



# Dobar život

## LIFESTYLE PORTAL

[Dobra priča](#) [Zdravlje & Ljepota](#) [Hrana](#) [Dom & Vrt](#) [Kamo ići](#) [Više...](#)

[Početna](#) / [Dobra priča](#) / [Život](#) / INKLUZIJA OSOBA S DOWN SINDROMOM (4):

Zlatni hrvatski parasportaši

Objavljeno: 14. listopada 2023.

Ažurirano: 15. listopada, 2023.

## INKLUZIJA OSOBA S DOWN SINDROMOM (4): Zlatni hrvatski parasportaši

Čak 14 medalja – 10 zlatnih, 3 srebra i jednu broncu – donijela je Hrvatska parataekwondo reprezentacija u tehničkim disciplinama (poomsae) kući sa Svjetskog prvenstva u meksičkom gradu Veracruz. Naša je nacionalna vrsta u ukupnom plasmanu bila najuspješnija u tehničkim disciplinama pa su uz medalje u Zagreb stigle i 3 šarene meksička skulpture kao priznanja za osvojeno prvo mjesto u ukupnom plasmanu, za osvojeno prvo mjesto u muškom timu te za osvojeno drugo mjesto u ženskom timu.



Zlatni trio fantastikus: Roko Boduljak, Danijela Topić i Stipe Barić /Foto: Hrvatski parataekwondo savez FB

### ***Bolje od najvećih očekivanja***

Imali smo ukupno 19 natjecatelja, 16 u tehničkim disciplinama a zlatne je medalje osvojilo i četvero parasportaša s Down sindromom – Danijela Topić, Roko Boduljak, Stipe Barić i Tihana Preksavec. Danijelin je nastup ujedno ocijenjen najvišom ocjenom tijekom cijelog svjetskog prvenstva. Nadmašilo je to i najoptimističnija očekivanja Martine Peranović, direktorice Hrvatskog parataekwondo saveza i izbornice za poomsae.



Martina Peranović, direktorica Hrvatskog parataekwondo saveza s priznanjem Hrvatski za najbolji nastup na Svjetskom prvenstvu 2023. u Veracruzu / Snimio: Mladen Gerovac

U Svjetskom taekwondo savezu razradili su pomno kategorije natjecanja s obzirom na vrstu invaliditeta odnosno poteškoća. Osobe s intelektualnim teškoćama natječu se isključivo u tehničkim disciplinama, poomsae, koje su beskontaktne. To su propisane forme borbe sa zamišljenim protivnikom gdje se boduje svaki pokret, izvedba svakog pokreta, dinamika izvođenja, tempo, opći dojam. U tome su naši natjecatelji briljirali.

– Osobno radije nazivam te discipline s brojevima kojima se označavaju, jer smatram da je to u interesu zaštite privatnosti naših sportaša, iako se njihov sportski rezultat tumači kroz njihovu dijagnozu. Naglašavanje u medijima i na javnim mjestima da netko ima ovu ili poteškoću ili invaliditet njima nije ugodno – veli Peranović.

Hrvatska parataekwondo reprezentacija u Meksiku /Foto: Hrvatski parataekwondo savez FB

### ***Inkluzija i ravnopravnost parasportaša***

Sve discipline forme nose oznaku P, a unutar njih su različite kategorije. Stipe Barić je osvojio zlato u klasi P22 nakon četiri pobjede. U istoj klasi zlato su osvojili Danijela Topić i Roko Boduljak. Bruno Živković bio je drugi u klasi P23. U klasi P21 drugi je bio Mario Komoročec, a Biserka Sambol je bila treća. U klasi P33 Leon Božo Škravan je bio zlatni, a Filip Cimaš srebrni. Nakon strogih kvalifikacija šestero natjecatelja iz Hrvatske nastupili su kao jedini u svojoj klasi, bez konkurencije, te su osvojili zlato. To su u klasama P21 Karla Lukač i Mateo Škara. U klasi P31 Domagoj Vujčić i Senada Halilčević i Ivona Budiščak. Tihana Preksavec je zlatna u klasi P22. Viktor Frane Gligo u klasi P21 i Kristijan Burušić u klasi P22 su izgubili u prvom kolu te su se plasirali na 9. mjesto.

– Koliko god se u Hrvatskom parataekwondo savezu trudimo postići inkluziju i ravnopravnost naših parasportaša, često se susrećem s time ih se stalno podsjeća na njihov invaliditet odnosno na njihove poteškoće. Moramo jako poraditi na tome da oni izgube taj osjećaj da nisu jednaki. Isto kao što smo mi

svjesni da je pokraj nas možda neki Nobelovac pa se pored njega osjećamo bedasti, tako se i oni osjećaju inferiorno pokraj onih koji nemaju tu vrstu teškoća. Na treninzima često zato moramo jako puno vremena i truda posvetiti tome da im podignemo samopouzdanje. I da im stalno govorimo „Gledaj, nitko se nije rodio pa da zna sve. Idemo polako, idemo ovako...” Ono što mene boli što je sustav taj koji ih tjera da se oni osjećaju još lošije, a ne bi trebali – kaže Martina Peranović, inače sociologinja i trenerica parataekwondo po struci, koja trenira djecu i mlade s intelektualnim teškoćama još od 2013. godine kad su u klub Combat kojeg je s pokojnim suprugom vodila u prostorima bivšeg industrijskog giganta „Janka Gredelja“ u Strojarskoj ulici u Zagrebu počeli dolaziti djeca i mladi s intelektualnim poteškoćama iz Centra za rehabilitaciju Zagreb.

Slavlje kad je Danijela dobila najvišu ocjenu na Svjetskom prvenstvu – u zagrljaju Stipe Barića i Josipa Šteka, asistenta parasportašu / Foto: Hrvatski parataekwondo savez FB

Danijela Topić ide po zlatnu medalju vijući hrvatsku zastavu / Foto: Hrvatski parataekwondo savez FB

## ***Početak parataekwondo u Hrvatskoj***

– Oni su gledali naše treninge i htjeli su lupati vreće, lupati fokusere. Bili smo prvo oprezni, jer na početku nismo znali kako ih uključiti. Ali krenuli smo. Hrvatski para taekwondo savez je osnovan 2016. godine. Naša Biserka Sambol bila je prva koja je te godine osvojila prvu medalju, povijesnu broncu na europskom poomsae prvenstvu. I od tada je ozbiljnije krenula priča s parataekwondo u Hrvatskoj. Iako je sve počelo s terapijskim takwondo, kasnije se pretvorilo u sportski parataekwondo u kojem se traže rezultati. Na tom višem nivou u kojem se od sportskih i nadležnih institucija forsiraju rezultati, terapijska je komponenta potisnuta, ali mi je dalje provodimo, nama je ona još uvijek vodilja – kaže Peranović.

Dogovor reprezentacije prije ulaska u dvoranu u Veracruzu / Foto: Hrvatski parataekwondo savez FB

Odlazak na Svjetsko parataekwondo prvenstvo koje se održalo od 21. do 24. rujna 2023. bilo je golem pothvat zbog nedostatka novaca.

– Parasport u cijelosti je u jednoj nezavidnoj poziciji, i nismo mogli računati na sredstva Hrvatskog paraolimpijskog odbora koja bi pokrila odlazak svih parasportaša. Kroz Hrvatski paraolimpijski odbor uspjeli smo pokriti nekih 25% troškova. Nije bio upitan odlazak parasportaša iz borbenih disciplina,



nego ovih parasportaša iz tehničkih disciplina koju su na koncu Hrvatskoj donijeli tu silu medalja. Uglavnom, skupljali smo sredstva sa svih strana, donacijama, i tako uspjeli otići u Meksiko – govori Martina Peranović s kojom smo razgovarali u dvorani Hrvatskog parateakwondo saveza u kojoj naši poomsae reprezentativci i treniraju. Prostor dulje vrijeme nije imao niti vodu niti struju. Sada imaju hladnu vodu, nemaju mogućnosti za tuširanje, struju za rasvjetu dobivaju iz solarnog panela, a nas je zaprepastio miris paljevine koji se počeo širiti dvoranom tijekom treninga i pomalo nas gušiti. „Oprostite, ali oko zgrade je zapušten okoliš s gnijezdima komaraca pa ih moramo tjerati paljenjem citrusnih svijeća da nam ne ulijeću za vrijeme treninga“, pojašnjava nam Martina.

Na treningu u dvorani Hrvatskog parataekwondo saveza: (gore s lijeva nadesno) Biserka Sambol, Viktor Frane Gligo, Karla Lukač, Božica Hladik, (u sredini) Roko Boduljak,(dolje s lijeva nadesno) treneri Martina Peranović, Viktorija Mihali i, Matija Soro / Snimio: Mladen Gerovac

***Vesela ekipa***

Sumorna je to realnost parasportaša koji su proteklih desetak dana strpljivo sudjelovali na presicama, odlazili na TV snimanje i u radio emisije, davali izjave, pokazivali kako izvode forme, pobrali pohvale... i izdržali sva svjetla reflektora pa se vratili u skromnu dvoranu. Vesela ekipa koju čine parasportaši, njihovi roditelji koji ih dovoze i odvoze, prate, hrabre, čekaju dok treniraju te treneri i asistenti pripremaju se već za nove turnire. Vrhunac bi, naravno, bio nastup na paraolimpijadi.

Stipe Barić i Martina Peranović – zagrljaj za sreću prije finalnog nastupa za zlato / Foto: Hrvatski parataekwondo savez FB

Stipe Barić – pobjednik u četvrtom krugu, zlatna medalja za najmlađeg sudionika Svjetskog prvenstva u Veracruzu / Foto: Hrvatski parataekwondo savez FB

– Na proteklim paraolimpijskim igrama u Tokiju parataekwondo se pojavio prvi puta, kao borbena disciplina. Poomsae natjecanje u formama nije u planu niti za Pariz 2024. niti za Los Angeles 2028. godine, ali postoji dobra šansa da bude na paraolimpijadi 2032. godine. Taekwondo federacija je na svjetskoj razini dobila velike pohvale zbog toga što je jako dobro razrađen sustav parataekwondoa. Uključene su sve funkcionalne poteškoće koje priznaje i Internacionalni paraolimpijski komitet, pa i još neke koje su izvan njihove kategorizacije. Naprimjer, kategorija parasportaša s intelektualnim poteškoćama, gdje su odvojeni sportaši s Down sindromom od onih s autizmom. Jer autizam nije intelektualna poteškoća, a Down sindrom osim intelektualnih poteškoća uključuje i druge probleme, poput bolesti srca, problema s vidom, sluhom i druge funkcionalne teškoće. Prilikom testiranja parasportaša za Down sindrom radi određivanja kategorije u kojoj će se natjecati više nije potrebno prilagati nove rezultate s testa inteligencije, nego je dovoljna genetska potvrda. Djeca s Down sindromom jesu jako savitljiva i fleksibilna, ali su skloni nestabilnosti atlantoaksijalnog zgloba. Moguća opasnost po život je da pri nekom pokretu strada taj zglob, tako da je za sudjelovanje na natjecanjima uvjet napraviti rentgensku snimku da se isključi nestabilnost tog zgloba – pojašnjava izbornica poomsae reprezentacije Peranović.

Roko Boduljak na pobjedničkom postolju / Foto: Hrvatski parataekwondo savez FB

### **Koje su specifičnosti u trenerskom radu s osobom koja ima Down sindrom?**

– Nije uzaludno da Down sindrom nazivaju i anđeoskim kromosomom. Moja iskustva s Down sindromom su takva da nema ništa ljepše nego raditi s tom djecom. Svaki puta kad nam dođe dijete s Down sindromom mi treneri skoro pa da se posvađamo oko toga koji će ga uzeti jer su nam oni veliko veselje. Što se tiče njihove osobnosti, ne možemo ih nikako strpati u isti šešir, jako su različiti. Ono što sam ja primijetila je da imaju izraženu sklonost prema umjetnosti, muzikalni su. Kod njih je jako izražena senzorna osjetljivost. Dosta reagiraju na dodir, na toplinu dodira. K tome, oni su vam takvi čitači osobe da im ne možete doći u dvoranu i glumiti da ste dobre volje. Dakle, to kod njih ne prolazi. Ali ako uđete u dvoranu kad niste dobre volje, za 5 minuta ćete biti veseli jer naprosto pored njih nemate izbora nego postati dobre volje. Uglavnom, taj rad je prekrasan. Naravno, treba doći do tog nekog klika kad se povežu trener i, u ovom slučaju, natjecatelji. Kad se taj klik dogodi, onda stvarno nema granice.

**Vaši parasportaši su uspješni, putuju, natječu se, družu se, sudjeluju...**

Da, sport im je omogućio inkluziju, otvorio im je svijet u kojem su njihove mogućnosti bezgranične. Osobe s Down sindromom razumiju koje su njihove različitosti u odnosu na druge ljude i to im može biti izvor patnje. Mnogi ljudi to ne razumiju, ali ne mislim da je to zato što su bezosjećajni, nego jednostavno većina gleda na njih sa strane kao da se to njih ne tiče, ili ih gledaju s nekakvim sažaljenjem, što je kontraproduktivno. Osobe s Down sindromom jako dobro čitaju druge ljude i to im nanosi bol.

**Parasportaši zahtijevaju specifičan pristup na treningu, tako da treniraju u posebnim grupama. Kakav je njihov odnos s redovnim sportašima?**

U našem klubu svi se sportaši drže zajedno, dobra je strana integracije da se svi upoznaju. Sva djeca, i iz redovnog i iz parasporta, na putovanjima na natjecanja sjede zajedno za stolom, zezaju se, smiju, međusobno hrabre i podržavaju. To je jedna čvrsta obitelj u kojoj se svi drže zajedno. Kao da su braća i sestre, međusobno će se zezati i zadirivati, ali ne daj Bože da čuju da je nekome od njih netko izvana uputio kakvu ružnu riječ ili da ih je krivo pogledao ili maltretirao u tramvaju, odmah se postavljaju zaštitnički i išli bi se boriti za svoje. Ono što se dogodi kad provodite vrijeme s osobom koja ima invaliditet, kad upoznate osobu, vi više ne vidite taj invaliditet niti poteškoću. Vidite samo drugu osobu poput vas.

***Piše: Leon Tiska***

***Fotografije: arhiva Hrvatskog parataekwondo saveza i Mladen Gerovac***

***Tekst je objavljen u sklopu projekta "Inkluzija osoba s Down sindromom u Hrvatskoj" uz potporu Agencije za elektroničke medije za kvalitetno novinarstvo.***

---

**Moglo bi vas zanimati:**