одређене тачке и мобилне маркере који се могу померати по потреби. Статични маркери се обично користе за означавање граница терена, стартних и циљних линија, док се мобилни маркери могу користити за означавање покретних објеката или играча. Функционалности и подешавања звучног обавештења укључују могућност подешавања јачине и фреквенције звука како би се прилагодили различитим условима и потребама корисника. Неки напреднији модели могу укључити опцију за промену типа звука, као што су различити тонови или мелодије, ради разликовања различитих тачака или објеката на терену (Hersh and Johnson, 2008).

### *ГЛАСОВНА КОМУНИКАЦИЈА И НАВИГАЦИОНИ УРЕЂАЈИ*

Гласовне комуникације и навигациони уређаји пружају важне информативне путеве аудио сигнала, помажући спортистима да се оријентишу и навигирају кроз спортске просторе. Гласовни асистенти који су интегрисани у паметне телефоне и у друге уређаје, могу да пружају упутства и обавештења у реалном времену. Ови асистенти могу бити програмирани да дају информације о правцу кретања, брзини, времену и другим важним параметрима током спортских активности. Навигациони системи који користе GPS технологију могу пружати гласовне инструкције и упутства током активности на отвореном. Ови системи могу укључивати функције као што су праћење маршрута, обавештења о препрекама и променама правца, и други корисни подаци који помажу спортистима да се безбедно крећу кроз спортске просторе (Hersh and Johnson, 2008).

### *АУДИО ФИДБЕК УРЕЂАЈИ*

Аудио фидбек уређаји пружају повратне информације у реалном времену, помажући спортистима да побољшају своје перформансе и прецизно контролишу своје кретање. Ови уређаји користе сензоре за мерење различитих параметара, као што су брзина, растојање, позиција и углови кретања. Сензори преносе податке у реалном времену на аудио излаз који даје повратне информације спортистима, помажући им да прилагоде

своје кретање и технику. Многи аудио фидбек уређаји могу се интегрисати са паметним телефонима и другим уређајима путем Bluetooth или других бежичних технологија. Ова интеграција омогућава корисницима да примају аудио повратне информације директно на своје слушалице или звучнике, омогућавајући већу флексибилност и удобност током тренинга (Hersh and Johnson, 2008).

### **3.3 Тактилне ознаке и уређаји**

Тактилне ознаке и уређаји играју кључну улогу у омогућавању особа оштећеног вида да се сналазе у окружењу и учествују у различитим активностима, укључујући спорт. Примена тактилних ознака и уређаја не само што побољшава безбедност и перформансе у спорту већ и омогућава особама оштећеног вида да се активно укључе и уживају у спортским активностима. Ове технологије играју важну улогу у стварању приступачних окружења и промовисању равноправности у спорту.

#### *ТАКТИЛНЕ ОЗНАКЕ*

Тактилне ознаке су физички обележивачи који се користе за означавање различитих тачака, стаза или зона у окружењу. Они имају текстурисану или подигнуту површину која се лако додирује и препознаје. У спорту, ове ознаке су од великог значаја јер омогућавају спортистима да се оријентишу на терену и безбедно извршавају своје активности. Тактилне ознаке за особе оштећеног вида могу да се нађу у различитим окружењима, као што су спортски терени, јавне просторије, зграде и транспортни системи (Hersh and Johnson, 2008). Постоје различите врсте тактилних ознака помоћу којих особе оштећеног вида користе за лакше бављење у спортским активностима.

Ове тактилне ознаке могу бити:

- 1) Тактилне плочице
- 2) Тактилне линије и знакови

#### *Тактилне плочице*

Тактилне плоче - Ово су посебно дизајниране површине с тактичким узорцима који помажу људима да разликују различите површине и препознају опасности на путу попут степеница или пешачког прелаза. Тактилне плоче се често користе за тактилне површине на јавним местима. Имају рељефну текстуру која ствара јачи тактички осећај под стопалима. Рељеф може да има уздужне траке, тачке или друге облике који помажу при оријентацији (Hersh and Johnson, 2008). Могу да буду од бетона, гуме, пластике или полимера.

Брајлове плочице - Посебно дизајниране плочице са издигнутим Брајловим знаковима, где сваки Брајлов знак представља једно слово, број, математички симбол или знак интерпункције. Ове плочице се углавном праве од челика и користе се да би особе оштећеног вида могле лакше да прочитају и интерпретирају информацију на додир како би себи олакшале кретање (Hersh and Johnson, 2008).

#### *Тактилне линије и знакови*

Тактилне линије - Тактилне траке се постављају на плочице како би особу усмериле да иде у одређеном смеру. Такође поседују рељефну структуру која се лако препознаје и осећа под ногама и могу бити израђене од гуме, пластике, метала или бетона (Hersh and Johnson, 2008).

### **3.4 Вибрациони уређаји**

Вибрациони уређаји у спорту за особе оштећеног вида представљају напредна технолошка решења која значајно унапређују могућност ових спортиста да учествују у различитим спортским активностима на сигуран и ефикасан начин. Ови уређаји користе вибрације као основни начин за пренос информација, омогућавајући спортистима да добију неопходне сигнале о околини и дешавањима током такмичења или тренинга, без ослањања на чуло вида или слуха (Hersh and Johnson, 2008).

Вибрације су одабране као идеалан метод преноса информација јер су суптилне и могу се лако осетити, а да не преоптерећују остала чула. Ови уређаји могу давати сигнале о смеру кретања, променама у брзини, позицији на терену, или о присуству препрека на путу. У контексту спорта, ови сигнали могу бити од кључне важности, нарочито у ситуацијама где брзе реакције могу направити разлику између успеха и неуспеха или чак између безбедности и ризика од повреде (Hersh and Johnson, 2008).

Уређаји су обично дизајнирани да буду носиви и интегрисани у спортску опрему или одећу, као што су наруквице, каишеви, прслуци, рукавице или чак у саму обућу. Ово омогућава спортистима слободу кретања, истовремено примајући неопходне информације путем вибрација. Поред тога, вибрациони уређаји могу бити повезани са другим технологијама као што су GPS системи или паметни телефони, што омогућава прецизно праћење и прилагођавање информација у реалном времену (Hersh and Johnson, 2008).

Примена ових уређаја у спорту доприноси већој независности спортиста са оштећењем вида, омогућавајући им да се равноправно такмиче са својом околином, побољшају своје перформансе и смање ризик од повреда. Вибрациони уређаји такође могу бити

прилагођени специфичностима различитих спортова, што их чини веома разноврсним и ефикасним алатом у унапређењу приступачности спорта за све (Hersh and Johnson, 2008).

### **3.5 Асистиви софтвери**

Асистиви софтвери за особе оштећеног вида у спорту представљају кључне алате који омогућавају овим спортистима да се равноправно и ефикасно укључе у различите спортске активности. Ови софтвери користе напредне технологије како би обезбедили подршку у оријентацији, тренингу, комуникацији и праћењу перформанси, чиме значајно доприносе побољшању доступности и инклузивности спорта за све учеснике.

*Врсте асистивих софтвера и њихове примене:*

*1. Навигациони софтвери:* Ови програми користе GPS технологију и друге сензоре за навигацију на спортским теренима и у затвореним просторима. Спортисти са оштећењем вида могу добијати гласовне или тактилне инструкције које им помажу да се крећу у правом смеру, избегавају препреке и прецизно се позиционирају на терену (Hersh and Johnson, 2008).

*2. Софтвери за праћење перформанси:* Ови алати омогућавају спортистима и тренерима да прате перформансе у реалном времену. Програми могу анализирати брзину, ритам, пређену дистанцу и друге кључне параметре, пружајући повратне информације у формату који је приступачан особама оштећеног вида, као што су звучни сигнали или вибрације (Hersh and Johnson, 2008).

*3. Гласовно управљање и асистенти:* Асистиви софтвери који користе гласовне команде омогућавају спортистима да управљају различитим уређајима и апликацијама без потребе за визуелним интерфејсом. Ово може укључивати подешавање музике за тренинг, прикупљање података о вежбама, или добијање информација о времену и резултатима током такмичења (Hersh and Johnson, 2008).

*4. Апликације за комуникацију и тимски рад:* Софтвери који олакшавају комуникацију између спортиста оштећеног вида и њихових тренера или саиграча су од суштинског значаја за тимске спортове. Ови алати могу пружати аудио или текстуалне поруке које су доступне путем гласовних читача или вибрационих уређаја, омогућавајући ефикасну координацију током тренинга и такмичења (Hersh and Johnson, 2008).

### *Значај асистивих софтвера у спорту:*

Асистиви софтвери значајно повећавају независност и самопоуздање спортиста оштећеног вида, омогућавајући им да се фокусирају на своје спортске циљеве без потребе за непрестаним ослањањем на спољну помоћ. Они такође доприносе инклузији у спортским активностима, пружајући једнаке услове за тренирање и такмичење свим спортистима, без обзира на њихов ниво способности. Са развојем технологије, асистиви софтвери постају све софистициранији и приступачнији, чинећи спорт доступнијим за све (Hersh and Johnson, 2008).

## 4. СПЕЦИФИЧНА ТРЕНАЖНА И ТАКМИЧАРСКА АКТИВНОСТ У РАЗЛИЧИТИМ СПОРТОВИМА

### 4.1 Шта је то тренажна и такмичарска активност?

Специфичне тренажне и такмичарске активности за особе оштећеног вида обухватају комплексне и прилагођене методе које су усмерене на развој вештина и способности неопходних за успешно учешће у спорту. Једна од способности у којима слепи заостају је равнотежа, па ће посебан осврт бити на радовима који се баве том способношћу. У тим радовима се закључује да спортски тренинг утиче на ефикасније коришћење соматосензорних, визуелних и вестибулативних информација, што побољшава способност одржавања равнотеже (Ћосић, 2011). Спортска каријера било ког спортисте се одвија кроз 3 стадиона, од којих сваки има неколико етапа:

I стадион базичне припреме: почетна припрема, основна припрема и специјализација;

II стадион максималне реализације спортских резултата: предкумулација етапа и етапа највиших достигнућа;

III стадион дуге спортске каријере: етапа очувања достигнућа и посткаријерна етапа.

У тренингу особе оштећеног вида потребно је у оквиру првог стадиона производе практично сваку етапу, поготово етапе почетне и основне припреме. Треба развијати све способности, а не само оне које су битне за конкретну спортску грану и дисциплину, јер ће у тренингу много боље и лакше напредовати ако обогати (па наизглед и бескорисним) свој репертоар представа, знања, вештина и способности (Ћосић, 2011). Тренажни процес је детаљно осмишљен да покрије све аспекте спорта, од техничких и физичких вештина до тактичког размишљања и тимског рада. Припремни део се састоји од општег и специфичног дела, с тим што се у другом делу понављају технике са претходних тренинга и тај период, док је спортиста одморан, користи се да усаврши већ добро усвојене технике (Ћосић, 2011). Уколико техника није до те мере усавршена да се може тада радити (повнављање истих грешка), то се оставља за главни део тренинга, а у припремном се ради нешто мање сложено. Особи оштећеног вида је велик напор да толико информација прима и да одржи пажњу довољно дуго на високом нивоу. Најбоље решење рада особа оштећеног вида је да у једном делу тренинга нпр. раде на техници, уигравање са партнером, а у другом делу да развијају

физичке способности које могу да се тренирају после првог дела тренинга. Тренажне активности могу да се поделе на неколико различитих и битних ствари од чега је веома битна корист тренирања особа оштећеног вида (Ћосић, 2011).

#### *Развој слуха и оријентације*

Праћење звука лопте: Играчима се помаже да се навикну на звук лопте која се котрља или удара. Вежбе укључују слушање и идентификацију локације лопте и њене брзине, што је кључно за успешан наступ на терену (Ћосић, 2011).

Тактилне референтне тачке: На терену се постављају тактилне ознаке, као што су текстурисане линије или баријере, које играчи користе за оријентацију. Ове тачке помажу у идентификацији позиција и граница терена (Ћосић, 2011).

#### *Техничке вештине*

Пријем и контролисање лопте: Играчима се подучава како да правилно ухвате и контролишу лопту. Вежбе укључују различите технике бацања, хватања и манипулисања лоптом (Ћосић, 2011).

Кретање и позиционирање: Тренинг обухвата вежбе кретања по терену, укључујући прелазе, маневрисање и позиционирање у односу на лопту и противнике.

#### *Физичка припрема и издржљивост*

Координација и агилност: Играчима су потребне вежбе за побољшање координације и агилности. Ове вежбе укључују брзе прелазе и промене правца, као и рад на реакцији и брзини.

Снага и издржљивост: Физички тренинг који укључује рад на општој снази и кардиоваскуларној издржљивости је важан. Вежбе могу укључивати тренинг са сопственом тежином, као и коришћење оптерећења. Утврђено је и да је општа издржљивост слабовиде деце значајно снижена, а да динамика развоја кардиоваскуларне издржљивости тече према нормалним законитостима дечијег развоја, али је конзистентно нижа од 50% до 25%. Такође од великог значаја јесте и гипкост коју слабовиди имају слабије развијено (Ћосић, 2011).

#### *Тактичке стратегије*

Разумевање игре: Играчима се подучавају стратегије и тактике које ће применити у игри. Ово укључује рад на плановима за напад и одбрану, као и развој тактичког размишљања.

Тимска комуникација: Развијање ефикасне комуникације и сарадње у тиму је кључно. Играчима је важно да науче како да комуницирају са саиграчима и водичима, као и како да користе вербалне сигнале и команде.

### *ТАКМИЧАРКСЕ АКТИВНОСТИ*

#### *Учествовање у такмичењима*

Организација и учешћа: Играчима је омогућено да учествују у такмичењима која су специјално прилагођена њиховим потребама. Ова такмичења примењују прилагођена правила и опрему, осигуравајући правичност у конкуренцији.

Прилагођавање правила: Правила су модификована како би одговарала потребама особа са оштећењем вида. То укључује употребу специјалних лопти са звучним механизмима и прилагођене опреме (Velten, 2016).

#### *Анализа и евалуација*

Преглед наступа: После такмичења, анализирају се резултати и перформансе играча. Ово укључује преглед тактике, техничких вештина и физичке припреме.

Планирање побољшања: На основу анализе, развијају се планови за побољшање у областима које су идентификоване као слабе тачке. Ово може укључивати додатне тренинг сесије и прилагођене вежбе (Velten, 2016).

## **4.2 Фудбал за особе оштећеног вида**

Фудбал особа оштећеног вида је верзија фудбала прилагођена потребама играча оштећеног вида. Заснован је на футсалу са модификацијама правила како би се играчима омогућило да играју.

Терен је мањи од традиционалног фудбалског терена, са димензијама 40 метара дужине и 20 метара ширине. Ивице терена су окружене ниским зидовима или баријерама висине око 1 до 1,5 метра, који спречавају да лопта изађе ван терена и помажу играчима у оријентацији. Голови су ширине 3 метра и висине 2 метра, што је мање од традиционалног фудбалског гола. Играчи морају бити регистровани као Б1 (потпуно слепи) иако голмани могу бити или слабовиди или благо слабовиди. Да би се олакшало одвијање игре, постављена је баријера дуж дужине терена како би се лопта задржала у игри и обезбедила референтна тачка за играче када су на терену. Голмани морају остати у свом казненем простору током целе утакмице, али могу да издају упутства играчима са терена (Velten, 2016). Сваки тим има два тренера који виде све на

терену и могу да дају савете играчима, тренери су позиционирани један на пола терена, а други тренер који је главни тренер налази се иза гола на који њихов тим напада. Генерално, тренер који се налази иза нападачког гола усмерава играче напада, тренер који се налази бочној или на пола терана даје упутства везним играчима, а голман помаже у организовању одбране (Duncan et al., 2023).

Сви спољни играчи морају да носе специјалне наочаре за слепе људе (слика 1.), да би се обезбедила једнака игра на терену јер неки играчи могу да имају мало светлост или сенку у очима. Лопта је такође прилагођена ушивеним панелима који имају метално звоно које ствара буку док се котрља по површини за игру како би играчи могли да чују и да се лоцирају наспрам лопте (Duncan et al., 2023).



Слика 1.

### *ТРЕНАЖНА АКТИВНОСТ*

Фудбал за особе оштећеног вида је спорт који захтева посебан приступ у тренажном процесу, прилагођен специфичним потребама играча. С обзиром на то да учесници не могу да виде, тренинг се мора прилагодити тако да укључи технике, опрему и стратегије које омогућавају сигурно и ефикасно учешће у игри.

#### *Прилагођавање техничких вештина*

Контрола лопте и дриблинг представљају основне вештине у фудбалу. У тренингу за особе оштећеног вида, техничке вежбе се прилагођавају коришћењем звучних лопти. Ове лопте издају звук који помаже играчима да прате њихову позицију на терену и прецизно контролишу лопту. Контрола лопте укључује вежбе које помажу играчима да усаврше технику пасова, док дриблинг обухвата вежбе које развијају осећај за простор и управљање лоптом (Duncan et al., 2023).

Технике ударца такође захтевају посебан приступ. Ударци лопте се усавршавају уз помоћ звучних сигнала који помажу играчима да прецизно усмере своје ударце. Вежбе могу укључивати различите врсте удараца, као што су слободни и казнени ударци, и фокусиране су на развој снаге и прецизности (Duncan et al., 2023).

Физичка припрема игра значајну улогу у припреми за фудбал. Кардио вежбе као што су трчање и џогинг помажу у развоју издржљивости. Ове вежбе се могу изводити на терену са звучним сигнаlima који помажу у праћењу напредовања. Симулативне вежбе, које имитирају услове утакмице, такође помажу у развоју кардиоваскуларне издржљивости (Duncan, et al., 2023).

Развој снаге и флексибилности је такође важан. Вежбе са теговима и отпорним тракама помажу у изградњи мишићне снаге. Истезање је важно за побољшање флексибилности и спречавање повреда, и може укључивати статичке и динамичке вежбе (Ћосић, 2011).

Тактичке стратегије у фудбалу за особе оштећеног вида укључују рад на тимској координацији. Комуникација у тиму се остварује кроз звучне сигнале и упутства, који помажу играчима да разумеју своје улоге и позиције на терену. Тактичке вежбе симулирају различите сценарије утакмице и помажу у развоју стратегија и одлучивања у реалним ситуацијама (Duncan et al., 2023).

Симулације напада и одбране помажу играчима да се припреме за различите ситуације током утакмице. Ове вежбе могу укључивати употребу звучних сигнала за вођење играча кроз различите сценарије и тактике (Velten, 2016).

Комуникација током тренинга је пресудна. Тренери користе звучна упутства да би играчима указали на позицију и технику. Ова упутства помажу у правилном позиционирању и извођењу технике (Duncan et al., 2023). Тактилна подршка укључује физички контакт и демонстрацију технике, што помаже играчима да се боље припреме за извођење одређених покрета.

Звучна упутства помажу у праћењу времена, праћењу позиција и праћењу техничких захтева, док тактилна подршка може укључивати корекцију позиција и техника, чиме се осигурава правилно извођење вежби (Velten, 2016).

### *ТАКМИЧАРСКЕ АКТИВНОСТИ*

Такмичења у фудбалу за особе оштећеног вида представљају врхунац тренажних напора и припрема. Овај спорт захтева не само физичку спремност већ и дубоко разумевање стратегија, тактике и тимске динамике (Duncan et al., 2023). У овом спорту, важно је разумети како се сви аспекти тренинга преливају у реалне услове утакмице.

### *Примена тактика и стратегија*

Током утакмице, примена тактика и стратегија које су развијене током тренинга игра кључну улогу. Играчи морају бити спремни да примене све технике и планове које су научили у припремном периоду (Duncan et al., 2023).

Тактичко извођење: На терену, играчи примењују стратегије које укључују позиционирање, напад и одбрану. На пример, ако је развијена стратегија за напад на конкретног противника, играчи морају бити спремни да тај план изведу у пракси. Ово подразумева тачну комуникацију и координацију са тимским колегама (Velten, 2016).

Комуникација на терену: Комуникација у фудбалу за особе оштећеног вида је посебно важна. Играчима је потребно да користе звучне сигнале и упутства да би се боље организовали. Одговарајуће комуникације помажу у стварању тактичких предности и у одржавању контроле над игром (Duncan et al., 2023).

Прилагођавање стратегија: Утакмице могу бити непредвидиве, и играчи морају бити спремни да прилагоде своје стратегије у зависности од развоја ситуације. Ово може укључивати промену тактике на основу стања на терену или противничке игре (Duncan et al., 2023).

### *Управљање током утакмице*

Контролисање темпа игре: Играчима је важно да управљају темпом игре како би одржали високи ниво енергије и контролу над утакмицом. На пример, ако тим има предност, играчи могу усмерити напоре на одбрану и контролу игре, док у противном случају могу повећати агресивност у нападу (Çolak et al., 2004).

Реакција на промене: Способност брзог реаговања на промене на терену, као што су нове стратегије противника или одлуке судије, је од велике важности. Играчима је потребна флексибилност да би могли да адаптирају своје поступке у складу са новим околностима (Çolak et al., 2004).

### *Такмичарска динамика*

Постизање и одбранбени циљеви: При примени технике и тактике у циљу постизања голова и спречавања противника да постигне голове, играчи користе све своје вештине и стратегије. На пример, за ефикасан напад, играчи морају да ускладе своје покрете и рад на терену како би максимално искористили све шансе (Duncan et al., 2023).

### *Емотивна и психолошка издржљивост*

Такмичења су стресна и играчи морају имати способност да остану смирени и концентрисани. Емотивна стабилност помаже у одржавању високе перформансе и суочавању са изазовима који се могу појавити током игре (Çolak et al., 2004).

### *Анализа и обратна веза*

Након завршетка утакмице, анализа учинка и добијање повратних информација играју важну улогу у побољшању будућих перформанси (Velten, 2016).

Анализа резултата: Преглед утакмице помаже у идентификовању што је добро функционисало и шта је могло бити боље. Ово укључује анализу техничких и тактичких аспеката игре, као и процену тимске координације (Çolak et al., 2004).

Препоруке и корекције: На основу анализе, тренери и играчи добијају препоруке које могу помоћи у побољшању. Ове препоруке могу укључивати измене у тренинг плану, побољшање комуникације или прилагођавање тактика (Çolak et al., 2004).

### *Закључак*

Такмичарска активност у фудбалу за особе оштећеног вида укључује примену свих аспеката тренинга у реалним условима утакмице. Управљање игром, примена тактика, и способност прилагођавања су критични за успех. Овај спорт захтева изузетну концентрацију, тимску координацију и психолошку издржљивост да би се постигли најбољи резултати (Çolak et al., 2004).

## **4.3 Голбал (Goalball)**

Голбал (енг. Goalball), као један од најистакнутијих спортова за особе оштећеног вида, представља јединствену дисциплину која комбинује физичке, тактичке и психолошке елементе за ову динамичну и захтевну игру. Развијен првобитно као рехабилитационо средство за ветеране Другог светског рата који су изгубили вид, голбал је прерастао у глобални спорт са хиљадама такмичара широм света. Његов значај превазилази сам спортски аспект, јер голбал игра важну улогу у рехабилитацији, социјализацији и унапређењу квалитета живота особа оштећеног вида. Суштина голбала лежи у способности играча да се ослоне на своје чуло слуха и тактилне осећаје како би се оријентисали и управљали лоптом на терену. Ово захтева високу концентрацију, изванредну координацију и брзе реакције (Çolak et al., 2004). Сваки тренутак игре је обележен потребом за прецизним кретањем и креативним

размишљањем, јер играчи морају да балансирају између одбране свог гола и напада на противнички.

Голбал се не игра само у такмичарском контексту, већ и у рехабилитационим центрима, школама и клубовима, где особе са оштећењем вида могу да развијају своје способности и граде самопоуздање. Кретање на терену, тимски рад и изазови које овај спорт доноси, помажу учесницима да превазиђу физичке и психолошке баријере, пружајући им осећај постигнућа и припадности (Petrigna et al., 2020).

Кроз организацију локалних и међународних турнира, голбал је стекао значајну популарност и постао не само средство за физичку активност, већ и платформа за подизање свести о потребама и могућностима особа оштећеног вида. Параолимпијске игре, где је голбал једна од дисциплина, представљају врхунац такмичарске каријере за многе играче, али и важан симбол инклузивности и равноправности у спорту (Petrigna et al., 2020).

Укратко, голбал је више од спорта он је културни феномен који обједињује људе из различитих средина у заједничком циљу да покажу да оштећење вида није препрека за активан и испуњен живот. Са својом дубоком укорененошћу у инклузивности, голбал наставља да инспирише и подстиче нове генерације спортиста широм света (Petrigna et al., 2020).

### *ПРАВИЛА ИГРЕ И ОСНОВНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ ГОЛБАЛА (GOALBALL)*

#### *Лопта*

Звучна лопта: Голбал лопта је опремљена звечком или звучним механизмом који производи звук док се котрља. Ова звечка омогућава играчима да лакше прате лопту на терену. Лопта је тежа од традиционалних фудбалских лопти и има специфичан облик који помаже у контролисању њене путање (Çolak et al., 2004).

#### *Терен*

Ограђен терен: Терени за голбал су обично затворени и ограђени високим зидовима или мрежама. Ова ограда спречава лопту да изађе из терена и помаже играчима да се усмере према правилној области игре. Терен је такође обележен тактилним референтним тачкама које играчи могу осетити (Çolak et al., 2004).

### *Правила игре*

Прилагођена правила: Правила голбала су прилагођена потребама играча са оштећењем вида. Играчима је дозвољено да користе звучне сигнале и упуте током игре. Ова правила укључују процедуре за служење лопте, начине контакта са лоптом и специјализоване технике за играње унутар ограђеног терена (Çolak et al., 2004).

Звучни сигнали: Током игре, судије и тренери могу користити вербалне сигнале и команде како би помогли играчима у навигацији по терену.

### *Сигурност*

Опрема: Играчи носе заштитну опрему која укључује наочаре за заштиту од повреда. Терени и опрема су дизајнирани тако да минимизирају ризике од повреда и осигурају безбедност током игре (Petrigna et al., 2020).

Водичи и тренери: Водичи и тренери играју кључну улогу у помагању играчима. Они користе вербалне команде и упуте за навођење играча и помоћ у оријентацији.

## *ТРЕНАЖНА АКТИВНОСТ*

### *Развој слуха и оријентације*

Вежбе са звуком: Играчима се помаже да развију способност праћења звука лопте. Вежбе укључују слушање звука лопте и реаговање на њену позицију и кретање. Такође се користе звучни сигнали за помоћ у оријентацији на терену (Çolak et al., 2004).

Тактилне референтне тачке: На терену су постављене тактилне ознаке које играчи могу осетити. Ове ознаке помажу у оријентацији и позиционирању током игре.

### *Техничке вештине*

Пријем и контролисање лопте: Вежбе су усмерене на развој способности контроле и манипулације лоптом. Играчима се подучавају технике које им помажу да правилно ухвате, држе и усмеравају лопту (Çolak et al., 2004).

Кретање и позиционирање: Развијање вештина кретања по терену и позиционирања у односу на лопту и противнике. Вежбе укључују брзе прелазе, промене правца и оријентацију на терену (Çolak et al., 2004).

### *Физичка припрема и издржљивост*

Координација и агилност: Вежбе за побољшање координације и агилности, укључујући рад на брзом кретању, променама правца и реакцији на различите ситуације на терену (Çolak et al., 2004).

Снага и издржљивост: Развој опште физичке снаге и кардиоваскуларне издржљивости. Вежбе могу укључивати тренинг са сопственом тежином, као и коришћење оптерећења (Petrigna et al., 2020).

#### *Тактичке стратегије*

Развој тактике: Играчима се подучавају стратегије за напад и одбрану. Ово укључује планирање позиционирања, кретања и комуникације у тиму.

Тимска комуникација: Развијање ефикасне комуникације у тиму и сарадње са саиграчима и водичима. Играчима је важно да користе вербалне сигнале и упутства за боље функционисање у игри (Petrigna et al., 2020).

### **ТАКМИЧАРСКА АКТИВНОСТ**

#### *Учествовање у такмичењима*

Организација такмичења: Играчима се пружа могућност учешћа у специјално организованим такмичењима која су прилагођена њиховим потребама. Такмичења се одржавају на теренима који су прилагођени за голбал и примењују прилагођена правила (Petrigna et al., 2020).

Прилагођена правила: Правила су модификована како би одговарала потребама играча. Могу се увести посебне процедуре за управљање лоптом, као и додатне паузе за оријентацију.

#### *Анализа наступа*

Преглед перформанси: После такмичења, врши се анализа перформанси играча. Ово укључује преглед техничких и тактичких аспеката игре, као и физичке припреме.

Планирање побољшања: На основу анализе, развијају се планови за побољшање у идентификованим областима. Ово може укључивати додатне тренинге и прилагођене вежбе (Çolak et al., 2004).

#### *Подршка и мотивација*

Подршка тренера и тима: Тренери и саиграчи пружају значајну подршку и охрабрење. Мотивацијске технике као што су постављање циљева и награде помажу у одржавању високог нивоа ентузијазма и посвећености спорту (Petrigna et al., 2020).

#### *Закључак*

Голбал је спорт који захтева специфичне адаптације и прилагођене методе тренинга како би се осигурало равноправно учешће особа оштећеног вида. Прилагођавањем

правила, опреме и тренажних техника, овај спорт пружа могућност особама са потпуним слепилом да уживају у игри, развијају своје способности и постигну успех у такмичењима.

#### **4.4 Атлетика особа оштећеног вида**

Атлетика, као један од најстаријих и најуниверзалнијих спортова, обухвата различите дисциплине које укључују трчање, скакање, бацање и ходање. За особе оштећеног вида, атлетика је адаптирана како би се омогућило активно учешће и максималан развој спортских способности. Ова адаптација обухвата неколико кључних аспеката који осигуравају правичност и безбедност у свакој дисциплини.

##### *Трчање*

У атлетици за особе оштећеног вида, трчање је једна од основних дисциплина. Тркачи који су потпуно слепи или имају значајна оштећења вида користе водиче који помажу у навигацији током трке. Водичи могу трчати уз или испред тркача и користити вербална упутства или траке за повезивање. Ово омогућава бољу координацију и сигурност током трке. Тркачке стазе су прилагођене са тактилним ознакама или звучним сигнаlima на важним тачкама, као што су стартна и циљна линија. Тактилне ознаке и звучни сигнали помажу такмичарима да лакше прате свој напредак и оријентацију на стази (Torralba et al., 2015).

##### *Скакање*

У дисциплинама скакања, као што су скок у вис и скок удаљ, технике су прилагођене за особе оштећеног вида. Скокови могу бити подељени на вертикалне (скок у вис) и хоризонталне (даљински скок). Звучни или тактилни сигнали на почетној и завршној тачки скока помажу такмичарима да се правилно позиционирају и изведу скокове. За даљински скок, специјално опремљени терени и мере за безбедност спречавају повреде приликом доскока. Све ове адаптације су осмишљене како би се омогућила максимална сигурност и учинак у овим дисциплинама (Torralba et al., 2017)

##### *Бацање*

Дисциплине бацања, укључујући бацање копља, захтевају посебан приступ за особе оштећеног вида. Технике бацања су пажљиво развијене и укључују помоћ у виду вербалних упутстава и подршке у припреми. Бацачи се ослањају на упутства тренера и водича који помажу у управљању опремом и прецизном позиционирању пре самог

бацања. Специјализоване вежбе развијају технику и прецизност, а сигурност је осигурана кроз специјализоване тренинг окружења (Матић и Јововић, 2013).

### *Ходање*

У тркама у ходању, тактике и технике су прилагођене потребама особа оштећеног вида. Стазе су опремљене тактилним ознакама и звучним сигнаlima који помажу у навигацији. Ходачи користе водиче који им пружају упутства за одржавање технике и оријентације на стази. Ови водичи играју кључну улогу у одржавању ритма и правилне технике ходања (Torralba et al., 2015).

### *ТРЕНАЖНА АКТИВНОСТ*

Развој слуха и способности оријентације је основа тренинга за особе оштећеног вида. Спортисти користе звук као главни алат за оријентацију и навигацију. Звукови могу долазити из различитих извора као што су звучни сигнали постављени на терену или упутства водича. Ове вежбе укључују слушање и реаговање на звукове, што помаже спортистима да боље разумеју своје окружење и правце кретања (Torralba et al., 2015).

Тактилне ознаке на терену или стази такође играју важну улогу. Ове ознаке су постављене на стратегијским местима како би спортисти могли да осете своју позицију и промене у окружењу. На пример, тактилне ознаке могу бити коришћене за означавање почетка и краја тркачке стазе или зоне за скокове (Torralba et al., 2017). Ова врста оријентације помаже у управљању кретањем и избегавању препрека.

Развој техничких вештина је кључан за постизање успешних перформанси у свим дисциплинама. Спортисти тренирају технику трчања, скока и бацања, фокусирајући се на тачано извођење покрета (Torralba et al., 2015). За трчање, техничке вештине укључују правилно одржавање ритма и технику кретања у односу на звучне сигнале или упутства водича. У скоковима, акценат је на техници извођења скока и сигурном слетању, што захтева прецизност у позиционирању и техници (Torralba et al., 2017). Техничке вештине у бацању, као што су копље укључују правилну технику хватања, позиционирања и извођења бацања. Спортисти тренирају да управљају опремом и користе технику која ће им омогућити да постигну максималну прецизност и удаљеност у бацању (Матић и Јововић, 2013).

Физичка припрема и издржљивост су критични аспекти тренинга у атлетици. Спортисти раде на развоју снаге, координације и издржљивости како би били спремни за физичке изазове. Вежбе за развој снаге укључују рад на различитим мишићним

групама, као што су подизање тегова и отпорне вежбе (Ћосић, 2011). Ове вежбе помажу у побољшању мишићне снаге која је неопходна за успешно извођење атлетских покрета. Кардиоваскуларна издржљивост такође игра важну улогу. Вежбе кардиоваскуларне издржљивости, као што су трчање, бициклизам и пливање, помажу у побољшању способности срца и плућа да подрже напор током трке или других активности. Ове вежбе помажу у развоју издржљивости и способности да се одржи висок ниво перформанси током дугих такмичења.

Тактичке стратегије су важан део тренинга и укључују развој планова за такмичења. Спортисти уче како да примене своје вештине у такмичењима и како да користе своје способности на најбољи начин. Тактичке стратегије могу укључивати планирање технике трчања, скока или бацања, као и развој планова за управљање темпом и позиционирањем током трке или друге дисциплине (Torralba et al., 2015).

### *ТАКМИЧАРСКЕ АКТИВНОСТИ*

Такмичарске активности у атлетици за особе оштећеног вида су пажљиво организоване како би омогућиле равноправно учешће и осигурале безбедност и правичност у свакој дисциплини. Овај део спорта укључује организацију такмичења, управљање такмичарским процесом и анализу резултата, као и подршку и мотивацију спортиста (Torralba et al., 2015).

#### *Организација Такмичења*

Терен за такмичење у атлетици за особе оштећеног вида мора бити специјализован и прилагођен потребама спортиста. На тркачким стазама и у зонама за друге дисциплине постављају се тактилне ознаке, као што су различите текстуре или рељефи, који помажу спортистима да се оријентишу. Звучни сигнали и упутства су такође интегрисани у организацију терена (Torralba et al., 2015). Ови сигнали могу бити постављени на крајевима стазе или на критичним тачкама како би спортисти могли да прецизно одреде своје позиције.

Звучни сигнали су од суштинске важности у свим дисциплинама. Они помажу спортистима да се оријентишу и координирају своје кретање. На пример, у трчању, звучни сигнали могу обележавати почетак и крај трке, као и важне тачке дуж стазе. У дисциплинама као што су бацање или скокови, звучни сигнали могу помоћи у одређивању правца и позиције (Torralba et al., 2015).

Такмичења могу бити организована као тимска или индивидуална. Тимска такмичења укључују рад у групи, где се учесници удружују да постигну најбоље резултате. Индивидуална такмичења фокусирају се на личне перформансе и достигнуће сваког спортисте. Оба типа такмичења захтевају различите приступе у тренингу и стратегијама, али оба су дизајнирана да пружају правичне и узбудљиве услове за све учеснике (Torralba et al., 2015).

Током такмичења, свака дисциплина се изводи према утврђеним правилима. За трчање, спортисти стартују на сигнал и такмиче се на основи времена и технике. У скоковима и бацањима, мерење и оцену изводи судија који користи специјализоване технике и опрему. Уколико су укључени звучни сигнали, они су усаглашени са стандардима и често се користе да обележавају важне тачке у такмичењу (Torralba et al., 2017).

Током такмичења, подршка тренера и водича је од суштинског значаја. Ови појединци пружају усмеравање и мотивацију, помажући спортистима да се фокусирају и изведу најбоље што могу. Подршка укључује не само физичку помоћ, већ и емоционалну подршку која је важна за одржавање високог нивоа ентузијазма и самопоуздања (Torralba et al., 2017).

Након завршетка такмичења, резултати се анализирају. Ова анализа укључује преглед наступа и процену техничких аспеката сваке дисциплине. Специфични аспекти као што су временска мерања, техника извођења и стратегија се прегледају да би се идентификовали области за побољшање. Ова анализа помаже у планирању будућег тренинга и такмичарских стратегија (Torralba et al., 2017).

Осим формалне анализе, важно је и да се спортисти и тренери одређено време посвете рефлексiji. Ово укључује разматрање свих аспеката такмичења, као што су постигнућа, области за побољшање и општи утисци. Рефлексија помаже у постављању нових циљева и стратегија за будуће наступе.

### *Закључак*

Атлетика за особе оштећеног вида представља важан део спорта који омогућава активно учешће и развој способности. Са специјализованим прилагођавањем техника, опреме и правила, овај спорт пружа могућности за развој и успех у различитим атлетским дисциплинама. Свим овим аспектима се омогућава равноправно учешће и постижу се изузетни резултати, осигуравајући да спорт буде доступан свима, без обзира на видне способности. (Torralba et al., 2017).

## 5. СПЕЦИФИЧНА ТРЕНАЖНА И ТАКМИЧАРСКА АКТИВНОСТ У РАЗЛИЧИТИМ БОРИЛАЧКИМ СПОРТОВИМА ОСОБА ОШТЕЋЕНОГ ВИДА

### 5.1 Борилачки спортови

Борилачки спортови, упркос својим врло наглашеним вредностима, нису превише заступљени међу особама оштећеног вида у Србији. Ипак, уз минималне модификације, ови спортови постају врло доступни и интересантни за популацију спортиста оштећеног вида. Користи од бављења борилачким спортовима су вишеструке, а посебно се издвајају: промоција физичке кондиције, већа ментална снага и самоконтрола, бржи мисаони процеси, ослобађање од стреса, концентрација, поштовање и разумевање себе и других, самоувереност, социјализација, већи опсег покрета, као и практичан метод самоодбране, али и врло лепа забава (Касум, et al., 2011). Спортисти са оштећеним видом у борилачким спортовима уче да користе своје тело и ум на начин који им омогућава да ефикасно реагују на покрете противника, истовремено оснажујући своју самопоуздање и независност (Gutiérrez Santiago et al., 2023). Борилачки спортови укључују дисциплине као што су џудо, карате и бразилска џиу-џица, прилагођене специфичним потребама и могућностима спортиста са оштећеним видом. Ове активности не само да развијају физичке способности, већ и јачају менталну издржљивост, концентрацију и дисциплину, пружајући спортистима прилику да се такмиче на највишем нивоу, укључујући и параолимпијске игре. Борилачки спортови за особе оштећеног вида не само да пружају могућност за физичку активност и такмичење, већ играју и важну улогу у социјалној инклузији и побољшању квалитета живота (Vianna et al., 2023). Ови спортови омогућавају спортистима да развију снажну свест о свом телу и простору у којем се налазе, што је од суштинског значаја за ефикасну борбу. Кроз интензивне тренинге и такмичења, учесници уче како да се оријентишу и реагују на противникове потезе ослањајући се на осећај додира, слуха и просторној перцепцији (Gutiérrez Santiago et al., 2023). Тренери и инструктори у борилачким спортовима за особе оштећеног вида користе посебне методе и приступе како би прилагодили тренинг индивидуалним потребама спортиста. Овај приступ не само да побољшава физичке способности, већ и развија самодисциплину, самопоуздање и отпорност на стрес (Ghazy, 2002). Учење и савладавање техника борилачких вештина даје спортистима осећај постигнућа и личне моћи, што може позитивно утицати на све аспекте њиховог живота. Такође, борилачки спортови служе као платформа за изградњу заједнице и подршке међу спортистима са оштећеним

видом (Gutiérrez Santiago et al., 2023). Кроз заједничке напоре, тренинге и такмичења, они развијају дубоке везе и међусобно разумевање које превазилази спортска достигнућа. Овај осећај припадности и заједништва игра важну улогу у јачању психолошког благостања и социјалне интеграције особа оштећеног вида. У суштини, борилачки спортови пружају овим спортистима прилику да се изразе, да пронађу нове начине комуникације и интеракције, и да покажу да физичко оштећење не мора бити препрека за постизање врхунских спортских резултата. Спој физичког, менталног и емоционалног развоја који нуде борилачки спортови, чини их једним од најсвестранијих и најиспуњенијих видова спорта за особе оштећеног вида (Vianna et al., 2023).

## 5.2 Цудо

Цудо за особе оштећеног вида је једна од најпопуларнијих борилачких дисциплина у којој спортисти са визуелним оштећењем могу да учествују на врхунском нивоу. Овај спорт је посебно прилагођен да омогући спортистима са оштећеним видом да развију своје физичке и менталне способности кроз технички захтевне и тактички интензивне борбе (Касум et al., 2011). Цудо, који у преводу са јапанског значи "нежан пут", истиче значај коришћења противникове снаге и кретања у своју корист, што је изузетно важно за спортисте који се ослањају на своју осетљивост на додир и телесну перцепцију (Ћирковић et al., 2010). За особе оштећеног вида, цудо представља јединствену прилику да се укључе у спорт који не захтева визуелну перцепцију као основну компоненту за успех. Уместо тога, цудо се ослања на блиски физички контакт са противником, што омогућава спортистима са оштећеним видом да користе своју осетљивост на додир, чуло равнотеже и телесну перцепцију како би одредили правац и интензитет противникових покрета. Овај аспект цудоа чини га изузетно приступачним и релевантним за спортисте са различитим нивоима оштећења вида. Цудо се на програму параолимпијских игара нашао 1988. године у Сеулу, док су се жене први пут такмичиле у Атини 2004. године. Право наступа имају слепи (Б1) и слабовиди такмичари (Б2 и Б3), а све три категорије се такмиче јединственој конкуренцији, у стандардним тежинским категоријама (Касум et al., 2011). Од стране Светске асоцијације слепих и слабовидих особа – ИБСА, овај спорт је прихваћен 1980. године, док је иста организација цудо за жене прихватила 1995. године. Борбе у цудоу одвијају се на татамију (простирци). Уз модификацију да такмичари, пре него што судија да знак за почетак борбе, морају успоставити гард тај гард је уствари такав да су

такмичари у позицији у којој су већ у контакту један са другим, чиме се изједначавају услови за све учеснике, без обзира на степен оштећења вида (Касум et al., 2011). Због ове особине, џудо је идеалан за особе оштећеног вида, јер наглашава брзину реакције, осећај за равнотежу и контролу над сопственим телом и телом противника. Опрема је класичан бели или плави кимоно, а потпуно слепи такмичари морају на рукаву, у пределу рамена, имати пришивен црвени круг пречника 7 цм (Касум et al., 2011). Поред такмичарског аспекта, џудо за особе оштећеног вида игра важну улогу у њиховој интеграцији у друштво и оснаживању, јер им пружа могућност да развију своје способности, превазиђу физичке изазове и успоставе дубоке међуљудске везе кроз спорт који је истовремено и борилачка вештина и животна филозофија. Закључно, џудо за особе оштећеног вида представља много више од самог спорта то је платформа за лични развој, социјалну интеграцију и оснаживање. Као дисциплина која наглашава важност технике, самодисциплине и поштовања, џудо омогућава спортистима са оштећеним видом да се изразе на јединствен начин, користећи своје унутрашње снаге и чулне способности како би превазишли изазове. Кретање на татамију симболизује путовање које обухвата не само физичке борбе, већ и животне битке, где је циљ постизање хармоније са собом и светом око себе (Konsa et al, 2020). У овом контексту, џудо постаје више од спорта постаје начин живота, који спортистима са оштећеним видом омогућава да покажу да физичке препреке нису непремостиве и да уз одговарајућу подршку и посвећеност могу постићи врхунске резултате на светској сцени.

### **5.2.1 Специфична тренажна активност у џудо-у**

Специфичне тренажне активности у џудоу за особе оштећеног вида осмишљене су тако да нагласе развој технике, телесне перцепције и осећаја за равнотежу, истовремено прилагођавајући потребе спортиста са различитим степеном визуелног оштећења. Ови тренинзи обухватају низ вежби које унапређују како физичке, тако и менталне аспекте борбе, што је од суштинског значаја за успешну примену џудо техника у реалним ситуацијама.

Развијање осећаја за додир и тактилну перцепцију представља кључни аспект тренинга у џудоу за особе оштећеног вида. Пошто визуелни стимуланси нису доступни, такмичари се ослањају на додир и телесну осетљивост како би проценили намере противника, његово кретање и тежиште, што им омогућава да брзо и прецизно реагују током борбе (Gutiérrez-Santiago et al., 2023).

Тактилна перцепција у џудоу почиње са основним техникама хватања, познатим као "kumikata". Ово подразумева чврст и стабилан захват на противниковом кимоноу, који омогућава спортисти да осети суптилне промене у положају и тежини противника (Vianna et al., 2023). Вежбе хватања се понављају са различитим партнерима, како би спортисти научили да препознају разлике у стиловима и снази различитих противника. Ово помаже у развијању финих моторичких вештина и осетљивости на промене у напетости и правцу кретања. Осећај за додир се даље развија кроз вежбе бацања и контроле. Спортисти уче како да користе своје руке, али и цело тело, да осете противникову намеру пре него што он изведе покрет. На пример, у техници "tai-otoshi" (бацање преко кука), такмичар осећа противниково нагињање и промену тежишта преко хвата, што му омогућава да на време изведе контра-напад или да усклади свој покрет са противниковим (Vianna et al., 2023).

Ове вежбе укључују и развој осетљивости на притисак и напетост мишића, јер спортисти морају бити у стању да осете када је противник спреман да направи потез и на који начин ће то урадити. Често се користе технике "randori" (слободне борбе), где се спортисти у слободном ритму боре и уче како да интерпретирају тактилне информације у реалном времену (Vianna et al., 2023). Осим тога, постоје и специфичне вежбе за осећај равнотеже и оријентацију у простору, које такође користе тактилне стимулансе. Спортисти се уче да осете промене у расподели тежине не само код противника, већ и код себе, што им омогућава да одрже равнотежу и стабилност чак и у ситуацијама високог притиска.

Такође, вежбе са затвореним очима могу бити укључене како би се појачала свест о телесном положају и покретима, без ослањања на вид. Ове вежбе доприносе развоју „пропрецепције“, способности да се осети положај и покрет делова тела у односу на простор и друге објекте (Gutiérrez-Santiago et al., 2023). Развијање осећаја за додир у џудоу је процес који захтева време, стрпљење и континуирану праксу. Како спортисти напредују, они постају све вештији у интерпретирању информација добијених кроз додир, што им омогућава да постану бољи и прецизнији борци, способни да реагују на сваку ситуацију са брзином и ефикасношћу. Овај аспект тренинга не само да побољшава техничке способности, већ и гради дубље разумевање и осећај за борбу, што је од суштинског значаја за успех у џудоу (Gutiérrez-Santiago et al., 2023).

Развијање баланса и равнотеже у џудоу је кључни аспект тренинга, посебно за особе оштећеног вида, јер им омогућава да одрже стабилност током борбе и ефикасно изводе

технике. Баланс и равнотежа су основа сваке цудо технике, а способност да се контролише сопствено тело и тежиште, као и да се разуме противничково, је од виталног значаја за успех у овом спорту (Vianna, 2023).

У цудоу, равнотежа се не своди само на стајање на ногама она обухвата целокупну контролу тела у свим правцима и положајима. Вежбе баланса и равнотеже започињу основним техникама које укључују кретање у различитим правцима док се одржава стабилност. Ове вежбе често подразумевају рад на специјализованим справама, попут баланса платформи или нестабилних површина, које приморавају спортисте да активно користе мишиће језгра и ногу како би одржали равнотежу (Lima Konsa, et al., 2024).

Вежбе кретања на татамију (простирци) су такође важан део тренинга. Спортисти уче како да се крећу унапред, уназад и бочно, све време одржавајући ниско тежиште и чврст контакт са земљом. Овај „низак став“ омогућава бољу стабилност и припрему за извођење бацања или контра-удараца. Поновљени тренинг ових кретања помаже у развоју моторичке меморије, што чини да ове акције постану аутоматске и инстинктивне током борбе (Gutiérrez-Santiago, et al., 2023).

Спортисти оштећеног вида се такође фокусирају на развијање осећаја за тежиште и расподелу тежине у свом телу, али и у телу противника. Ове вежбе обухватају рад са партнером, где један спортиста покушава да избаци другог из равнотеже, док други мора да одржи своју стабилност. Ово укључује и динамичке вежбе, као што су бацања у покрету, где спортисти уче како да пребаце тежиште у правом тренутку како би извршили успешну технику (Lima Konsa, et al., 2024).

Вежбе за језгро тела су кључне за развијање равнотеже. Чврсти мишићи језгра пружају подршку кичми и читавом телу, што је неопходно за стабилност током свих цудо техника. Вежбе као што су планкови, обрт трупа и различити облици чучњева помажу у јачању ових мишића, доприносећи бољој равнотежи и контроли тела (Ghazy, 2002).

Равнотежа у цудоу се развија и кроз специфичне технике падова, познате као „ukemi“. Учење како да правилно падну без губитка равнотеже или самоконтроле је од суштинског значаја за спортисте, посебно у ситуацијама када се боре са јаким или агресивним противницима. Ове технике пада, које укључују котрљање и контролисано слетање, омогућавају спортистима да остану у игри и брзо се врате у борбу након што су бачене на земљу (Konsa, et al., 2020).

Динамичка равнотежа је посебно значајна у џудоу, где спортисти морају бити у стању да се крећу брзо и прецизно док одржавају контролу над својим телом и противником (Ghazy, 2002). Спортисти оштећеног вида често користе вежбе у пару, где један партнер врши притисак у различитим правцима, а други се прилагођава и одржава равнотежу. Ове вежбе не само да побољшавају физичку равнотежу, већ и развијају тактилну свест и способност да осете промене у противниковом кретању.

Контрола равнотеже и тежишта постаје још важнија у стварним борбеним ситуацијама, где свака промена у противниковом покрету може значити разлику између победе и пораза. Спортисти оштећеног вида, због свог интензивног фокуса на осећај додира и тактилну перцепцију, често развијају изузетну осетљивост на промене у равнотежи и кретању, што им даје значајну предност у борби (Lima Konsa et al., 2024).

Кључан део тренинга је и развој снаге и кондиције. Џудо захтева значајну физичку снагу, али и издржљивост, како би спортисти могли да одрже висок ниво перформанси током читаве борбе. Вежбе снаге укључују рад на специјализованим справама и коришћење телесне тежине, док се издржљивост развија кроз поновљене секвенце бацања и борбе, као и кардио тренинге прилагођене потребама џудиста са оштећеним видом (Lima Konsa et al., 2024).

Избор тренажних средстава у тренингу слепих спортиста такође има своје модификације. И у тренингу слепих постоје: такмичарске, специфично и опште припремне вежбе. Заједничка карактеристика за све три врсте вежби је да се неке вежбе, справе и реквизити не могу користити (Ћосић, 2011). Развој снаге и кондиције у џудоу, посебно за особе оштећеног вида, представља кључни аспект тренинга, који омогућава спортистима да постигну висок ниво физичке припремљености и издржљивости. Снага и кондиција су од пресудног значаја за успех у џудоу, јер директно утичу на способност спортиста да изведе технике са максималном ефикасношћу, одржи високи ниво перформанси током целе борбе и издржи физичке изазове који се јављају у борбеним ситуацијама (Lima Konsa et al., 2024).

На крају, тренинг за особе оштећеног вида у џудоу није само физички изазов већ и целокупно искуство које обухвата све аспекте припреме једног спортисте. Специфичне тренажне активности, прилагођене индивидуалним потребама, помажу овим спортистима да развију свеобухватне вештине потребне за успех у џудоу, истовремено негујући дух дисциплине, самопоуздања и личног раста.

## 5.2.2 Специфична такмичарска активност у цудо-у

Такмичења у цудоу за особе оштећеног вида представљају изазов који захтева комбинацију техничких вештина, тактичког разматрања и стратегије. Ове активности су прилагођене тако да омогуће максимално искоришћење способности спортиста уз минимализовање утицаја ограничења која проистичу из оштећења вида. У овом контексту, такмичарске активности обухватају све аспекте од припреме, преко самог такмичења, до анализе перформанси и опоравка (Gutiérrez-Santiago et al., 2023).

### *Припреме за такмичење*

У припреми за такмичење, спортисти се фокусирају на усавршавање основних и напредних техника цудоа. Ове технике укључују различите врсте бацања, контра-нападе и одбрамбене покрете. Специфичне вежбе које се користе могу бити прилагођене тако да се у фокус стави развој тактилних и аудитивних сигнала (Ghazy, 2002). Поред стандардних техничких тренинга, спортисти могу користити додатне методе као што су практиковање са партнером који симулира различите стилове борбе, што им помаже да се упознају са могућим стратегијама противника. Тактичка припрема укључује развој тактичких планова који обухватају стратегије за различите типове противника. Ови планови укључују и офанзивне и дефанзивне приступе, а специфично се раде вежбе за адаптацију на различите стилове борбе (Gutiérrez-Santiago et al., 2023). Симулације такмичења омогућавају спортистима да се адаптирају на услове борбе. Оне могу укључивати контролисане борбе у којима се реплицирају услови који могу настати током стварних такмичења, што омогућава спортистима да усаврше своје одговоре на различите ситуације (Konsa et al., 2020).

### *Такмичење*

На дан такмичења, спортисти пролазе кроз административне процедуре, укључујући проверу опреме и регистрацију. Загревање је критично за припрему тела за интензиван физички напор. Спортисти изводе вежбе које помажу у побољшању циркулације и припреми мишића и зглобова за борбу. Загревање такође укључује вежбе дисања и опуштања које помажу у припреми за борбене услове (Ghazy, 2002). Спортисти се такмиче у своје категорије, где се борбе одржавају у круговима или у формату појединачних утакмица. Током борбе, важно је да спортисти остану концентрисани на тактилне и аудитивне сигнале које противник шаље (Konsa et al., 2020). Тренер и водич пружају подршку и савете током целог процеса. Тренер даје тактичке инструкције и

подсећање на технике, док водич помаже у интерпретацији положаја и покрета противника. Спортисти морају бити способни да брзо реагују на промене у тактици противника, што укључује прелазак из офанзивног у дефанзивни режим, као и коришћење контра-технике (Lima Konsa et al., 2024). Они користе све информације добијене кроз тактилне и аудитивне сигнале како би максимизовали своје перформансе.

Након завршетка такмичења, тренери и спортисти анализирају резултате и добијају повратне информације од судија. Ова анализа помаже у утврђивању области које захтевају побољшање и развоју нових стратегија за будуће наступе (Konsa et al., 2020). На основу резултата анализе, тренери и спортисти планирају будуће тренинге и такмичења, са фокусом на побољшање технике и тактике. Спортисти користе технике опоравка, укључујући масаже, истезање и хидратацију, које помажу у убрзању опоравка и смањењу ризика од повреда. Психолошки аспект опоравка је такође важан. Спортисти се баве релаксацијом и техникама менталне припреме како би се ослободили стреса и задржали позитиван став (Vianna, 2023).

Такмичење у џудоу за особе оштећеног вида је сложен процес који захтева висок ниво припреме, техничке вештине и стратегијског разматрања (Lima Konsa et al., 2024). Од припреме и тренинга, преко реалних услова такмичења, до анализе и опоравка, сви аспекти су прилагођени тако да омогуће спортистима да постигну најбоље могуће резултате. Успех у такмичењима захтева не само физичку спремину, већ и менталну снагу, способност да се носи са стресом и динамиком борбе.

### **5.3 Рвање**

Рвање за особе оштећеног вида представља јединствен изазов који захтева посебан приступ како у тренингу тако и у такмичењу. Овај спорт, који традиционално захтева изузетну комбинацију снаге, технике и тактике, у контексту оштећеног вида добија додатну димензију. Рвачи са оштећеним видом ослањају се на тактилне и телесне сигнале, развијајући осећај за равнотежу, положај и кретање на потпуно другачији начин од својих вршњака без оштећења вида. Уместо да се ослањају на визуелну перцепцију, ови спортисти развијају изузетну способност читања противникових покрета кроз додир и притисак, што захтева висок ниво концентрације и телесне свесности (Касум et al., 2011). Оваква врста рвања истиче значај осећаја, слуха и унутрашње перцепције, који постају кључни елементи у савладавању противника. Осим физичке спремине, рвање за особе оштећеног вида подразумева и менталну снагу, способност прилагођавања и истрајност, што га чини спортом који на

најбољи начин демонстрира снагу људског духа. Рвање се у два наврата нашло на програму параолимпијских игара. На ПОИ у Арнхему, 1980. године, на програму је било рвање за особе са оштећеним видом. У 10 тежинских категорија пријавило се укупно десет такмичара, осморица из УСА и двојица из Канаде. Медаље су подељене, али није одржана ни једна борба. На следећим играма, одржаним 1984. у Њујорку, било је укупно 19 такмичара из четири земље, у девет тежинских категорија. Американци су освојили седам златних и две сребрне медаље, Канађани две златне и шест сребрних, Аустријанац једну сребрну а Мексиканац једну бронзану медаљу. Пошто се у то време инсистирало да у сваком спорту, који је на програму ПОИ, мора учествовати минимум 12 земаља, рвање је скинуто са програма, а уместо рвања, већ на ПОИ 1988. у Сеулу, нашло се чудо. Ипак, такмичења у рвању за особе са оштећеним видом одржавају се и данас, а правила се само незнатно разликују од оних стандардних, и то у смислу успостављања почетног контакта (Касум et al., 2011).

Закључно, рвање за особе оштећеног вида представља јединствен пример како се традиционални спорт може адаптирати и учинити доступним свима, без обзира на физичке изазове са којима се спортисти суочавају. Овај спорт омогућава развој физичких и менталних вештина на изузетно високом нивоу, док истовремено промовише једнакост и инклузију у спортским активностима (Ћирковић et al., 2010). Рвачи са оштећеним видом показују изванредну способност да превазиђу ограничења и демонстрирају снагу, издржљивост и тактичку прецизност, што рвање чини не само спортом, већ и симболом борбе, истрајности и тријумфа над препрекама.

### **5.3.1 Специфична тренажна активност у рвању**

Специфичне тренажне активности у рвању за особе оштећеног вида захтевају пажљиво осмишљен приступ који узима у обзир ограничења и могућности спортиста. Тренинзи су усмерени на развој кључних вештина као што су осећај за простор, равнотежу, снагу, брзину реакције и тактилну перцепцију, при чему се посебна пажња поклања адаптацији техничких елемената рвања.

#### *Тактилна свест*

Најважнији аспект тренинга је развијање изузетно осетљиве тактилне свести. Уместо да се ослањају на визуелне сигнале, рвачи са оштећеним видом морају да користе додир као свој примарни сензорни алат. То подразумева континуирани физички контакт са противником, како би се осетила његова намера, покрет и положај тела. Тренинзи се

често одвијају са партнером, где се спортисти уче да препознају суптилне промене у напетости мишића, смер кретања и намеру противника (Ghazy, 2002). Овакви тренинзи укључују вежбе у којима спортисти затворених очију или с повезом на очима уче да осете противникову позицију и брзо реагују на покрете.

#### *Снага и кондиција*

Развијање снаге и кондиције је такође кључно у рвању за особе оштећеног вида. Пошто визуелни оријентирни нису доступни, важно је да спортисти имају снажно и стабилно тело које може да одговори на динамичке промене током борбе. Тренинзи снаге обухватају рад са теговима, сопственом тежином, као и различите облике функционалних вежби које укључују покрете карактеристичне за рвање. Вежбе издржљивости и кардиоваскуларни тренинг укључују спринтове, кругове на струњачи и други облици аеробних активности, који су неопходни за одржавање високог нивоа перформанси током дугих и интензивних борби (Vianna, 2023).

#### *Баланс и равнотежа*

Тренинг баланса и равнотеже игра важну улогу у рвању, посебно када спортисти не могу да се ослоне на вид. Вежбе које развијају равнотежу укључују стајање на једној ноzi, корачање по неравним површинама и различите вежбе које тестирају стабилност тела у различитим положајима. Спортисти уче да користе своје тело и положај у односу на противника како би задржали или повратили равнотежу током борбе (Ghazy, 2002).

#### *Тактички тренинг*

Тактички аспект рвања за особе оштећеног вида представља изузетно важан део тренажног процеса, где се фокусира на развијање вештина које омогућавају спортистима да ефективно управљају борбом, ослањајући се на свој осећај додира, слуха и телесне свести (Gutiérrez-Santiago et al., 2023). У одсуству визуелне перцепције, тактика у рвању добија потпуно нову димензију, јер рвачи морају да развију посебне стратегије које максимизирају њихове способности и минимизирају предности противника.

Прва и најважнија компонента тактичког тренинга је развијање способности да се разуме и прочита противничково кретање и намера кроз додир. Рвачи се уче да препознају суптилне промене у напетости мишића, правцу притиска и покрету противника. Ове информације су кључне за доношење брзих и тачних одлука о томе како реаговати на противникове акције. На пример, ако рвач осети да противник

преноси тежину на једну страну, може брзо реаговати контра-нападом или преусмеравањем његовог покрета како би добио предност (Vianna, 2023).

Један од кључних елемената тактике је способност контроле дистанце и позиционирања на струњачи. У рвању за особе оштећеног вида, спортисти се уче да користе своје тело као средство за одржавање контроле над простором. Они морају бити свесни где се налазе у односу на ивице струњаче и како да маневришу противника у неповољан положај. Такође, важан део тактике је разумевање када и како применити снагу, а када се ослонити на технику и брзину. Ово захтева изузетну прецизност и осећај за тајминг, јер погрешан потез може довести до губитка позиције или поена. (Gutiérrez-Santiago et al., 2023).

Вербална комуникација такође игра важну улогу у тактичком тренингу. Иако спортисти са оштећеним видом не могу видети своје тренере или саиграче, они могу добијати вербалне инструкције током тренинга и, у неким случајевима, током мечева. Ове инструкције могу помоћи у оријентацији на струњачи, као и у доношењу одлука у критичним тренуцима. Тренери, са друге стране, морају бити врло прецизни и брзи у давању упутстава како би спортисти могли одмах реаговати (Gutiérrez-Santiago et al., 2023).

Још један важан тактички аспект је способност да се контролише темпо борбе. Рвачи са оштећеним видом уче како да диктирају темпо борбе у складу са својим снагама и слабостима (Gutiérrez-Santiago et al., 2023). Ако противник покушава да убрза темпо, рвач може успорити борбу кроз дефанзивне технике или маневре који захтевају да се противник троши више енергије. Насупрот томе, ако спортиста осети да има предност у брзини и издржљивости, може покушати да убрза темпо и изнуди грешке од противника.

Цео тренажни процес је усмерен ка томе да се изгради рвач који је не само физички спреман, већ и ментално и тактички способан да се носи са изазовима на струњачи. Упркос оштећењу вида, овакви спортисти развијају изузетан осећај за простор, додир и равнотежу, што им омогућава да се равноправно такмиче и постигну врхунске резултате у рвању.

### **5.3.2 Специфична такмичарска активност у рвању**

Такмичарска активност у рвању за особе оштећеног вида представља комплексну и захтевну дисциплину која комбинује физичку спремност, техничку

прецизност, тактичко размишљање и изузетну менталну чврстину. У овом спорту, борбе се одвијају у контролисаним условима, где су правила и процедуре прилагођени потребама рвача са оштећеним видом, а фокус је на равноправности, фер-плеју и сигурности свих учесника (Vianna, 2023).

Такмичење у рвању за особе оштећеног вида одликује се специфичним приступом који омогућава рвачима да се ослањају на своје најјаче сензорне способности. Због недостатка визуелних информација, спортисти се оријентишу на основу додира и осећаја за телесни контакт са противником (Gutiérrez-Santiago et al., 2023). Одмах на почетку борбе, рвачи успостављају контакт рукама или телом, што омогућава једнаку стартну позицију и елиминише потребу за визуелним праћењем противника.

Током самог такмичења, тактичка борба игра кључну улогу. Рвачи морају брзо да анализирају противникове потезе, користећи минималне знаке који се преносе кроз додир и промене у телесном положају. Пажљиво праћење суптилних промена у равнотежи и напетости противника омогућава рвачу да предвиди и одговори на нападе, те да спроведе своје нападе на најефикаснији начин. Овај аспект такмичења чини борбу интензивно менталним изазовом, где сваки покрет и одлука могу бити пресудни (Gutiérrez-Santiago et al., 2023). Такмичарски дух у рвању за особе оштећеног вида додатно је наглашен потребом за прецизношћу и контролом. Како би се избегле повреде и осигурало да сваки потез буде у складу са правилима, судије играју значајну улогу у праћењу и интервенисању када је то потребно. Они су посебно обучени да разумеју специфичности овог вида такмичења и често дају усмерења како би помогли рвачима да остану у оквирима правила.

Поред тактичке и физичке припреме, ментална издржљивост је кључна током такмичења. Рвачима је потребна висока концентрација како би могли да реагују на брзе промене током борбе, али и да остану смирени и фокусирани чак и у ситуацијама када су под великим притиском (Gutiérrez-Santiago et al., 2023). Ментална снага која се развија кроз овај спорт често је један од пресудних фактора у борби, јер способност да се одржи концентрација и вера у сопствене способности може одлучити исход меча.

На крају, такмичење у рвању за особе оштећеног вида је више од физичког окршаја. То је комплексна дисциплина која од спортиста захтева да интегришу своје физичке, менталне и тактичке вештине на највишем нивоу. Упркос изазовима, ови рвачи показују изузетну снагу, издржљивост и иновативност, што их чини равноправним такмичарима у свету спорта. Такмичарска сцена је место где се њихове способности,

научене кроз дуготрајан и тежак тренинг, претварају у победе и достигнућа, која су доказ њихове упорности и страсти за спортом.

#### **5.4 Карате**

Карате је једна од најпопуларнијих борилачких вештина која порекло води из Јапана, а одликује се снажним и прецизним ударцима, блоковима и креативним техникама које укључују цело тело. Ова дисциплина развија не само физичке способности као што су снага, брзина и издржљивост, већ и менталне особине попут дисциплине, самоконтроле и самопоуздања. Због своје свеобухватне природе, карате је постао доступан и прилагођен за широку популацију, укључујући и особе са различитим облицима инвалидитета (Ћирковић et al., 2010).

Када је реч о особама оштећеног вида, карате се може прилагодити како би ова борилачка вештина постала приступачна и корисна за њих. Програм прилагођен особама са оштећеним видом омогућава да и они доживе предности које карате доноси у физичком, менталном и друштвеном аспекту (Saparov, 2023). Овај приступ подразумева коришћење тактилних метода подучавања, гласовних инструкција и блиског физичког контакта како би се осигурало да ученици могу правилно да схвате и изведу технике (Saparov, 2023). Инструктори који раде са особама оштећеног вида морају бити додатно обучени како би разумели специфичне потребе својих ученика и како би могли да прилагоде своје методе подучавања на начин који ће бити најкориснији. Сензорне способности као што су додир и слух постају кључне у процесу учења (Witkowski, 2022). Ученици се охрабрују да користе ове способности како би развили осећај за простор, равнотежу и кретање, што је од суштинског значаја у борилачким вештинама као што је карате (Saparov, 2023). Поред тога, карате може играти важну улогу у унапређењу самопоуздања и независности код особа са оштећеним видом. Кретање у простору, осећај сигурности и самозаштите су само неке од предности које ова вештина може донети. Учешће у борилачким вештинама као што је карате такође пружа могућност за социјалну интеракцију и укључивање у заједницу, што је посебно важно за људе са инвалидитетом. Као и сви спортови особа оштећеног вида и у карате-у постоје правила (Vianna, 2023). Кате су прилагођене тако да се фокусирају на прецизност покрета, равнотежу и правилно извођење техника, при чему се суђење базира на осећају снаге и енергије коју такмичар улаже у покрете, као и на правилној координацији и ритму.

Такмичари се деле у категорије на основу степена оштећења вида, што обезбеђује равноправност у конкуренцији. Судски тим је обучен да разуме специфичности такмичења за особе оштећеног вида и да правично оцени њихов учинак. Помоћне судије активно учествују у оријентацији такмичара. Одлуке судија се доносе на основу комбинованих сигнала који укључују тактилне и звучне информације, осигуравајући да такмичари правилно разумеју све инструкције и одлуке (Sarafov, 2023). Сви учесници су дужни да поштују правила и да се придржавају етичког кодекса који осигурава равноправност и инклузију, а посебан акценат је на фер-плеју и узајамном поштовању између такмичара. Ова правила омогућавају да особе оштећеног вида равноправно учествују у карате такмичењима, пружајући им могућност да покажу своје вештине у безбедном и подржавајућем окружењу. Укратко, карате за особе оштећеног вида је више од физичке активности; он је начин развоја укупних способности и самопоуздања, који омогућава да се учесници осећају оснажено и равноправно у својој заједници (Witkowski, 2022).

#### **5.4.1 Специфична тренажна активност у карате-у**

Тренинг ката у каратеу је од суштинске важности за развој технике, равнотеже, и менталне дисциплине. За слепе и слабовиде практиканте каратеа, рад на катама захтева прилагођен приступ како би се омогућило да ови ученици ефикасно уче и савладају сложене секвенце покрета које су карактеристичне за кате.

Кате су традиционалне форме у каратеу које се састоје од унапред дефинисаних серија покрета, укључујући ударце, блокове и померање у различитим правцима. За слепе и слабовиде каратисте, савладавање ката подразумева интензивно фокусирање на тактилне, вербалне и менталне методе учења како би се надоместио недостатак визуелних информација (Witkowski, 2022)

*Тактилно вођење* је једна од најважнијих метода у тренингу кате за слепе каратисте. Инструктор или партнер физички води ученика кроз покрете кате, помажући му да осети положај и кретање сваког дела тела. Ово може укључивати вођење руку ученика кроз блокове и ударце, као и позиционирање ногу и тела у одговарајуће ставове. Овај вид директног физичког учења омогућава ученицима да стекну осећај за тачан облик и ритам кате (Witkowski, 2022).

*Вербалне инструкције* играју кључну улогу у процесу учења. Инструктор детаљно описује сваки покрет, наглашавајући важне тачке као што су правац у којем се ученик

треба кретати, висина ударца, и одређене аспекте технике као што су брзина и снага. Ове инструкције морају бити јасне, прецизне и конзистентне, како би ученик могао да ментално визуализује кату и да је изведе без визуелне референце (Saparov, 2023).

*Ментална визуализација* је кључна у тренингу кате за слепе каратисте. Иако ученици не могу да виде кату, они могу користити своју имагинацију и сећање да би "видели" кату у свом уму. Овај процес визуализације је од пресудног значаја за развој мишићне меморије и прецизности покрета (Arslan et al., 2024). Инструктори охрабрују ученике да редовно визуализују кату, пролазећи кроз сваку технику и покрет у својој глави како би побољшали своје разумевање и извођење кате.

*Репетиција и прецизност* су од великог значаја у тренингу кате. Слепи каратисти често морају више пута да понављају кату како би усавршили сваку технику и покрет. Ово понављање омогућава ученицима да изграде снажну мишићну меморију и да се осећају сигурно у сваком делу кате. Инструктори могу користити различите методе подучавања, као што су споро извођење кате, како би помогли ученицима да разумеју сваку нијансу покрета пре него што повећају брзину и интензитет (Saparov, 2023).

*Рад са партнером* може бити користан у тренингу кате за слепе каратисте. Иако се кате обично изводе самостално, рад са партнером може помоћи ученику да разуме примену техника у катама. Партнер може деловати као замишљени противник, омогућавајући ученику да осети контакт и реакције током извођења одређених покрета (Vianna, 2023). Овај вид тренинга помаже у преносу кате са нивоа теорије на практичну примену.

*Слушна перцепција* је такође значајан аспект тренинга кате. Уместо ослањања на вид, слепи каратисти могу користити звук за оријентацију и временско усмеравање покрета. Звук стопала на поду, звук кимае (издавање звука током удараца), и звукови околине могу сви послужити као водичи током извођења кате. Инструктори могу користити ове звуке као референце током тренинга, помажући ученицима да боље разумеју ритам и динамику кате (Witkowski, 2022).

Тренинг кате за слепе и слабовиде практиканте каратеа, уз све ове специфичне методе и технике, омогућава овим ученицима да савладају кате на високом нивоу. Овај процес није само физички, већ и дубоко менталан, пружајући им способност да у потпуности уживају у каратеу и развију вештине које су подједнако применљиве у свакодневном животу (Arslan et al., 2024).

## 5.4.2 Специфична такмичарска активност у карате-у

Такмичење у катама за слепе и слабовиде каратисте представља изазов који захтева посебне припреме и адаптације, како би учесници могли равноправно да се надмећу и демонстрирају своје вештине. Иако слепи такмичари не могу да виде своје противнике или судије, они су способни да кроз специфичне методе и технике учења и тренинга достигну висок ниво извођења кате и успешно учествују на такмичењима. Такмичарске кате, за разлику од ката које се изводе у редовним тренинзима, захтевају високу прецизност, снагу и изразит ритам (Arslan et al., 2024). За слепе такмичаре, ови аспекти се постижу кроз интензивну припрему која се ослања на тактичне, вербалне и менталне методе.

*Тактилно вођење* остаје од пресудне важности током припреме за такмичење. Инструктори и партнери могу водити такмичаре кроз сложене покрете кате, помажући им да осете сваки покрет до најситнијих детаља. Ова физичка помоћ је посебно корисна за фино подешавање технике и корекцију положаја тела, чиме се осигурава да ученик савршено изведе кату током такмичења (Arslan et al., 2024).

*Вербалне инструкције* играју важну улогу у такмичарској припреми, где је прецизност у опису сваког покрета и технике од изузетног значаја. Инструктор мора да осигура да ученик разуме сваки аспект кате, од почетних става до завршних удараца. Ове инструкције су често врло детаљне и укључују упутства о брзини, снази и временском распореду сваког покрета, како би ученик био спреман да их изведе на највишем нивоу током такмичења.

*Репетиција и усавршавање* су кључни елементи у припреми за такмичење. Слепи такмичари морају безброј пута поновити кату како би је довели до савршенства. Овај процес укључује непрекидно прилагођавање и корекцију на основу повратних информација које добијају од инструктора или партнера. Репетиција помаже такмичарима да изграде чврсту мишићну меморију, што им омогућава да изведу кату са високом прецизношћу и самопоуздањем на такмичењу (Witkowski, 2022).

*Такмичарски дух и концентрација* су такође од суштинске важности за слепе такмичаре у катама. На такмичењима, они се морају ослонити на своје интерне ресурсе, менталну снагу, самодисциплину и концентрацију, да би одржали фокус и стабилност током извођења кате. Овај аспект припреме укључује развијање снажне менталне контроле и способност да се искључе спољашње сметње, како би такмичар могао у потпуности да се концентрише на кату (Witkowski, 2022).

*Слушна оријентација* је још један важан аспект такмичарске припреме. Слепи такмичари могу користити звукове као што су одјечи сопствених покрета, дисање и звукови у простору како би остали оријентисани и правилно изводили кату. Ова слушна оријентација може бити корисна у тренутцима када је неопходно прилагодити ритам или брзину кате како би се осигурало да је сваки покрет тачан и у складу са захтевима такмичења. (Witkowski, 2022).

*Посебне припреме за такмичење* могу укључивати и специфичне тренинге у простору где ће се такмичење одржати. Ово омогућава такмичарима да се упознају са окружењем и просторним распоредом, што може бити од велике важности за њихово самопоуздање и перформанс. У неким случајевима, такмичарима се може омогућити да пре такмичења прођу кроз кату у такмичарском простору, чиме добијају прилику да се прилагоде и осете простор (Arslan et al., 2024).

На такмичењу, слепи такмичари изводе кате са истом посвећеношћу и прецизношћу као и њихови вршњаци који виде. Њихова способност да изведу кату на високом нивоу, упркос изазовима које доноси губитак вида, сведочи о њиховој дисциплини, упорности и дубоком разумевању каратеа. Успешан наступ на такмичењу захтева не само физичку спремност, већ и снажну менталну издржљивост и способност да се превазиђу сви изазови (Saparov, 2023).

Ови такмичари често инспиришу друге, показујући да карате није само физичка вештина, већ и пут самодисциплине, менталне снаге и личног развоја. Учесници који су савладали кате на такмичарском нивоу, без обзира на своје физичке ограничености, доказују да је могуће постићи изузетне резултате уз праву припрему, менталитет и упорност.

## **5.5 Бразилска Циу-Цица**

Бразилска циу-цица (*BJJ*) је борилачка вештина која је настала као еволуција јапанског циу-цитцуа и џудоа, али је с временом добила сопствени идентитет, посебно кроз акценат на борбу на земљи. Ова вештина, која је стекла велику популарност широм света, посебно се истиче у свету мешовитих борилачких вештина (ММА), где су се њене технике показале као изузетно ефикасне (Conde, 2022). ВЈЈ је у основи борилачка вештина која се бави техником контроле и савладавања противника, без обзира на његову физичку супериорност у смислу снаге или величине. Оно што чини ВЈЈ посебно занимљивом и применљивом за широк спектар људи је чињеница да се ова вештина ослања више на стратегију, полуге и тактичку употребу тела него на сирову

снагу (Conde, 2022). Због ових особина, ВЈЈ је веома прилагођен особама са различитим врстама физичких изазова, укључујући и оне са оштећеним видом. За слепе и слабовиде особе, ВЈЈ представља идеалну борилачку вештину јер се ослања на блиски контакт са противником, омогућавајући тактилну повратну информацију која замењује визуелну перцепцију (Conde, 2022).

Док у многим другим борилачким вештинама вид игра значајну улогу у процени удаљености и времена, у ВЈЈ-у ове вештине се развијају кроз осећај за додир, равнотежу и положај тела у односу на противника (Conde, 2022).

Током тренинга, слепи практиканти ВЈЈ-а уче како да осете и предвиде кретање свог противника кроз контакт са његовим телом. Овај контакт пружа информације о намери противника, што омогућава слепим особама да реагују брзо и прецизно, често избегавајући опасне ситуације или успостављајући контролу над борбом. Правила ВЈЈ-а су осмишљена да обезбеде фер борбу и спрече озбиљне повреде. Борбе у ВЈЈ-у почињу у стојећем положају, али често брзо прелазе на земљу, где се највећи део борбе и одвија. (Junior et al., 2023). На земљи, практиканти користе различите технике као што су гарде (позиције које штите борца на земљи), преласци гарде, боксови и технике савладавања како би добили предност или завршили борбу. Завршници у ВЈЈ-у обично укључују технике као што су гушења или закључавања зглобова, којима се противник приморава на предају (Conde, 2022). Када противник осети да је у позицији из које не може да побегне без ризика од повреде, он може "тапкати" (додирнути противника или под неколико пута), што је сигнал судији и противнику да борба треба да се заустави. Безбедност је кључни аспект ВЈЈ-а, и због тога су многи опасни потези забрањени у такмичењима (Conde, 2022). Ово укључује ударце, уједе, чупање косе и одређене врсте закључавања зглобова који би могли довести до озбиљних повреда (Junior et al., 2023).

### **5.5.1 Специфичне тренажне активности у Бразилској Циу-Цици**

Бразилска циу-цица (ВЈЈ) је борилачка вештина која је стекла велику популарност широм света захваљујући својој ефикасности у ситуацијама самоодбране и борби на земљи. Ова вештина, која је настала из јапанског циу-цицуа и цудоа, нуди изузетну прилику за све људе, без обзира на њихове физичке способности, да развију вештине које су подједнако применљиве у такмичарском и свакодневном животу. Нарочито је погодна за слепе и слабовиде особе, јер се у ВЈЈ-у техника и осећај за противничково тело и покрете стављају испред физичке снаге и вида. Слепи и слабовиди практиканти бразилске циу-цице уче да развијају осећај за тело и простор кроз стални

физички контакт са својим партнерима (Conde, 2022). Овај контакт им омогућава да осете кретање, равнотежу и намере противника на начине који превазилазе потребу за видом. Док у многим другим борилачким вештинама вид игра кључну улогу у процени удаљености, времена и реакција, у ВЈЈ-у су ове вештине секундарне у односу на осећај за додир, равнотежу и контролу над телом. Једна од основних компоненти тренинга за слепе особе је развој тактилне перцепције (Junior et al., 2023). Ова перцепција омогућава практикантима да "читају" намере противника кроз осећај за притисак, тензију и положај тела. Инструктори ВЈЈ-а подстичу слепе ученике да стално одржавају физички контакт са својим партнерима током вежбања. Овај контакт није само неопходан за извођење техника већ и за развој осећаја за противникове покрете и намере. Слепи практиканти уче да препознају суптилне промене у тежишту и напрезању мишића свог партнера, што им омогућава да предвиде његове потезе и брзо реагују (Valerio et al., 2015). Поред физичког контакта, вербални опис и инструкције играју кључну улогу у тренингу. Како слепи ученици не могу да виде демонстрације техника, инструктори користе детаљне вербалне описе сваког покрета и позиције. Ови описи нису само површни, већ детаљно објашњавају тачан положај руку, ногу, тела и других делова тела у односу на противника (Conde, 2022). Ово омогућава ученицима да ментално визуализују технику и разумеју како она функционише у пракси. Током спаринга, инструктори могу давати вербалне сигнале који помажу ученику да препозна када је у добром положају или када треба да изведе одређени маневар (Valerio et al., 2015). Ови сигнали могу бити од пресудног значаја у ситуацијама када ученик мора брзо да донесе одлуку и да реагује на противникове покрете (Junior et al., 2023). Физичко вођење је још једна важна компонента тренинга за слепе практиканте ВЈЈ-а. Инструктори и партнери често користе технику физичког вођења како би ученицима помогли да осете како тачно техника треба да се изведе. Ово подразумева постављање учениковог тела у одређени положај и вођење руку или ногу кроз покрете. На овај начин, ученик може осетити прави облик и позицију технике, што је посебно корисно за сложене маневре или прелазе из једне позиције у другу. Инструктори могу такође примењивати различите нивое притиска и отпора током тренинга како би ученици могли да разумеју како техника треба да се осети у стварној борби (Valerio et al., 2015). Сензорне вежбе за развој свести о телу и простору су од великог значаја у тренингу слепих практиканата ВЈЈ-а. Ове вежбе укључују рад на равнотежи и позиционирању тела у односу на противника. На пример, ученици се уче да одржавају равнотежу у различитим позицијама, посебно у положајима гарде, где је важно осетити померање

противника и реаговати на његове покушаје да промени положај. Вежбање појединачних техника, без ометања других фактора као што су спаринг или комплетне борбе, омогућава ученицима да се фокусирају на фино подешавање својих покрета и технике (Junior et al., 2023). Овај метод изолационог вежбања је веома користан у раним фазама учења, када је потребно да се основне технике усаврше пре него што се примењују у комплекснијим ситуацијама. Спаринг, као суштински део ВЈЈ тренинга, такође се прилагођава потребама слепих ученика (Valerio et al., 2015). Уместо да борба почиње на дистанци, што је уобичајено у многим другим борилачким вештинама, спаринг у ВЈЈ-у за следе често почиње из положаја где су партнери већ у физичком контакту. Ово омогућава ученику да одмах осети где се налази противник и да започне борбу са јасним разумевањем простора и положаја. Спаринг се може изводити на различитим нивоима интензитета, при чему се почетни интензитет често постепено повећава како би се ученик постепено прилагодио различитим нивоима отпора и агресије (Valerio et al., 2015). Овај поступни приступ омогућава ученицима да граде самопоуздање и вештине без осећаја преоптерећености или угрожености. Рад са специјализованим партнерима је још један важан аспект тренинга за следе практиканте ВЈЈ-а. Ови партнери су обично искуснији ученици или асистенти инструктора који су свесни специфичних потреба слепих ученика и могу им помоћи у развоју њихових вештина. Ови партнери су обучени да пружају адекватан отпор, дају повратне информације и помажу у развоју осећаја за технике на начин који је безбедан и продуктиван. Рад са оваквим партнерима омогућава слепим ученицима да унапреде своје вештине у контролисаном окружењу, пре него што се суоче са изазовима спаринга са различитим противницима (Valerio et al., 2015).

Укратко, тренинг бразилске циу-цице за следе и слабовиде особе представља јединствен и прилагођен процес који се фокусира на развој осећаја за додир, равнотежу и контролу над телом. Овај процес омогућава слепим практикантима да развију вештине које су подједнако применљиве у борби, самоодбрани и свакодневном животу, пружајући им самопоуздање и способност да се суоче са изазовима на свој јединствен начин (Junior et al., 2023).

### **5.5.2 Специфична такмичарска активност у Бразилској Циу-Цици**

Такмичење у бразилској циу-цици (BJJ) за следе и слабовиде особе представља изазован, али изузетно користан аспект ове борилачке вештине. Ово такмичење, као и сам тренинг, захтева посебне адаптације и методе како би се осигурало да сви учесници

могу равноправно учествовати и показати своје вештине. Упркос недостацима вида, многи слепи такмичари успешно се надмећу на високом нивоу, демонстрирајући да физички недостаци не морају бити препрека за постизање великих успеха у борилачким спортовима (Junior et al., 2023).

Такмичења у ВЈЈ-у за слепе практиканте често почињу из позиције физичког контакта, што је од суштинске важности за ове такмичаре. За разлику од видљивих такмичара који почињу на одређеној удаљености један од другог, слепи такмичари започињу борбу већ држећи свог противника, чиме одмах добијају тактилне информације о његовом положају и намери. Овај контакт омогућава такмичарима да се ослоне на своју осетљивост на додир, чиме се убрзава њихова способност да реагују на покрете противника и да примене одговарајуће технике (Conde, 2022).

Вербална комуникација такође игра важну улогу током такмичења. Судије и званичници могу користити јасне вербалне команде како би усмерили такмичаре, обавестили их о променама у положају или указали на прекиде у борби. Ове команде су често унапред дефинисане и стандардизоване како би такмичари могли лако да их препознају и реагују на њих. Поред тога, такмичари могу добити инструкције од својих тренера током пауза у борби, што им омогућава да прилагоде своју стратегију у складу са динамиком меча (Valerio et al., 2015).

Специфичне такмичарске технике које слепи такмичари развијају често се фокусирају на блиске борбе и контролу на земљи. Ово укључује коришћење гард позиција, прелазака гарде и технике савладавања које омогућавају такмичарима да одржавају контролу над својим противником. У такмичењу, ове технике се изводе са великом прецизношћу и брзином, јер такмичари морају бити у стању да брзо препознају отварање или прилику и да је искористе пре него што противник успе да одреагује. Један од кључних аспеката такмичарског ВЈЈ-а за слепе особе је развој изузетне свести о телу и положају у односу на противника. Током такмичења, такмичари се ослањају на осећај за тежиште и равнотежу како би одржали контролу и избегли замке које противник поставља. Ова свест се изоштрава кроз редовно учешће у спарингу и такмичењима, где такмичари уче да препознају суптилне промене у тензији и притиску који наговештавају промену у стратегији противника (Junior et al., 2023).

Такмичења су често структурирана тако да узимају у обзир специфичне потребе слепих такмичара. Ово може укључивати прилагођавање правила и формата такмичења како би се осигурало да сви учесници имају једнаке шансе. На пример, време за припрему и упознавање са такмичарским простором може бити продужено, а такмичари могу

добити додатне инструкције у вези са границама и правилима ринга. Ове мере омогућавају слепим такмичарима да се осећају сигурно и самопоуздано током борбе. Припрема за такмичење укључује и менталне припреме које су од посебног значаја за слепе такмичаре. Ментална визуализација је техника коју такмичари често користе како би се припремили за мечеве. Иако не могу видети своје противнике или предвиђати њихове покрете на основу визуелних индикација, слепи такмичари могу користити своју имагинацију и искуство да би ментално пролазили кроз сценарије борбе. Овај процес визуализације помаже у развијању стратегије и брзих реакција на различите ситуације које се могу појавити током меча (Valerio et al., 2015).

Поред тога, такмичења у ВЈЈ-у за слепе такмичаре често захтевају сарадњу са специјализованим партнерима током тренинга. Ови партнери, који могу бити искуснији практиканти или асистенти инструктора, играју кључну улогу у припреми такмичара за мечеве. Они су обучени да пружају адекватан отпор и повратне информације, омогућавајући такмичарима да развију своје технике и прилагоде се различитим такмичарским сценаријима. Овај рад са партнерима помаже такмичарима да изграде самопоуздање и способност да се суоче са различитим изазовима током стварних борби. (Junior et al., 2023).

Уз све ове припреме и прилагођавања, слепи такмичари у ВЈЈ-у успевају да се надмећу на високом нивоу, често са изванредним резултатима. Њихов успех на такмичењима је сведочанство њихове посвећености, упорности и способности да превазиђу физичке изазове. Ово не само да промовише инклузију у борилачким спортовима, већ и инспирише друге да се укључе у ВЈЈ, без обзира на њихове физичке способности (Conde, 2022). Такмичарска активност у ВЈЈ-у за слепе и слабовиде особе тако постаје не само платформа за демонстрацију вештина, већ и за показивање снаге људског духа и решености да се превазиђу сви изазови.

## 6. МЕНТАЛНА СНАГА ОСОБА ОШТЕЋЕНОГ ВИДА У СПОРТУ

### 6.1 Психолошки аспекти особа оштећеног вида

Психолошки аспекти особа са оштећеним видом који учествују у спорту представљају сложену област која укључује различите емоционалне, когнитивне и социјалне факторе. Спорт може имати снажан утицај на психолошко стање ових особа, али такође може представљати и значајне изазове. Разумевање ових психолошких аспеката је кључно за креирање инклузивних и подржавајућих спортских програма (Boagey et al., 2022).

*Самопоуздање и самопоштовање* су једни од најважнијих психолошких аспеката у животу особа оштећеног вида који учествују у спорту. За многе од њих, учешће у спорту може бити начин да превазиђу осећај немоћи или недостатка контроле над својим животом. Постизање успеха у спорту, било да је реч о савладавању нових вештина, учешћу у такмичењима или активној физичкој активности, може значајно побољшати њихово самопоуздање. Са повећаним самопоуздањем долази и боље самопоштовање, јер се осећају способнијим и вреднијим, како у спорту, тако и у другим аспектима свог живота (Boagey et al., 2022).

*Мотивација и упорност* играју важну улогу у психолошком профилу особа оштећеног вида које учествују у спорту. Спортске активности захтевају високу мотивацију, посебно када су у питању изазови који могу бити повезани са инвалидитетом. Особе оштећеног вида често морају да развију већи степен упорности и посвећености да би савладале препреке које нису увек присутне код њихових вршњака без инвалидитета. Ова мотивација може бити подстакнута жељом за личним развојем, потребом за доказивањем својих способности или жељом да се постигне нешто што се сматра немогућим (Boagey et al., 2022).

*Когнитивни развој и просторна оријентација* су такође важни психолошки аспекти који се развијају кроз спортске активности. Особе оштећеног вида често морају да се ослане на друга чула и когнитивне способности како би успешно учествовале у спорту. Спорт може помоћи у развоју способности као што су просторно мишљење, меморија и сензорна интеграција, које су неопходне за оријентацију у простору и реаговање на различите стимулансе. Ове когнитивне вештине могу имати позитиван утицај не само на спортске перформансе, већ и на свакодневни живот.

*Психолошка отпорност и суочавање са неуспехом* су кључни аспекти који утичу на дугорочни успех у спорту. Спортске активности неизбежно доносе изазове, укључујући

повремене неуспехе и препреке. Развијање психолошких способности за особе оштећеног вида је веома важно да би могла да се снесе са могућим стресом, неуспесима и притиском. Ова способност може се ојачати кроз позитивно искуство у спорту, подршку заједнице и лични развој. Развијање стратегија за суочавање са неуспехом, као што су рефлексивност, учење из грешака и постављање реалних циљева, може им помоћи да остану мотивисани и наставе да напредују у спорту (Boagey et al., 2022).

У закључку, психолошки аспекти особа оштећеног вида у спорту су веома значајни за њихов успех и стање. Развој самопоуздања, управљање стресом, изградња социјалних веза и подршка од стране тренера и психолога су кључни фактори који могу допринети позитивном искуству у спорту. Са адекватним приступом и подршком, спорт може постати моћно средство за лични развој, интеграцију и оснаживање особа са оштећеним видом.

## **6.2 Емоционални проблем особа оштећеног вида**

Емоционални проблеми представљају сваки психолошки поремећај који се првенствено карактерише неадекватним емоционалним реакцијама, које су неприкладне или несразмерне узроку њиховог настанка. Ови проблеми укључују стања попут депресије, анксиозности, поремећаја личности, фобије, различитих поремећаја афекта и др. (Demmin, 2020). Пошто велики број особа оштећеног вида имају проблема са различитим врстама емоционалних проблема, желимо да укажемо и објаснимо неколико емоционалних проблема.

*Фрустрација и беспомоћност* често се јављају код особа оштећеног вида када се сусрећу са препрекама у спорту које су последица њиховог инвалидитета. Ова осећања могу бити резултат тешкоћа у савладавању специфичних вештина или техника које захтевају визуелне способности, као што су прецизност у просторној оријентацији или брза реакција на промене у окружењу. Иако ове препреке могу бити превазиђене уз адекватну подршку и прилагођавања, првобитна искуства неуспеха могу изазвати дубоку фрустрацију и осећај немоћи (Десић, 2017).

*Анксиозност и стрес* су такође чести пратиоци особа оштећеног вида у спорту, посебно у такмичарским ситуацијама или када се суочавају са новим изазовима. Страх од неуспеха, страх од повреде или страх од негативне процене од стране других може значајно повећати ниво анксиозности. Ова анксиозност може бити појачана ако се

особа осећа несигурно са својим способностима или ако доживи потешкоће у сналажењу у новим ситуацијама без довољне подршке (Десић, 2017).

*Осећај изолације и усамљености* може бити значајан проблем за особе оштећеним видом које учествују у спортским активностима. Због специфичности свог инвалидитета, могу се осећати издвојено од свог окружења, нарочито ако не могу равноправно учествовати у свим аспектима спортске активности или ако се њихове потребе не разумеју или не узимају у обзир од стране саиграча или тренера. Овај осећај изолације може додатно компликовати њихово искуство у спорту и утицати на њихову мотивацију да наставе са учешћем (Бућковић, 2023).

*Самопоуздање и самоидентификација* су други важни елементи који могу бити погођени код особа оштећеног вида у спорту. Недостатак самопоуздања може произилазити из осећаја да нису у могућности да остваре исте успехе као њихово окружење без инвалидитета. Овај осећај може бити појачан ако су често изложени негативним коментарима, потцењивању или дискриминацији. Само идентификација, која укључује начин на који особа види себе у односу на друге и на свет око себе, може бити дубоко погођена ако се осећају искључено или мање вредно због свог инвалидитета (Voagey et al., 2022).

*Проблеми са прихватањем и самоидентификацијом* такође могу бити присутни. Особе оштећеног вида могу осећати притисак да се докажу у друштву које често вреднује физичке способности и самосталност. Овај притисак може довести до претераног напора да се остваре спортски успеси, што може узроковати психолошки замор и стрес. Истовремено, могу се борити са осећањем неадекватности ако не могу да постигну жељене резултате, што може утицати на њихову самоидентификацију и самопоштовање (Voagey et al., 2022).

На крају, важно је напоменути да учешће у спорту може имати изузетно позитиван утицај на емоционално здравље особа оштећеног вида, уколико су подржани на прави начин. Спорт им пружа прилику да се физички активирају, да развијају своје способности и да се укључе у друштвене активности, што све заједно може допринети бољем осећају благостања и испуњења. Уз адекватну подршку и инклузију, спорт може постати извор снаге, самопоуздања и радости за особе оштећеног вида (Бућковић, 2023).

### 6.3 Социјална интеграција особа оштећеног вида

Према нашем психологу Роту, социјализација се може дефинисати као процес учења којим појединац стиче друштвено релевантне облике понашања и формира се као личност са својим специфичним карактеристикама (Бућковић, 2023). „Ниво оствареног друштвеног развоја јесте успех социјализације. Друштвени агенси социјализације су школа, породица, предшколске установе, радне и друге организације...Социјализација се може назвати и друштвеним учењем. Закон комуникације је основни закон социјализације, а њен недостатак узрокује културну депривацију која „повезана са чулном депривацијом веома штетно утиче на друштвени развој такве личности (Бућковић, 2023). „Ако је особа усвојила пожељне обрасце понашања и система вредности, велика је вероватноћа да ће их применити као особа са оштећењем вида. Међутим, ако је особа суштински несоцијализована, и има потешкоћа у комуникацији и адаптацији, вероватно ће показати исте обрасце понашања након што изгубе вид.“ (Бућковић, 2023). Основни проблем особа оштећеног вида и особа са другим врстама оштећења је како их укључити или интегрисати у нормалне токове друштвеног живота. Систем, циљ и процес рехабилитације треба да помогну особама са инвалидитетом да остваре социјалне интеграције јер је положај слабовидих, посебно слепих, у континуираном успеху друштвене интеграције, такође одражава њихов друштвени положај уопште. Интеграција дословно значи повезивање делова у целину (Бућковић, 2023).

Социјална интеграција особа оштећеног вида у спорту је кључна за њихово учешће и напредовање у друштву, као и за њихов лични развој и стање. Спорт није само активност која побољшава физичко здравље, већ и средство које омогућава изградњу друштвених веза, развој самопоуздања и стварање осећаја припадности. За особе оштећеног вида, интеграција у спортским активностима може имати дубок утицај на њихов живот, како на индивидуалном, тако и на колективном нивоу (Бућковић, 2023).

Спорт као средство интеграције пружа особама оштећеног вида прилику да учествују у активностима које су инклузивне и које промовишу равноправност. Учесће у спортским активностима омогућава овим особама да буду део заједнице, да се осете прихваћено и цењено, као и да допринесу тимским успесима на једнак начин као и њихово окружење. Инклузивни спортови, као што су параолимпијске дисциплине или специфично прилагођене активности, омогућавају особама оштећеног вида да се

такмиче, тренирају и учествују у друштвеним активностима, чиме се смањује осећај изолације (Бућковић, 2023).

*Разбијање предрасуда и стереотипа* је још један значајан аспект социјалне интеграције кроз спорт. Учествојући у спорту, особе оштећеног вида често имају прилику да покажу своје способности и потенцијал, што може допринети промени начина на који их друштво перципира. Спортске активности омогућавају људима да се фокусирају на снагу и вештину особа оштећеног вида, а не на њихове недостатак. Ово не само да помаже особама оштећеног вида да се осећају уважено, већ и едукује ширу заједницу о њиховим могућностима и вредностима (Demmin, 2020).

*Колективни дух и тимски рад* су суштински аспекти спортских активности које доприносе социјалној интеграцији. За особе оштећеног вида, учешће у тимским спортовима пружа прилику да сарађују са другима, развијају пријатељства и постану део колектива. Тимски спортови подстичу комуникацију, подршку и заједничко решавање проблема, што може помоћи особама оштећеног вида да се осећају као саставни део заједнице. Ови односи могу бити веома важни за изградњу дуготрајних друштвених веза које доприносе квалитету живота и осећају припадности (Десић, 2017).

*Улога тренера и организација* је такође значајна у процесу социјалне интеграције. Тренери, као и спортске организације, играју кључну улогу у креирању инклузивног и подстицајног окружења за особе оштећеног вида. Њихова улога укључује не само пружање физичке обуке и техничких упутстава, већ и подршку у развоју самопоуздања и осећаја припадности код ових особа. Инклузивне организације које активно раде на интеграцији особа са инвалидитетом у спорт могу значајно утицати на њихов успех и задовољство у овим активностима (Десић, 2017).

*Породична и друштвена подршка* такође је важан фактор у процесу социјалне интеграције. Породица и пријатељи често пружају неопходну емотивну и практичну подршку која омогућава особама оштећеног вида да учествују у спорту. Њихова подршка може укључивати охрабрење, помоћ у превазилажењу логистичких изазова, као и активно укључивање у спортске догађаје и активности. Ова подршка може значајно побољшати искуство и мотивацију особа оштећеног вида да остану активни у спорту и да се осећају као део заједнице (Rajesh, 2023).

*Позитивни утицаји на ширу заједницу* настају као резултат успешне социјалне интеграције особа оштећеног вида у спорт. Када су ове особе активно укључене у

спортске активности, оне не само да побољшавају свој квалитет живота, већ и обогаћују своју заједницу кроз размену искустава, идеја и вредности. Укључивање у спорт може инспирисати и друге, подстакнути већи степен толеранције и разумевања, и допринети изградњи друштва које вреднује различитост и инклузију (Rajesh, 2023).

У закључку, социјална интеграција особа оштећеног вида у спорту је сложена, али изузетно важан процес који има дубок утицај како на индивидуални развој ових особа, тако и на друштво у целини. Спорт као платформа за интеграцију пружа прилику да се превазиђу социјалне баријере, ојачају међуљудски односи и подстакне лични и колективни развој. Са адекватном подршком, прихватањем и инклузивним приступом, спорт може постати моћно средство за оснаживање особа оштећеног вида и њихово пуно укључивање у друштво.

## 7. ЗАКЉУЧАК

Специфичном тренажна и такмичарска активност представља синтезу бројних аспеката који доприносе не само физичком развоју, већ и менталном и социјалном оснаживању ових појединаца. Специфичном тренажном и такмичарском процесу особа оштећеног вида у спорту, укључујући борилачке спортове, фудбал, голбал и атлетику, осликава дубок утицај који ове активности могу имати на физички, ментални и социјални развој ових појединаца. Сваки од ових спортова пружа јединствене могућности за оснаживање, интеграцију и постизање личног успеха, упркос изазовима са којима се особе са оштећеним видом суочавају.

Фудбал, као један од најпопуларнијих спортова на свету, представља динамичну и узбудљиву активност за особе оштећеног вида. У фудбалу за слепе и слабовиде, где се користи специјална звучна лопта и где играчи носе заштитне маске за изједначавање услова, тренажни процес је усмерен на развој просторно-слушне оријентације, брзине реакције и тимског рада.

Голбал, спорт специјално дизајниран за слепе и слабовиде особе, пружа другачији, али подједнако вредан спортски изазов. Овај спорт, који се игра са лоптом која садржи звонце, захтева висок степен концентрације, слушне перцепције и координације.

Атлетика за особе оштећеног вида, укључујући дисциплине као што су трчање, бацање и скокови, представља још један значајан начин за развој физичке спремности и менталне снаге.

Борилачки спортови, као што су цудо, бразилска циу-цица, карате и други, пружају јединствену платформу где се особе оштећеног вида могу изразити кроз физичку активност и такмичење, превазилазећи своје индивидуалне баријере и истовремено се укључујући у друштво на смислен начин.

Укључивање особа оштећеног вида у борилачке спортове, фудбал, голбал и атлетику има значајан позитиван утицај на њихов целокупан живот. Ови спортови не само да побољшавају физичку кондицију и здравље, већ и омогућавају учесницима да развију вештине које су неопходне за успешну социјалну интеракцију, изградњу самопоуздања и менталну отпорност. Учествовањем у овим спортовима, особе оштећеног вида имају прилику да превазиђу своје физичке и социјалне баријере, да се осећају као равноправни чланови заједнице и да остваре свој пуни потенцијал. Спорт постаје средство не само за физички развој, већ и за дубоко лични и социјални трансформативни процес, који има трајне последице на животе ових појединаца.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Arslan, Y., Yavaşoğlu, B., Beykümü, A., Pekel, A. Ö., Suveren, C., Karabulut, E. O., ... & Ceylan, L. (2024). The effect of 10 weeks of karate training on the development of motor skills in children who are new to karate. *Frontiers in Physiology*, 15, 1347403.
2. Boagy, H., Jolly, J., & Ferrey, A. (2022). Psychological impact of vision loss. *Journal of Mental Health and Clinical Psychology*, 6(3).
3. Bučković Marina (2023). Emocionalni problemi slabovide i djece bez ostatka vida u ju resursnom centru za djecu i mlade „PODGORICA“(Master dissertation, University of Niksic, School of physiology).
4. Velten, M. C., Ugrinowitsch, H., Portes, L. L., Hermann, T., & Bläsing, B. (2016). Auditory spatial concepts in blind football experts. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 218-228.
5. Ghazy, A. M. A. (2002). Effects Of Using Directional Orientation And Models Methods On Learning Speed Of Judo Fundamentals And Intelligence Acquisition Level For Blinds (Doctoral dissertation, Alexandria University).
6. Gutiérrez-Santiago, A., Gutiérrez-Santiago, J. A., Prieto-Lage, I., Paramés-González, A., Suárez-Iglesias, D., & Ayán, C. (2023). A scoping review on Para Judo. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 102(10), 931-938.
7. Demmin, D. L., & Silverstein, S. M. (2020). Visual impairment and mental health: unmet needs and treatment options. *Clinical ophthalmology*, 4229-4251.
8. Desić, A. (2017). Kvaliteta života slijepih i slabovidnih osoba (Doctoral dissertation, University of Zagreb. School of Medicine).
9. Duncan, M., Noon, M., & Seabra, A. (2023). Science and practice of youth soccer. Routledge, Taylor & Francis Group.
10. Junior, N. E., da Silva Seabra, V., & Vianna, J. A. (2023). Judo Teaching: Tradition and Modernity. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(299), 47-62.
11. Junior, R. B. D. S., Branco, B. H., Andreato, L. V., Marques, D. C., de Oliveira, F. M., Ferreira, W. C., ... & Ramos, S. D. P. (2023). Effects of photobiomodulation on High-intensity intermittent anaerobic performance of lower limbs in brazilian Jiu-Jitsu athletes: A randomized, crossover, double-blind clinical trial. *International Journal of Exercise Science*, 16(6), 1165.

12. Касум, Г., Глигоров, С., & Настасић-Стошковић, Т. (2011). Борилачки спортови за особе са инвалидитетом. *Физичка култура*, 65(1), 60-69.
13. Kons, R. L., Gheller, R. G., Costa, F. E., & Detanico, D. (2022). Rapid weight loss in visually impaired judo athletes: Prevalence, magnitude, and methods. *British Journal of Visual Impairment*, 40(2), 255-263.
14. Лаврентьев, О. М., Жежер, И. В., & Криворотько, Ю. А. (2024). Features of the content of the training of highly qualified judo wrestlers. *Научовий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (ЗК (176)), 280-286.
15. Leibs, A. (2012). *Encyclopedia of Sports & Recreation for People with Visual Impairments*. IAP.
16. Lima Kons, R., & Haegele, J. (2024). The Para Judo competitions: reflections and possible strategies to improve accessibility in official tournaments. *Managing Sport and Leisure*, 1-8.
17. Матић, М., & Јововић, С. (2013). Развој и утицај брзинске снаге на прогресију резултата слабовидих бацача копља. *Спорт Монт*, вол. 38, 39, 126-130.
18. Miller, B. R. (2015, February 11). history of the blind. *Encyclopedia Britannica*.
19. Petrigna, L., Giustino, V., Zangla, D., Aurea, S., Palma, R., Palma, A., & Battaglia, G. (2020). Physical fitness assessment in Goalball: a scoping review of the literature. *Heliyon*, 6(7).
20. Ricciardi, E., Bonino, D., Sani, L., Vecchi, T., Guazzelli, M., Haxby, J. V., ... & Pietrini, P. (2009). Do we really need vision? How blind people “see” the actions of others. *Journal of Neuroscience*, 29(31), 9719-9724.
21. Сапаров, Б. М. (2023). Каратэ, его история и правила. *Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте*, 11(3), 10-15.
22. Sertić, H., Čorak, S., & Segedi, I. PROCEEDINGS BOOK. Hersh, M. and Johnson, M.A (2008) *Assistive Technology for Visually Impaired and Blind People*. Springer
23. Torralba, M. A., de Fuentes, M., Padullés, J. M., & Ubach, D. (2018) ANALYSIS OF PERFORMANCE IN ATHLETIC EVENTS INVOLVING PARTICIPANTS WITH PHYSICAL AND VISUAL DISABILITIES.
24. Torralba, M. A., Padullés, J. M., Losada, J. L., & López, J. L. (2017). Spatiotemporal characteristics of motor actions by blind long jump athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 3(1), e000252.

25. Ћирковић, З., Јовановић, С., & Касум, Г. (2010). Борења.
26. Ћosić, М., & Кoprivica, V. (2010). Специфичности структуре тренинга код спортиста са оштећеним видом. Zbornik radova, 2, 284-296.
27. Condé, R. (2022). Brazilian Jiu Jitsu: a historiographical fraud. Педагогико-психологическе и медико-биологическе проблеме физическе културе и спорта, 17(3 (eng)), 88-90.
28. Witkowski, K., & Glapa, A. (2022). Analysis of karate training for people with mental disabilities. Arch Budo Sci Martial Arts Extreme Sports, 18, 17-21.
29. Çolak, T., Vamaç, B., Aydin, M., Meriç, B., & Özbek, A. (2004). Physical fitness levels of blind and visually impaired goalball team players. Isokinetics and exercise science, 12(4), 247-252.

Интернет извори:

1. Teaching students with visual impairments. Доступно на:  
<https://www.teachingvisuallyimpaired.com/psychological-impact.html>
2. International paralympic committee:  
<https://www.paralympic.org/sports>
3. Disability sports coach:  
<https://disabilitysportscoach.org.uk/>
4. Parafootball:  
<https://www.parafootball.com/blind-football>
5. IBSA Blind football coaching:  
<https://blindfootball.sport/wp-content/uploads/2021/04/IBSA-Blind-Football-coaching-manual-a-guide-for-beginners-web.pdf>
6. KARATE TECHNICAL RULES AND REGULATIONS  
<https://www.isfsports.org/sites/default/files/documents/2024-07/KARATE%20-%20ISF%20Technical%20Rules%20and%20Regulations%202024.pdf>