

Stručni rad

BOWLING KUGLANJE ZA OSOBE U INVALIDSKIM KOLICIMA

Luka Svolfjšak
Osnovna šola Helene Puhar Kranj, Slovenija

Sažetak

Kuglanje je izvrstan sport za ljude koji voze jer nudi prednosti na fizičkom, socijalnom i psihičkom planu. Vožnjom ukrug i kretanjem po kuglani možete ojačati gornji dio tijela, uključujući ruke, ramena i prsa. Kuglanje može povećati izdržljivost jer zahtijeva više bacanja i kretanja po stazi. Kuglanje pomaže poboljšati koordinaciju oko-ruka i opću koordinaciju tijela prilikom zamaha i bacanja kruga. Kuglanje je zabavna grupna aktivnost koja vam omogućuje da provedete vrijeme s prijateljima i obitelji. Budući da ima vrlo različite mogućnosti, odličan je izbor za ljude koji voze kako bi zajedno s drugima uživali u sportu. Kuglanje omogućuje ljudima na brodu da napuste dom i sudjeluju u društvenom okruženju. Tako da možete smanjiti usamljenost i ojačati društvene veze. Kuglanje se igra u parovima ili timski te potiče timski rad i komunikaciju. Osobe u invalidskim kolicima mogu naučiti surađivati s drugima, graditi povjerenje i družiti se na opušten način. Omogućuje osobi na brodu vježbanje neovisnosti i povećanje samopouzdanja. Ovladavanje igrom i postizanje dobrih rezultata naknadno im može podići raspoloženje. Možete uživati u zabavnom sportu koji je izvrsna rekreacija za opuštanje i odmor od svakodnevnih briga. Omogućuje vam postavljanje ciljeva, kao što je povećanje broja malih čunjeva ili postizanje udarca. Ostvarenje ciljeva može donijeti osjećaj zadovoljstva i potaknuti daljnju suradnju. Mnogi centri imaju rampe ili dizala za pristup stazi, ili nude lakša staza za kuglanje ili posebne sprave za bacanje, tako da se prva osoba ukrca. To je lagani sport koji se može prilagoditi sposobnostima igrača svih uzrasta i s različitim stupnjevima invaliditeta. Općenito, boćanje je odličan izbor aktivnosti za ljude koji voze jer nudi zabavu i druženje u teretani.

Ključne riječi: kuglanje, osoba s posebnim potrebama, osoba u invalidskim kolicima, posebne potrebe, sport

1.Uvod

Sportska aktivnost iznimno je važna za osobe koje voze. Svi oni ostvaruju dobrobiti za tjelesno i mentalno zdravlje te socijalnu uključenost. Važno je da im se omogući pristup raznim sportskim granama i da im se pruži podrška u bavljenju sportom. Osim fizičkih i psihičkih prednosti, sport ima i iznimno važnu društvenu komponentu za ljude na brodu. Pogledajmo dublje kako sport potiče društvenu uključenost.

Sportski timovi i grupne vježbe nude ljudima na brodu priliku za druženje s drugima koji imaju slične interese. To može dovesti do novih prijatelja i osjećaja pripadnosti. Ljudi u vozilu mogu se suočiti s izolacijom, ali sport im omogućuje da napuste dom i sudjeluju u zajednici. Tako da možete smanjiti osjećaj usamljenosti i depresije. Sportski timovi potiču timski rad i komunikaciju. Ljudi na brodu uče surađivati s drugima, razvijaju povjerenje i grade jače društvene veze. Sport je zajednička aktivnost koja nadilazi fizičke razlike. Osobe na brodu i bez invaliditeta mogu zajedno sudjelovati u određenim sportovima ili uzimati lijekove jedni protiv drugih. Za razumijevanje i prihvaćanje među različitim skupinama ljudi. Sportska postignuća mogu uvelike povećati samopouzdanje i osjećaj vlastite vrijednosti osoba u invalidskim kolicima. Rad s drugim sportašima koji imaju slična iskustva može potaknuti motivaciju.

2.Središnji dio

Kuglanje je stara narodna igra. Igra se razvijala godinama i postupno; rođen je u sjevernoeuropskim zemljama, ali je tijekom godina prerastao u sportski žanr.

Kuglanje se razvijalo u četiri smjera, prema različitim kuglanama. Većina kuglača igra na parketnim stazama (bowling) s deset čunjeva, a manje na asfaltnim (sada plastičnim), škarastim (schere) i žljebastim (bohle) stazama - sve s devet čunjeva. [5] Sve do devetnaestog stoljeća bilo je poznato samo kuglanje s devet čunjeva. U Sjedinjenim Državama u devetnaestom stoljeću, kuglanje postaje devet kuglane vrlo popularne, ali su s vremenom doživjele pad. Kuglanje s devet čunjeva privuklo je mnoge kockare i vas dali su igri loš glas. Zbog kockanja i srodnih stvari špekulacija, država Connecticut donijela je zakon 1841. godine kojim se ljudima zabranjuje posjedovanje staza za kuglanje na devet pribadača. Međutim, ljudi su se našli. U ovom slučaju su zaobišli zakon način na koji su dodali dodatnu iglu na prethodnih devet i to je bilo to početak kuglanja na deset čunjeva - "boćanja" kakvog poznajemo danas. Kuglanje na deset čunjeva, koje se u SAD-u obično naziva "kuglanje", natjecateljski je sport u kada igrač ("kuglač") kotrlja kuglu niz drvenu ili sintetičku stazu s ciljem osvajanje bodova obaranjem što više čunjeva. Kuglanje se smatra jednim od najpoznatijih popularan sport u Specijalnoj olimpijadi. Posebno je koristan sport za intelektualne ljude invaliditetu, bez obzira na dob ili sportske sposobnosti, jer osigurava tjelesno vježbanje, a ujedno sudjelovanje u vremenu i socijalna integracija. Specijalno olimpijsko kuglanje dopušta korištenje rampe za kuglanje za sportaše koji nemaju fizičku sposobnost kotrljati kuglu rukom ili rukama. Osim toga, Specijalna olimpijada dopušta kuglačima koji ispune najmanje tri okvira i ne mogu nastaviti primaju jednu desetinu svog prosjeka po preostalim okvirima prema rezultatu događaja. [2] Kuglanje je jedan od najpopularnijih sportova na svijetu. Jedan od razloga njegove popularnosti je njezina prilagodljivost: djeca i odrasli gotovo svih razina sposobnosti mogu sudjelovati, a može se uživati u slobodnom vremenu, rekreaciji i društvenoj aktivnosti ili kao konkurentska prilika. Djeca premlada za izvođenje punog pristupa mogu stajati blizu crte prekršaja i koristiti objema rukama, radosno gurnuti loptu niz stazu. Tinejdžeri, sredovječni ljudi, čak i osmogodišnjaci, često ih posjećuju prošle godine. Brojne su kuglačke lige. Nijedan drugi sport na svijetu nema takvu raznolikost sudionika. Zašto? Kuglanje je zabavno dobra, čista, nasmijana zabava. Ostale glavne prednosti kuglanja uključuju njegovu laku dostupnost objektima, opremi i instrukcije, kao i vježbanje, ligaška i

natjecateljska igra. Kuglanje je cjeloživotni kondicijski sport koji pridonosi ravnoteži, koordinaciji i motoričkim sposobnostima. Kuglanje je u stanju zadovoljiti potrebe tolikog broja ljudi jer je to prije svega jednostavna igra. Pravila nisu složena i osnove od brzo se nauči kako kotrljati loptu. Moderna igra kuglanja igra se na zatvorenoj drvenoj ili uretanskoj stazi. Deset čunjeva raspoređeno je u trokutastu formaciju na udaljenosti od 30 centimetara. Igra se kotrljanjem lopte niz stazu i nastojanje da sruši sve čunjeve postavljene na kraju staze. Svaki pojedinac ima dva pokušaja po okvir srušiti igle. Jedna igra se sastoji od 10 okvira. Pojedinac koji ima najviši rezultat (tj. Onaj tko je srušio najviše čunjeva) je pobjednik. Kuglanje je izvrsna rekreativna aktivnost za sve uzraste i razine sposobnosti. Zbog relativno male utroška energije potrebne za sudjelovanje u igri, sportaš može sudjelovati u kuglanju još mnogo godina od drugih sportova. Kuglanje se smatra jednim od sportova s najvećim brojem sudionika i postalo je sport za sve obitelji za igru i uživanje. [1]

Kugla za kuglanje sastoji se od dva dijela: jezgre i vanjskog dijela dijelovi - epidermis, koji se naziva i "coverstock". U "kuglanju" (kuglanje s deset čunjeva) obično se buše tri rupe; za palac, srednji prst i domali prst. Pravila dopuštaju do pet rupe. Težina metaka ograničena je na maksimalno 7,2 kg (16 funti). Ali opseg svih sfera je isti. Su različitih boja. Mogu biti sjajni ili mat, a to čini razliku na njihovim svojstvima. Cipele za kuglanje predstavljaju kombinaciju svakodnevnog i sportske cipele. Potplat neklizajuće cipele izrađen je - slično kao i košarkaška - od gume, što osigurava stabilnost. Tobogan a cipela je izrađena od puno mekših materijala koji omogućuju igrač pada u ispuštanje lopte. [3] Podloga za igru je područje koje se naziva staza. Cijela staza dugačak je 24,2 metra, a širok 1,7 metara. Oni su s obje strane staze jarak (kanal). Ako lopta sklizne s površine za igru, ona pada u jarak, kojim se izvlači u zaleđe. Prilaz je dugačak 4,65 metara i završava linijom koja se naziva granična ili prijelazna linija. Igrač ne smije prijeći granične crte, inače je bacanje nevažeće. Na udaljenosti od 18.6 metar, nalazi se prednji stožac, oko kojeg su ostali čunjevi postavljeni u četiri reda: jedan čunj (1) u prvom redu, dva čunja u drugom redu (2, 3), u trećem redu tri kegle (4, 5, 6) i u četvrtom redu četiri kegle (7, 8, 9, 10). Igle nisu numerirane, mjesta gdje su igle su numerirane oni stoje. Igle su izrađene od tvrdog javora ili plastike. Dimenzije pinova su propisane pravilima. Moraju biti igle s oznakom "USBC Approved". Pravila nalažu da igle moraju biti visoke 38 centimetara (15 inča) i 12 centimetara (4,75 inča) širok na najširem dijelu i 7 centimetara (2,75 inča) na najtanjem dijelu. Čunj je najširi u dijelu gdje se treba pogoditi sfera. Težina čunja mora biti najmanje 1,53 kilograma, a najviše 1,64 kilograma kilograma (3 funte 6 unci – 3 funte 10 unci). [4] U natjecanju je važno da se pravila ne mijenjaju kako bi odgovarala posebnim potrebama sportaša. Postoje, međutim, odobreni pomagala za kuglanje koja se prilagođavaju posebnim potrebama sportaša i dopuštena su pravilima. Međutim, treneri mogu modificirati vježbe treninga, sportska oprema i načini komunikacije kako bi se zadovoljile posebne potrebe sportaša kako bi im se bolje pomoglo postići uspjeh. Uspješno sudjelovanje nekih sportaša zahtijeva preinake opreme kako bi odgovarale njihovim posebnim potrebama. Kuglači koji ne mogu baciti kuglu mogu koristiti rampu za kuglanje. Ovo je dvodijelna jedinica koja pomaže invalidskim kolicima korisnika i/ili onih s ograničenom snagom ili pokretljivošću. Lagano guranje bacača gura loptu niz rampu i na nju trake. Postoje dvije vrste kuglanja na rampi: uz pomoć i bez pomoći. Još jedna alternativa za sportaše u invalidskim kolicima, koji nemaju snage ni želje za tradicionalnim kuglanjem je kuglanje rampa. To je metalni ili aluminijski okvir s nagibom od 30 stupnjeva. Rampa se postavlja na prilaz i smjer u koju cilja kontrolira sportaš malim pokretima rampe. Lopta (preporučena težina lopte je 16 funti) pratilac postavlja na vrh rampe nakon što je sportaš ispravno poravnao rampu i zatražio loptu. Kuglač osigurava da je lopta pravilno postavljena, a ako nije, rotira je po potrebi. Kada je sportaš spreman za okretanje lopta, jedna ruka je postavljena na rampu kako bi se držala mirnom dok lopta silazi s rampe na dnu.

Za izradu rezervnih dijelova potrebno je samo malo podešavanje položaja rampe. Stražnji dio rampe je malo pomaknut lijevo za rezervne dijelove s desne strane i malo desno za rezervne dijelove s lijeve strane. Za središnje rezervne dijelove koristite poravnanje udarca. Samo mali guranje je potrebno da bi se lopta zakotrljala. Pozicioniranje loptice u odnosu na rupe za palac i prste imat će učinak o smjeru u kojem će se lopta kotrljati. Eksperimentirajte s loptom kako biste odredili pravo mjesto lopte na rampi. Nakon što je utvrđen pravilan položaj lopte, sportaš je primijetio značajku na lopti koju je koristio kao oznaka poravnanja. To može biti rupa za palac ili prst, ili ime ili broj na lopti. Zapamtite kriterij za napredovanje u natjecanje je da se sportaš sam mora sam poravnati bez pomoći.

Kuglanje bez pomoći

1. Kuglač pomiče rampu u položaj koji on/ona želi.
2. Zatim se lopta uzima iz povratne lopte i stavlja na rampu.
3. Kuglač tada gura loptu niz rampu prema čunjevima. Ovo se ponavlja po potrebi za svakih od 10 okvira.
4. Na kraju okvira, rampa se zatim postavlja natrag preko povratne lopte do sljedećeg okvira.

Kuglački sport počeo je koristiti sprave (često se nazivaju odbojnici) postavljene u oluke većim dijelom prema dolje stazu kako bi se spriječilo da lopta ode u oluk. Ovi odbojnici gotovo u potpunosti eliminiraju žlijeb i tako dopustiti bacaču kugle da padne igla. Odbojnici se obično koriste kada se podučavaju kuglači početnici (obično mladi kuglaši). Omogućuju treneru podučavanje vještina i istovremeno dopuštaju bacaču kugle da padne nekoliko čunjeva, tako postizanje mjere uspjeha. Oni se mogu koristiti samo u nastavne svrhe. Bodovi su bačeni uz pomoć branika ne može se koristiti za određivanje prosjeka kugljanja za napredovanje na bilo koje natjecanje. Sportaši koji samo kuglaju koristeći odbojnici se ne uzimaju u obzir za natjecanje.

Modificirana oprema za kuglanje

- Rampe za kuglanje za sportaše koji ne mogu podići kuglu ili za one u invalidskim kolicima.



Slika 1. Rampa za kugljanje

(izvor: <http://thetruthstrikesagain.weebly.com/its-possible-bowl.html>)

- Adapter-gurač za pomoć pri guranju lopte niz stazu.



Slika 2. Adapter - gurač

(izvor: <http://thetruthstrikesagain.weebly.com/its-poss-i-bowl.html>)



Slika 3. Adapter - gurač

(izvor: <http://thetruthstrikesagain.weebly.com/its-poss-i-bowl.html>)

- Dodatak za produženje upravljača koji koriste s adapterom-guračem ambulantni bacači kugle koji ne mogu podići lopte.
- Kugla za kuglanje s drškom gdje ručka škljocne natrag u kuglu odmah nakon otpuštanja.
- Stabilna vodilica za sportaše koji mogu podići i predati loptu, ali imaju problema s ravnotežom.
- Korištenje stolice ili invalidskih kolica za isporuku lopte za one koji imaju jak gornji dio tijela, ali ne mogu stajati ili hodati.

Kuglanje u invalidskim kolicima - bez rampe za kuglanje

Osnovni koncept kotrljanja lopte je isti, bez pristupa. Centri mogu pomoći kuglačima postavljanjem rampe dolje u prostore za kuglanje i gore do prilaza. Potrebna su invalidska kolica s uređajem za zaključavanje kotača. Stolica također treba biti opremljen dodatnim jastukom za sjedenje kako bi se kuglač podigao tako da podlaktica bude paralelna s podom kada se odmara na rukohvatu stolca. Također se treba koristiti klinasti jastuk između strane kuglača na kojoj se ne baca i kuglane stranu stolice tako da on/ona ne sklizne prilikom isporučivanja lopte. Većina bacača kugle, kad je u mogućnosti, radije sama podigne lopticu nakon povratne lopte. Zatim otkotrljaju stolicu do njega linija prekršaja, smjestiti se tako da kada im ruka visi preko stranice stolca bude poravnata s njihovim "točkom" na trakama; zatim namjestite kočnicu za invalidska kolica. Oslonite ruku za izbacivanje na naslon invalidskih kolica, dlan prema gore, lopta unutra ruka. Zatim gurnite loptu prema naprijed i u stranu od kotača stolice. Najbolji rezultati postižu se zakretanjem zgloba

za jedan krug, tako da stražnja strana šake bude uz kotačić na stražnjoj strani zamahnite i nastavite s ovim položajem ruke prema naprijed sve dok lopta ne prijeđe "donju mrtvu točku". Za ostatak zamah, okrećite zglob sve dok palac ne bude otprilike na poziciji 9 ili 10 sati (desni bacač kugle). Ovo će proizvesti a hook, ali je najlakši način da se osigura da lopta ne udari u kotač stolice. Rezervno gađanje ovdje, kao u "na slijepo sustav", trebalo bi ograničiti na izravno snimanje gdje je to moguće, bez poprečne trake, osobito tamo gdje bi bilo potrebno da lopta prijeđe ispred stolice. U nekim slučajevima, kuglaši u invalidskim kolicima ne mogu dovoljno dobro rukovati loptom da bi kuglali koristeći gornju metodu. I U takvim slučajevima, dobra je metoda nabaviti drvenu stolicu s ravnim naslonom, pričvrstiti gumenu presvlaku na svaku nogu i improvizirati sigurnosni pojas na stolcu. Postavite stolicu na crtu prekršaja, podignite ili pomozite bacaču kugle da dohvati stolicu i privežite je sigurnosni pojas preko bacačevog krila. Stolac treba biti dovoljno nizak da bacač kugle može uzeti loptu, naginjući se malo gore s poda. Kuglač se zatim uspravi tako da lopta odskoči od poda i zatim se može zamahnuti. to je potrebno da pomoćnik drži naslon stolca dolje. U većini slučajeva ligaškog ili turnirskog kuglanja, posebno zahtijevaju se iznimke od pravila tako da bacač može otkotrljati tri okvira bez pomicanja jer je veliki napor privezati ih za stolicu.



Slika 4. Kuglanje u invalidskim kolicima - bez rampe za kuglanje (izvor: <https://www.karmanhealthcare.com/bowling-wheelchair/>)

3.Zaključak

Koordinacija je više od puke sposobnosti pomicanja udova zajedno. To je složena Kuglanje ima najveću prednost za osobe na vožnji, osim toga, da je zabavna i društvena aktivnost. Kuglanje uključuje suvanje kugli i pomicanje po centru kuglanja, što može pomoći u poboljšanju mišićne snage, izdržljivosti i koordinacije. Kuglanje je odličan način za druženje s prijateljima i obitelji. Budući da je prilagođen različitim sposobnostima, omogućuje osobi na vozilu, da zajedno uživa u sportu s ostalima. Vadba, kao što je kuglanje, može pomoći smanjiti stres i poboljšati razvoj. Prav tako daje osobi na vozački osjećaj doze i samozavesti, koji poboljšavaju vaše sposobnosti kuglanja. Kuglanje je jedan redkih športova, koji je na raspolaganju ljudima svih sposobnosti. Številni bowling centri imaju rampe, dizala i posebnu opremu, koja olakšava igranje osoba na vozilima. Općenito je kuglanje izvrsna rekreacijska aktivnost za osobe na vozilu, koja nudi brojne prednosti za fizičko i duševno zdravlje te socijalnu uključenost.

4.Literatura

[1] <http://digitalguides.specialolympics.org/bowling/>

[2] <https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/fact-sheets/FactSheet-Bowling.pdf>

- [3] <https://www.bowlingzveza.si/rekreativna-oprema-za-igranje.html>
- [4] https://www.fsp.uni-lj.si/mma/Revija_PORT_2016-T_3-4.pdf/2020022613591987/?m=1582721959
- [5] Likovnik, A. (1991). *Kegljanje*. Ljubljana: Športna zveza Slovenije.