

Paraolimpijski sport u Hrvatskoj

Jakopović, Mihaela

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:158:699071>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-09-21**



Repository / Repozitorij:

[Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository](#)



Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

DIPLOMSKI RAD

Paraolimpijski sport u Hrvatskoj

STUDENTICA: Mihaela Jakopović

Zagreb, kolovoz 2022.

Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

DIPLOMSKI RAD

Paraolimpijski sport u Hrvatskoj

STUDENTICA: Mihaela Jakopović

MENTORICA: prof.dr.sc. Lelia Kiš-Glavaš

Zagreb, kolovoz 2022.

Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad Paraolimpijski sport u Hrvatskoj i da sam njegova autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime: Mihaela Jakopović

Mjesto i datum: Zagreb, 25. kolovoza 2022.

SAŽETAK

U ovom radu bit će prezentiran pregled paraolimpijskih sportova, odnosno objasniti će se što su Paraolimpijske igre i navesti će se njihova podjela. Također će se prikazati sudjelovanje hrvatskih Paraolimpijaca na Paraolimpijskim igrama te će ukratko biti prikazane njihove biografije.

Sport predstavlja sastavni dio današnjeg društva te uključuje fizičku aktivnost koja se izvodi s ciljem razvitka tijela, zadovoljenja natjecateljskog duha, poboljšanja psihofizičkih sposobnosti, osiguravanja egzistencije i drugo. Sve se više prepoznaju dobrobiti koje se mogu ostvariti kroz bavljenje sportom jer se tako djeluje na cjelokupno psihofizičko stanje osobe. Tako i za osobe s invaliditetom sport može predstavljati mogućnost kojom će lakše savladati prepreke te prihvatiti postojanje invaliditeta. Provedena su i istraživanja koja su potvrdila kako bavljenje sportskim aktivnostima ima pozitivne učinke na kvalitetu života, zdravstveni status i nosi razne dobrobiti osobama s invaliditetom. U 19. stoljeću prvi se put spominje sport za osobe s invaliditetom, a popularniji postaje od sredine 20. stoljeća, osobito nakon 1960. godine, kada su održane prve Paraolimpijske igre u Rimu. One predstavljaju međunarodno natjecanje u većem broju sportova te disciplinama u kojima se natječu osobe s fizičkim, intelektualnim ili drugim teškoćama. Hrvatski se parasportaši na Paraolimpijskim igrama natječu od 1992. godine, a ostvarili su brojne uspjehe. Igre su s godinama postale sve popularnije te su postale najveći međunarodni sportski događaj osoba s invaliditetom.

Ključne riječi: *sport, osobe s invaliditetom, Paraolimpijske igre*

SUMMARY

In this paper, an overview of Paralympic sports will be presented and their division will be indicated. The participation of Croatian Paralympians at the Paralympic Games will also be shown and their biographies will be briefly presented.

Sport is an integral part of today's society, which includes physical activity performed with the aim of developing the body, the satisfaction of competitive spirits, improvements in psychophysical abilities, insurance of existence and other things. The benefits which can be achieved through playing sports are being recognized more and more, because the entire psychophysical state of a person is affected. Likewise, for people with disabilities, sports can be a possibility which will make it easier to overcome obstacles and accept the existence of a disability. Numerous studies that have been carried out confirmed that engaging in sports activities has positive effects on the quality of life, health status and brings various benefits to people with disabilities. In the 19th century, sport for people with disabilities was mentioned for the first time, and it became more popular from the middle of the 20th century, especially after 1960, when the first Paralympic Games were held in Rome. The Paralympic Games represent an international competition in multiple sports and disciplines in which people with physical, intellectual or other disabilities compete. Croatian para athletes have been competing at the Paralympic Games since 1992 and they have achieved numerous successes. The Games have become more and more popular over the years and today they are the biggest international sports event for people with disabilities.

Keywords: sport, people with disabilities, Paralympic Games

SADRŽAJ

1. Uvod	1
2. Sport	2
2.1. Definicija sporta	2
2.2. Vrste sportova.....	2
2.3. Utjecaj sporta na kvalitetu života	3
3. Osobe s invaliditetom.....	4
3.1. Definicija invaliditeta	4
3.2. Klasifikacija osoba s invaliditetom.....	4
3.3. Osobe s invaliditetom u Hrvatskoj	5
4. Pregled dosadašnjih istraživanja o utjecaju sporta na kvalitetu života osoba s invaliditetom	7
5. Nacionalni sportski savezi osoba s invaliditetom u Hrvatskoj.....	10
6. Paraolimpijski sport.....	15
6.1. Paraolimpijske vrijednosti	15
6.2. Paraolimpijske igre	15
6.3. Povijest Paraolimpijskih igara.....	16
6.3.1. Ljetne Paraolimpijske igre	16
6.3.2. Zimske Paraolimpijske igre	17
6.4. Paraolimpijski sportovi.....	18
6.5. Međunarodni paraolimpijski odbor (International Paralympic Committee)	19
6.6. Razlika između Olimpijskih i Paraolimpijskih igara.....	20
6.7. Najpoznatiji svjetski Paraolimpijci.....	21
6.7.1. TRISCHA ZORN HUDSON	21
6.7.2. JONAS JACOBSSON	22
6.7.3. NATALIA PARTYKA	23
6.7.4. DANIEL DIAS	23

6.7.5. JESSICA LONG	24
6.7.6. IHAR BOKI.....	25
6.8. Hrvatski paraolimpijski odbor	25
6.9. Hrvatska na Paraolimpijskim igrama	27
6.10. Hrvatski Paraolimpijci	28
6.10.1. MILKA MILINKOVIĆ	28
6.10.2. MIHOVIL ŠPANJA.....	29
6.10.3. ANA SRŠEN	29
6.10.4. DINO SINOVIĆ.....	30
6.10.5. SANDRA PAOVIĆ	30
6.10.6. DARKO KRALJ	31
6.10.7. ANĐELA MUŽINIĆ	31
6.10.8. VELIMIR ŠANDOR	32
6.10.9. MIKELA RISTOSKI	32
6.10.10. BRANIMIR BUDETIĆ	33
6.10.11. HELENA DRETAR KARIĆ	34
6.10.12. IVAN KATANUŠIĆ	35
7. Zaključak.....	36
8. Popis literature.....	38

1. Uvod

U današnje vrijeme sport se integrirao kao način života i dio je kulture većine društvenih zajednica (Bagarić, Tudor i Ružić, 2016). Svaka osoba bi stoga trebala imati pristup sportu, a posebice nedovoljno zastupljene skupine ljudi (Komisija europskih zajednica, 2007). Sportski sadržaji bi kao dio slobodnog vremena trebali postati našom svakodnevicom (Bartoš, 2016). Nekima bavljenje sportskim aktivnostima znači mogućnost izbora te preuzimanje rizika, a za druge može značiti stjecanje vještina ili postignuća koje je potrebno za jačanje samopouzdanja (Crnković i Rukavina, 2013). Suočavanje s društvenim preprekama dio je života osoba s invaliditetom pa radi toga često dolazi do diskriminacije u mnogim društvima. Upravo su radi toga često isključeni iz života u zajednici, obrazovanja ili zaposlenja, a tako im se uskraćuju prednosti koje su važne za njihov društveni razvoj (Stojanović, 2021).

Do pojave prekomjerne tjelesne težine, pretilosti i cijelog niza kroničnih bolesti može doći zbog nedostatka tjelesne aktivnosti (Komisija europskih zajednica, 2007). Sport osobama s invaliditetom može predstavljati mogućnost kojom će lakše savladati prepreke i prihvatiti postojanje invaliditeta (Bartoš, 2016). Rezultati brojnih istraživanja pokazuju da bavljenje sportom i tjelesna aktivnost imaju pozitivne učinke i na kvalitetu života te zdravstveni status osobe, ali i da razne nose dobrobiti osobama s invaliditetom (Ćorić i Ljubotina, 2013). U 19. stoljeću prvi se put spominje sport za osobe s invaliditetom, a popularniji postaje od sredine 20. stoljeća, nakon 1960. godine, kada su održane prve Paraolimpijske igre u Rimu (Ćorić i Ljubotina, 2013).

Paraolimpijske igre predstavljaju sportski događaj koji se održava svake četiri godine, a dijele se na zimske i ljetne. 1960. godine održane su prve Paraolimpijske igre u Rimu, a 1976. godine održane su prve Zimske igre u Švedskoj. Od Ljetnih igara u Seoulu 1988. i Zimskih igara u Abertvillueu 1992. godine, Paraolimpijske igre se održavaju u istim gradovima kao i Olimpijske igre (International Paralympic Committee, 2022a). Hrvatski se sportaši na Paraolimpijskim igrama natječu od 1992. godine te su ostvarili brojne uspjehe. Prvu medalju za Hrvatsku (bronca) te je godine osvojila Milka Milinković u disciplini bacanja koplja, a prvu zlatnu medalju osvojio je Darko Kralj u bacanju kugle na Igrama 2008. godine u Peking (Hrvatska enciklopedija, 2022a).

2. Sport

2.1. Definicija sporta

„Sport obuhvaća različite motoričke aktivnosti varijabilnog i dinamičkog karaktera u kojima na specifičan način dolaze do punog izražaja sportaševe sposobnosti, osobine i znanja u treningu i natjecanju“ (Wikipedia, 2022).

Prema definiciji Vijeća Europe: „sport predstavljaju svi oblici tjelesne aktivnosti koji, kroz slučajno ili organizirano sudjelovanje, ciljaju prema izražavanju i poboljšanju tjelesne spremnosti i mentalnog blagostanja, stvaranju društvenih odnosa i postizanju rezultata u natjecanjima na svim razinama“ (Komisija europskih zajednica, 2007, str. 2). Drugim riječima, sport uključuje fizičke aktivnosti koje se izvode u cilju zabave, razvijanja tijela, zadovoljenja natjecateljskog duha, poboljšanja psihofizičkih sposobnosti, osiguravanja egzistencije i drugo (Komisija europskih zajednica, 2007).

„Sport se temelji na načelu dragovoljnosti te mora biti jednako dostupan svima bez obzira na spol, spolnu orijentaciju, nacionalnost, rasu, vjeru, društveni položaj, političko ili drugo uvjerenje“ (Zakon o sportu, 2020, čl. 1).

2.2. Vrste sportova

Bavljenje sportom može biti profesionalno, rekreativno i amatersko, a sportske aktivnosti mogu biti pojedinačne (samostalne) ili grupne te natjecateljskog, odnosno slobodnog karaktera (Baštijan, Đuričić, Miholić i Udiljak-Bugarinovski, 2012). Također često se govori o podjeli na olimpijske i neolimpijske sportove, a neki sportovi mogu spadati i u zasebnu kategoriju zbog toga što su kombinacija više vrsta sportova, poput triatlona (Wikipedia, 2022).

U pojedinačne (samostalne) sportove se ubrajaju: tenis, golf, badminton, karate, judo, šah, plivanje, atletika, pikado, biljar, sportska i ritmička gimnastika, stolni tenis, brdski i cestovni biciklizam, kuglanje, streličarstvo, boćanje, streljaštvo, jedrenje, skokovi u vodu, surfanje, alpsko skijanje, brzo klizanje, nordijsko skijanje, umjetničko klizanje, hrvanje, taekwondo,

kickboxing, boks, mačevanje, motociklizam, Formula 1, automobilizam, konjičke utrke, ronjenje na dah i drugi (Wikipedia, 2022).

U grupne se sportove ubrajaju: rukomet, nogomet, vaterpolo, košarka, odbojka, rukomet na pijesku, odbojka na pijesku, ragbi, mali nogomet, hokej na ledu i na travi, bejzbol... (Wikipedia, 2022).

2.3. Utjecaj sporta na kvalitetu života

Sportska aktivnost ima pozitivan učinak na čovjeka, a za osobe s invaliditetom može biti od presudne važnosti (Bartoš, 2016). Opće zdravstveno stanje osobe poboljšava se bavljenjem sportskom aktivnošću, odnosno ima pozitivan učinak na sve organske sustave čovjeka (npr. smanjenje tjelesne težine, smanjenje razine kolesterola i krvnog tlaka; korigira se postura i dr.) (Baštijan i sur., 2012). Tako Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje najmanje 30 minuta tjelesne aktivnosti na dan za odrasle i 60 minuta za djecu (Komisija europskih zajednica, 2007). Pozitivan utjecaj sporta utvrđen je i za fizičko zdravlje pojedinca pa tako fizički aktivne osobe imaju 20 – 30% manji rizik od prerane smrti, ali i do 50% manji rizik od razvoja kroničnih bolesti (Škrbac, 2015). Također se pozitivan utjecaj navodi i za mentalno zdravlje pojedinca gdje fizička aktivnost smanjuje rizik od obolijevanja od kliničke depresije, a pridonosi i smanjenju anksioznosti, poboljšanju raspoloženja te samopercepcije (Škrbac, 2015). Sport ima i pozitivne učinke na emocionalni razvoj te na razvoj osobnosti jer se kroz sport mogu sklopiti prijateljstva, osobe se mogu poistovjetiti s trenerima ili voditeljima, razvijaju pozitivne vrijednosti poput solidarnosti ili tolerancije timske suradnje, dijaloga, a također se može stvoriti i osjećaj pripadnosti (Komisija europskih zajednica, 2007).

3. Osobe s invaliditetom

3.1. Definicija invaliditeta

Prema Zakonu o Hrvatskom registru o osobama s invaliditetom (NN 64/01, čl. 2) invaliditet je „trajno ograničenje, smanjenje ili gubitak sposobnosti (koje proizlazi iz oštećenja zdravlja) neke fizičke aktivnosti ili psihičke funkcije primjerene životnoj dobi osobe i odnosi se na sposobnosti, u obliku složenih aktivnosti i ponašanja, koje su općenito prihvaćene kao važni sastojci svakodnevnog života.“ Zakon o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba s invaliditetom (NN 157/13, 152/14, 39/18, 32/20, čl. 3) navodi sljedeće: „Osoba s invaliditetom je osoba koja ima dugotrajna tjelesna, mentalna, intelektualna ili osjetilna oštećenja koja u međudjelovanju s različitim preprekama mogu sprječavati njezino puno te učinkovito sudjelovanje u društvu na ravnopravnoj osnovi s drugima.“

3.2. Klasifikacija osoba s invaliditetom

U skladu s Pravilnikom o sustavu i načinu rada tijela vještačenja u postupku ostvarivanja prava iz socijalne skrbi i drugih prava po posebnim propisima (NN, 79/2014, 110/2014 prema Dadić, Bačić, Župa i Vukoja, 2018), promjene zdravstvenog stanja se dijele u četiri skupine: tjelesna oštećenja, intelektualna oštećenja, mentalna oštećenja i poremećaji autističnog spektra (PAS). U tjelesna oštećenja spadaju oštećenje lokomotornog sustava, oštećenje vida i sluha, gluhošljepoća, oštećenje govorno-glasovne komunikacije, oštećenje perifernog živčanog i mišićnog sustava, oštećenje središnjeg živčanog sustava te oštećenje drugih organa i organskih sustava. Intelektualno oštećenje podrazumijeva značajno ispodprosječno intelektualno funkcioniranje koje za sobom povlači i značajno ograničenje adaptivnog funkcioniranja pa se osobe s intelektualnim oštećenjem najčešće otežano uključuju u društveni život (Dadić i sur., 2018). U skladu s Međunarodnom klasifikacijom bolesti i srodnih zdravstvenih problema, intelektualna razina izražava se kvocijentom inteligencije od 0 do 69, a stupnjevi intelektualnih oštećenja se dijele na laki (IQ 50 do 69), umjereni (IQ 35 do 49), teži (IQ 20 do 34) te teški (IQ ispod 20). Prema Zakonu o zaštiti osoba s duševnim smetnjama (NN, 76/2014 prema Dadić i sur., 2018) mentalna su oštećenja definirana kao duševne smetnje koje se izražavaju promjenama u ponašanju i u reakcijama. Za njih je,

temeljem medicinske, psihologijske, i socijalno-pedagoške socijalne stručnosti utvrđeno da su nastali kao posljedica organskih čimbenika ili psihoze različitih etiologija. U sklopu poremećaja autističnog spektra (PAS) nalazi se skupina poremećaja koja se karakterizira kroz nenormalnosti u uzajamnim socijalnim odnosima te modelu komunikacije, ograničenim, stereotipnim, ponovljenim interesima i aktivnostima (Dadić i sur., 2018).

Kao što je poznato, osim te, postoje i druge podjele koje se zasnivaju na: „spolu kojem pripadaju osobe s invaliditetom, dobi osoba, vremenu nastanka invaliditeta, vrsti oštećenja, radnoj sposobnosti, osobe s invaliditetom s oštećenjima unutarnjih organa i posljedicama koje su vidljive u funkcioniranju respiratornog sustava, krvožilnog sustava, jetre ili probavnih organa, funkcije gušterače i drugo“ (Rački, 1997, str. 23).

3.3. Osobe s invaliditetom u Hrvatskoj

U Hrvatskoj, prema podacima iz rujna 2021., živi 586 153 osoba s invaliditetom. Od toga je 335 050 (57%) muškaraca i 251 103 (43%) žena pa tako osobe s invaliditetom čine oko 14,4% ukupnog stanovništva Republike Hrvatske. Najveći broj osoba s invaliditetom, njih 263 526 (45%), je u radno-aktivnoj dobi (20-64 godina), dok je 258 564 (44%) osoba u dobnoj skupini 65+. Također su navedeni podaci da je invaliditet prisutan i u dječjoj dobi (0-19 godina) u udjelu od 11%. Najveći broj osoba s invaliditetom ima prebivalište u Gradu Zagrebu te Splitsko-dalmatinskoj županiji, odnosno u te dvije županije živi 29,5% od ukupnog broja osoba s invaliditetom. No, najvišu prevalenciju osoba s invaliditetom u ukupnom stanovništvu županije ima Šibensko-kninska županija, dok je najviša prevalencija invaliditeta u dječjoj dobi prisutna u Koprivničko-križevačkoj županiji. Najveći broj osoba s invaliditetom u radno-aktivnoj dobi živi u Požeško-slavonskoj županiji, dok onih u dobi iznad 65 godina najviše ima u Krapinsko-zagorskoj županiji (Benjak, 2021).

Prema podacima Očevidnika zaposlenih osoba s invaliditetom u Hrvatskoj navedeni su podaci za 24 566 osoba (50,2% muškog spola; 49,8% ženskog spola), no samo 14 794 osoba s invaliditetom zadovoljava kriterije Pravilnika o očevidniku (NN 75/18) te ih poslodavac može računati u kvoti za zapošljavanje (Benjak, 2021).

U Hrvatskom registru o osobama s invaliditetom nalaze se rješenja o primjerenom obliku školovanja za 47 605 osoba (64% muški spol). Kao najčešći specificirani uzroci koji određuju potrebu primjerenog oblika školovanja navode se oštećenja govorno-glasovne komunikacije i

specifične teškoće učenja, višestruka oštećenja te mentalna oštećenja. U Hrvatskoj živi i 64 033 branitelja s invaliditetom, a također je zabilježeno je i 4618 osoba koje imaju posljedice ratnih djelovanja iz Drugog svjetskog rata ili su civilni invalidi rata i poraća (Benjak, 2021).

U Hrvatskoj se kao najčešća vrsta oštećenja kod osoba s invaliditetom navode višestruka oštećenja, oštećenja lokomotornog sustava te oštećenja drugih organa (Benjak, 2021).

4. Pregled dosadašnjih istraživanja o utjecaju sporta na kvalitetu života osoba s invaliditetom

Konvencija UN-a o pravima osoba s invaliditetom prvi je pravno obvezujući međunarodni instrument koji se bavi pravima osoba s invaliditetom i sportom. Članak 30. bavi se uobičajenim sportom i sportom specifičnim za osobe s invaliditetom i u njemu se propisuje da „države stranke trebaju poduzeti odgovarajuće mjere za poticanje i promicanje, u najvećoj mogućoj mjeri, sudjelovanje osoba s invaliditetom u redovnim sportskim aktivnostima na svim razinama“ (UN, 2022).

Nakon Prvog svjetskog rata, sportska medicina i fizioterapija postaju sastavni dio rehabilitacije osoba s invaliditetom, ali tek nakon Drugog svjetskog rata prepoznaje se kako je sport važan dio rehabilitacije te socijalne inkluzije. Tako je pojam sporta kod osoba s invaliditetom prerastao u funkciju rehabilitacije (Ivanović i sur., 2010 prema Vukorepa, 2020). Sportska aktivnost pomaže osobi s invaliditetom ublažiti posljedice invaliditeta jer se na taj način potiče aktivacija cijelog tijela pa stoga raste broj osoba koje se uključuju u sportske aktivnosti na rekreacijskoj, ali i na profesionalnoj razini (Vukorepa, 2020).

Groff i sur. (2009) proučavali su utjecaj uključenosti u sportske aktivnosti i kvalitetu života kod osoba s cerebralnom paralizom. Rezultati istraživanja pokazali su visoku korelaciju između bavljenja sportom s ukupnim zadovoljstvom kvalitete života ispitanika, sa zadovoljstvom kvalitete života obitelji ispitanika, sa zadovoljstvom vlastitim zdravljem te povezanosti bavljenja sportom i domene socijalnih odnosa.

Crnković i Rukavina (2013) ispitivale su postoji li razlika u kvaliteti života osoba s invaliditetom koje su uključene u sportsku aktivnost i one koje nisu. Sudjelovalo je 175 ispitanika s različitim kategorijama invaliditeta. Korišten je upitnik WHOQOL-BREF koji je konstruirala Svjetska zdravstvena organizacija. Rezultati su potvrdili kako bavljenje sportom ima pozitivan učinak na svim domenama kvalitete života osoba s invaliditetom neovisno o kategoriji kojoj pripadaju.

Ćorić i Ljubotina (2013) proveli su istraživanje na uzorku od 101 veterana Domovinskog rata s tjelesnim invaliditetom koji aktivno igraju sjedeću odbojku. Kod sudionika istraživanja

ispitani su razlozi i motivi za igranje, percipirana korist od igre, stupanj u kojemu su zadovoljni socijalnim priznanjem i uvažavanjem od socijalne okoline te različiti aspekti kvalitete života. Rezultati istraživanja potvrđuju polazne hipoteze o važnosti bavljenja sportom, ali i socijalnog priznanja u procesu psihosocijalne reintegracije osoba s invaliditetom.

Dabov i Berc (2013) provele su istraživanje kojim su željele dobiti uvid u motivacijske činitelje za odabir jedrenja kao slobodne sportske aktivnosti te utvrditi dobrobiti i učinke jedrenja u životu sudionika istraživanja. U istraživanju je sudjelovalo 12 ispitanika koje su činili domaći i inozemni rekreativni jedriličari s tjelesnim invaliditetom te sportaši jedriličari s iskustvom jedrenja u klasi prilagođenoj osobama s tjelesnim invaliditetom. Podaci su prikupljeni metodom individualnog strukturiranog intervjua. Rezultati su pokazali da su na obje skupine sudionika istraživanja pri odabiru jedrenja kao slobodne aktivnosti najviše djelovali poticaji iz okoline, a tek onda želja za bavljenjem tjelesnom aktivnošću. Kao učinke i dobrobiti bavljenja jedrenjem sudionici istraživanja navode poboljšanje njihovog tjelesnog i psihičkog zdravlja, razvoj mentalnih sposobnosti i praktičnih vještina te stvaranje povoljnijih okolnosti za bolju socijalnu adaptaciju i integraciju. Također ističu važnost promoviranja jedrenja kao slobodne aktivnosti koja je značajna za poboljšanje tjelesne aktivnosti i općeg zdravlja za sve osobe, pa time i za osobe s tjelesnim invaliditetom.

Bagarić, Tudor i Ružić (2016) proveli su istraživanje u kojem su ispitivali povezanost sjedeće odbojke s kvalitetom života osoba s invaliditetom. Uzorak je činila skupina od 101 osobe (83 muškaraca i 18 žena) s invaliditetom koji su uključeni u sportske aktivnosti. Istraživanje se provodilo uz pomoć anketnog upitnika koji se sastojao od četiri dijela kojeg su činili opći i sociodemografski podaci, podaci o sportu u koji su uključena i pitanja kojima se ispitivao utjecaj sporta na dijelove svakodnevnog života i njegovu kvalitetu te Manchester Short Assessment of Quality of Life (MANSA) upitnik za procjenu kvalitete života. Rezultati istraživanja su pokazali pozitivnu korelaciju između sjedeće odbojke i nekih aspekata kvalitete života osoba s invaliditetom. Istraživanje je također pokazalo kako je sport nakon nastanka invaliditeta utjecao pozitivno i kod onih koji su se već prije bavili sportom kao i kod onih koji su prije bili neaktivni.

Lapat (2016) je ispitivala u kojoj mjeri bavljenje sportom utječe na samopercepciju kvalitete života osoba s oštećenjem vida. U istraživanju je sudjelovalo 25 osoba s oštećenjem vida u

dobnom rasponu 18-33 godine. Uzorak osoba koje se bave sportom činilo je 15 osoba gdje se njih devet profesionalno bavi sportom, a šest rekreativno. Uzorak osoba s oštećenjem vida koje se ne bave sportom, odnosno kontrolnu skupinu, činilo je deset osoba koji su dobno izjednačeni s prethodnom skupinom. Rezultati istraživanja pokazali su kako postoji razlika u samopercepciji kvalitete života sportaša i nesportaša s oštećenjem vida u domeni mobilnost te neovisnost, emocionalnom blagostanju, no ne i u domeni čitanje te pristup informacijama. Stoga, rezultati su pokazali kako postoji razlika u samopercepciji ukupne kvalitete života sportaša i nesportaša s oštećenjem vida. Također, rezultati ukazuju i na to da profesionalni sportaši imaju veću/bolju kvalitetu života od sportaša rekreativaca, ali ne postoji razlika u samopercepciji kvalitete života sportaša s oštećenjem vida koji se bave sportom specifičnim za osobe oštećena vida i onih sportaša s oštećenjem vida koji se bave nekim drugim sportom.

Ilhan i sur. (2020) proveli su istraživanje o povezanosti između bavljenja sportom i kvalitete života osoba oštećenog vida. Istraživanje je obuhvatilo 100 sportaša koji sudjelovali na nacionalnim igrama za osobe s oštećenjem vida i 100 osoba s oštećenjem vida koje se ne bave sportom kao kontrolna skupina. Pokazalo se da su ispitanici koji se bave sportom ostvarili bolje rezultate u svim područjima upitnika SF-36 (upitnik kvalitete života), odnosno sportske aktivnosti pokazale su kako postoji pozitivan odnos na svim domenama kvalitete života kod osoba s oštećenjem vida.

Navedena istraživanja potvrdila su kako bavljenje sportskim aktivnostima ima pozitivne učinke na kvalitetu života, zdravstveni status te da nosi i razne druge dobrobiti osobama s invaliditetom.

5. Nacionalni sportski savezi osoba s invaliditetom u Hrvatskoj

Neki oblici udruživanja prema Zakonu o sportu (2020, čl. 54) Republike Hrvatske vezani uz osobe s invaliditetom su:

1) „Radi provođenja natjecanja i sportsko-rekreativnih aktivnosti, osobe s invaliditetom mogu osnovati svoje sportske udruge i sportska društva osoba s invaliditetom i to po sportovima i vrstama invaliditeta koje utvrđuju Hrvatski paraolimpijski odbor i Hrvatski sportski savez gluhih.“

2) „Sportske udruge i sportska društva osoba s invaliditetom udružuju se u športske saveze osoba s invaliditetom na razini gradova, županija i Grada Zagreba te u nacionalne športske saveze osoba s invaliditetom.“

3) „Sportski savezi osoba s invaliditetom organiziraju i provode natjecanja osoba s invaliditetom, uređuju pitanja koja se odnose na registraciju sportaša-osoba s invaliditetom, status sportaša i drugih sportskih djelatnika te stegovnu odgovornost sportaša i sportskih djelatnika, promiču stručni rad u sportu i skrbe o kategoriziranim sportašima s invaliditetom.“

4) „Hrvatski paraolimpijski odbor i Hrvatski sportski savez gluhih općim aktom utvrđuju kategorizaciju sportaša s invaliditetom, sustav, uvjete i organizaciju sportskih natjecanja osoba s invaliditetom u skladu s pravilima sporta i normama međunarodnih sportskih udruženja osoba s invaliditetom.“

U Hrvatskoj postoji petnaest sportskih saveza za osobe s invaliditetom: Hrvatski savez boćanja osoba s invaliditetom, Hrvatski športski savez gluhih, Hrvatski atletski savez osoba s invaliditetom, Hrvatski paraodbojkaški savez, Hrvatski paraplivački savez, Hrvatski savez košarke u kolicima, Hrvatski streljački savez osoba s invaliditetom, Hrvatski skijaški savez osoba s invaliditetom, Hrvatski savez tenisača u kolicima, Hrvatski parastolnotenisački savez, Hrvatski konjički savez osoba s invaliditetom, Hrvatski karate savez osoba s invaliditetom, Hrvatski para taekwondo savez, Hrvatski šahovski savez osoba s invaliditetom i Hrvatski savez za obaranje ruke osoba s invaliditetom (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2022a).

Hrvatski savez boćanja osoba s invaliditetom osnovan je 2003. godine, a predsjednik Saveza je Damir Juren. Boćanje je paraolimpijski sport koji je specifičan po tome što se u njemu mogu natjecati osobe s najtežim oblicima invaliditeta. Trenutno ima jedanaest klubova članica diljem Hrvatske – u Puli, Splitu, Rijeci, Varaždinu, Đakovu, Velikoj Gorici, Osijeku, Požegi, Slavonskom Brodu i dva kluba u Zagrebu. U Savezu su kategorizirani igrači koji se natječu u prvenstvu Hrvatske, a podijeljeni su u četiri kategorije prema stupnjevima oštećenja (BC1, BC2, BC3 i BC4). Uz navedene kategorije postoji i otvorena kategorija u kojoj se osobe s invaliditetom mogu rekreativno natjecati (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2017a).

Hrvatski športski savez slijepih osnovan je 1997. godine, a predsjednik je Villiam Jelušić. U svom članstvu ima ukupno 24 članice, odnosno sportske udruge/klubove za slijepu i slabovidnu koji se nalaze u Zagrebu, Karlovcu, Osijeku, Vinkovcima, Slavonskom Brodu, Požegi, Koprivnici, Virovitici, Varaždinu, Čakovcu, Krapini, Sisku, Bjelovaru, Puli, Rijeci i Zadru. Članice se natječu u više sportova koji su prilagođeni osobama s oštećenjima vida, a to su: kuglanje, šah, pikado, judo i goalball. Također postoji i organizirano državno prvenstvo za sve navedene sportove (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2017b).

S ciljem promicanja, poticanja i unapređenja atletskog sporta osoba s invaliditetom u Hrvatskoj osnovan je u kolovozu 2006. godine Hrvatski atletski savez osoba s invaliditetom. Predsjednik Saveza je Tomislav Krističević. Danas broji petnaest redovitih članica te pet pridruženih s više od 200 registriranih atletičara iz cijele Hrvatske. Atletičari iza sebe imaju puno uspješnih nastupa na međunarodnoj sceni, posebice na Paraolimpijskim igrama (Hrvatski atletski savez osoba s invaliditetom, 2022).

Hrvatski paraodbojkaški savez osnovan je 2006. godine, a predsjednik je Dragan Matić (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2022a). Vizija Svjetske federacije za odbojku osoba s invaliditetom je raznolikost, inkluzija te prihvaćanje svih kroz para odbojku, a misija je financirati razvoj, rast i održavanje natjecanja za osobe s tjelesnim oštećenjima kojima se mijenja život te također rješavanje stigmi vezanih uz invaliditet i poticanje inkluzije u društvu (World ParaVolley, 2022).

Hrvatski paraplivnički savez osnovan je 2006. godine, a predsjednik Saveza je Roberto Zidar. Ima trinaest punopravnih klubova članica te jednog pridruženog člana. Savez provodi plivačke programe, organizacije natjecanja te prijave međunarodnih natjecanja. Neki od

ciljeva Saveza su: „razvitak i promicanje plivačkog sporta za osobe s invaliditetom na području Hrvatske, stvaranje uvjeta za postizanje vrhunskih dometa u plivačkom sportu za osobe s invaliditetom, širenje plivačkih aktivnosti osobito kod djece i mladih, ostvarivanje međunarodnih sportskih veza te suradnje, promicanje odgojnih zadaća u sportu u duhu fair-play-a, razumijevanja, tolerancije i odgovornosti kroz bavljenje plivačkim sportom, širenje paraolimpijskih ideala te jačanje paraolimpijskog pokreta“ (Hrvatski paraplivački savez, 2022).

Hrvatski savez košarke u kolicima nacionalni je savez osoba s invaliditetom koji okuplja udruge te klubove košarke u kolicima, a osnovan je 2007. godine na inicijativu tri kluba. Predsjednik Saveza je Ivica Vujica, a Savez je osnovan s ciljem promicanja, poticanja i unapređenja košarke u kolicima. To je timski sport osoba s invaliditetom koje imaju minimalna tjelesna oštećenja, a najčešće su to oštećenja kralježnice i donjih dijelova ekstremiteta (paralegija, paraliza, parapareza). Posebnost je ta da su pravila prilagođena kolicima jer ih igrači koriste kao noge (Hrvatski savez košarke u kolicima, 2022).

Hrvatski streljački savez osoba s invaliditetom osnovan je 2009. godine, a predsjednik je Stanko Piljak. Savez broji devet stalnih članica te ima četiri pridružene. Registrirano je oko 50 aktivnih članova koji se natječu na prvenstvu Hrvatske (Hrvatski streljački savez osoba s invaliditetom, 2022).

Hrvatski skijaški savez osoba s invaliditetom osnovan je 2007. godine, a predsjednik je Petar Vlaić. Osnovan je kao nacionalni savez skijaških klubova osoba s invaliditetom čiji se članovi bave skijanjem. Savez okuplja klubove ili saveze sportaša svih kategorija invaliditeta koje se bave skijanjem u Hrvatskoj. Ciljevi Saveza su: „razvitak i unapređivanje skijanja za osobe s invaliditetom u Hrvatskoj; unapređenje zdravlja, rehabilitacija te sportska rekreacija osoba s invaliditetom kroz skijašku aktivnosti; razvitak i unapređivanje međusobne suradnje članica; organizacija rada hrvatske skijaške reprezentacije osoba s invaliditetom; širenje mogućnosti za osobe s invaliditetom u cilju sudjelovanja u raznim oblicima natjecanja i športske rekreacije u skijaškom sportu i njihovog pristupa programima treninga s ciljem poboljšanja njihove vještine, vođenje brige o natjecateljima i trenerima, članovima paraolimpijske reprezentacije alpskog skijanja, snowboarda i nordijskog skijanja za osobe s invaliditetom“ (Hrvatski skijaški savez osoba s invaliditetom, 2022).

Hrvatski savez tenisača u kolicima osnovan je 2008. godine, a predsjednik je Ivan Karačić. Tenis u kolicima danas je najbrže rastući te se smatra jednim od najatraktivnijih sportova za osobe sa invaliditetom. Igranje tenisa u kolicima razvijalo se od rekreativnog do vrhunskog, a danas se igra u više od 120 zemalja svijeta, na svim kontinentima. Savez broji pet članica, odnosno pet klubova koji se nalaze u Zagrebu, Slavonskom Brodu i Rijeci (Hrvatski teniski savez, 2022).

Hrvatski parastolnoteniski savez započeo je s radom u kolovozu 2006. godine kao Hrvatski stolnoteniski savez osoba s invaliditetom, a naziv mijenja 2019. godine. On predstavlja nacionalni savez stolnoteniskih klubova i savez osoba s invaliditetom čiji se članovi bave stolnim tenisom. Predsjednik Saveza je Dragan Rakić. Postoji jedanaest punopravnih članica te šest pridruženih. Savez potiče klubove na organizaciju što više natjecanja posebice u konkurenciji mlađih dobnih skupina, ali i na osiguravanje što boljih uvjeta treninga osobama sa svim kategorijama invaliditeta (Hrvatski parastolnoteniski savez, 2022).

Hrvatski konjički savez osoba s invaliditetom je nacionalni savez konjičkih klubova, udruga i saveza osoba s invaliditetom čiji se članovi bave dresurnim i drugim sportskim jahanjem, a osnovan je 2015. godine s ciljem promicanja, razvitka i unapređenja konjičkog sporta osoba s invaliditetom na nacionalnoj razini i u inozemstvu. Predsjednik je Zlatko Kavur, a savez broji jedanaest članica (Hrvatski konjički savez osoba s invaliditetom, 2022).

Hrvatski karate savez osoba s invaliditetom nacionalni je sportski savez u karate sportu osoba s invaliditetom u koji se udružuju u skladu sa zakonima registrirane karate sportske udruge i sportska društva osoba s invaliditetom (para karate klubovi) i u skladu sa zakonom registrirani karate sportski savezi osoba s invaliditetom gradova, županija i grada Zagreba u Hrvatskoj. Osnovan je 2011. godine, a predsjednik je Danijel Küfner. Kroz Savez se potiče, promiče i nadgleda karate sport i rekreacija osoba s invaliditetom, utvrđuje se razvojna politika karate sporta i rekreacije osoba s invaliditetom u Hrvatskoj, skrbi se o nacionalnoj momčadi te se promiče hrvatski karate sport osoba s invaliditetom u zemlji te inozemstvu (Hrvatski karate savez, 2020).

Hrvatski para taekwondo savez je nacionalni sportski savez taekwondo klubova osoba s invaliditetom. Djelovanjem Saveza se potiče i promiče para taekwondo sport osoba s invaliditetom, usklađuju se aktivnosti članica, organiziraju se i provode natjecanja, uređuju se

sva pitanja u vezi sa statusom, pravima i obavezama sportaša s invaliditetom te drugih sportskih djelatnika. Osnovan je 2019. godine, a predsjednik je Kristijan Škravan. Broji sedam punopravnih članica i jedanaest pridruženih (Hrvatski para taekwondo savez, 2022).

Šah predstavlja jedan od rijetkih sportova u kojem se ravnopravno, uz druge sportaše, mogu natjecati i osobe s najtežim oblicima invaliditeta. Iako šah nije paraolimpijski sport, naši sportaši ostvaruju sjajne rezultate na svjetskim i europskim natjecanjima, no zbog nedostatka potpore vlastitog saveza često nemaju financijsku i logističku podršku. Dugogodišnjim nastojanjima da se osnuje savez, inicijativu preuzimaju tri šahovska kluba koji su ujedno i osnivači. Hrvatski šahovski savez osoba s invaliditetom osnovan je 2021. godine, a predsjednik je Marko Zuntra. Trenutno broji deset klubova, a registrirano je 200 članova (Hrvatski šahovski savez osoba s invaliditetom, 2022).

Hrvatski savez za obaranje ruke osoba s invaliditetom osnovan je 2018. godine, a predsjednik je Aleksandar Jankovac (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2022a).

6. Paraolimpijski sport

6.1. Paraolimpijske vrijednosti

Paraolimpijski pokret usvojio je i slijedi vrijednosti usmjerene na sportaše koje djeluju kao temeljna referenca za sve one koji su uključeni u para sport (International Paralympic Committee, 2022b).

HRABROST: Parasportaši svojim nastupima pokazuju svijetu što se može postići kada svoje tijelo testirate do njegovih apsolutnih granica.

ODLUČNOST: Parasportaši imaju jedinstvenu snagu karaktera koja kombinira mentalnu snagu, fizičku sposobnost i izvanrednu agilnost za postizanje sportskih performansi koje redovito redefinišu granice mogućnosti.

INSPIRACIJA: Kao uzori, parasportaši maksimiziraju svoje sposobnosti, osnažujući i potiču druge da budu aktivni i sudjeluju u sportu.

JEDNAKOST: Kroz sport, parasportaši slave različitost i pokazuju da je razlika snaga. Kao pioniri inkluzije, oni izazivaju stereotipe, mijenjaju stavove te ruše društvene prepreke i diskriminaciju prema osoba s invaliditetom (International Paralympic Committee, 2022b).

6.2. Paraolimpijske igre

Zahvaljujući jedinstvenoj kombinaciji stalnog poboljšanja atletske izvedbe i povećanja globalne svijesti, Paraolimpijske igre danas su čvrsto uspostavljene kao svjetski sportski događaj broj jedan za poticanje društvene uključenosti. Događaj se može pohvaliti dobrim rezultatima u transformaciji stavova, gradova, zemalja i života milijuna ljudi diljem svijeta (International Paralympic Committee, 2022b).

Paraolimpijske igre predstavljaju međunarodno natjecanje u većem broju sportova te disciplina u kojima se natječu osobe s fizičkim, intelektualnim ili drugim teškoćama (Hrvatska enciklopedija, 2022a). Riječ „paraolimpijski“ nastao je kombinacijom tri riječi: latinskoga priloga „par“ što znači „sličan“ ili „isti“, grčkog prefiksa „para“ koji znači „do“ ili „uz“, te riječi „olimpijski“ (Gizdić i Lugarić, 2014). Iako su prve igre održane za veterane II. svjetskoga rata 1948., prve službene održane su 1960. u Rimu (Hrvatska enciklopedija,

2022a). Paraolimpijske igre održavaju se na istoj lokaciji kao i Olimpijske od ljetnih Paraolimpijskih igara u Seoulu 1988. te zimskih u Albertvilleu 1992. godine (Gizdić i Lugarić, 2014), odnosno izmjenjuju se ljetne i zimske, svake dvije godine u gradu domaćinu Olimpijskih igara. Dosad su Paraolimpijske igre održane 21 put u 32 sportske discipline. Najviše upravno tijelo Paraolimpijskih igara je Međunarodni paraolimpijski odbor (International Paralympic Committee) (Hrvatska enciklopedija, 2022a).

Najuspješnijom nacionalnom selekcijom ljetnih igara smatra se Amerika, koja je ukupno osvojila 2064 medalja, dok se na zimskim najuspješnijom smatra Norveška nacionalna sekcija s osvojenih 319 medalja (Hrvatska enciklopedija, 2022a).

Od prvih Igara, Paraolimpijske igre su eksponencijalno rastle u veličini i opsegu. Danas ovaj događaj pruža platformu za para sportaše s različitim rasponom oštećenja kako bi pokazali svoje izvanredne sposobnosti milijunima gledatelja i milijardama TV gledatelja (IPC, 2022).

6.3. Povijest Paraolimpijskih igara

6.3.1. Ljetne Paraolimpijske igre

Uz Ludwiga Guttmanna, njemačkog neurologa, veže se nastanak Paraolimpijskih igara te paraolimpijskog pokreta. Početkom 1939., nakon početka progonstva Židova, zajedno je sa suprugom i dvoje djece pobjegao u Englesku. Pet je godina kasnije u bolnici Stoke Mandeville osnovao Centar za ozljede leđne moždine te uveo revoluciju u tretman cerebralne paralize jer je zaključio kako tjelesna aktivnost pomaže osobama s invaliditetom. Stoga je na dan otvaranja Olimpijskih igara u Londonu, 28. srpnja 1948. godine, organizirao prve Igre za ekipe iz bolnice. Na livadi, 16 natjecatelja u kolicima natjecalo se u streljaštvu. Guttmannov entuzijizam se proširio i postupno su uvedeni novi sportovi (Gizdić i Lugarić, 2014).

Medicinski direktor Vojno-rehabilitacijskog centra u nizozemskom Doomu, pukovnik J.S. Keyser, je 1952. godine na Igre poslao četiri nizozemska ratna veterana paraplegičara te su one na taj način postale međunarodne. S godinama je broj sudionika rastao pa se tu javlja pitanje o prilagođenim borilištima, smještaju te sredstvima. Inicijativom Svjetske udruge veterana, u Parizu u svibnju 1957. godine, održan je prvi sastanak stručnjaka za sport osoba s

invaliditetom, na kojem su predložili da bi se trebala uskladiti međunarodna sportska pravila za osobe s ozljedama leđne moždine (Gizdić i Lugarić, 2014).

Sljedeće godine, zajedno s Antoniom Magliom, direktorom Spinalnog centra talijanskog instituta, Guttmann je predložio da se Igre Stoke Mandeville održe 1960. godine u Rimu koji je tada bio domaćin Olimpijskih igara. Talijanske vlasti su podržale ideju te je dogovoreno da se one održe te godine u Rimu. Na Igrama je nastupilo 400 sportaša iz 23 zemlje koji su imali ozljedu kralježnice. A s istom dijagnozom nastupili su i u Tokiju (1964.), Tel Avivu (1968.) te Heidelbergu (1972.). Na Igrama u Torontu, 1976. godine prvi su put nastupili slijepi i slabovidni sportaši te sportaši s amputacijama, dok su se u Arnhemu, 1980. godine natjecali i sportaši s cerebralnom paralizom. 1996. godine, u Atlanti prvi put su sudjelovali i sportaši s intelektualnim teškoćama (Gizdić i Lugarić, 2014).

6.3.2. Zimske Paraolimpijske igre

Podrijetlo Zimskih paraolimpijskih igara slično je kao i ljetnih. Nakon Drugog svjetskog rata ozlijeđeni vojnici prepoznali su da će im sport pomoći u liječenju. Sepp Zwicknagl, australski skijaš koji je eksperimentirao sa skijanjem pomoću proteza, bio je predvodnik snježnih sportova za sportaše s invaliditetom. Svojim je radom pomogao u napretku tehnoloških dostignuća za osobe s invaliditetom koje su željele sudjelovati u zimskim sportovima. Unatoč sporom napretku, 1974. godine održano je prvo službeno svjetsko skijaško natjecanje za osobe s invaliditetom (Gizdić i Lugarić, 2014).

Zimske paraolimpijske igre smatraju se međunarodnim sportskim natjecanjem gdje se na snijegu i ledu natječu sportaši s tjelesnim invaliditetom (amputacije, sljepoća, cerebralna paraliza). Prve su Igre održane 1976. godine u švedskom gradu Ornskoldsviku, a sudjelovalo je 198 sportaša iz šesnaest zemalja. Sportaši su se natjecali u alpskom te nordijskom skijanju za slabovidne i amputirane sportaše, a također su se natjecali i u disciplini sanjkanje na ledu kao probnom događaju (Gizdić i Lugarić, 2014).

Kako su godine prolazile, ljetne i zimske Igre su se proširile te su postale najvećim međunarodnim sportskim događajem osoba s invaliditetom (HRT/Hina, 2022).

6.4. Paraolimpijski sportovi

Sportovi na ljetnim paraolimpijskim igrama na kojima se sportaši natječu su: atletika, streljarstvo, boćanje, biciklizam, jahanje, judo, dizanje utega, jedrenje, streljaštvo, taekwondo, veslanje, triatlon, goalball, kanu, stolni tenis, plivanje, mačevanje, sjedeća odbojka, tenis u kolicima, košarka u kolicima, ragbi u kolicima i nogomet (blind football) (International Paralympic Committee, 2022c).

Sportovi na zimskim paraolimpijskim igrama na kojima se sportaši natječu su: alpsko skijanje, nordijsko skijanje, biatlon, curling u kolicima, para snowboarding i hokej (International Paralympic Committee, 2022c).

Kako bi natjecanje bilo ravnopravno za sve, svaki paraolimpijski sport ima uspostavljen sustav pomoću kojeg se dolazi uz pomoć vještina, kondicije, snage, izdržljivosti, taktičke sposobnosti te mentalnog fokusa te se taj postupak naziva klasifikacija (Sinovčić, 2020). Svaki sport ima specifičnu klasifikaciju. Mora biti specifična jer svako oštećenje utječe na sposobnost bavljenja pojedinim sportovima. Tako sportaš može ispuniti kriterije u jednom sportu, ali ne mora zadovoljiti kriterije u nekom drugom (Sinovčić, 2020). Svaki sportaš mora proći određene liječničke preglede da bi sudjelovao na natjecanju. Klasifikacija parasportaša može biti Nacionalna ili Međunarodna te ju provode ovlaštene osobe s važećom licencom Međunarodnog paraolimpijskog odbora. Nacionalna klasifikacija provodi se kada se sportaš prvi puta pojavljuje u natjecateljskom sustavu, odnosno ako su nastale određene promjene u zdravstvenom stanju sportaša koje mogu biti uzrok promjene za natjecateljsku kategoriju (Hrvatski atletski savez osoba s invaliditetom, 2022b).

Nakon što su pregledi obavljani, sportaši dobiju oznaku s obzirom na dijagnozu te determinirani status koji nije stalan. Osobe s progresivnim bolestima koje uzrokuju nestabilan invaliditet imaju status IPC R (Review), a nepromjenjivo stanje potvrđuje status IPC C (Confirmed). Ako nije zadovoljena minimalna razina invaliditeta, odnosno trenutna ograničenja se ne smatraju trajnima koristi se oznaka NE (Not Eligible) (Hrvatski atletski savez osoba s invaliditetom, 2022b).

Kategorije parasportaša navode se slovima i brojevima, a objasniti će se na primjeru atletskih disciplina. Slovo T (Track) označava trkačku stazu, a F (Field) bacačku disciplinu. Prva

znamenka u broju označava prirodu, a druga težinu invaliditeta koja je veća što je brojka niža ili manja što je brojka viša. Brojevima 11, 12 i 13 koji označavaju oštećenje vida, označena je prva kategorija parasportaša. Kategorija 20 označava parasportaše s intelektualnim teškoćama, kategorije od 31 do 38 cerebralnu paralizu, a oni između 31 i 34 koriste stolce za trkačke i bacačke discipline. Kategorije 40 i 41 označavaju parasportaše niskog rasta, a 42, 43 i 44 one s oštećenjima donjih ekstremiteta. U kategorije 45, 46 i 47 spadaju razne vrste amputacija i/ili ograničenja opsegom pokreta gornjih ekstremiteta, a u kategorije od 51 do 57 oni u kolicima s raznim oštećenjima kralježnice ili amputacijom. Zadnja kategorija od 61 do 64 odnosi se na oštećenje donjih ekstremiteta te se parasportaši natječu s ortozama (Hrvatski atletski savez osoba s invaliditetom, 2022b).

6.5. Međunarodni paraolimpijski odbor (International Paralympic Committee)

Svjetska organizacija vrhunskog sporta osoba s invaliditetom, odnosno Međunarodni paraolimpijski odbor, organizira, koordinira te nadzire zimske i ljetne Paraolimpijske igre. U suradnji s Međunarodnim olimpijskim odborom podupire parasportaše kako bi se razvili na lokalnoj, nacionalnoj te međunarodnoj razini (Gizdić i Lugarić, 2014).

Međunarodni paraolimpijski odbor (International Paralympic Committee) osnovan je 22. rujna 1989. kao neprofitna organizacija u Dusseldorfu, u Njemačkoj kako bi djelovao kao globalno upravno tijelo Paraolimpijskog pokreta. Predsjednik je Andrew Parsons. To je organizacija koja je usmjerena na sportaše, a sastavljena je od izabranog Upravnog odbora, menadžerskog tima i raznih stalnih odbora i vijeća. Od 1999. godine sjedište je u Bonnu u Njemačkoj. Primarne su odgovornosti podržati više od 200 članova u razvoju para sporta i zagovaranje društvene uključenosti, osigurati uspješnu provedbu i organizaciju Paraolimpijskih igara te djelovati kao međunarodna federacija za deset para sportova. (International Paralympic Committee, 2022b).

Članstvo okuplja nacionalne paraolimpijske odbore (National Paralympic Committee), međunarodne federacije (International Federation), regionalne organizacije i međunarodne organizacije sporta za osobe s invaliditetom (International Organisation of Sports for the

Disabled). Predanost i obaveze ovih članova dio su priručnika, konačnog referentnog dokumenta i okvira Paraolimpijskog pokreta (International Paralympic Committee, 2022b).

Vizija Međunarodnog Paraolimpijskog odbora je napraviti inkluzivan svijet kroz para sport, a misija je voditi paraolimpijski pokret, nadzirati provedbu paraolimpijskih igara i podržati članove kako bi se parasportašima omogućilo postizanje sportske izvrsnosti (International Paralympic Committee, 2022b).

6.6. Razlika između Olimpijskih i Paraolimpijskih igara

Olimpijske igre predstavljaju natjecanje sportaša u pojedinačnim i ekipnim sportovima gdje ne postoji dobna granica za natjecatelje, osim radi zdravstvenih razloga (Hrvatska enciklopedija, 2022b). Paraolimpijske igre predstavljaju međunarodno natjecanja u većem broju sportova te disciplina u kojima se natječu osobe s fizičkim, intelektualnim ili drugim teškoćama (Hrvatska enciklopedija, 2022a). Primarna razlika između Olimpijskih i Paraolimpijskih igara je u tome što je većina sudionika Olimpijskih igara bez teškoća, dok sudionici Paraolimpijskih igara imaju neki oblik tjelesnih ili intelektualnih teškoća.

Prve moderne, odnosno ljetne Olimpijske igre održane se u Ateni 1896., a prve zimske u Chamonixu 1924. godine. Od 1994. godine izmjenjuju se između ljetnog i zimskog izdanja svake dvije godine unutar četverogodišnjeg razdoblja (International Olympic Committee, 2022a). 1960. godine u Italiji održane su prve Paraolimpijske igre, a 1976. godine održane su prve Zimske Paraolimpijske igre u Švedskoj. U istim gradovima kao i Olimpijske igre počinju se održavati od ljetnih igara u Seoulu, 1988. i zimskih igara u Abertvilleu, 1992. godine (International Paralympic Committee, 2022a).

Međunarodni olimpijski odbor (International Olympic Committee) je organizacija koja rukovodi olimpijskim pokretom. Na prijedlog Francuza Pierrea de Coubertina, osnovan je 23. lipnja 1894. u Parizu. Sjedište se od 1914. godine nalazi u Lausannei u Švicarskoj. Međunarodni olimpijski odbor se brine da se one redovito održavaju, nadzire njihove pripreme te provedbu, a također ima pravo odlučivanja o olimpijskoj zastavi, himni te simbolima (Hrvatska enciklopedija, 2022c). Međunarodni paraolimpijski odbor (International Paralympic Committee) osnovan je 22. rujna 1989. kao neprofitna organizacija u Dusseldorfu, u Njemačkoj da bi djelovao kao globalno upravno tijelo Paraolimpijskog pokreta. Od 1999.

godine sjedište je u Bonnu u Njemačkoj, a primarne odgovornosti su podržati više od 200 članova u razvoju para sporta i zagovaranje društvene uključenosti, osigurati uspješnu provedbu i organizaciju Paraolimpijskih igara i djelovati kao međunarodna federacija za deset para sportova (International Paralympic Committee, 2022b).

Na Olimpijskim igrama natjecatelji se natječu u 45 sportova na ljetnim i u 16 sportova na zimskim (International Olympic Committee, 2022b), dok se na Paraolimpijskim igrama natjecatelji natječu u 22 sporta na ljetnim i u šest sportova na zimskim (International Paralympic Committee, 2022c).

Olimpijski simbol, širom svijeta poznat kao olimpijski krugovi, sastoji se od pet isprepletenih krugova jednakih dimenzija, koji se koriste pojedinačno, u jednoj ili u pet različitih boja. Kada se koristi u verziji od pet boja te su boje poredane slijeva na desno (plava, žuta, crna, zelena i crvena). Njime se izražava aktivnost olimpijskog pokreta koji predstavlja ujedinjenje pet kontinenata, odnosno označava susret sportaša iz cijelog svijeta na Olimpijskim igrama (International Olympic Committee, 2022c). Logo Paraolimpijskih igara ima oblik tri izdužena zareza u crvenoj, plavoj i zelenoj boji (Gizdić i Lugarić, 2014), a oni predstavljaju tri Agitosa koji okružuju središnju točku te simboliziraju kretanje, odnosno naglašavaju ulogu paraolimpijskog pokreta. Simbol također odražava paraolimpijski moto koji glasi „Spirit in Motion“, odnosno „Duh u pokretu“, predstavljajući snažnu volju svakog Paraolimpijca. Također naglašava i činjenicu da Paraolimpijci neprestano inspiriraju te oduševljavaju svijet svojim nastupima, to jest da uvijek idu naprijed i nikada ne odustaju (International Paralympic Committee, 2022d).

6.7. Najpoznatiji svjetski Paraolimpijci

U nastavku će ukratko biti prikazane biografije sportaša s invaliditetom koji se smatraju najpoznatijim svjetskim Paraolimpijcima.

6.7.1. TRISCHA ZORN HUDSON

Rođena je 1. lipnja 1964. godine u Orangeu u Kaliforniji s aniridijom, urođenom, genetskom bolešću oka. 2003. godine primila je dva umjetna implantata šarenice uz pomoću kojih joj se

vid poboljšao na 20/150. Implantati nisu utjecali na njezinu klasifikaciju te se i dalje natjecala u kategorijama S12, SB12 i SM12 u paraolimpijskom plivanju, a počela je plivati s deset godina (International Paralympic Committee, 2022e).

Natjecala se na Paraolimpijskim igrama 1980., 1984., 1988., 1992., 1996., 2000. te 2004. godine, a smatra se najuspješnijom sportašicom u povijesti Paraolimpijskih igara s osvojenih 55 medalja (41 zlatna, 9 srebrnih i 5 brončanih). 2012. godine primljena u paraolimpijsku Kuću slavnih (Trischa Zorn, 2022).

USA Swimming svake godine dodjeljuje nagradu pod nazivom Trischa L. Zorn kojom se odaje priznanje plivaču ili ekipi s invaliditetom (International Paralympic Committee, 2022e).

6.7.2. JONAS JACOBSSON

Rođen je 1965. godine u Norrkopingu u Švedskoj. Oštećenje s kojim se rodio je kongenitalna ozljeda leđne moždine. Počeo je pucati 1973. godine u Krokeku u Švedskoj i do svoje osme godine natjecao se u kategoriji s osobama bez teškoća na redovnim natjecanjima. Na svom prvom streljačkom para sportskom natjecanju sudjelovao je s dvanaest godina (International Paralympic Committee, 2022f).

S petnaest godina debitirao je na Paraolimpijskim igrama u Arnhemu 1980. godine gdje je osvojio zlato i broncu. U Ateni 2004. godine osvojio je rekordan broj zlatnih medalja među strijelcima na jednom izdanju Paraolimpijskih igara. Ukupno je osvojio sedamnaest zlatnih, četiri srebrne te devet brončanih medalja na Paraolimpijskim igrama. 2012. godine u Londonu osvojio je svoju posljednju paraolimpijsku zlatnu medalju, a umirovio se nakon Paraolimpijskih igara u Rio de Janeiru 2016. godine u 51. godini života (World Shooting para sport, 2020).

Osim u streljaštvu, bio je i dio švedske košarkaške reprezentacije u invalidskim kolicima na Paraolimpijskim igrama u Seoulu 1988. godine gdje su osvojili šesto mjesto. 2017. godine se ponovo vratio košarci u invalidskim kolicima igrajući u švedskoj ligi za Norrkoping Dolphins nakon što se povukao iz streljaštva (World Shooting para sport, 2020).

6.7.3. NATALIA PARTYKA

Rođena je 1989. godine u Poljskoj bez desne ruke i podlaktice. Natječe se u klasi 10, a njezin put do vrha započeo je uz sestru Sandru, s kojom je vježbala stolni tenis kod kuće, sve dok nije prerasla obiteljsku konkurenciju (International Paralympic Committee, 2022g).

Nije joj strano obaranje rekorda na Paraolimpijskim igrama, pa je tako 2000. godine u Sydneyju nastupila kao najmlađa Paraolimpijka u povijesti stolnog tenisa sa samo jedanaest godina. U Ateni 2004. godine postala je najmlađa paraolimpijska prvakinja u stolnom tenisu, a bila je i prva stolnotenisačica koja se natjecala i na Olimpijskim i na Paraolimpijskim igrama kada se kvalificirala na Olimpijske igre u Pekingu 2008. godine (International Paralympic Committee, 2022g).

Osvojila je devet medalja na Paraolimpijskim igrama, od toga pet zlatnih, dvije srebrne te jednu brončanu. Osvojila je srebrnu medalju 2004. i 2008. godine, broncu 2012. godine te zlato 2016. godine ekipno u klasi 6-10 i 2021. godine ekipno u klasi 9-10. U pojedinačnoj kategoriji osvajala je zlato 2004., 2008., 2012. te 2016. godine te je 2021. osvojila brončanu medalju u klasi 10 (International Paralympic Committee, 2022g).

6.7.4. DANIEL DIAS

Rođen je 1988. godine u Brazilu s kongenitalnim malformacijama ruku i desne noge. Krenuo je paraplivati nakon što je vidio svog kolegu Brazilca Clodoalda da Silvu na Paraolimpijskim igrama 2004. godine u Ateni u dobi od šesnaest godina. Natječe se u kategorijama S5, SB5 i SM5 (International Paralympic Committee, 2022h).

Njegovo prvo veliko natjecanje bilo je 2006. godine gdje se iz južnoafričkog Durbanu vratio kao trostruki svjetski prvak. 2008. godine na Paraolimpijskim igrama u Pekingu, ostvario je značajan uspjeh, osvojivši ukupno devet medalja, od kojih su četiri bile zlatnog sjaja. Njegovo osvajanje medalja učinilo ga je najodlikovanijim sportašem na Igrama, što nije promaklo ni Laureusu koji mu je 2009. godine dodijelio nagradu za sportaša godine s invaliditetom (International Paralympic Committee, 2022h).

U Londonu 2012. godine osvojio je šest zlata i postavio je četiri svjetska rekorda, a za svoja je postignuća u ožujku 2013. godine još jednom osvojio nagradu Laureus. Tijekom Paraolimpijskih igara 2016. godine u Rio de Janieru, postao je prvi plivač iz bilo koje nacije koji je osvojio 24 paraolimpijske medalje, nadmašivši prethodni rekord od 23 medalje koji je držao Australac Matthew Cowdrey. Paraolimpijske igre u Tokiju 2021. bile su mu posljednje te je tamo osvojio brončanu medalju (International Paralympic Committee, 2022h).

2014. godine osnovao je Institut Daniel Dias u Braganca Paulista u Brazilu kojem je cilj podržati para sportaše dok se bave sportom (International Paralympic Committee, 2022h).

6.7.5. JESSICA LONG

Rođena je u Sibiru 1992. godine, u Ruskoj Federaciji. Usvojio ju je američki par Beth i Steve Long iz sirotišta u dobi od trinaest mjeseci. Rođena je bez fibule, gležnjeva i peta te su joj noge ispod koljena amputirane u dobi od osamnaest mjeseci. Počela je plivati u bazenu bake i djeda te se s deset godina pridružila svom prvom natjecateljskom timu. Natječe se u kategoriji S8, SM8 i SB7 (International Paralympic Committee, 2022i).

S dvanaest godina postala je najmlađa članica američkog paraolimpijskog tima te je 2004. godine u Ateni imala svoj međunarodni debi na Paraolimpijskim igrama gdje je osvojila tri zlatne medalje. U 2006. godini oborila je osamnaest svjetskih rekorda u kategoriji S8, uključujući pet na IPC Svjetskom prvenstvu u plivanju, gdje je i osvojila devet zlatnih medalja. Iste te godine proglašena je i Paraolimpijkom godine od strane Olimpijskog odbora SAD-a te također plivačicom godine s invaliditetom u izboru časopisa Swimming World. Osvajačica je 29 zlatnih, osam srebrnih i četiri brončane medalje s Paraolimpijskih igara (International Paralympic Committee, 2022i).

Proglašena je najboljom sportašicom s invaliditetom na godišnjoj dodjeli nagrada za izvrsnost u sportu u SAD-u 2007., 2012. i 2013. godine, a Olimpijski i Paraolimpijski odbor SAD-a ju je također proglasio i najboljom Paraolimpijkom 2011./12. godine. Osvajačica je i nagrade Trischa L.Zorn 2015. godine koju dodjeljuje USA Swimming za izvanredni učinak u godini para plivača (International Paralympic Committee, 2022i).

6.7.6. IHAR BOKI

Rođen je 28. lipnja 1994. godine u Babruysku u Bjelorusiji s kongenitalnim oštećenjem vida. On je paraplivač koji pliva u disciplinama slobodni stil, leptir te leđno, a natječe se u kategorijama S13, SM 13 i SB13. Počeo je plivati sa šest godina uz pomoć majke koja ga je upisala na sport. Nije volio trenirati, ali nakon sudjelovanja na svom prvom natjecanju postao je entuzijastičan (International Paralympic Committee, 2022j).

U Londonu 2012. godine, na svojim prvim Paraolimpijskim igrama, osvojio je pet zlatnih te jednu srebrnu medalju. U Rio de Janeiru 2016. godine ponovio je skoro isti uspjeh osvojivši šest zlatnih medalja te jednu brončanu (IPC, 2022). Na zadnjim Paraolimpijskim igrama u Tokiju 2021. godine osvojio je četiri zlatne medalje (Rowland, 2021).

2011. godine dobio je titulu majstora sporta međunarodne klase u Bjelorusiji. 2013. godine postao je počasni građanin svog rodnog mjesta, a također je dobio Orden domovine u Bjelorusiji za nastup na Paraolimpijskim igrama u Rio de Janeiru, 2016. godine. Za nagradu sportaša godine s invaliditetom na Laurens Worls Sports Awards nominiran je 2017. godine (Rowland, 2021).

6.8. Hrvatski paraolimpijski odbor

Sport osoba s invaliditetom u Hrvatskoj započeo je organizacijom sportsko rekreativnih aktivnosti boraca Drugog svjetskog rata. U Zagrebu je tako 8. rujna 1964. godine osnovan „Savez za šport i rekreaciju invalida Hrvatske“, ali nakon proglašenja hrvatske samostalnosti, izvršni odbor „Saveza za šport i rekreaciju invalida Hrvatske“ je 30. kolovoza 1991. godine donio odluku o prestanku sudjelovanja u radu „Saveza za šport i rekreaciju invalida Jugoslavije“ (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2015).

Razduživanjem Hrvatskog športskog saveza Jugoslavije, osnovan je Hrvatski olimpijski odbor, 10. rujna 1991. godine, kojem je „Savez za šport i rekreaciju invalida Hrvatske“ jedan od osnivača i smatra se punopravnim članom. Od 8. svibnja 1992. „Savez za šport i rekreaciju invalida Hrvatske“ član je Međunarodne sportske organizacije invalida te od 11. svibnja 1992. godine Međunarodne sportske organizacije sportova u invalidskim kolicima (International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation) (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2015).

6. svibnja 1993. godine, odlukom skupštine, „Savez za sport i rekreaciju invalida Hrvatske“ mijenja ime u „Hrvatski športski savez invalida“. Od 10. rujna 1993. dio je Međunarodnog paraolimpijskog odbora te od 6. rujna 1998. godine Europskog paraolimpijskog odbora. „Hrvatski sportski savez invalida“ od 28. listopada 2006. godine, odredbama Zakona o sportu, nastavlja djelovati kao Hrvatski paraolimpijski odbor (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2015).

Hrvatski paraolimpijski odbor čini najvišu nevladinu nacionalnu sportsku udruhu sportaša s invaliditetom. Slijedi paraolimpijske standarde i načela međunarodnog paraolimpijskog pokreta, a na odgovarajućoj razini potiče te promiče sportsku aktivnost osoba s invaliditetom. Također organizira te provodi sustav sportskih natjecanja osoba s invaliditetom, usklađuje aktivnosti svojih članica, uređuje pitanja koja se odnose na registraciju sportaša osoba s invaliditetom, status sportaša te drugih sportskih djelatnika i stegovnu odgovornost sportaša te sportskih djelatnika, skrbi o kategoriziranim sportašima s invaliditetom, skrbi o unapređenju stručnog rada te osposobljavanju stručnih djelatnika i unapređenju sportskih dostignuća, surađuje s tijelima državne uprave, obavlja te uređuje druge poslove i zadaće određene važećim Zakonom o sportu i općim aktivnostima samog odbora. Predsjednik je Ratko Kovačić, a dopredsjednici su Ana Sršen i Josip Držaić (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2022b).

Posljednjih godina djelovanje Hrvatskog paraolimpijskog odbora karakterizira intenzivan razvoj te napredak, što se vidi u većem broju članova, postižu se međunarodni rezultati, organiziraju se brojna međunarodna natjecanja, razvijaju se novi sportovi i ostvaruje se kvalitetnija suradnja s međunarodnim te svjetskim udruženjima za sport osoba s invaliditetom (Sinovčić, 2020).

Član je mnogih svjetskih sportskih udruženja, kao što su Međunarodna federacija za sportove u kolicima i osobe s amputacijama, Međunarodna federacija za sport i rekreaciju osoba s cerebralnom paralizom, Međunarodna organizacija košarke u kolicima, Svjetska odbojkaška organizacija za invalide, Međunarodna federacija za sport osoba s intelektualnim teškoćama, Međunarodno stolnotenisko udruženje i Međunarodna organizacija za tenis u invalidskim kolicima (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2015). Petnaest Nacionalnih sportskih saveza, jedanaest Županijskih sportskih saveza te deset Gradskih sportskih saveza osoba s invaliditetom smatraju se članicama Hrvatskog paraolimpijskog odbora (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2022b)

6.9. Hrvatska na Paraolimpijskim igrama

Prvo sudjelovanje Hrvatske na Paraolimpijskim igrama veže se uz 1992. godinu kada su one održane u Barceloni. Tada je na Igrama sudjelovalo šest sportaša u tri sporta (atletika, plivanje i streljaštvo). Zatim je uslijedila Atlanta 1996. godine gdje je sudjelovalo pet hrvatskih predstavnika u dva sporta (atletika i plivanje). Broj sportaša je svake godine rastao pa je tako u Sydneyu 2000. sudjelovalo petnaest sportaša u pet sportova (atletika, plivanje, stolni tenis, dresurno jahanje i streljaštvo). U Ateni 2004. godine nastupilo je sedamnaest sportaša u pet sportova (atletika, plivanje, stolni tenis, streljaštvo i dresurno jahanje). 2008. godine u Pekingu predstavljalo nas je 25 sportaša u šest sportova (plivanje, atletika, stolni tenis, streljaštvo, biciklizam i dresurno jahanje), a ta ista brojka sportaša ponovljena je i u Londonu 2012. godine gdje su nastupali u pet sportova (plivanje, atletika, stolni tenis, streljaštvo i biciklizam). U Rio de Janeiru 2016. godine nastupilo je devetnaest sportaša u pet sportova (plivanje, atletika, stolni tenis, streljaštvo i judo). U Tokiju 2020. godine, odnosno 2021. godine, nastupila su 22 sportaša u rekordnih osam sportova (plivanje, atletika, stolni tenis, streljaštvo, judo, boćanje, triatlon i taekwondo) (HRT/Hina, 2021a).

Za Hrvatsku je prvu medalju u povijesti Paraolimpijskih igara osvojila je Milka Milinković u Barceloni, 1992. godine u disciplini bacanje koplja osvojivši brončanu medalju. Zatim su u Ateni 2004. godine opet uslijedile brončane medalje, tri plivačke Mihovila Španje u disciplinama 100 m leđno, 200 m mješovito i 400 m mješovito te jedna Jelene Vuković u bacanju diska. U Pekingu 2008. osvojena su tri zlata i srebro. Dvije zlatne medalje osvojila je Antonia Balek u bacanju kugle te koplja dok je Darko Kralj osvojio zlatnu medalju u disciplini bacanje kugle. A srebrnu medalju u bacanju koplja osvojio je Branimir Budetić (HRT/Hina, 2021b).

U Londonu 2012. godine osvojene su dvije srebrne i tri brončane medalje. Srebrne medalje su osvojili Darko Kralj u bacanju kugle te Zoran Talić u skoku u dalj, dok su brončane medalje osvojili Mikela Ristoski u skoku u dalj, Mihovil Španja u disciplini 100 m leđno te Branimir Budetić u bacanju koplja (HRT/Hina, 2021b).

U Rio de Janeiru 2016. godine osvojen je isti broj medalja kao i u Londonu, odnosno dvije zlatne, dvije srebrne i jedna brončana. Mikela Ristoski osvojila je zlato u skoku u dalj, a Sandra Paović u para stolnom tenisu. Srebro u ekipnoj konkurenciji u para stolnom tenisu

osvojile su Anđela Mužinić i Helena Dretar Karić. Zoran Talić osvojio je srebro u skoku u dalj, dok je Velimir Šandor bio treći u bacanju diska (HRT/Hina, 2021b).

Na posljednjim Igrama, u Tokiju održanim 2021. godine, Hrvatska je osvojila rekordan broj od sedam medalja. Srebrne medalje osvojili su Ivan Mikulić u taekwondou, Ivan Katanušić te Velimir Šandor u bacanju diska. Brončane medalje osvojili su Deni Černi u bacanju kugle, Dino Sinovčić u disciplini 100 m leđno, Mikela Ristoski u skoku u dalj te Anđela Mužinić i Helena Dretar Karić u ekipnoj konkurenciji u stolnom tenisu (HRT/Hina, 2021b).

Na ljetnim Paraolimpijskim igrama Hrvatska je do sada osvojila 26 medalja.

Na zimskim Paraolimpijskim igrama Hrvatska je prvi puta nastupila u Salt Lake Cityju 2002. godine. Zatim su uslijedili nastupi u Torinu, 2006. godine, Vancouveru, 2010. godine, Sočiju, 2014. godine, Pyongyangu, 2018. godine te Peking, 2022. godine. I dalje nije osvojena niti jedna medalja na zimskim Paraolimpijskim igrama (Hina, 2022).

6.10. Hrvatski Paraolimpijci

U nastavku će se ukratko prikazati biografije hrvatskih Paraolimpijaca koji su ostvarili izvanredne rezultate na Paraolimpijskim igrama.

6.10.1. MILKA MILINKOVIĆ

Rođena je 7. travnja 1955. godine u Sanskom mostu u Bosni i Hercegovini, a preminula je iznenada nakon kratke i teške bolesti 7. lipnja 2017. godine u Rijeci. Napravila je ono što mnogim sportašima bez invaliditeta nije uspjelo, bila je najtrofejnija hrvatska Paraolimpijka, odnosno vlasnica dvije zlatne, dvije srebrne i četiri brončane paraolimpijske medalje (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2017c).

Nakon nezgode, s 13 godina ostaje u invalidskim kolicima s dijagnozom paraplegije. Odlazi na rehabilitaciju u bolnicu u Kraljevici, gdje se i zaposlila. U toj je istoj bolnici dočekala i zasluženu mirovinu. Živjela je punim plućima i bila je neuništiva duha. U sportu, smijehu te

pozitivnom pogledu na život pronašla je spas, rad i sreću (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2017c).

Prvi put je na Paraolimpijskim igrama nastupila 1972. godine u Heilderbergu te je vlasnica prve paraolimpijske medalje za Hrvatsku kada je 1992. godine je u Barceloni osvojila brončanu medalju u disciplini bacanje koplja. Ta medalja joj je bila i posljednja medalja s Paraolimpijskih igara. 2016. godine u Rio de Janeiru, nastupila je na posljednjim, desetim, Paraolimpijskim igrama (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2017c).

6.10.2. MIHOVIL ŠPANJA

Rođen je 20. travnja 1984. godine u Dubrovniku. S plivanjem započinje zbog dječje paralize s godinu i pol. Sa šest godina upisao je u Plivačkom klubu „Jug“ iz Dubrovnika školu plivanja gdje je pokazao zavidnu vještinu plivanja. Pa je zato trenirao vaterpolo u Vaterpolskom klubu „Jug“ od 12. do 14. godine. Aktivnije počinje plivati 1998. godine te postaje najmlađim članom hrvatske plivačke reprezentacije osoba s invaliditetom (Gizdić i Lugarić, 2014).

2000. godine u Sydneyu, prvi je puta nastupio na Paraolimpijskim igrama kao najmlađi član reprezentacije. Na Paraolimpijskim igrama u Ateni, 2004. godine postigao je najzapaženije rezultate osvojivši tri brončane medalje na 100 m leđno, 400 m slobodno i 200 m mješovito. 2012. godine, u Londonu osvaja brončanu medalju na 100 m leđno i tako postaje sportaš koji je osvojio najveći broj paraolimpijskih medalja (Gizdić i Lugarić, 2014).

Hrvatski športski savez invalida proglasio ga je najboljim sportašem s invaliditetom 2000., 2001., 2002., 2004. te 2005. godine, a istom titulom ga je proglasio i Hrvatski paraolimpijski odbor 2009. te 2010. godine. Državnu nagradu za sport „Franjo Bučar“ dobio je 2004. godine te je odlikovan Redom hrvatskog pletera i Redom Danice hrvatske s likom Franje Bučara (Gizdić i Lugarić, 2014).

6.10.3. ANA SRŠEN

Rođena je u Dubrovniku 24. prosinca 1973. Zbog sarkoma joj je s 13 godina amputirana noga. Počinje trenirati plivanje, a s ozbiljnije se počela natjecati od 1995. godine u disciplinama 100 m i 400 m slobodno te 100 m prsno u kategoriji S9. Osvojila je velik broj

medalja s raznih međunarodnih plivačkih natjecanja. No, najveće je uspjehe postigla na svjetskim i europskim prvenstvima. Od 1998. do 2005. na natjecanjima je šest puta rušila svjetske i tri puta europske rekorde (Tuđan, 2019). Natjecala se i na Paraolimpijskim igrama u 1996. godine u Atlanti, 2000. godine u Sydneyu, 2004. godine u Ateni i 2008. godine u Peking. Četvrto mjesto u disciplini 100 m prsno osvojila je 1996. godine u Atlanti te 2004. godine u Ateni u disciplini 400 m slobodno. 2000. godine kroz suradnju s Plivačkim klubom Natator iz Zagreba pokrenula je plivačku školu za djecu s teškoćama u razvoju te školu za obuku neplivača. Državnu nagradu za sport "Franjo Bučar" dobila je 1997. godine (Tuđan, 2019).

6.10.4. DINO SINOVIĆ

Rođen je u Splitu 16. lipnja 1992. godine. Arthrogryposis multiplex congenita, bolest zglobova, dijagnosticirana mu je od rođenja, a u njegovom slučaju zahvatila je samo donje udove. Do sada se podvrgao na 15 operacijskih zahvata kojim je želio poboljšati svoje zdravlje (Kujundžić, 2017). 2004. godine se počeo baviti plivanjem kako bi poboljšao zdravlje, a 2005. godine postaje član Plivačkog kluba Mornar Split. Od 2006. godine postaje članom Plivačkog kluba za osobe s invaliditetom Cipal gdje i danas trenira (Kujundžić, 2017).

Članom plivačke reprezentacije postaje 2005. godine i od tada sudjeluje na međunarodnim natjecanjima. Do sad je pet puta nastupio na europskim prvenstvima te četiri puta na svjetskim. Prvi puta je na Paraolimpijskim igrama nastupio u Rio de Janeiru, 2016. godine gdje je osvojio peto mjesto s postignutim osobnim rekordom (Kujundžić, 2017). Na zadnjim Paraolimpijskim igrama u Tokiju 2021. godine u disciplini 100 m leđno osvojio je brončanu medalju (HRT/Hina, 2021b).

6.10.5. SANDRA PAOVIĆ

Rođena je 15. travnja 1983. godine u Vukovaru, a odrasta pretežito u Borovom naselju. Uz budnu pratnju oca koji je bio profesionalni nogometaš, počela je s pet godina trenirati stolni tenis. Unatoč ratnim nevoljama, strogom odgoju te intenzivnim treninzima završila je srednju školu, a ujedno se smatrala jednim od najsnažnijih aduta hrvatske stolnoteniske reprezentacije. No, početkom 2009. godine, na putu za polufinale Europske lige u Poljskoj,

doživjela je tešku prometnu nesreću u kojoj nitko nije smrtno stradao. U toj joj je nesreći teška ozljeda kralježnice zagarantirala doživotni invaliditet te bolnu i dugotrajnu rehabilitaciju (Tenžera, 2017).

Suprotno doktorskim očekivanjima, do 2016. godine, uspjela je ponovno prohodati te je zaigrala za hrvatsku parastolnotenisku reprezentaciju. Iste je godine osvojila zlatnu medalju na Paraolimpijskim igrama u Rio de Janeiru. 2017. godine završila je karijeru profesionalne parasportašice (Tenžera, 2017).

6.10.6. DARKO KRALJ

Rođen je u Garešnici 6. lipnja 1971. Natjecao se kategoriji F-42 (natkoljena amputacija) u disciplini bacanja kugle. Rukometom se bavio na početku, ali je u Domovinskom ratu bio ranjen pa tako od 1991. godine postaje osoba s invaliditetom. Stoga se od 2004. godine počeo baviti atletikom. Smatra se višestrukim državnim, svjetskim te olimpijskim prvakom i rekorderom. Samo je 2008. godine na Paraolimpijskim igrama u Peking u pet puta rušio svjetski rekord u bacanju kugle (Hrvatska enciklopedija, 2022d).

U Peking u 2008. godine osvojio je zlatnu, a 2012. godine u Londonu srebrnu medalju. Državnu nagradu za šport „Franjo Bučar“ dobio je 2008. godine te je također dobio nagradu Ponos Hrvatske (Hrvatska enciklopedija, 2022d). Hrvatski paraolimpijski odbor ga je 2021. godine proglasio najuspješnijim sportašem u razdoblju od 2000. do 2020. godine (Hrvatski atletski savez osoba s invaliditetom, 2022c).

6.10.7. ANĐELA MUŽINIĆ

Rođena je 1992. godine u Splitu. Njezin je život u potpunosti preokrenula prometna nesreća koja se dogodila u lipnju 2006. godine. Od tada je postala prikovana za invalidska kolica. Nakon operacije i rehabilitacije u Varaždinskim Toplicama, započela je svoju profesionalnu parasportsku karijeru (Gattin Zebić, 2016).

Smatra se najtrofejnijom mladom Paraolimpijkom Hrvatske, a natječe se u kategoriji sjedećih stolnotenisačica. Na početku je bila neodlučna u namjeri da krene igrati stolni tenis, ali s vremenom je sportski duh ipak pobijedio razum. Njezinu kvalitetu u profesionalnom sportu potvrđuje i ponuda Engleske parastolnoteniske reprezentacije da zaigra za njih. No, odbila je

ponudu i nastavila nastupati za Hrvatsku parastolnotensiku reprezentaciju (Gattin Zebić, 2016).

Suradnja s Helenom Dretar Karić dovela ju je do niza medalja, među kojima se najviše ističe ekipna srebrna medalja na Paraolimpijskim igrama u Rio de Janieru, 2016. godine u disciplini para stolni tenis te brončana medalja na posljednjim Paraolimpijskim igrama u Tokiju, 2021. godine u istoj disciplini. Zajedno su osvajale i ekipnu bronzu 2014. godine, srebrno 2017. godine na svjetskim prvenstvima, ali također i četiri zlata (2013., 2015., 2017. i 2019. godine) te bronzu, 2011. godine na ekipnim europskim prvenstvima u para stolnom tenisu (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2021b).

Zajedno je sa svojom partnericom, Helenom Dretar Karić, proglašena za najbolju ekipu za 2016. godinu u tradicionalnom izboru Sportskih novosti u zajedničkoj konkurenciji sa sportašima bez invaliditeta. To je ujedno bila prva nominacija u tom izboru za sportaše s invaliditetom (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2021b).

6.10.8. VELIMIR ŠANDOR

Rođen je u Zagrebu 6. listopada 1985. godine. Član je velikogoričkog Atletskoga kluba osoba s invaliditetom Uspom, a natječe se u disciplini bacanja diska u kategoriji F52. Osvajač je medalja na Paraolimpijskim igrama, brončane 2016. godine u Riju te srebrne na posljednjim Paraolimpijskim igrama u Tokiju 2021. godine. Također je osvajač brončane (2015. godine) te srebrne medalje (2017. godine) na svjetskom prvenstvu te srebrne (2016. godine) kao i brončane medalje (2021. godine) na europskim prvenstvima (Hrvatska enciklopedija, 2022e). 2016. godine dobio je Državnu nagradu za sport „Franjo Bučar“, a Hrvatski paraolimpijski odbor dodijelio mu je na Danu hrvatskog paraolimpijskog sporta 2022. godine posebno priznanje za osvojeno odličje na Paraolimpijskim igrama u Tokiju 2021. godine (Hrvatski atletski savez osoba s invaliditetom, 2022d).

6.10.9. MIKELA RISTOSKI

Rođena je u Puli 7. studenog 1989. godine. Natječe u disciplini skok u dalj u kategoriji T-20 (intelektualne teškoće) te je članica Atletskog kluba osoba s invaliditetom Medulin (Hrvatski atletski savez osoba s invaliditetom, 2022e). U srednjoj školi započela je sportsku karijeru,

zbog posjeta trenerice i Paraolimpijke Jelene Vuković. Kod nje započinje trenirati, no, nedugo zatim upoznaje trenera Daniala Temima s kojim surađuje od 2008. godine pa sve do danas. Na početku sportske karijere usporedno je radila u pulskoj studentskoj menzi, no, šefica ju je uvjetovala da mora izabrati ili posao ili atletiku, pa tako izabire atletiku (Hina, 2021).

Osvajačica je medalja na trima Paraolimpijskim igrama u nizu (2012., 2016. i 2021. godine). A također je jedna od rijetkih koja se može pohvaliti naslovima paraolimpijske (2016. godine), svjetske (2011. i 2017.godine) i europske (2014. godine) prvakinja. Smatra se jednom od najboljih paraatletičarki svijeta proteklih desetak godina (HINA, 2021). 2012. godine odlikovana je državnim odličjem Reda Danice hrvatske s likom Franje Bučara, a te iste godine dobila je i Državnu nagradu za sport „Franjo Bučar“ zbog uspjeha u Londonu. Odlikovana je Redom kneza Branimira te je također dobitnica i Grba Grada Pule (Hrvatski atletski savez osoba s invaliditetom, 2022e).

Hrvatski paraolimpijski odbor ju je proglašavao najboljom sportašicom s invaliditetom šest puta (2012., 2015., 2016., 2017., 2019. i 2021. godine). Najboljom sportašicom s invaliditetom Istarske županije proglašena je 2018. godine u izboru Sportske zajednice Istarske županije. Najuspješnijom sportašicom s invaliditetom u razdoblju od 2000. do 2020. godine proglasio ju je Hrvatski paraolimpijski odbor 2021. godine. Na Danu hrvatskog paraolimpijskog sporta 2022. godine Hrvatski paraolimpijski odbor joj je dodijelio posebno priznanje za osvojeno odličje na Paraolimpijskim igrama u Tokiju 2021. godine (Hrvatski atletski savez osoba s invaliditetom, 2022e).

6.10.10. BRANIMIR BUDETIĆ

Rođen je u Zagrebu 20. travnja 1990. godine. U Kutini je završio i osnovnu i srednju školu, a 2009. godine kao prvi sportaš s invaliditetom upisuje Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni studij Kineziologije u Zagrebu. Član je Atletskog kluba Agram za osobe s invaliditetom iz Zagreba, a kao Paraolimpijac natječe se u disciplini bacanje koplja te petoboju (skok u dalj, bacanje koplja, 100 m, bacanje diska, 1500 m) u kategoriji F-13 (oštećenje vida) (Hrvatski atletski savez osoba s invaliditetom, 2022f).

Prije gubitka vida, bavio se rukometom koji mu je ljubav iz djetinjstva. Zbog bolesti u kojoj je potpuno izgubio vid na lijevom oku, a također mu je oslabio vid na desnom oku, morao je

odustati od rukometa te se tako počeo baviti atletikom. Višeboj je bio prva disciplina kojom se bavio, ali se s vremenom odlučio za disciplinu bacanje koplja jer je najbližnja rukometu (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2021a).

2008. godine na Paraolimpijskim igrama u Pekingu, osvojio je srebrnu medalju u disciplini bacanja koplja, a četiri godine kasnije, osvojio je brončanu medalju u istoj disciplini u Londonu, 2012. godine. Također je 2013. godine osvojio svjetsko srebro te 2012. godine europsku broncu u istoj disciplini (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2021a).

2008. godine dobio je Državnu nagradu za sport „Franjo Bučar“, a te iste godine imenovan počasnim građaninom Grada Kutine te je dobio priznanje Zagrebačkog športskog saveza za najuspješnijeg športaša s invaliditetom. Odlikovan je i Redom Danice hrvatske s likom Franje Bučara te Redom hrvatskog pletera. 2009. godine Hrvatski paraolimpijski odbor mu je dodijelio Priznanje za vrhunske rezultate, a Gradsko poglavarstvo Grada Zagreba „Plaketu Grada Zagreba“. A također ga je Hrvatski paraolimpijski odbor i Hrvatski atletski sportski savez osoba s invaliditetom 2013. godine proglasio najboljim sportašem s invaliditetom (Hrvatski atletski savez osoba s invaliditetom, 2022f).

6.10.11. HELENA DRETAR KARIĆ

Rođena je 1979. godine u Varaždinu. U svojoj je mladosti bila rukometašica, sve dok u 18. godini nije doživjela prometnu nesreću koja je njezin život preusmjerila u potpuno drugom smjeru. Treniranju stolnog tenisa intenzivno se posvetila 2008. godine, a skrasila se u zagrebačkom klubu STKOI „Uriho“ gdje je i započela uspješnu suradnju s Anđelom Mužinić (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2021b).

Njezina suradnja s Anđelom Mužinić dovela ju je do niza medalja, među kojima se najviše ističe ekipna srebrna medalja na Paraolimpijskim igrama u Rio de Janieru, 2016. godine u disciplini para stolni tenis te brončana medalja na posljednjim Paraolimpijskim igrama u Tokiju, održanih 2021. godine u istoj disciplini. Također su zajedno osvojile i ekipnu broncu 2014. godine te srebro 2017. godine na svjetskim prvenstvima, ali također i četiri zlata (2013., 2015., 2017. i 2019. godine) te broncu, 2011. godine na ekipnim europskim prvenstvima u para stolnom tenisu. U pojedinačnoj konkurenciji, njezin najveći uspjeh bila je brončana medalja s europskog prvenstva 2017. godine (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2021b).

Zajedno je sa svojom partnericom, Anđelom Mužinić, proglašena za najbolju ekipu za 2016. godinu u tradicionalnom izboru Sportskih novosti u zajedničkoj konkurenciji sa sportašima bez invaliditeta. To je ujedno bila prva nominacija u tom izboru za sportaše s invaliditetom (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2021b).

6.10.12. IVAN KATANUŠIĆ

Rođen je u Imotskom 22. svibnja 1991. godine. Amputirali su mu nogu dvadeset dana nakon rođenja uslijed komplikacija do kojih je došlo prilikom poroda jer je dobio je trombozu. No, liječnici su ga prozvali „čudom od djeteta“ jer je s 13 mjeseci prohodao s protezom (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2021c).

Ni zbog proteze od malih nogu, nikada nije imao predrasuda prema sebi. S vršnjacima je igrao rukomet, nogomet te košarku. Prije nego se počeo baviti atletikom, bio je jedan od naših najboljih reprezentativaca u sjedećoj odbojci. Na startu atletske karijere, u svoje ruke ga prima trenerska legenda za bacače, Ivan Ivančić, a ubrzo su počeli stizati i prvi rezultati. Natječe se u kategoriji F64 atletičara s potkoljениčnom amputacijom u disciplini bacanje diska, a član je Atletskog kluba osoba s invaliditetom Uriho. Nakon smrti Ivančića, od 2014. godine je počeo surađivati s Rolandom Vargom (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2021c).

Osvojio je brončane medalje na svjetskom prvenstvu u Londonu 2017. godine i Dubaiju 2019. Također, osvojio je i šest medalja na europskim prvenstvima, uključujući i zlato u bacanju diska iz Bydgoszcza 2021. te zlata u bacanju kugle 2016. godine iz Grosseta. Na posljednjim Paraolimpijskim igrama u Tokiju 2021. godine osvojio je srebro u disciplini bacanje diska (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2021c).

Zbog iznimnog sportskog doprinosa, dobio je Povelju Grada Imotskog te je imenovan počasnim građaninom Imotskog. Medalju Grada Zagreba dobio je za nastup na Paraolimpijskim igrama u Rio de Janieru 2016. godine. Na Danu hrvatskog paraolimpijskog sporta u 2022. godini, Hrvatski paraolimpijski odbor dodijelio mu je posebno priznanje za osvojeno odličje na Paraolimpijskim igrama u Tokiju 2021. godine (Hrvatski atletski savez osoba s invaliditetom, 2022g).

7. Zaključak

Sport je u današnje vrijeme izrazito važan u životu svakog čovjeka. Bavljenje sportom ne samo da poboljšava naše fizičko zdravlje, već jača i osnažuje i ono psihičko, odnosno naše mentalno zdravlje. Brojne su prednosti koje dobivamo kroz sport, primjerice jačamo mišićnu muskulaturu našeg tijela te mišiće, ostvarujemo socijalne kontakte, jačamo samopouzdanje i samopoštovanje, stvaramo osjećaj pripadnosti, učimo što je značaj timskog rada te suradnje. Da je sport koristan za svakog pojedinca prepoznato je i nakon Prvog svjetskog rata kada je on poslužio u svrhu rehabilitacije, odnosno pokazalo se da sport osobama s invaliditetom pomaže ublažiti posljedice invaliditeta kroz aktivaciju cijelog tijela.

Kako se osobe s invaliditetom često susreću s raznoraznim preprekama, od diskriminacije u društvu pa do čestog isključivanja iz obrazovanja te zaposlenja, važno je pružiti im priliku da se osjećaju ravnopravnim članovima društva. Također, treba im pružiti priliku da se pokušaju baviti sportom jer on za njih ima izrazito veliku korist. Na taj način ne samo da jačaju psihofizičko zdravlje ili ostvaruju socijalne kontakte, već pokazuju koliko mogu unatoč teškoći koju imaju. U svijetu su provedena i brojna istraživanja (Groff i suradnici, 2009. godine, Crnković i Rukavina, Ćorić i Ljubotina te Dabov i Berc 2013. godine, Bagarić, Tudor i Ružić te Lapat 2016. godine i Ilhan i suradnici 2020. godine), a ona su pokazala da bavljenje sportskim aktivnostima ima pozitivne učinke na kvalitetu života, zdravstveni status i nosi razne dobrobiti osobama s invaliditetom. Potrebno je više ulagati u sport općenito, a posebice u sport osoba s invaliditetom jer sportska aktivnost pomaže osobi s invaliditetom ublažiti posljedice invaliditeta pa se stoga sve veći broj osoba odlučuje na uključivanje u sportske aktivnosti na rekreacijskoj, ali i na profesionalnoj razini.

Sport za osobe s invaliditetom bi trebao biti temelj svakog kvalitetnog društva. U prošlom stoljeću je upravo to prepoznao Ludwig Guttmann kada je 1948. godine, paralelno s Olimpijskim igrama u Londonu, organizirao prve Igre za osobe s invaliditetom na kojima su nastupile ekipe iz njegove bolnice Stoke Mandeville u Engleskoj u streljaštvu. One su kasnije postale i međunarodne, odnosno 1960. godine podržavanjem talijanskih vlasti igre Stoke Mandeville su se održale u Rimu gdje je sudjelovalo 400 sportaša iz 23 zemlje. Upravo se ta godina veže uz prvo ljetno izdanje Paraolimpijskih igara. No, do održavanja prvih zimskih Paraolimpijskih igara trebalo je proći još šesnaest godina, pa su one tako prvi put održane 1976. godine u švedskom gradu Ornskoldsviku na kojima je sudjelovalo 198 sportaša iz

šesnaest zemalja. U godinama koje su uslijedile Paraolimpijske igre i u ljetnom i u zimskom izdanju su se proširile i postale najveći međunarodni sportski događaj osoba s invaliditetom.

U Hrvatskoj se prvo sudjelovanje na Paraolimpijskim igrama bilježi 1992. godine, dok se tek 2002. godine bilježi prvi nastup hrvatskih Paraolimpijaca na zimskim Paraolimpijskim igrama. Kroz godine, vidljivo je kako broj sportaša koji se natječu na Paraolimpijskim igrama povećava, no također se povećava i broj sportova u kojima se natječu što znači da općenito sport za osobe s invaliditetom stječe sve veću popularnost. Hrvatska radio televizija ispratila je nastupe naših Paraolimpijaca na zadnjim Paraolimpijskim igrama održanima u Tokiju, 2021. godine. Iako su Igre medijski popraćene, potrebno je puno više ulaganja u sam paraolimpijski sport kako bi se i osobama s invaliditetom osigurali kvalitetni uvjeti za trening. Iako se Hrvatski paraolimpijski odbor trudi sportašima s invaliditetom osigurati dovoljna sredstva na pripremu za sportska natjecanja, zbog nedostatka sportskih dvorana, odnosno skijališta na kojima bi trebali trenirati, to je često jako teško.

Unatoč tim nedostacima, naši Paraolimpijci ostvaruju izvanredne rezultate na europskim te svjetskim natjecanjima, a posebice na Paraolimpijskim igrama. Naši Paraolimpijci pokazuju kroz svoje nastupe na Igrama kako je sve moguće. Oni su hrabri, odlučni, postaju inspiracija drugima te pokazuju kako su u sportu svi jednaki. Naš paraatletičar, Ivan Katanušić, navodi kako su osobe s invaliditetom psihički puno snažnije i upornije od onih bez invaliditeta te da mu je upravo sport pomogao da se ostvari kao osoba (Rašović, 2016). Svake se godine vraćaju u Hrvatsku sa sve većim brojem medalja, tako da nema sumnje da će i nakon Paraolimpijskih igara koje će se održati 2024. godine u Parizu ta brojka rasti.

Kako je Milka Milinković, osvajačica prve medalje za Hrvatsku na Paraolimpijskim igrama znala reći „nijedna situacija nije toliko teška da se iz nje ne bi moglo izvući nešto lijepo“ (Hrvatski paraolimpijski odbor, 2017c), tako upravo sport iz svih nas može izvući nešto čega nismo ni bili svjesni da je u nama. Sportom rušimo sve prepreke i pokazujemo kako smo sposobni ostvariti sve što zamislimo.

8. Popis literature

1. Bagarić, K., Tudor, A. i Ružić, L. (2016). *Povezanost sjedeće odbojke s odabranim aspektima kvalitete života sportaša s invaliditetom*. Hrvatski športsko medicinski vjesnik, 31 (2), 70-78. <https://hrcak.srce.hr/187719> (preuzeto 10. kolovoza 2022.)
2. Bartoš, A. (2016). *Socio-kineziološki pristup sportskoj rekreaciji u resocijalizaciji osoba s invaliditetom*. Media, culture and public relations, 7 (1), 71-78. <https://hrcak.srce.hr/159925> (preuzeto 8. kolovoza 2022.)
3. Baštijan, R., Đuričić, R., Miholić D. i Udiljak – Bugarinovski, Z. (2012). *Slobodno vrijeme*. Zbirka priručnika o studentima s invaliditetom. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.
4. Benjak, T., (2021). *Izvešće o osobama s invaliditetom u Republici Hrvatskoj*. Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Služba za javno zdravstvo. Zagreb: HZJZ. <https://www.hzjz.hr/periodicne-publikacije/izvjesce-o-osobama-s-invaliditetom-u-republici-hrvatskoj-stanje-09-2021/> (preuzeto 8. kolovoza 2022.)
5. Crnković, I. i Rukavina, M. (2013). *Sport i unapređenje kvalitete života kod osoba s invaliditetom*. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 49 (1), 12-24. <https://hrcak.srce.hr/104207> (preuzeto 10. kolovoza 2022.)
6. Ćorić, O. i Ljubotina, D. (2013). *Kvaliteta života ratnih veterana s tjelesnim invaliditetom koji igraju sjedeću odbojku*. Ljetopis socijalnog rada, 20 (3), 387-414. <https://hrcak.srce.hr/118481> (preuzeto 10. kolovoza 2022.)
7. Dabov, T. i Berc, G. (2013). *Značaj sudjelovanja osoba s tjelesnim invaliditetom u jedrenju kao rekreacijskoj aktivnosti*. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 49 (1), 25-36. <https://hrcak.srce.hr/104208> (preuzeto 10. kolovoza 2022.)
8. Dadić, M., Bačić, A., Župa, I. i Vukoja, A. (2018). *Definiranje pojmova invaliditet i osoba s invaliditetom*. Hrana u zdravlju i bolesti, Specijalno izdanje (10. Štamparovi dani), 64-66. <https://hrcak.srce.hr/218629> (preuzeto 8. kolovoza 2022.)
9. Gattin Zebić, T. (2016). *Anđela Mužinić, paraolimpijka koja inspirira: Odbila sam ponudu koju bi mnogi prihvatili!*. <https://www.slobodnadalmacija.hr/sport/ostalo/clanak/id/460091/anela-muzinic-paraolimpijka-koja-inspirira-odbila-sam-ponudu-koju-bi-mnogi-prihvatili> (preuzeto 15. kolovoza 2022.).

10. Gizdić, J. i Lugarić, D. (2014). *Pola stoljeća hrvatskog paraolimpizma*. Zagreb: Hrvatski paraolimpijski odbor.
11. Groof, D.G., Lundberg, N.R. i Zabriskie, R.B. (2009). *Influence of adapted sport on quality of life: perceptions of athletes with cerebral palsy*. Disability Rehabilitation, 31 (4), 318-326. <https://doi.org/10.1080/09638280801976233> (preuzeto 10. kolovoza 2022.)
12. Hina (2021). *Nova medalja za Hrvatsku na Paraolimpijskim igrama: Mikela Ristoski osvojila broncu u skoku u dalj!*. <https://slobodnadalmacija.hr/sport/ostalo/nova-medalja-za-hrvatsku-na-paraolimpijskim-igrama-mikela-ristoski-osvojila-broncu-u-skoku-u-dalj-1124619> (preuzeto 15. kolovoza 2022.)
13. Hrt/Hina (2021a). *Hrvatski nastupi na Paraolimpijskim igrama*. <https://sport.hrt.hr/ostali-sportovi/hrvatski-nastupi-na-paraolimpijskim-igrama-2706815> (preuzeto 14. kolovoza 2022.)
14. Hrt/Hina (2021b). *Zatvorene Paraolimpijske igre, Mikulić hrvatski stjegonoša*. <https://sport.hrt.hr/poi-tokyo-2020/svecano-zatvaranje-paraolimpijskih-igara-2844212> (preuzeto 14. kolovoza 2022.)
15. Hrt/Hina (2022). *Od Ornskoldsvika do Pekinga*. <https://sport.hrt.hr/ostali-sportovi/od-ornskoldsvika-do-pekinga-5868043> (preuzeto 12. kolovoza 2022.)
16. Hrvatski atletski sportski savez osoba s invaliditetom (2022a). *O nama*. <https://www.hasosi.hr/o-nama/> (preuzeto 10. kolovoza 2022.)
17. Hrvatski atletski sportski savez osoba s invaliditetom (2022b). *Kategorije u atletici*. <https://www.hasosi.hr/dokumenti/kategorije-u-atletici/> (preuzeto 12. kolovoza 2022.)
18. Hrvatski atletski sportski savez osoba s invaliditetom (2022c). *Darko Kralj*. <https://www.hasosi.hr/atleticari-ke/darko-kralj/> (preuzeto 15. kolovoza 2022.)
19. Hrvatski atletski sportski savez osoba s invaliditetom (2022d). *Velimir Šandor*. <https://www.hasosi.hr/atleticari-ke/velimir-sandor/> (preuzeto 15. kolovoza 2022.)
20. Hrvatski atletski sportski savez osoba s invaliditetom (2022e). *Mikela Ristoski*. <https://www.hasosi.hr/atleticari-ke/mikela-ristoski/> (preuzeto 15. kolovoza 2022.)
21. Hrvatski atletski sportski savez osoba s invaliditetom (2022f). *Branimir Budetić*. <https://www.hasosi.hr/atleticari-ke/branimir-budetic/> (preuzeto 15. kolovoza 2022.)
22. Hrvatski atletski sportski savez osoba s invaliditetom (2022g). *Ivan Katanušić*. <https://www.hasosi.hr/atleticari-ke/ivan-katanusic/> (preuzeto 15. kolovoza 2022.)

23. Hrvatska enciklopedija (2022a). *Paraolimpijske igre*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=70170> (preuzeto 8. kolovoza 2022.).
24. Hrvatska enciklopedija (2022b). *Olimpijske igre*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=45045> (preuzeto 15. kolovoza 2022.).
25. Hrvatska enciklopedija (2022c). *Međunarodni olimpijski odbor*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=39847> (preuzeto 15. kolovoza 2022.).
26. Hrvatska enciklopedija (2022d). *Darko Kralj*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=69200> (preuzeto 15. kolovoza 2022.).
27. Hrvatska enciklopedija (2022e). *Velimir Šandor*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=71429> (preuzeto 15. kolovoza 2022.).
28. Hrvatski karate savez (2020). *Statut Hrvatskog karate saveza osoba s invaliditetom*. <https://karate.hr/web/parakarate.php> (preuzeto 12. kolovoza 2022.).
29. Hrvatski konjički savez osoba s invaliditetom (2022). *O Savezu*. <https://www.hksoi.hr/o-savezu/> (preuzeto 12. kolovoza 2022.).
30. Hrvatski paraolimpijski odbor (2015). *Statut Hrvatskog paraolimpijskog odbora*. <https://www.hpo.hr/O-nama/> (preuzeto 10. kolovoza 2022.).
31. Hrvatski paraolimpijski odbor (2017a). Predstavljamo Saveze – Hrvatski savez boćanja osoba s invaliditetom. <https://www.hpo.hr/novosti/Predstavljamo-Saveze-Hrvatski-savez-bocanja-osoba-s-invaliditetom/732> (preuzeto 12. kolovoza 2022.).
32. Hrvatski paraolimpijski odbor (2017b). Predstavljamo Saveze – Hrvatski športski savez slijepih. <https://www.hpo.hr/novosti/Predstavljamo-saveze-Hrvatski-sportski-savez-slijepih/753> (preuzeto 12. kolovoza 2022.).
33. Hrvatski paraolimpijski odbor (2017c). Preminula Milka Milinković (1955.-2017.) <https://hpo.hr/novosti/Preminula-Milka-Milinkovic-1955-2017/746> (preuzeto 15. kolovoza 2022.).
34. Hrvatski paraolimpijski odbor (2021a). Tražimo paraolimpijca desetljeća – Branimir Budetić. <https://www.hpo.hr/Novosti/Trazimo-paraolimpijca-desetljeca-Branimir-Budetic/1318> (preuzeto 15. kolovoza 2022.).

35. Hrvatski paraolimpijski odbor (2021b). Tražimo paraolimpijca desetljeća – Helena Dretar Karić. https://www.hpo.hr/Novosti/Trazimo-paraolimpijca-desetljeća-Helena-Dretar-Karic/1319?fbclid=IwAR0NGC0GjAjxNO-hpW7rMs8xQF7CxkIHlckBkgj5gH6TANgmpT_pLQar0As (preuzeto 15. kolovoza 2022.).
36. Hrvatski paraolimpijski odbor (2021c). Ivan Katanušić osvojio srebro po nemogućim uvjetima. <https://www.hpo.hr/Novosti/Ivan-Katanusic-osvojio-srebro-po-nemogucim-uvjetima/1459> (preuzeto 15. kolovoza 2022.).
37. Hrvatski paraolimpijski odbor (2022a). Nacionalni sportski savezi osoba s invaliditetom. <https://www.hpo.hr/Clanice/> (preuzeto 12. kolovoza 2022.).
38. Hrvatski paraolimpijski odbor (2022b). Ustrojstvo Hrvatskog paraolimpijskog odbora. <https://www.hpo.hr/O-nama/> (preuzeto 8. kolovoza 2022.).
39. Hrvatski paraplivski savez (2022). *O savezu*. <https://www.hpsoi.hr/o-savezu> (preuzeto 12. kolovoza 2022.).
40. Hrvatski parastolnoteniski savez (2022). *Osnovne djelatnosti*. <https://www.hpsts.hr/> (preuzeto 12. kolovoza 2022.).
41. Hrvatski Para Taekwondo Savez (2022). *Savez*. <https://hpts.hr/savez-hrvatski-para-taekwondo-savez/> (preuzeto 12. kolovoza 2022.).
42. Hrvatski savez košarke u kolicima (2022). *O nama*. <https://www.hskuk.hr/o-nama/> (preuzeto 12. kolovoza 2022.).
43. Hrvatski skijaški savez osoba s invaliditetom (2022). *O savezu*. <https://hssoi.hr/o-savezu/> (preuzeto 10. kolovoza 2022.).
44. Hrvatski streljački savez osoba s invaliditetom (2022). *O nama*. <https://hssoinv.hr/o-nama/> (preuzeto 12. kolovoza 2022.).
45. Hrvatski šahovski savez osoba s invaliditetom (2022). *O nama*. <https://hssosi.hr/o-nama/> (preuzeto 12. kolovoza 2022.).
46. Hrvatski teniski savez (2022). *Hrvatski savez tenisača u kolicima*. <https://hts.hr/hrvatski-savez-tenisaca-u-kolicima/> (preuzeto 12. kolovoza 2022.).
47. Ilhan, B., Idil, A. i Ilhan, I. (2020). *Sports participation and quality of life in individuals with visual impairment*. Irish Journal of Medical Science. <https://doi.org/10.1007/s11845-020-02285-5> (preuzeto 10. kolovoza 2022.).
48. International Olympic Committee (2022a). *Overview*. <https://olympics.com/ioc/celebrate-olympic-games> (preuzeto 12. kolovoza 2022.).

49. International Olympic Committee (2022b). *Sports*. <https://olympics.com/en/sports/> (preuzeto 12. kolovoza 2022.).
50. International Olympic Committee (2022c). *The Olympic rings*. <https://olympics.com/ioc/olympic-rings> (preuzeto 12. kolovoza 2022.).
51. International Paralympic Committee (2022a). *Paralympic Games – All edition*. <https://www.paralympic.org/paralympic-games> (preuzeto 8. kolovoza 2022.).
52. International Paralympic Committee (2022b). *About the International Paralympic Committee*. <https://www.paralympic.org/ipc/who-we-are> (preuzeto 12. kolovoza 2022.).
53. International Paralympic Committee (2022c). *Paralympic sports*. https://www.paralympic.org/sports?gclid=CjwKCAjwu5yYBhAjEiwAKXk_eLliJeOhMJFXyGFmtzZxNb-8c2ZrB-cFvISAlbXj_dqvj2WpW3eZhoCb-kQAvD_BwE (preuzeto 12. kolovoza 2022.).
54. International Paralympic Committee (2022d). *What are the elements building the Paralympic symbol?* <https://www.paralympic.org/feature/what-are-elements-building-paralympic-symbol> (preuzeto 12. kolovoza 2022.).
55. International Paralympic Committee (2022e). *Trischa Zorn*. <https://www.paralympic.org/trischa-zorn> (preuzeto 13. kolovoza 2022.).
56. International Paralympic Committee (2022f). *Jonas Jacobsson*. <https://www.paralympic.org/jonas-jacobsson> (preuzeto 13. kolovoza 2022.).
57. International Paralympic Committee (2022g). *Natalia Partyka*. <https://www.paralympic.org/natalia-partyka> (preuzeto 13. kolovoza 2022.).
58. International Paralympic Committee (2022h). *Daniel Dias*. <https://www.paralympic.org/daniel-dias> (preuzeto 13. kolovoza 2022.).
59. International Paralympic Committee (2022i). *Jessica Long*. <https://www.paralympic.org/jessica-long> (preuzeto 13. kolovoza 2022.).
60. International Paralympic Committee (2022j). *Ihar Boki*. <https://www.paralympic.org/ihar-boki> (preuzeto 13. kolovoza 2022.).
61. Komisija europskih zajednica (2007). *Bijela knjiga o športu*. Bruxelles: Komisija europskih zajednica.
62. Kujundžić, H. (2017). *50 godina Športskog saveza invalida grada Splita*. Športski savez invalida grada Splita.

63. Lapat, P. (2016). *Utjecaj bavljenja sportom na samopercepciju kvalitete života osoba oštećena vida*. Diplomski rad. Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet. Sveučilište u Zagrebu. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:578747> (preuzeto 10. kolovoza 2022.)
64. Rački, J. (1997). *Teorija profesionalne rehabilitacije osoba s invaliditetom*. Zagreb: Fakultet za defektologiju.
65. Rašović, R. (2016). *S protezom sam prohodao i nisam se smatrao invalidom*. <https://m.vecernji.hr/sport/s-protezmom-sam-prohodao-i-nisam-se-smatrao-invalidom-1113186> (preuzeto 15. kolovoza 2022.).
66. Rowland, J. M. (2021). *Ihar Boki Paralympian – Wiki, Bio, Medal Records, Career & Net Worth*. <https://olympicstimes.com/ihar-boki/> (preuzeto 13. kolovoza 2022.).
67. Sinovčić, D. (2020). *Pregled uspjeha hrvatskih paraolimpijaca u plivanju*. Kineziološki fakultet. Sveučilište u Splitu. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:221:309901> (preuzeto 11. kolovoza 2022.)
68. Stojanović, G. (2021). *Sociološki aspekti sportaša osoba s invaliditetom*. Završni rad. Kineziološki fakultet. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:265:900107> (preuzeto 10. kolovoza 2022.)
69. Škrbac, I. (2015). *Kvaliteta života i zdravlje sportaša s invaliditetom*. Diplomski rad. Filozofski fakultet u Osijeku. Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:655968> (preuzeto 8. kolovoza 2022.)
70. Tenžera, M. (2017). *Što se krije iza Sandrine šokantne odluke: Provjereno donosi obje strane priče*. https://gol.dnevnik.hr/clanak/rubrika/ostali_sportovi/sandra-paovic-prekinula-karijeru-magazin-provjereno-donosi-obje-strane-price---478722.html (preuzeto 15. kolovoza 2022.).
71. Trischa Zorn (2022). *Trischa Zorn*. <https://trischazorn.weebly.com/biography.html> (preuzeto 13. kolovoza 2022.).
72. Tuđan, S. (2019). *Život je jedan i najviše o nama ovisi kako ćemo ga proživjeti*. <https://www.24sata.hr/lifestyle/zivot-je-jedan-i-najvise-o-nama-ovisi-kako-emo-ga-prozivjeti-636508> (preuzeto 15. kolovoza 2022.)
73. UN (2022). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities*. <https://www.ohchr.org/en/hrbodies/crpd/pages/conventionrightspersonswithdisabilities.aspx> (preuzeto 8. kolovoza 2022.)

74. Vukorepa, N. (2020). *Utjecaj sporta i tjelesne aktivnosti na kvalitetu života osoba s oštećenjem vida*. Diplomski rad. Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet. Sveučilište u Zagrebu. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:597199> (preuzeto 10. kolovoza 2022.)
75. Zakon o hrvatskom registru o osobama s invaliditetom (Narodne novine, 64/2001).
76. Zakon o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba s invaliditetom (Narodne novine, 157/2013, 152/2014, 39/2018, 32/2020).
77. Zakon o sportu (Narodne novine, 71/2006, 150/2008, 124/2010, 124/2011, 86/2012, 94/2013, 85/2015, 19/2016, 98/2019, 47/2020, 77/2020).
78. Wikipedia (2022). Šport. <https://hr.wikipedia.org/wiki/%C5%A0port> (preuzeto 8. kolovoza 2022.).
79. World Shooting para sport (2020). *Athletes in numbers: Jonas Jacobsson*. <https://www.paralympic.org/news/athletes-numbers-jonas-jacobsson> (preuzeto 13. kolovoza 2022.).
80. World ParaVolley (2022). *Vision, Mission, Values*. <https://www.worldparavolley.org/foundation/vision-mission-values/> (preuzeto 10. kolovoza 2022.).