

METODOLOŠKE, DIDAKTIČKE I OSTALE POSEBNOSTI TRENAŽNOG PROCESA SA SPORTAŠIMA S OŠTEĆENJEM SLUHA

Ana Vuljanić
Udruga sportske rekreacije „Kinesis“, Zagreb
anavuljanic.studiokinesis@gmail.com

SAŽETAK

Tjelesna aktivnost i sport kod osoba s oštećenjem sluha predstavljaju određeni metodološki i didaktički problem koji se javlja zbog specifičnih karakteristika koje posjeduju osobe s oštećenjem sluha. Iako su tjelesna aktivnost i sport područja koja ne ovise puno o slušnim signalima, primanje povratnih informacija o kretanju može umnogome biti otežano. Kako bi se osigurali sigurni uvjeti i kontinuirani razvoj trenažnog procesa, upotrebljavaju se ista načela kao i za populaciju bez invaliditeta. S obzirom na moguće kašnjenje u psihosocijalnom i motoričkom razvoju kod djece s oštećenjem sluha te s obzirom na razliku u sposobnostima održavanja ravnoteže, a što je rezultat oštećenja vestibularnog sustava, moguće je da će postojati određeni nesrazmjer u potrebnom vremenu učenja za razliku od uobičajenih standarda. U radu sa sportašima s oštećenjem sluha verbalna komunikacija mora biti svedena na minimum za razliku od vizualnih informacija i demonstracije koje moraju biti što češće i intenzivnije. Osnovna intencija ovoga rada jest prikazati specifičnosti osoba s oštećenjem sluha u sportskom okruženju te posebnosti u njihovom trenažnom procesu. U radu se, osim toga, iznose neke općenite preporuke i prilagodbe vezane za rad na treningu i natjecanju.

Ključne riječi: sportaši s oštećenjem sluha, komunikacija, prilagodbe, trenažni proces, specifičnosti

UVOD

Tjelesna aktivnost i sport su iznimno bitna sredstva socijalizacije i fizičke rehabilitacije svih osoba s invaliditetom, jer potpomažu u razvoju osobe u cjelini i

doprinosu najizravnoj svjesnosti o vlastitoj vrijednosti njezinih sposobnosti, hrabrosti i kapaciteta za rast i poboljšanje (Wilson i Clayton, 2010; Sulman i Naz, 2012).

Tjelesna aktivnost i sport kod osoba s oštećenjem sluha predstavljaju određeni metodološki i didaktički problem, koji se javlja zbog specifičnih karakteristika koje posjeduju osobe s oštećenjem sluha (Kurkova, 2005). Iako su tjelesna aktivnost i sport područja koja ne ovise puno o slušnim signalima, primanje povratnih informacija o kretanju može umnogome biti otežano (Winnick, 2011).

Komunikacijski aspekt rada sa sportašima s oštećenjem sluha znatno je limitiran, stoga je za osiguravanje optimalnog i kontinuiranog trenažnog procesa iznimno važno poznavati sve specifičnosti rada s njima.

Osnovna intencija ovog rada jest prikazati specifičnosti osoba s oštećenjem sluha u sportskom okruženju te posebnosti u njihovom trenažnom procesu uz dodatak općenitih preporuka i prilagodbi za rad na treningu i natjecanju.

POSEBNOSTI TRENAŽNOG PROCESA SA SPORTAŠIMA S OŠTEĆENJEM SLUHA

Osobe s oštećenjem sluha posjeduju određene specifičnosti kojih treba biti svjestan prilikom provođenja trenažnog rada s njima. Jedna od tih specifičnosti je karakteristična za informacijsku percepciju. Kako auditivni analizator ima ulogu u informacijskoj percepciji više od 10%, informacijska percepcija kod osoba s oštećenjem sluha zamijenjena je percepcijom kompenzacijskih mehanizama, prije svega percepcijom vidnog, koji je i inače dominantni analizator s više od 80% percepcije, te taktilno-kinestetičkog analizatora. Treba naglasiti da oštećenje sluha ne znači samo izostanak važnih informacija iz okruženja, već ono djeluje na čitavu strukturu ličnosti osobe s oštećenjem sluha (Kurkova, 2005).

Nadalje, kod osoba s oštećenjem sluha nedostaje mogućnost ritmičke svijesti potpomognute zvučnim signalima, stoga njihovi pokreti mogu biti poprilično neskladni i neritmični. Kao rezultat te nedostajuće povratne informacije, također nedostaju uvjeti za održavanje njihovog pokreta pod kontrolom. S obzirom na jaku koncentraciju na prostornu orijentaciju, osobito u slučaju rijetkih pokreta, kod nekih se osoba s oštećenjem sluha može uočiti velika mišićna napetost u stojećoj poziciji i kretanju. Navedena komplicirana orijentacija te mišićna napetost rezultiraju bržim zamaranjem. U slučaju oštećenja vestibularnog sustava, često su s time povezani problemi s koordinacijom (Kurkova, 2005).

S antropomotoričke i razvojno-psihološke točke gledišta postoje neznačajne razlike između čujuće populacije i populacije osoba s oštećenjem sluha, stoga je i kod njih moguće primijeniti opće poznate modele učenja. Kako bi se osigurali sigurni uvjeti i kontinuirani razvoj obrazovnog i trenažnog procesa, upotrebljavaju se ista načela kao i za populaciju bez invaliditeta. S obzirom na moguće kašnjenje u psihosocijalnom i motoričkom razvoju kod djece s oštećenjem sluha te s obzirom na razliku u sposobnostima održavanja ravnoteže, a što je rezultat oštećenja vestibularnog sustava (Hartman i sur.,

2007; Rajendran i Roy, 2011; Rajendran i Roy, 2012; Vuljanić i sur., 2015), moguće je da će postojati određeni nesrazmjer u potrebnom vremenu učenja za razliku od uobičajenih standarda (Kurkova, 2005). Osobe s oštećenjem sluha mogu postići temeljnu razinu motoričkih sposobnosti u približno istom slijedu i stupnju kao i čujuće osobe ukoliko imaju osigurane odgovarajuće uvjete za vježbanje (Dummer, Haubenstricker i Stewart, 1996; Rajendran i Roy, 2012).

U radu sa sportašima s oštećenjem sluha verbalna komunikacija mora biti svedena na minimum za razliku od vizualnih informacija i demonstracije koje moraju biti što češće i intenzivnije (Reich i Lavay, 2009; Winnick, 2011). Iz navedenog razloga se u ponavljajućim pokretima osobito koristi općenita metoda, u kojoj je učenje nekog pokreta podijeljeno u pojedine faze pokreta i trenira se postepeno, odnosno faza po faza. Za potrebe natjecanja koriste se vizualni svjetlosni signali, a ukoliko taj sistem nije dostupan, može se koristiti zastava ili se signal daje unaprijed (vizualni ili taktilni).

Tehnike treniranja baziraju se na potrebama sportaša s oštećenjem sluha, dobnom rasponu grupe, razini vještine, dostupnosti opreme, dostupnosti osobne pomoći te osobnim sklonostima sportaša s oštećenjem sluha. Izbor primijenjene komunikacije i trenajnih metoda ovisi o mnogim faktorima, a najvažniji su sposobnost inteligencije i kretanja, stupanj slušnog oštećenja, vrijeme dijagnoze, kvaliteta rehabilitacije te pojava dodatne invalidnosti (Kurkova, 2005, prema Löwe, 1987 i Šedivá, 2000).

Postupci prije prvog dolaska sportaša s oštećenjem sluha na trening (modificirano prema Reich i Lavay, 2009):

1. Informirati se o pojmu oštećenja sluha te načinima komunikacije osoba s oštećenjem sluha

Pojam oštećenja sluha – definicija, vrsta, stupanj i konfiguracija oštećenja sluha

Način komunikacije – govor, znakovni jezik, očitavanje govora s lica i usana, ručna abeceda, pisani tekst ili totalna komunikacija (odnosno kombinacija navedenog)

2. Informirati se o sportaševom slušnom statusu

Poželjno je sastati se s roditeljima i sportašem te saznati informacije o vrsti, stupnju i vremenu nastanka oštećenja sluha (moguće i putem nedavnog audiograma), slušnom statusu roditelja te braće i sestara, korištenju slušnog pomagala ili umjetne pužnice, primarnom načinu komunikacije te teškoćama koje se javljaju prilikom komunikacije s čujućim osobama.

3. Ocijeniti prostornu akustiku

Loša akustika utječe na razumljivost govora, stoga može učiniti velike poteškoće osobama koje su nagluhe i koje nose slušno pomagalo. Jednostavan test za testiranje akustike je pljesak dlanovima u praznom prostoru, a prostor ima slabu akustiku ukoliko je proizvedeni zvuk neuobičajeno glasan i odjekujući.

Općenite preporuke i prilagodbe u radu sa sportašima s oštećenjem sluha na treningu i natjecanju (Schmidt, 1985; Palmer i sur., 1996; Kurkova, 2005; Reich i Lavay, 2009; Atl – The education union, 2010; Winnick, 2011; Bright Hub Education, 2012; British Cochlear Implant Group, 2014; Queensland government, 2015):

1. Informirati osobe bez invaliditeta kako komunicirati sa sportašima s oštećenjem

sluha.

2. Procijeniti čujnu udaljenost – treba napomenuti da će se ta udaljenost mijenjati u različitim situacijama i prostorima (Reich, 2007), ali je najbolje pravilo biti što bliže sportašu za vrijeme davanja uputa ili informacija (najbolje unutar 2 m, čak i u tihom prostoru). Potrebno je govoriti prirodno i normalnom brzinom i bez pretjerivanja ili naglašavanja riječi. Osigurati pozicije za osobe s oštećenjem sluha tako da one mogu primati upute u skladu s njihovim slušnim sposobnostima. Za osobe koje koriste slušno pomagalo, uzeti u obzir njihovu sposobnost korištenja preostalog sluha.

3. Okrenuti se prema sportašu i držati kontakt očima tijekom govora – iako nisu sve osobe s oštećenjem sluha iskusne u očitavanju govora s lica i usana, važno je da se vidi izraz lica i geste (ne samo usta) kako bi se razumio kontekst onoga što se govori. Također treba izbjegavati žvakanje te držati ruke ili bilo koje vizualno pomagalo što dalje od usana.

4. Nepoželjno je hodati okolo igrališta ili dvorane za vrijeme davanja uputa – to može dovesti do gubitka cjelokupne komunikacije. Također je potrebno dozvoliti sportašu da se kreće po igralištu ili dvorani kako bi izabrao mjesto gdje najbolje vidi i čuje trenera.

5. Za vrijeme održavanja grupnih vježbi potrebno je okrenuti se i voditi vježbe u obrnutom položaju – navedeno je lakše za sportaša s oštećenjem sluha u slučaju kada on ne može pratiti verbalne upute. U slučaju da se zbog davanja uputa nije moguće okrenuti leđima dok se demonstrira vježba, za demonstraciju treba zamoliti drugog sportaša.

6. Pobrinuti se za adekvatno osvjetljenje u vanjskom i unutarnjem prostoru. U vanjskom prostoru lice treba okrenuti prema suncu, jer u slučaju da su leđa okrenuta prema suncu, velika je vjerojatnost da će lice biti osjenčano, osobito ako se nosi kapa ili štitnik. U zatvorenim prostorima treba osigurati adekvatno osvjetljenje koje mora biti iza sportaša.

7. Potrebno je ponoviti pitanja i komentare drugih sportaša – često osobe s oštećenjem sluha ne razumiju ono što govore osobe koje se nalaze iza njih, stoga je potrebno ponoviti pitanja i komentare ili ih ugraditi u odgovor.

8. Potrebno je eliminirati buku – za vrijeme davanja uputa poželjno je isključiti ventilatore, klima uređaj i glazbu ili se odmaknuti od izvora buke.

9. Potrebne su kratke i jasne verbalne upute te što češća vizualna demonstracija. Pripremiti posebnu demonstraciju (slike, video, prezentacije) za osobe s oštećenjem sluha i upitati ih jesu li shvatili upute prije nego se počne s verbalnom komunikacijom.

10. Ukoliko sportaš nosi slušno pomagalo ili ima umjetnu pužnicu, potrebno je biti svjestan situacija kada će ih biti potrebno ukloniti – tijekom vodenih i kontaktnih sportova ih je potrebno ukloniti, a i u drugim situacijama gdje mogu biti oštećeni (prekomjerni znoj, vrućina i sunce). U slučaju kada ne nosi slušno pomagalo ili vanjski dio umjetne pužnice, treba biti svjestan da će sportaš imati većih komunikacijskih teškoća nego obično.

11. Potrebno je komunicirati sa sportašem – poslije treninga ili natjecanja je potrebno privatno porazgovarati sa sportašem i upitati ga o situacijama koje mu predstavljaju teškoću.

12. Potrebno je konzultirati se s izvornim govornicima znakovnog jezika o metodama

specifične komunikacije i koristiti osnovne znakove za kontrolu aktivnosti (kreni, stani, idi, ponovi i drugo). U principu je potrebno sve sudionike naučiti što više znakova.

Naučiti ključne znakove za sportsku terminologiju – trener i svi sportaši u ekipi (ne samo oni s oštećenjem sluha) bi trebali naučiti ključne znakove za pojmove koji se koriste u njihovom sportu. Primjerice, ako se radi o rukometu, najvažniji znakovi su dvorana, lopta, gol, obrana, napad, dodati, trčati, stati, lijevo, desno i drugo.

13. Ako sportaš koristi znakovni jezik i ima prevoditelja, treba govoriti prema njemu, a ne prema prevoditelju.

14. Komunikacija je u konačnici odgovornost samog trenera – potrebno je naučiti o posebnim potrebama sportaša s oštećenjem sluha te na taj način osigurati što bolji prijenos potrebnih informacija.

15. Uvesti „stani i pogledaj“ strategiju – strategija se bazira na vizualnim signalima (zastavica, signal rukom, mahanje, svjetla ili nešto slično). Strategiju je potrebno uvježbavati sve dok ne postane prirodna za sve da „stanu i pogledaju“ kada se daje dogovoreni znak.

16. Strategija „kopiranje aktivnosti“ – sportaši s oštećenjem sluha su jako učinkoviti u zadovoljavanju njihovih komunikacijskih potreba putem praćenja drugih sportaša i promatranja aktivnosti na treningu. Ovo je korisno u trenažnom procesu te se može upotrijebiti kao dio pristupa u obučavanju.

17. Naučiti sportaše s oštećenjem sluha da koriste predvidljive obrasce aktivnosti – poput zagijavanja, opće-pripremnih vježbi, mini igara, istezanja i drugoga. Potrebno je upozoriti prije promjene te rutine.

18. Biti siguran da postoji kontakt očima prije dodavanja lopte.

19. Koristiti visoko prepoznatljive i lako vidljive signale za komunikaciju na udaljenosti.

20. Koristiti semafor i vizualni brojač ako se igra neka igra.

21. Kad je moguće stati pokraj sportaša s oštećenjem sluha i dodirnuti ga po ramenu za povećanje pažnje.

22. Provjeriti razumijevanje – upitati sportaše s oštećenjem sluha jesu li razumjeli aktivnost prije početka te biti svjestan situacije da sportaši s oštećenjem sluha ponekad neće slijediti pravila, a to može biti zbog nerazumijevanja, a ne zbog toga što namjeravaju varati ili traže nepoštenu prednost.

23. Ukoliko se radi na taktičkom ili tehničkom dijelu nekog sporta, a pritom se koristi video prikaz, tada treba osigurati da on bude titlovan.

24. Osigurati jasne upute – tada sportaš s oštećenjem sluha neće morati čekati i gledati ostale sportaše prije sudjelovanja u aktivnosti.

ZAKLJUČAK

Osobe s oštećenjem sluha posjeduju određene specifičnosti koje mogu utjecati na metodološki, didaktički i ostali pristup u trenažnom procesu i radu s njima, a treneri i ostale djelatne stručne sportske osobe tijekom svog školovanja nisu dovoljno informirane i

educirane o svim tim posebnostima. Ovaj rad je i napisan s ciljem osnovnog informiranja i prikaza specifičnosti osoba s oštećenjem sluha u sportskom okruženju uz dodatak općenitih preporuka i prilagodbi za rad na treningu i natjecanju.

LITERATURA

1. Atl – The education union (2010). Achievement for all: Working with children with special educational needs in mainstream schools and colleges /on line/. S mreže skinuto 30. kolovoza 2015. sa: http://www.new2teaching.org.uk/tzone/images/achievement-for-all-december-2010_tcm7-26269.pdf.
2. Bright Hub Education (2012). Phys ed teachers: Put away the whistle for hearing-impaired students /on line/. S mreže skinuto 26. kolovoza 2015. sa: <http://www.brighthubeducation.com/special-ed-hearing-impairments/44945-instructing-hearing-impaired-students-in-physical-education-class/>.
3. British Cochlear Implant Group (2014). Recommended guidelines on safety for cochlear implant users – autumn 2014. /on line/. S mreže skinuto 02. rujna 2015. sa: <http://www.bcig.org.uk/safety/>.
4. Dummer, G. M., Haubenstricker, J. L., Stewart, D. A. (1996). Motor skill performances of children who are deaf. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 13(4): 400-414.
5. Hartman, E., Visscher, C., Houwen, S. (2007). The effect of age on physical fitness of deaf elementary school children. *Pediatric Exercise Science*, 19(3): 267-278.
6. Kurkova, P. (2005). Sport as a means to the inclusion of people with hearing disability into an integrated environment/society. In: Milanović, D., Prot F. (Eds.), *Proceedings Book of the 4th International Conference on Kinesiology «Integrative Power of Kinesiology»*, Opatija, 2009 (789-791). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Palmer, C. V., Butts, S. L., Lindley, G. A., Snyder, S. E. (1996). Time out! I didn't hear you. Pittsburgh, PA: Sports Support Syndicate, Inc.
8. Queensland government (2015). Adjustments for students with a hearing impairment /on line/. S mreže skinuto 30. kolovoza 2015. sa: <http://education.qld.gov.au/staff/learning/diversity/educational/hi.html>.
9. Rajendran, V., Roy, F. G. (2011). An overview of motor skill performance and balance in hearing impaired children. *Italian Journal of Pediatrics*, 37 (33): 1-5.
10. Rajendran, V., Roy, F. G., Jeevanantham, D. (2012). Postural control, motor skills, and health-related quality of life in children with hearing impairment: a systematic review. *European Archives of Otorhinolaryngology*, 269(4): 1063-1071.
11. Reich, L. (2007). Accommodating the unique needs of individuals who are specifically hard of hearing during physical education, sport, and exercise training. Master's Thesis, California State University, Long Beach.

12. Reich, L. M., Lavay, B. (2009). Physical education and sport adaptation for students who are hard of hearing. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 80(3): 38-49.
13. Schmidt, S. (1985). Hearing impaired students in physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2: 300-306.
14. Sulman, N., Naz, S. (2012). Motivational factors influencing the participation of deaf students in sports activities. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 3(12): 481-488.
15. Vuljanić, A., Pavin Ivanec, T., Petrinović, L. (2015). Utjecaj organiziranih sportskih aktivnosti na motoričku efikasnost djece s oštećenjem sluha. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 51 (1): 24-32.
16. Wilson, P. E., Clayton, G. H. (2010). Sports and disability. *Physical Medicine and Rehabilitation*, 2(3): 46-54.
17. Winnick, J. P. (2011). *Adapted physical education and sport* (5. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

METHODOLOGICAL, DIDACTIC AND OTHER SPECIFICITIES OF TRAINING PROCESS WITH HEARING IMPAIRED ATHLETES

ABSTRACT

The physical activity and sport of people with hearing impairment means especially a methodological and didactical problem, which occurs by reason of specific characteristics that possess people with hearing impairment. Although physical activity and sport are areas that does not heavily depend on auditory signals, receiving feedback about movement can largely be difficult. In order to ensure safe conditions and a continuous development of the training process, the same principles as for the population without disabilities are used. With regard to the possible delay in the psychosocial and motoric development in children with hearing impairment, as well as the difference in the ability of balance as a result of a damaged vestibular system, it is possible that there will be a certain disproportion in the time needed as opposed to the standard. In the sports work with hearing impaired athletes verbal communication must be minimized, in contrast to the visual information and demonstrations that must be as often as possible. The main intention of this article is to describe the specificities of people with hearing impairment in the sports environment and special features in their training process in addition to general recommendations and adjustments in training and competition.

Key words: hearing impaired athletes, communication, adaptations, training process, specificities