

Tréningový program motorických aktivít

Trénerská príručka
Špeciálnych Olympiád

**Special
Olympics**





***Special
Olympics***

**TRÉNINGOVÝ PROGRAM MOTORICKÝCH AKTIVÍT
TRÉNERSKA PRÍRUČKA**



Pod'akovanie

Hnutie Špeciálnych Olympiád je hlboko vďačné za podporu nadácie Annenberg, ktorá zabezpečila výrobu tejto príručky a zdrojov a podporila naše globálne ciele v oblasti zdokonaľovania trénerov.



Advancing the public well-being through improved communication

Špeciálne Olympiády chcú týmto poďakovať všetkým profesionálom, dobrovoľníkom, trénerom a športovcom, ktorí pomohli pri príprave trénerskej príručky *Tréningového programu motorických aktivít*. Pomohli nám splniť poslanie Špeciálnych Olympiád: poskytovať celoročný športový tréning a atletické súťaže v rôznych olympijských športoch pre ľudí s mentálnym postihnutím, ktoré im poskytujú ďalšie možnosti rozvíjať fyzickú kondíciu, preukazovať odvahu, prežívať radosť a zúčastňovať sa pri zdieľaní talentov, zručností a priateľstva so svojimi rodinami, ostatnými športovcami zo Špeciálnych Olympiád a komunitou.

Špeciálne Olympiády privítajú vaše nápady a pripomienky pre budúce revízie tejto príručky. Ospravedlňujeme sa, ak z nejakého dôvodu bolo nejaké poďakovanie neúmyselné vynechané.

Prispievajúci autori

Dr. Martin Block, University of Virginia
Dr. Billye Chatum, University of Michigan
Pablo Delano, Special Olympics Chili
Suzanna Dillon, Special Olympics Missouri
Lydia Flynn, James E. Duckworth School, Beltsville, MD
Cynthia Gill, Special Olympics Trinidad and Tobago
Georgia Harvala, Special Olympics Greece
Kathy Irving, Special Olympics Iowa
Dr. Patricia Krebs, Special Olympics Maryland
Dave Lenox, Special Olympics, Inc.
Angela Lukas, Special Olympics Gibraltar
Ryan Murphy, Special Olympics, Inc.
Sheila O'Callaghan, Chicago Public Schools
Dr. Eleni Rossides, Special Olympics Cyprus
Margaret Strzalkowska, Special Olympics Poland

Osobitné poďakovanie patrí všetkým nasledujúcim za pomoc a podporu

Special Olympics Maryland
Športovci zo James E. Duckworth School, Beltsville, MD
Zamestnanci z James E. Duckworth School, Beltsville, MD
Trinell Bowman
Jay Bass
Eric Luxner
Prince George's County Public Schools
Special Olympics Europe/Eurasia
Special Olympics Latin America
Special Olympics North America



***Special
Olympics***

Tréningový program motorických aktivít Špeciálnych Olympiád

ODDIEL I:

Prehľad



Obsah

Úvod	4
Pre ktorých športovcov je Tréningový program motorických aktivít najvhodnejší?.....	4
Ciele Tréningového programu motorických aktivít.....	4
Účel Tréningového programu motorických aktivít.	4
Výhody pre športovcov	4
Výber športovej aktivity	5
Spôsoby, ako osloviť športovcov	5
Angažovanosť komunity	6



Úvod

Pre ktorých športovcov je Tréningový program motorických aktivít najvhodnejší?

Tréningový program motorických aktivít Špeciálnych Olympiád je určený pre športovcov s ťažkým alebo závažným intelektuálnym postihnutím, ktorí sa nemôžu zúčastniť na oficiálnych športových súťažiach Špeciálnych Olympiád kvôli ich zručnostiam a / alebo funkčným schopnostiam. Tréningový program motorických aktivít je určený na prípravu športovcov s ťažkým alebo závažným intelektuálnym postihnutím, vrátane športovcov s ťažkým telesným postihnutím, pre športovo špecifické aktivity vhodné pre ich schopnosti. Športovci so závažným postihnutím sú tí, ktorí potrebujú vysoko špecializované tréningové programy kvôli ich fyzickým, duševným alebo emočným problémom. Ako jedinečný športový program, Tréningový program motorických aktivít nevylučuje žiadneho športovca. Je určený na poskytovanie individuálnych tréningových programov všetkým športovcom so závažným postihnutím. Činnosti týkajúce sa rozvoja motorických aktivít prezentované v tejto príručke korešpondujú s oficiálnymi športmi Špeciálnych Olympiád. **Tieto aktivity sú ponúkané ako východiskový bod pri navrhovaní špecializovaných tréningových programov pre každého športovca.** Čím viac sa približujú vykonávaniu aktivít navrhnutých v tomto dokumente, tým viac sa získajú zručnosti, ktoré sa považujú za nevyhnutné pri uznávaných postupoch vedúcich k účasti na oficiálnych súťažiach Špeciálnych Olympiád.

Ciele Tréningového programu motorických aktivít.

Ciele Tréningového programu motorických aktivít Špeciálnych Olympiád sú:

1. Poskytnúť tréningové možnosti pre športovcov, aby získali schopnosti, ktoré sa považujú za nevyhnutné pri uznávaných postupoch vedúcich k účasti na oficiálnych súťažiach Špeciálnych Olympiád.
2. Vytváranie príležitostí pre športovcov na predvedenie najlepšieho výkonu v týchto schopnostiach, v rámci súťažných podujatí počas pravidelných súťaží Špeciálnych Olympiád alebo počas samostatných aktivít Tréningového programu motorických aktivít.

Účel Tréningového programu motorických aktivít.

1. Účelom Tréningového programu motorických aktivít je poskytnúť tréning pre športovcov v oblasti schopností, ktoré súvisia a môžu viesť k účasti v tradičných disciplínach Špeciálnych Olympiád.
2. Všetci jednotlivci s ťažkým alebo závažným mentálnym postihnutím sa môžu, s aktivitami navrhnutými tak, aby spĺňali svoje individuálne schopnosti, zúčastňovať na Tréningovom programe motorických aktivít Špeciálnych Olympiád .
3. Celý Tréningový program motorických aktivít športovcov poskytuje príležitosť na tréningovanie a predvádzanie maximálneho výkonu v rôznych aktivitách motorického rozvoja bez porovnávania sa s ostatnými.
4. Kvalifikačný proces športovcov Tréningového programu motorických aktivít sa používa na to, aby každý športovec, ktorý sa zúčastní Špeciálnych Olympiád, získal pre neho najnáročnejšie a najviac prospešné športové skúsenosti.
5. **Všetci tréneri Tréningového programu motorických aktivít musia úspešne absolvovať trénerský certifikát Špeciálnych Olympiád Tréningového programu motorických aktivít s cieľom zabezpečiť bezpečné a efektívne individuálne tréningové programy pre športovcov.**

Výhody pre športovcov

Existuje mnoho výhod pre športovcov, ktorí sa zúčastňujú na Tréningovom programe motorických aktivít.

To zahŕňa:

- zvýšenú fyzickú aktivitu, ktorá vedie k zlepšeniu motorických zručností, fyzickej kondície a funkčnej schopnosti
- viac príležitostí na vykonávanie športových aktivít,
- rozvoj pozitívnejšej sebareflexie prostredníctvom získavania zručností
- väčšia interakcia rodiny prostredníctvom zapájania do športu,
- viac príležitostí na rozvíjanie priateľstva s ostatnými športovcami, ich rodinami a rozširovanie komunity

Tréningový program motorických aktivít Špeciálnych Olympiád športovcov prenáša tieto výhody do ich každodenných aktivít doma a v komunite. Okrem toho sa posilňujú rodinné vzťahy, keďže členovia rodiny prejavujú uznanie športovcovi za schopnosť zúčastňovať sa na športovej činnosti.



Výber športovej aktivity

Je mimoriadne dôležité, aby sa športovci Tréningového programu motorických aktivít zapojili do výberu ich športových aktivít. S naplánovaním, si športovec môže vybrať z niekoľkých starostlivo vybraných športových aktivít. Každý, bez ohľadu na to, aké závažné je jeho postihnutie, môže vyjadriť radosť alebo nezáujem. Výzva pre trénera rozvoja motorických aktivít je ukázať športovcom rôzne možnosti účasti a určiť, ktoré aktivity sú pre nich zaujímavé. Na pomoc pri určovaní športových záujmov je užitočné poznať športové idoly športovcov. Napríklad šestnásťročný chlapec, ktorý miluje svoju obľúbenú basketbalovú hviezdu, by mal mať príležitosť zúčastniť sa upravenej basketbalovej aktivite. Tréneri by mali zvážiť aj nasledujúce body:

- Prostriedky dostupné prostredníctvom ich miestneho programu Špeciálnych Olympiád
- Športové aktivity, ktoré sú k dispozícii a dostupné v komunite
- Športové aktivity, ktoré sú sezónne vhodné
- Príležitosti na účasť s využitím ich maximálnej schopnosti, so zužitkovaním cvičení MATP.
- Spätná väzba od rodičov, opatrovateľov, súrodencov, rovesníkov atď.

Spôsoby, ako osloviť športovcov

Kontakt s potenciálnymi športovcami pre Tréningový program motorických aktivít nie je vždy jednoduchý. Mnoho jednotlivcov, ktorí by sa kvalifikovali na účasť na aktivitách MATP, žijú doma alebo v rezidenčnom prostredí. Tiež kultúrne presvedčenie, národné a štátne zákony a dopravné problémy môžu byť výzvami pre účasť.

Jedným zo spôsobov, ako získať prístup k potenciálnym športovcom, je vytvoriť programový informačný list alebo leták s adresou vášho programu a požiadať školiteľov alebo špecifické podporné skupiny, ako napríklad rodičovskú radu, o jeho distribúciu. Ďalšie techniky zahŕňajú:

- Ponúkание ukážky MATP počas iných súťaží Špeciálnych Olympiád.
- Prezentácia a distribúcia informácií skupinám na podporu rodičov
- Prezentácia a distribúcia informácií národným alebo miestnym združeniam, ktoré poskytujú služby pre osoby s mentálnym postihnutím
- Pomocou propagačných a mediálnych propagačných akcií s cieľom zvýšiť povedomie verejnosti o Špeciálnych Olympiád s dôrazom na Tréningový program motorických aktivít a osoby, ktorým slúži.
- Distribúcia informácií prostredníctvom stánkov umiestnených v obchodoch s potravinami, obchodných centrách a veľkých maloobchodných predajniach.
- Vzdelávanie rodičov alebo opatrovateľov detí školského veku prostredníctvom prezentácií na rodičovských združeniam
- Organizovanie vzdelávacích seminárov pre miestne organizácie, ktoré slúžia potenciálnym športovcom Tréningového programu motorických aktivít
- Distribúcia informácií prostredníctvom zdravotníckych a sociálnych služieb a iných zdravotníckych pracovníkov
- Stretnutie s predstaviteľmi všeobecných škôl a špeciálnych škôl a riaditeľmi rezidenčných centier na podporu prijatia MATP v rámci svojho zariadenia.



Ako náhle boli kontaktovaní potenciálni športovci Tréningového programu motorických aktivít a ich opatrovatelia, mali by im tréneri predstaviť program a pomôcť im s účasťou na Špeciálnych Olympiád nasledovne:

- Naplánovať čas s rodičmi alebo opatrovateľmi, aby sa predstavil kvalifikovaným športovcom Tréningový program motorických aktivít Špeciálnych Olympiád
- Naplánovať čas na vyhodnotenie vhodných športovcov pre Tréningový program motorických aktivít.
- Zabezpečiť, aby bola žiadosť o účasť doplnená o lekársku prehliadku každého oprávneného športovca.
- Prideliť športovca trénerovi a skupine.
- Zabezpečiť, aby rodičia / opatrovníci mali všetky informácie o tom, v akom čase a dni budú konané tréningy Tréningového programu motorických aktivít.
- Prideliť účasť na oficiálnych alebo uznaných športoch Špeciálnych Olympiád pre oprávnených športovcov, ktorých schopnosti prevyšujú Tréningový program motorických aktivít.

Angažovanosť komunity

Vyhľadávanie komunitnej podpory pre Tréningový program motorických aktivít musí byť súčasťou celkového plánu miestneho programu Špeciálnych Olympiád. Aktívne vyhľadávanie angažovania komunity je dôležitým krokom k zvyšovaniu povedomia verejnosti o Tréningovom programe motorických aktivít Špeciálnych Olympiád a schopnostiach, záujmoch a potrebách športovcov.

Tréningový program motorických aktivít musí určiť, kto z miestneho výboru Špeciálnych Olympiád je zodpovedný za spoluprácu komunity s miestnym programom Špeciálnych Olympiád. V akreditovaných programoch, v ktorých zodpovedá za komunikáciu s komunitou oblasťový riaditeľ, by tréneri MATP mali pravidelne aktualizovať pokrok a potreby miestneho Tréningového programu motorických aktivít prostredníctvom komunikačných kanálov.

Dobrovoľníci sú najdôležitejším zdrojom z komunity. Prostredníctvom neustálej podpory poskytujú dobrovoľníci športovcom Tréningového programu motorických aktivít možnosti interakcie s členmi komunity. Jednotliví dobrovoľníci a členovia miestnych podnikov a občianskych organizácií môžu poskytovať finančnú podporu, zariadenia, vybavenie a dopravu. Miestne rádia a noviny, ako aj individuálni členovia komunity by mali byť pravidelne pozvaní ako diváci na tréningy Tréningového programu motorických aktivít a pridružené aktivity.



***Special
Olympics***

Tréningový program motorických aktivít Špeciálnych Olympiád

ODDIEL II:

Personál



Obsah

Trénerský personál	9
Zodpovednosti za Tréningový program motorických aktivít	10
Asistent Hlavného trénera Tréningového programu motorických aktivít	11
Mladí tréneri	11
Zoznam úloh Mladých trénerov	12
Zodpovednosti hlavného trénera k mladým trénerom	13
Vzdelávací a terapeutický personál	13



Trénerský personál

Tréningový personál zahŕňa športového manažéra Tréningového programu motorických aktivít na úrovni programu alebo oblasti. Táto osoba dohliada na viaceré Tréningové programy motorických aktivít a koordinuje činnosti viacerých programov. Súčasťou tímu Tréningového programu motorických aktivít sú tiež Hlavný tréner Tréningového programu motorických aktivít, asistenti trénerov, mladí tréneri a dobrovoľníci. **Všetci tréneri musia úspešne splniť požiadavky na certifikáciu, aby mohli pracovať ako tréneri Tréningového programu motorických aktivít. Hlavní tréneri musia mať aj predchádzajúce skúsenosti a certifikáciu v oblasti prispôbenej telesnej výchovy, fyzioterapie alebo súvisiacej oblasti špecializovanej na prácu s osobami s ťažkým alebo závažným postihnutím.** V niektorých krajinách, vláda požaduje, aby tréneri boli tiež absolventmi vysokej školy, alebo boli držiteľmi inej špecifickej kvalifikácie potrebnej na tréningovanie športovcov Špeciálnych Olympiád. Nasledujúca časť popisuje úlohy a povinnosti Hlavného trénera Tréningového programu motorických aktivít, asistentov trénerov a mladých trénerov.



Zodpovednosti Hlavného trénera Tréningového programu motorických aktivít

Hlavný tréner Tréningového programu motorických aktivít je zodpovedný za nasledujúce úlohy.

1. Získať informácie o pozadí športovca (napr. Lekárske správy, správanie športovca atď.)
2. Získať informácie o preferenčných aktivitách športovcov a športových cieľoch rodiny
3. Pripravovať hodnotenia športovcov Tréningového programu motorických aktivít (pozri časť Hodnotenie)
4. Rozvíjať a dohliadať na tréningový program každého športovca
5. Riadiť všetky aktivity týkajúce sa tréningu športovcov, iných trénerov, mladých trénerov a dobrovoľníkov
6. Konzultovať s členmi multidisciplinárneho tímu športovca pred a počas celého tréningového programu, aby sa zabezpečila bezpečná účasť športovcov.
7. Zoznámiť sa s administrátormi alebo školiteľmi miestnych škôl alebo rezidenčných zariadení, aby sa prediskutovala ich podpora a pomoc pri Tréningovom programe motorických aktivít. S podporou administratívnych pracovníkov zariadenia by hlavní tréneri mali poskytnúť krátku prezentáciu o Tréningovom programe motorických aktivít zainteresovanému personálu a potenciálnym asistentom alebo mladým trénerom.
8. Získať povolenia od rodičov / opatrovníkov mladých trénerov na účasť v programe.
9. Pripravovať tréningové programy pre asistentov a mladých trénerov.
10. Zabezpečiť certifikovaného trénera Tréningového programu motorických aktivít, ktorý bude vykonávať dohľad nad každým tréningom.
11. Uchovávať dôverné súbory a záznamy o športových aktivitách každého športovca počas tréningového programu a účasti na aktivitách.
12. Vyplniť všetky registračné formuláre na účasť na Tréningovom programe motorických aktivít v súlade s pravidlami Špeciálnych Olympiád.



Asistenti trénerov Tréningového programu motorických aktivít

V rámci programu Špeciálnych Olympiád môže byť v rôznych komunitách niekoľko asistentov trénerov. Asistent trénerov úzko spolupracuje s hlavným trénerom a mladými trénermi. Hlavnými povinnosťami asistenta trénera sú:

- Zabezpečiť športovisko
- Nájsť, vyhodnotiť a zaregistrovať športovcov
- Pod dohľadom hlavného trénera: pracovať so športovcami na rozvoji individuálnych zručností a tréningových programov
- Napláňovať a realizovať Tréningový program motorických aktivít

Mladí tréneri

Mladý tréner je osoba podobného veku ako športovec, ktorý pod dohľadom certifikovaného trénera Tréningového programu motorických aktivít pomáha s osemtyždňovým tréningovým programom športovca. Mladí tréneri môžu byť prijatí z verejných a súkromných škôl, vysokých škôl, rekreačných centier, náboženských organizácií alebo klubov z miestnej oblasti. Mladí tréneri sa musia zaviazat', že sa zúčastnia všetkých tréningov a dní Tréningového programu motorických aktivít. V niektorých prípadoch môžu byť mladí tréneri o jeden alebo dva roky mladší než športovec. Výnimka je v prípade veľmi mladých športovcov. Mladí tréneri, ktorí sú mladší ako desať rokov, môžu mať nedostatok zrelosti, aby mohli zastávať rolu mladého trénera.

Nasledujúci zoznam úloh je určený na pomoc trénerom pri výcviku svojich mladých trénerov. Tréneri by mali stráviť dostatok času so svojimi mladými trénermi, aby zabezpečili, že športovci získajú dostatočné tréningové skúsenosti.



Kontrolný zoznam Mladých trénerov

Veci, ktoré by mali vedieť mladí tréneri:

- Podobnosti medzi sebou a športovcami (t.j. obaja majú radi šport, sú rovnakého veku.)
- Ciele Tréningového programu motorických aktivít
- Byť si vedomý problémov týkajúcich sa špeciálnej bezpečnosti športovca (t.j. obmedzený rozsah pohybu, ľahko sa môžu unaviť, vedľajšie účinky liekov).
- Nutnosť mladých trénerov, aby boli úctiví a starostliví pri práci so športovcami

Mladý tréner by mal pre vytvorenie dobrého pocitu športovca:

- Mať záväzok voči svojmu športovcovi
- Byť na čas a pripravený na každý tréning
- Pozdraviť športovca; "Vidieť" osobu, nie postihnutie
- Zostať so športovcom počas celého tréningu alebo aktivity Tréningového programu motorických aktivít
- Usmievať sa a byť priateľský
- Byť tvárou tvár k športovcovi pri zadávaní inštrukcií
- Keď práve nevykonáva aktivitu, rozprávať sa so športovcom o jeho záujmoch
- Naučiť sa preferované formy komunikácie športovcov (reč, znakový jazyk, obrázky alebo symboly atď.)
- Podporovať športovca s konkrétnou, pozitívnou spätnou väzbou - menujte niečo, čo sa im dobre podarilo.
- Byť trpezlivý
- Bavíť sa - vychutnať si čas strávený so športovcom
- Správne ukázať aktivitu
- Dať športovcovi dostatok času, aby sa naučil jednu zručnosť a potom prejsť na druhú
- Nájsť spôsob, ako môžu športovci vykonávať činnosť s maximálnou nezávislosťou
- V prípade potreby požiadať o pomoc
- Mať pozitívny prístup a byť hrdý na svoje úspechy s každým športovcom
- Rozlúčiť sa so športovcom a pripomenúť mu na nasledujúci tréning
- Rozprávať sa o svojich skúsenostiach so svojimi priateľmi a rodinou
- Zúčastniť sa seminára, kde sa dozvie o poslaní a filozofii Špeciálnych Olympiád
- Pamätať si - Za každým skvelým športovcom je skvelý tréner!



Pamätajte, že prakticky každý športovec, ktorý sa zúčastňuje programu rozvoja motorických zručností, je obklopený podpornou sieťou, ktorá zahŕňa rodičov, opatrovateľov, fyzioterapeutov, profesionálnych terapeutov, učiteľov telesnej výchovy, triednych učiteľov, sociálnych pracovníkov atď. Všetci títo ľudia sú potenciálnymi zdrojmi otázok o tom, čo má športovec rád, nemá rád, aké má záujmy a schopnosti. Zapojte, čo najviac z nich do tréningového procesu.

Zodpovednosť vedúceho trénera k mladým trénerom

Hlavný tréner sa stretáva s novoprijatými mladými trénermi a vysvetlí im ich povinnosti a zodpovednosti počas tréningových programov a kulminujúcich aktivít Tréningového programu motorických aktivít. Pred stretnutím so športovcami by mali mať mladí tréneri vedomosti o rôznych krokoch, ktoré sa používajú v športovej aktivite na ktorej sa zúčastnia ich športovci. Okrem toho musia vedieť, ako špecifické postihnutie športovca ovplyvní výkon činnosti. Hlavní tréneri by mali ubezpečiť všetkých mladých trénerov, že vycvičený tréner Tréningového programu motorických aktivít bude dohliadať na každý tréning. Hlavný tréner Tréningového programu motorických aktivít je zodpovedný za nasledujúce úlohy pri výcviku a práci s mladými trénermi:

- Ukážte, ako nasmerovať a zadávať podnety športovcovi
- Diskutujte o preferovaných metódach komunikácie športovca (napr. jazyk, posunková reč, jazyk, obrázkové karty atď.)
- Poskytnite informácie špecifické pre športovca týkajúce sa toho, či je chodiaci, na invalidnom vozíku alebo inom mobilných zariadení
- Ukážte správne a bezpečné používanie akýchkoľvek pomocných zariadení
- Vytvorte atmosféru, v ktorej môžu mladí tréneri klásť otázky, robiť návrhy a rozvíjať pozitívny vzťah so športovcom
- Povzbudzujte mladých trénerov, aby poskytli športovcom dostatok času na odpoveď (neposkytujte športovcom príliš rýchlu pomoc)
- Buďte realistickí k svojim mladými trénerom o rýchlosti pokroku športovcov (poskytnite dostatok času pre rozvoj športovca v tréningovom programe)
- Informujte mladých trénerov o postupoch, ktoré sa majú dodržiavať v prípade núdze (t.j. požiarneho poplachu, zranenia, choroby atď.),
- Vytvorte formát a pravidelnosť pre diskusné stretnutia s mladými trénermi
- Uznajte a oceňte mladých trénerov Tréningového programu motorických aktivít:
- Certifikáty uznania
 - Tričká
 - Stuhý alebo ceny MVP
 - Vytlačené uznanie za pomoc v denných programoch Tréningového programu motorických aktivít

Vzdelávací a terapeutický personál

Úlohou Tréningového programu motorických aktivít Špeciálnych Olympiád je poskytovať tréning a súťaže pre športovcov so závažným intelektuálnym postihnutím. Okrem Tréningového programu motorických aktivít Špeciálnych Olympiád, títo športovci pravdepodobne dostávajú aj servis od rôznych odborníkov. Tieto multidisciplinárne profesionálne tímy môžu zahŕňať špeciálnych pedagógov, fyzioterapeutov, profesionálnych terapeutov, respiračných terapeutov a rečových terapeutov. Mala by prebehnúť konzultácia s členmi multidisciplinárneho tímu športovca pred a počas navrhovania športovcovho tréningového programu, aby sa zabezpečila bezpečná účasť športovcov a aby sa odporúčali možnosti na posilnenie všetkých aspektov života športovca. Napríklad tento tím profesionálov môže mať prehľad o obľúbených aktivitách alebo oblastiach, v ktorých nastal nedávno progres. Taktiež budú mať informácie o akýchkoľvek pozíciách alebo pohyboch, ktorým by sa mal športovec vyhýbať. Preto program tréningu športovca by mal byť navrhnutý tak, aby dopĺňal a nebránil celkovému terapeutickému programu športovca.



***Special
Olympics***

Tréningový program motorických aktivít Špeciálnych Olympiád

ODDIEL III:

Hodnotenie športovcov



Obsah

Určovanie umiestnenia športovcov.....	16
Kvalifikačný formulár športovcov Tréningového programu motorických aktivít	16
Dotazník o sociálnej adaptabilite športovca	16
Informačný formulár pre športovcov.....	17
Formulár hodnotenia motorových zručností	17
Formulár lekárskej / zdravotnej správy	17
Dotazník o sociálnej adaptabilite športovca Tréningového programu motorických aktivít	18
Dotazník o sociálnej adaptabilite športovca Tréningového programu motorických aktivít - vzor.....	19
Kvalifikácia športovca Tréningového programu motorických aktivít	20
Kvalifikácia športovca Tréningového programu motorických aktivít – Vzor.....	21
Informácie pre športovcov Tréningového programu motorických aktivít	22
Informácie pre športovcov Tréningového programu motorických aktivít – Vzor	24
Hodnotenie motorických zručností	26
Zdravotný záznam	28



Určovanie umiestnenia športovcov

Pri posudzovaní, či je Tréningový program motorických aktivít vhodný pre športovca je potrebné zvážiť niekoľko faktorov. Základné motorické zručnosti sú samozrejme kritickým faktorom, ale rovnako dôležité sú sociálne schopnosti, schopnosť zúčastňovať sa na skupinových aktivitách, schopnosť zúčastňovať sa na konkrétnej úlohe a schopnosť jazykového porozumenia.

Odporúčajú sa nasledujúce hodnotiace praktiky, ktoré pomôžu určiť, či je športovec vhodnejší pre Tréningový program motorických aktivít, alebo má zručnosti súťažiť v oficiálnych športových disciplínach Špeciálnych Olympiád pre športovcov s nižšou schopnosťou.

Prvé dva formuláre slúžia na určenie toho, či športovec bude vhodnejší pre Tréningový program motorických aktivít alebo pre súťažné aktivity pre športovcov s nižšou schopnosťou, ktoré sú súčasťou tradičných športov Špeciálnych Olympiád.

- a) Kvalifikačný formulár pre športovcov Tréningového programu motorických aktivít
- b) Dotazník o sociálnej adaptabilite športovca (skrátенý formulár)

Ďalšie tri formuláre vám pomôžu získať potrebné informácie o športovcoch, ktorí sa budú zúčastňovať Tréningového programu motorických aktivít.

- c) Informačný formulár pre športovcov
- d) Formulár hodnotenia motorových zručností
- e) Protokol funkčného hodnotenia

Kvalifikačný formulár športovcov Tréningového programu motorických aktivít

Kvalifikačný formulár športovcov Tréningového programu motorických aktivít obsahuje päť položiek a používa sa na určenie toho, či športovec spĺňa podmienky pre Tréningový program motorických aktivít alebo oficiálny športový program Špeciálnych Olympiád. Ak potenciálny športovec nedokáže vykonať žiadnu z piatich položiek, kvalifikuje sa na Tréningový program motorických aktivít. Ak športovec dokáže vykonať niektorú z piatich položiek, má základné motorické zručnosti súťažiť v disciplínach Špeciálnych Olympiád pre športovcov s nižšou úrovňou schopností. Formulár športovcov potom môže byť doplnený s cieľom určiť sociálnu a adaptabilnú pripravenosť.

Pamätajte, že prakticky každý športovec, ktorý sa zúčastňuje programu rozvoja motorických zručností, je obklopený podpornou sieťou, ktorá zahŕňa rodičov, opatrovateľov, fyzioterapeutov, profesionálnych terapeutov, učiteľov telesnej výchovy triednych učiteľov, sociálnych pracovníkov atď. Všetci títo ľudia sú potenciálnymi zdrojmi otázok o tom, čo má športovec rád, nemá rád, aké má záujmy a schopnosti. Zahrňte čo najviac z nich do procesu určenia vhodnosti účasti na MATP.

Dotazník o sociálnej adaptabilite športovca

Dotazník o sociálnej adaptabilite športovca je užitočný pri hodnotení sociálnych schopností a schopností prispôsobivosti športovcov. Toto je kritické najmä v prípadoch, keď má športovec základnú motorickú schopnosť vykonávať úlohy izolovane. Výsledky tohto dotazníka pomôžu určiť vhodnosť buď Tréningového programu motorických aktivít alebo súťažných disciplín pre športovcov s nižšou schopnosťou.



Informačný formulár športovcov

Informačný formulár športovcov obsahuje informácie o reflexoch a reakciách športovcov, každodenných aktivitách a komunikačných schopnostiach. Preto musí vyplniť formulár rodinný príslušník alebo profesionál, ktorý je oboznámený s reflexami a reakciami športovca. Tréneri Tréningového programu motorických aktivít by nemali testovať reflexy alebo reakcie, ak nemajú odborné vzdelanie v oblastiach, ako je špeciálne vzdelávanie, prispôbené telesné vzdelanie, ošetrovateľstvo, fyzioterapia alebo pracovná terapia. Spolupráca s rodinou športovca a multidisciplinárnym tímom pri vyplňovaní Informačného formulára športovcov je tiež dobrým prostriedkom na budovanie vzťahu s osobami, ktorí sú súčasťou športovcovho života.

: cfa i `zf\ cXbchYb]Ua ctfickýW `nfi bcglt

Formulár hodnotenia motorických zručností je rýchlym posúdením silných a slabých stránok v siedmich kategóriách motorických zručností, ktoré sú predmetom tejto príručky. Po dokončení môže tréner používať tieto informácie na identifikáciu silných stránok ako aj zručností, ktoré by športovec mohol chcieť zlepšiť.

Formulár o zdravotnom stave športovca

Formulár o zdravotnom stave športovca je určený na identifikáciu informácií, ktoré by mali tréneri vedieť pri plánovaní a realizácii vzdelávacích programov. Tento formulár by mal byť vyplnený trénerom športovca spolupráci s rodičmi alebo poskytovateľom starostlivosti o športovcov, ako aj s terapeutmi športovcov alebo špecialistom na telesnú výchovu.

Nasledujúce stránky sú navrhnuté tak, aby pomáhali trénerovi pri vyplňovaní hodnotiacich formulárov Tréningového programu motorických aktivít.

Poskytnutý je vyplnený vzor pre každý z formulárov. Upozorňujeme, že všeobecné pripomienky boli uvedené na konci vzorového informačného formulára športovcov.



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít Hodnotenie športovcov

Tréningový program motorických aktivít Vzor

Dotazník o sociálnej adaptabilite športovca

□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□

Priezvisko športovca

Meno

□□ □□ □□

Dátum narodenia športovca (dd mm rr)

Žena Muž

Pohlavie

Prosím označte (✓) Áno alebo Nie na každú z týchto otázok.

Kvalifikačné schopnosti

- Áno Nie Hrá sa vhodne s jednou hračkou alebo vecou.
- Áno Nie Uprednostňuje sa hrať s ostatnými.
- Áno Nie Hrá hry s jedným pravidlom.
- Áno Nie Oblieka bez pomoci tričko a nohavice.
- Áno Nie Používa toaletu bez pomoci s minimálnym dohľadom.
- Áno Nie Čaká na svoje poradie pri skupinovej aktivite.
- Áno Nie Nasleduje verbálne pokyny s použitím prepozícií alebo presných slov (napr. stoj v rade, alebo bež vo svojej dráhe.)
- Áno Nie Hovorí alebo komunikuje (značky, komunikačná tabuľa atď.) pomocou 2-3 slovných viet.
- Áno Nie Udrží pozornosť na 5 minút alebo viac.
- Áno Nie Reaguje na NO alebo NIE otázky.

Celkom: 6 Áno 4 Nie

7 alebo viac odpovedí YES naznačuje, že športovec je pripravený súťažiť v športových disciplínach Špeciálnych Olympiád pre športovcov s nižšou schopnosťou.

- Tento športovec sa kvalifikuje na športové disciplíny Špeciálnych Olympiád pre športovcov s nižšou schopnosťou.
- Tento športovec sa kvalifikuje na Tréningový program motorických aktivít.

Podpis

Dátum



Tréningový program motorických aktivít

Kvalifikácia športovca

Priezvisko športovca

Meno

Dátum narodenia športovca (dd mm rr)

Žena Muž

Pohlavie

Prosím označte (✓) Áno alebo Nie na každú z týchto otázok.

Kvalifikačné schopnosti

- Áno Nie Hodí tenisovú loptičku
- Áno Nie Prejde samostatne alebo s pomôckou (chodítka, palička atď.) na vzdialenosť minimálne 10 metrov.
- Áno Nie Posunie manuálne invalidný vozík na vzdialenosť 10 metrov.
- Áno Nie Ovláda motorizovaný invalidný vozík na vzdialenosť 10 metrov.
- Áno Nie Prepláva vzdialenosť 15 metrov s použitím plaveckých zariadení alebo bez nich.

Ak je športovec schopný vykonať niektorú z vyššie uvedených činností, kvalifikuje sa na športové disciplíny Špeciálnych Olympiád pre športovcov s nižšou schopnosťou.

Prosím označte (✓) jedno vyhlásenie.

- Tento športovec sa kvalifikuje na športové disciplíny Špeciálnych Olympiád pre športovcov s nižšou schopnosťou.
- Tento športovec sa kvalifikuje na Tréningový program motorických aktivít.

Podpis

Dátum



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít Hodnotenie športovcov

Vzor

Tréningový program motorických aktivít

Kvalifikácia športovca

Smith

John

Priezvisko športovca

Meno

Žena Muž

Dátum narodenia športovca (dd mm rr)

Pohlavie

Prosím označte (✓) Áno alebo Nie pre každú z týchto otázok.

Kvalifikačné schopnosti

- Áno Nie Hodí tenisovú loptičku.
- Áno Nie Prejde samostatne alebo s pomôckou (chodítka, palička atď.) na minimálnu vzdialenosť 10 metrov.
- Áno Nie Posunie manuálne invalidný vozík na vzdialenosť 10 metrov.
- Áno Nie Ovláda motorizovaný invalidný vozík na vzdialenosť 10 metrov.
- Áno Nie Prepláva vzdialenosť 15 metrov s použitím plaveckých pomôcok alebo bez nich.

Ak je športovec schopný vykonať niektorú z vyššie uvedených činností, kvalifikuje sa na športové disciplíny Špeciálnych Olympiád pre športovcov s nižšou schopnosťou.

Prosím označte (✓) jedno vyhlásenie.

- Tento športovec sa kvalifikuje na športové disciplíny Špeciálnych Olympiád pre športovcov s nižšou schopnosťou.
- Tento športovec sa kvalifikuje na Tréningový program motorických aktivít.

Janice Smith
Vyplnené (podpis)

2/28/03
Dátum



Tréningový program motorických aktivít

Informácie o športovcovi

Priezvisko športovca

Meno

Dátum narodenia športovca (dd mm rr)

Žena Muž

Pohlavie

Prosím označte (✓) Áno alebo Nie na každú z týchto otázok.

Poznámka: Tréneri by mali vyplňanie tohto formulára konzultovať s multidisciplinárnym tímom športovca (rodičmi, opatrovníkmi, špeciálnym vzdelávaním, učiteľmi telesnej výchovy a fyzioterapeuti).

Prejavuje športovec niektoré z nasledovných:

Reflexy

- Áno Nie Palmárny úchop
 Áno Nie Úľakový reflex
 Áno Nie Tonický Labyrinthový reflex v pronácii
 Áno Nie Tonický labyrintový reflex v supinácii
 Áno Nie Asymetrický tonický šijový reflex
 Áno Nie Symetrický tonický šijový reflex
 Áno Nie Pozitívna reakcia vzporu

Reakcie

- Áno Nie Oporná reakcia vpred
 Áno Nie Oporná reakcia bočná
 Áno Nie Oporná reakcia vzad

Aké sú funkčné schopnosti športovca?

Pozície

- Áno Nie Športovec sa dokáže udržať v sede
 Áno Nie Športovec sa dokáže udržať v stoji

Prostredie

- Áno Nie Športovec sa cíti pohodlne v tréningovom prostredí



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít Hodnotenie športovcov

Činnosti každodenného života _____

- Áno Nie Športovec identifikuje päť (5) známych objektov, ktoré používa denne
- Áno Nie Športovec používa toaletu s alebo bez pomoci
- Áno Nie Športovec si oblečie tričko a nohavice
- Áno Nie Športovec sa účinne pohybuje v obytnom priestore

Upozornenie

- Áno Nie Zrakové problémy športovca _____
- Áno Nie Sluchové problémy športovca _____
- Áno Nie Športovec dáva pozor na predmet umiestnený pred ním

Základné komunikačné schopnosti

- Áno Nie Športovec vykonáva jednoduché riešenie problémov
- Áno Nie Športovec komunikuje prostredníctvom reči alebo inou metódou
- Áno Nie Športovec venuje pozornosť inštrukciám na _____ sekúnd.
- Áno Nie Športovec rozumie jednorazovým slovným alebo popísaným pokynom (jazykové zručnosti)
- Áno Nie Športovec vykonáva dvojité príkaz
- Áno Nie Športovec reaguje, keď sa povie alebo napíše jeho meno.

Problémy správania

Popíšte hlavné problémy v správaní týkajúce sa športovca:

Všeobecné pripomienky, ktoré môžu pomôcť pri tréningu športovca:

Ja, _____, som vyplňoval tento formulár po konzultácii s nasledujúcimi ľuďmi.

Podpis

Dátum



Vzor

Tréningový program motorických aktivít

Informácie o športovcovi

Smith John
Priezvisko športovca Meno

21 Žena Muž
Vek športovca Pohlavie

Prosím označte (✓) Áno alebo Nie na každú z týchto otázok.

Poznámka: Tréneri by mali vyplňanie tohto formulára konzultovať s multidisciplinárnym tímom športovca (rodičmi, opatrovníkmi, špeciálnym vzdelávaním, učiteľmi telesnej výchovy a fyzioterapeuti).

Prejavuje športovec niektoré z nasledovných:

Reflexy

- Áno Nie Palmárny úchop
- Áno Nie Úľakový reflex
- Áno Nie Tonický Labyrintový reflex v pronácii
- Áno Nie Tonický labyrintový reflex v supinácii
- Áno Nie Asymetrický tonický šijový reflex
- Áno Nie Symetrický tonický šijový reflex
- Áno Nie Pozitívna reakcia vzporu

Reakcie

- Áno Nie Oporná reakcia vpred
- Áno Nie Oporná reakcia bočná
- Áno Nie Oporná reakcia vzad

Aké sú funkčné schopnosti športovca?

Pozície

- Áno Nie Športovec sa dokáže udržať v sede
- Áno Nie Športovec sa dokáže udržať v stoji

Prostredie

- Áno Nie Športovec sa cíti pohodlne v tréningovom prostredí (t.j. Pre vodné športy - bazén)



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít Hodnotenie športovcov

Činnosti každodenného života _____

- Áno No Športovec identifikuje päť (5) známych objektov, ktoré používa denne
- Áno No Športovec používa toaletu s alebo bez pomoci
- Áno No Športovec si oblečie tričko a nohavice
- Áno No Športovec sa účinne pohybuje v obytnom priestore

Upozornenie _____

- Áno Nie Zrakové problémy športovca Žiadne
- Áno Nie Sluchové problémy športovca Žiadne
- Áno Nie Športovec dáva pozor na predmet umiestnený pred ním

Základné komunikačné zručnosti

- Áno Nie Športovec vykonáva jednoduché riešenie problémov
- Áno Nie Športovec komunikuje prostredníctvom reči alebo inou metódou
- Áno Nie Športovec sa venuje pozornosť inštrukciám na 10 sekúnd.
- Áno Nie Športovec rozumie jednorazovým slovným alebo popísaným pokynom (jazykové zručnosti)
- Áno Nie Športovec vykonáva dvojité príkaz
- Áno Nie Športovec reaguje, keď sa povie alebo napíše jeho meno.

Problémy správania

Popíšte hlavné problémy v správaní týkajúce sa vášho športovca:

John môže rýchlo cítiť frustranosť, dôsledkom čoho vznikajú problémy v jeho správaní. To platí najmä vtedy, keď je unavený.

Všeobecné pripomienky, ktoré môžu pomôcť pri tréningu športovca:

John má ťažkosti udržať hlavu hore a musí sa mu často pripomínať, aby zdvihol hlavu a venoval sa činnosti. Tiež sa ľahko unaví. John pracuje najlepšie, keď je na invalidnom vozíku. John uprednostňuje väčšie, mäkkšie gule alebo tenisové loptičky alebo menšiu loptu - tie sa mu jednoduchšie hádzu. John veľmi rád sleduje basketbal a má rád, keď ho volajú jeho prezývkou, ktorá je "J" alebo "Big J".

Ja, Janice Smith, som vyplňovala tento formulár po konzultácii s nasledujúcimi ľuďmi. Sarah Larson, Johnova učiteľka telesnej výchovy; Angela Guerrero, Johnova učiteľka APE; Marc Schwarz, Johnov učiteľ pre špeciálne vzdelávanie.

Janice Smith

Podpis

2/28/03

Dátum



Posúdenie Motorických zručností

Každá skúška je rozdelená podľa hierarchickej postupnosti podskúšok od najnižšej po najvyššiu zručnosť. V hodnotiacej správe, sledujte účastníka pri vykonávaní každej skúšobnej položky. Ak máte nejaké otázky, pokiaľ ide o kompetenciu účastníka v konkrétnej zručnosti, požiadajte účastníka, aby vykonal túto úlohu päťkrát. Dajte účastníkovi kredit za úroveň zručnosti, ak dokáže vykonať činnosť štyrikrát z piatich. Môžete si tiež urobiť vlastné poznámky o potrebných pokynoch o vykonaní hodnotenia.

Každý športovec, ktorý môže vykonať najvyššiu úroveň jednej alebo viacerých zo siedmich testovaných položiek, by mal byť zväžený na zaradenie do disciplín pre športovcov s nižšou schopnosťou v rámci jedného z oficiálnych alebo uznaných športov v knihe pravidiel.

Cieľ hodnotenia zručností

1. Zistíte súčasnú úroveň výkonnosti účastníka.
2. Určíte odkiaľ začať s výučbou študenta.
3. Určíte, či sa môže študent kvalifikovať na oficiálne športy Špeciálnych Olympiád.

Meno športovca: _____

Pohyblivosť

- Pokúša sa zdvihnúť hlavu z podložky ležiac na bruchu
- Zdvihne hlavu z podložky ležiac na bruchu.
- Prevalí sa na chrbát ležiac na bruchu
- Dokáže sa dva krát po sebe prevaliť

Obratnosť - Úchop/Hod

- Pokúša sa uchopiť a držať malé predmety
- Uchopí a udrží malé predmety
- Uchopí a pohybuje malým predmetom mimo tela
- Uchopí, pohybuje a uvoľňuje malý predmet
- Hodí mäkkú loptu

Odras/Odpal

- Pokúša sa dotknúť lopty, ktorá je umiestnená vedľa ruky
- Dotýka sa lopty, ktorá je umiestnená vedľa ruky
- Posunie rukou loptu z odpaľovacej tyče
- Odhodí loptu z tyče s rukou
- Odpáli loptičku s pálkou/palicou alebo iným odpaľovacím nástrojom



Kopnutie

- Pokúša sa dotknúť lopty nohou
- Dotýka sa lopty nohou
- Posúva nohou loptu dopredu
- Kopne loptu dopredu do vzdialenosti menej ako jeden meter
- Kopne loptu dopredu na tri metre alebo viac

Manuálny invalidný vozík (voliteľné)

- Položí ruky na kolesá vozíka
- Posunie invalidný vozík s pomocou
- Posunie invalidný vozík dopredu o jedno kolo
- Posunie invalidný vozík dopredu menej ako jeden meter
- Posunie vozík vpred o tri metre alebo viac

Elektrické invalidné vozíky (voliteľné)

- Pokúsi sa dotknúť ovládania elektrického invalidného vozíka
- Dotkne sa ovládania elektrického invalidného vozíka
- Stlačí ovládanie elektrického invalidného vozíka
- Kontroluje pohyb vozíka na pár centimetrov bez pomoci
- Posunie invalidný vozík dopredu o jeden meter

Zručnosti vo vode (ak k dispozícii)

- Toleruje vodu
- Vznáša sa na vode s pomocou
- Vznáša sa na vode bez pomoci
- Vznáša sa na vode a snaží sa posunúť
- Prepláva dopredu o jeden meter

Osoba vyplňujúca tento formulár: _____ Dátum: _____

Predviedol tento športovec všetkých päť zručností v niektorej kategórii? **ÁNO** **NIE**

Ak **ÁNO** - tento športovec by mal byť posúdený pre disciplíny pre športovcov s nižšou schopnosťou v jednom z oficiálnych alebo uznaných športov uvedených v Pravidlách tréningového programu motorických aktivít Špeciálnych Olympiád.



Zdravotné informácie

Meno: _____ Škola: _____ Narodenie: _____ Dátum: _____
Testujúci: _____

Čo je primárne postihnutie športovca?

Aké sú sekundárne postihnutia športovca?

Sú nejaké pohyby alebo pozície, ktoré by športovec nemal alebo nemôže robiť? Popíš.

Užíva športovec lieky? Ak áno, opíšte typ a účel.

Trpí športovec nejakými alergiami? Popíšte.

Má športovec zavedenú prívodnú trubicu?

Má športovec zavedenú cievku (**shunt**)?

Trpí športovec skoliózou? Ak áno, má športovec korzet?

Trpí športovec nejakými dislokáciami? Ak áno, v akom mieste?

Chodí športovec na fyzioterapiu a / alebo inú terapiu? Ak áno, ako často a kto je jeho terapeut?



***Special
Olympics***

Tréningový program motorických aktivít

Špeciálnych Olympiád

ODDIEL IV:

Tréningový program motorických aktivít - Tréning



Obsah

Tréningové ciele Tréningového programu motorických aktivít: Konzistentnosť a Prispôsobenie	31
Ciele a zámery tréningových programov	32
Zásady, ktoré je potrebné mať na pamäti:	33
Dĺžka tréningov	36
Vzorový plán lekcií pre malé skupiny pracujúce spoločne (približne 45 min.)	37
Miesto tréningov	38
Tréningové techniky	38
Úrovne pomoci	38
Pozitívne spevnenie	39
Športový progres zručností športovca	40
Správne oblečenie	40
Štruktúra Tréningového programu motorických aktivít	41
Dĺžka Tréningového programu motorických aktivít -Tréningové programy	42
Potrebné vybavenie pre tréningový program motorických aktivít	42
Vybavenie:	43
Záznam tréningu:	44
Športové dni:	45
Ocenenie a uznanie:	45
Vedenie podujatia	45



Tréningový program motorických aktivít Ciele tréningu: Konzistentnosť a Prispôsobenie

Tréningový program motorických aktivít podporuje vysokú konzistentnosť pre športovca a vysokú mieru flexibility pre trénera, aby mohol upraviť činnosti, tak aby spĺňali schopnosti a záujmy športovca. Konzistentnosť zahŕňa vytvorenie rutiny v rámci tréningového programu športovca. Tým športovec vie, čo očakávať, čo mu umožňuje sa uvoľniť a radowať sa z tréningovej rutiny. Konzistentnosť je obzvlášť dôležitá, ak sa športovec zúčastňuje Tréningového programu motorických aktivít aj na iných miestach, ako je jeho zvyčajný tréning. Konzistentnosť rutiny pomáha športovcovi oboznámiť sa s činnosťou bez ohľadu na to, v akej oblasti sa športová aktivita vykonáva.

Prispôsobenie sa týka spôsobu prípravy a rozvoja tréningového programu. Ak má športovec ťažkosti s určitou športovou činnosťou, tréneri by mali používať rôzne tréningové metódy a upraviť činnosti tak, aby sa športovec mohol zúčastniť aktivity. Tréneri musia byť kreatívni a pamätajte si, že existujú rôzne spôsoby, ako trénovať športovca, aby sa naučil športovú zručnosť.

Tréningové programy by mali obsahovať iba niekoľko zručností, pričom si treba uvedomiť, že na učenie každej športovej zručnosti sa môže využiť niekoľko aktivít. Je lepšie, keď športovec dosiahne veľký pokrok v jednej alebo dvoch športových zručnostiach, než aby urobil len malý pokrok v piatich alebo šiestich športových zručnostiach. Pri stanovení cieľov tréningového programu by mali tréneri rozhodnúť o počte športových zručností, s ktorými je možné pracovať naraz. Začnite program s využitím iba jednej alebo dvoch aktivít na výučbu každej zručnosti. Pridajte ďalšie aktivity, keď športovec získa istotu v danej zručnosti. Ak športovec trénuje viac ako jednu zručnosť tréningového programu motorických aktivít, umiestnite vybavenie pre tieto zručnosti blízko seba. Tým sa znižuje počet "prestojev", ktoré bude mať počas procesu prechodu na druhú zručnosť. Pokiaľ je to možné, športovci, ktorí sa chystajú zúčastniť sa Športového dňa, majú zamerať svoj tréningový program na oficiálne zručnosti Tréningového programu motorických aktivít popísaných v tejto príručke. Tým sa začína postup k účasti na akciách Špeciálnych Olympiád pre športovcov s nižšou schopnosťou. Prispôsobenie zručností by malo byť jasne zdokumentované. To umožní budúcim trénerom pokračovať v tréningovej konzistentnosti a nastavovaní aktivít na organizovaných Športových dňoch tak, aby zodpovedali adaptáciám, ktoré športovec trénoval.



Ciele a zámery tréningových programov

Tréningové programy pre športovcov Tréningového programu motorických aktivít by mali obsahovať jednu alebo viac motorických a športových zručností popísaných v tejto príručke. Po ohodnotení športovca a pri výbere jedného alebo dvoch motorických zručností a tréningových aktivít, by mali tréneri stanoviť dlhodobé ciele pre každú motorickú zručnosť a krátkodobé ciele pre každú vybranú tréningovú aktivitu. Ciele sa zameriavajú na dosiahnutie špecifických motorických schopností, ktoré športovec dosiahne do konca tréningového programu. Krátkodobé ciele sú malé, progresívne kroky, ktoré môže športovec dosiahnuť do dvoch až troch týždňov. Treba poznamenať, že na to, aby niektorí športovci dosiahli aj malé krátkodobé ciele, môže byť potrebné aj viac času ako niekoľko týždňov. Na stanovenie dlhodobých cieľov, krátkodobých cieľov a výber vhodných tréningových aktivít by mali tréneri:

1. Určiť súčasnú úroveň schopností športovca v každej zo siedmich motorických zručností pomocou hodnotenia motorických zručností, ktoré sa nachádza v predchádzajúcej časti.
2. Identifikovať motorické zručnosti, na ktorých športovec bude pracovať a rozvíjať dlhodobé a krátkodobé ciele na tréning.
3. Navrhnuť činnosti, ktoré dopĺňajú existujúce úrovne zručností a umožňujú splniť krátkodobé ciele.
4. Určiť akékoľvek špecializované inštruktážne stratégie, špecializované vybavenie alebo adaptácie činností potrebné na to, aby športovec dosiahol svoje ciele.



Zásady, ktoré je potrebné mať na pamäti:

A. Motorické zručnosti a ich príslušné športy Špeciálnych Olympiád

Pohyblivosť potrebná pre gymnastiku

Obratnosť potrebná pre atletiku / softbal

Odrážanie potrebné pre softbal / bowling / volejbal / tenis / bedminton

Kopnutie potrebné pre futbal

Manuálny invalidný vozík potrebný pre atletiku

Elektrický vozík potrebný pre atletiku

Plávanie potrebné pre vodné športy

♦Každá motorická aktivita je napísaná tak, aby mohla byť použitá ako cieľ Individuálneho vzdelávacieho plánu /Individuálneho domáceho plánu. Taktiež každá motorická zručnosť bola analyzovaná na menšie, ľahšie učebné časti.

♦Sedem motorických zručností by sa malo vždy učiť v kontexte určitého športu; NIKDY nie samostatne. Napríklad nikdy neučte športovca, aby iba uchopil a pustil loptu. Takáto zručnosť by sa mala vyučovať v kontexte športu, ako je napríklad softbal alebo basketbal a ako študent vykonáva danú zručnosť (s pálkou, odrazom lopty, používa vrecúška namiesto lopty), bude aj študent hrať šport.



B. Tréningové programy motorických aktivít nie sú súťažné programy.

1. Tréningové programy motorických aktivít sú nesúťažné programy. Nemajú žiadne pravidlá, ktoré by riadili súťaže a nemajú žiadny systém na udeľovanie ocenení za prvé, druhé miesto atď.
2. Účelom tohto programu je poskytnúť všetkým účastníkom príležitosť zúčastňovať sa na aktivitách súvisiacich so športom.
3. Aby ste umožnili bezpečnú a úspešnú účasť športovcov, môžete použiť prispôsobené zariadenia a / alebo fyzickú pomoc.
4. Môžete organizovať zábavné súťaže, ako sú modifikované štafetové preteky, bowlingové turnaje alebo tímové športy, ale dôraz by sa mal klásť na zábavu a výkon, a nie na výhru a prehru.



C. Vhodný vek

1. Učiť zručnosti, ktoré sú zamerané na chronologický vek účastníka, nie na mentálny vek alebo na funkčné schopnosti.
 - Vybrané činnosti by mali byť založené na chronologickom veku (napríklad voľba športov vo voľnom čase ako bowling a / alebo golf pre staršie deti a dospelých, a nie hry a / alebo aktivity, ktoré sú vhodnejšie pre deti predškolského veku).
 - Ako sú tieto aktivity prezentované by malo byť založené na schopnostiach účastníka.
 - Vždy, keď je to možné, vybavenie by malo byť prispôbené aj chronologickému veku účastníka (nedávajte dospelým plyšové zvieratká alebo hračky pre deti). Komunikujte s účastníkom na základe chronologického veku, bez predpokladania duševných schopností (napr. hovorte a starajte sa o starších študentov a dospelých s ťažkým postihnutím, ako by ste mohli komunikovali so staršími študentmi a dospelými bez zdravotného postihnutia. Napr. nepoužívajte detský jazyk, alebo nehľadajte po vlasoch alebo po chrbte stredoškolského študenta s ťažkým zdravotným postihnutím)
2. Zameranie zručností podľa chronologického veku dáva účastníkom dôstojnosť a pomáha im učiť sa zručnosti, ktoré im pomôžu byť prijímaní v skupine a komunitou.

D. Činnosti, ktoré zdôrazňujú alebo sú zamerané na funkčné schopnosti, sú tie, ktoré sú užitočné v rôznych prostrediach.

3. Učiť zručnosti, ktoré budú najčastejšie používané účastníkmi teraz a v dospelosti.
4. Funkčné zručnosti sú užitočné v rôznych prostrediach.

Učiť 16-ročného účastníka hádzať vrecúško nie je účinné.

- Naučiť študenta, aby potlačil / hodil vrecúško tak, aby mohol hrať softbal je účinnejšie.
 - Je lepšie zistiť, aké športové alebo rekreačné aktivity má športovec k dispozícii v jeho súčasných a budúcich umiestneniach a potom vyučovať zručnosti potrebné na účasť na týchto aktivitách. (napríklad ,ak má športovec prístup ku bowlingu a plávaniu vo svojom bydlisku, potom sú to najfunkčnejšie športy, ktoré sa má naučiť. Ak účastník pôjde do skupiny, kde ostatní hrajú basketbal a Boce, potom naučiť tieto športy [s adaptáciami] je najfunkčnejšie).
5. Ako najlepšie určiť, či je aktivita funkčná:
 - Určiť, kde žije športovec a aké rekreačné aktivity má k dispozícii.
 - Opýtajte sa rodičov / opatrovateľov aké sú rekreačné záujmy rodiny a / alebo športovca.
 - Pokiaľ je to možné, skúste získať odpovede priamo od športovca.



E. Pokyny pre komunitu

1. Konečným cieľom tréningu účastníkov sú veku zodpovedajúce, funkčné zručnosti, ktoré im dávajú príležitosť využiť tieto zručnosti v spoločnosti.
2. Ak vyučujete plávanie, v konečnom dôsledku by ste chceli, aby účastník plával v integrovanom prostredí v miestnom rekreačnom stredisku (s plaveckými zariadeniami a asistenciou podľa potreby). Podobne by výučba bowlingu mala viesť ku bowlingu v miestnom bowlingovom centre (s rampou a asistenciou podľa potreby).
3. Keďže konečným cieľom je využívanie rekreačných zručností v spoločnosti, vždy, keď je to možné, malo by sa učiť v komunitnom prostredí, kde je účastník nakoniec umiestnený. Učte bowling v miestnom bowling centre, učte hrať basketbal alebo softbal v miestnom rekreačnom stredisku, učte vonkajšie športy s miestnou skupinou, do ktorej bude účastník pravdepodobne umiestnený.

Dĺžka tréningov

Každé tréningové stretnutie by malo trvať 30 až 45 minút. Hlavnou časťou tréningu bude tréning vybraných aktivít v oblasti športových zručností. Na konci tréningu je zábavná činnosť, ktorú športovec dobre ovláda, čo je pre športovcov veľmi príjemné.

Vzorový plán hodiny pre trénera, ktorý pracuje so samotným športovcom, môže vyzeráť takto:

- Zahrievanie: 4-5 minút
- Športová aktivita, vybraná z nasledujúcej sekcie 10-20 minút
- Rozsah pohybov alebo iné zábavné aktivity, ktoré športovec už ovláda: 5-6 minút

Po každom tréningu aktualizujte tréningový formulár aktivít, zaznamenajte zlepšenia a spôsob, akým boli dosiahnuté. Uveďte, koľko pomoci športovec potreboval, koľkokrát sa skúšala a dokončila športová aktivita, ako aj to, čo je ešte možné urobiť, aby športovec zlepšil výkon. Vyvarujte sa na začiatku naplánovaniu celého tréningového programu založeného na dlhodobých cieľoch. Použite tréningový formulár aktivít na plánovanie denných / týždenných aktivít, sledujte krátkodobé a dlhodobé ciele. Každý športovec je individuálny a pokrok bude určený duševnými, fyzickými a funkčnými schopnosťami športovca. Buďte pripravení na prehodnotenie dlhodobých, krátkodobých cieľov a tréningových aktivít podľa toho, ako športovec ich vykonáva.

Každý tréning pozostáva zo štyroch častí:



Vzorový plán lekcií pre malé skupiny pracujúce spoločne (približne 45 min.)

1. Zahrievacie aktivity (Príprava účastníkov na tréning.)

(10-12 minút)

- Senzorické porozumenie a všeobecné aktivity na porozumenie
- Relaxačné aktivity
- Rozsah pohybových a rozťahovacích aktivít
- Posilňovacie aktivity

2. Stanovištia so zručnosťami (práca na špecifických zručnostiach používaných vo funkčných aktivitách súvisiacich so športom.)

(15-20 minút)

- Pretože športovci môžu byť na rôznych úrovniach rozvoja zručností, nastavte aktivity, ktoré rozvíjajú základné motorické zručnosti v oblasti mobility, obratnosti, odrážania a kopania.
- Pre športovcov s rozvíjajúcimi sa zručnosťami vytvorte stanovištia na základe disciplín Špeciálnych Olympiád pre športovcov s nižšou schopnosťou vo vybranom športe. Tieto disciplíny sa nachádzajú v oficiálnej športovej knihe Špeciálnych Olympiád (napríklad zručnosti používané v basketbale, ako je hod na cieľ, rýchla manipulácia s loptou, cieleňé prihrávky a dráha na 10 m manéver s loptou)
- Na každom stanovišti majte k dispozícii rôzne vybavenie, aby boli študenti s rôznymi schopnosťami prinútení podať lepší výkon (napr. rôzne veľkosti lôpt a výška basketbalového koša).
- Účastníci zostávajú na každom stanovišti niekoľko minút; dostatočne dlho na to, aby mohli urobiť niekoľko opakovaní, ale nie moc dlho, aby stratili záujem.
- Vymeňte 3-4 stanovištia. Ak čas dovoľuje stanovište sa môže zopakovať.
- Pripravte zábavné a motivujúce aktivity (napríklad používajte pestrofarebné predmety a zaujímavé ciele, používajte hudbu, buďte pozitívny a bavte sa). Zaznamenávajúte progres športovca na každom stanovišti na karte s údajmi.

3. Skupinová hra (aplikujte zručnosti praktizujúce na stanovištiach v skupinovej hre.)

(10-12 minút)

Skupinová hra je pre účastníkov zábavný spôsob, ako aplikovať zručnosti získané na rôznych stanovištiach. Môže byť organizovaná tak, aby sa účastníci naučili pravidlá hry a spolupracovali s rovesníkmi a dobrovoľníkmi.

4. Záver (2-5 minút)

- Uskutočnite rôzne pohybové / rozťahovacie a relaxačné aktivity na zrelaxovanie po cvičení.
- Prejdite si aktivity zručností, na ktorých ste pracovali počas tréningu.



Miesto tréningov

Tréningy tréningového programu motorických aktivít sa môžu vykonávať v interiéri alebo exteriéri. V niektorých prípadoch môže byť jednoduchšie mať tréningy v zariadeniach, v ktorých športovci žijú z dôvodu dopravných a administratívnych problémov. Často, keď opatrovatelia a rezidenční pracovníci vidia, aký prínos má program pre športovcov, majú väčší záujem im pomôcť s činnosťami, ako sú preprava športovcov do iných miest na tréningy alebo na Športové dni Tréningového programu motorických aktivít.

Tréningové techniky

Podnety

Podnetom je požiadavka, signál alebo znamenie dané športovcovi, ktorý označuje požadovaný pohyb alebo akciu. Tréneri využívajú rôzne slovné, hmatové alebo vizuálne techniky ako podnety pre športovcov. Je veľmi dôležité, aby boli krátke, jednoduché a ľahko pochopiteľné. Podnety by sa mali zaviesť na začiatku tréningového programu a mali by sa používať počas každého tréningu. V rôznom čase počas tréningu môžu športovci dostať nasledujúce podnety.

- Slovné podnety môžu byť použité pri indikácii aktivity, alebo keď športovec praktizuje danú zručnosť. Sú to slová alebo frázy, ktoré kladú dôraz na pohyby, alebo hovoria športovcovi, čo by ste chceli, aby športovec urobil, napríklad "zdvihni ruky" alebo "drž raketu dlhšie".
- Vizuálne podnety sa používajú pri demonštrácii pohybu alebo športovej zručnosti. Vizuálne podnety by sa mali používať aj v prípade, že športovec nemá dobrovoľnú kontrolu nad pohybom a potrebuje celkovú pomoc na dokončenie zručnosti. Pre športovcov, ktorí vyžadujú úplnú pomoc, môžu byť potrební dvaja tréneri alebo iní dobrovoľníci, aby poskytli aj vizuálne podnety a bezpečnú celkovú pomoc. Vizuálne pokyny môžu zahŕňať vykonávanie zručností pozdĺž strany športovca alebo používanie znakového jazyka na signalizáciu pre športovca.
- Fyzické pobádanie alebo hmatové podnety sa používajú na iniciovanie pohybu, alebo na podporu želaného pohybu bez toho, aby tréner pomáhal športovcovi počas celého pohybu alebo športovej zručnosti. Príkladom fyzického podnecovania je dotknutie sa zadnej časti kolena športovca, na povzbudenie k pohybu nohy na chôdzu.

Úrovne pomoci

Športovci Tréningového programu motorických aktivít môžu mať malú alebo žiadnu kontrolu nad svojim pohybom a môžu potrebovať pomôcky a / alebo inú pomoc na vykonávanie športovej činnosti. Asistenčné pomôcky, ako sú napríklad chodítko na chôdzu a invalidné vozíky sa považujú za súčasť športovca a nemali by sa považovať za súčasť úrovne poskytovanej pomoci. Tréningový program motorických aktivít umožňuje trénerom pomáhať športovcom pri športových zručnostiach. Avšak tréneri musia byť opatrní, aby poskytli primeranú úroveň pomoci. Štyri úrovne pomoci v Tréningovom programe motorických aktivít sú uvedené v sekcii Aktivity tejto príručky.

Cieľom pomoci a podnetov pre športovcov je pomôcť všetkým športovcom, bez ohľadu na ich schopnosti, zúčastňovať sa na funkčne vhodných športovo orientovaných aktivitách. Nasledujú tri základné pokyny pre trénera, ktoré pomáhajú športovcom Tréningového programu motorických aktivít.

- 1) Oboznámte sa so schopnosťou športovca a určite, koľko pomoci športovec potrebuje.
- 2) Dajte športovcovi dostatok času, aby vykonal čo najviac pohybu samostatne
- 3) Poskytnite len nevyhnutne potrebnú pomoc

Celková pomoc zahŕňa značné množstvo podnetov a pobádaní od trénera, pretože pomáha športovcovi s celým pohybom športovej aktivity. Napríklad, tréner môže potrebovať umiestniť športovcove ruky na badmintonovú raketu a fyzicky presunúť ramená športovca do švihy. Kedykoľvek je to možné, tréneri by mali poskytovať pomoc na kĺboch, aby neurologický systém športovca mohol dostať špecifické senzorické informácie o pohybe. Aby sa však zabránilo možnému poškodeniu športovca, tréneri by nikdy nemali chytať a ťahať len prsty, ruky alebo chodidlá pri pokuse o pohyb.



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Tréning

Čiastočná pomoc zahŕňa podnety, napomáhanie alebo fyzickú pomoc športovcovi pri začatí alebo vykonávaní pohybu. Niektorí športovci Tréningového programu motorických aktivít môžu byť schopní začať basketbalový hod, ale nemajú schopnosti na dokončenie pohybu. Tréneri potom musia poskytnúť pomoc pri dokončení poslednej časti basketbalového hodu. Ostatní športovci dokážu dokončiť basketbalový pohyb, ale potrebujú slovné a hmatové podnety, ako napríklad dotyk na lakeť, aby začali pohyb. Dotyk na zadnej časti kolena alebo členku alebo verbálne vyzvanie športovcov, aby kopli futbalovú loptu, sú ďalšími príkladmi čiastočnej pomoci.

Koľko čiastočnej pomoci je potrebné, sa líši od športovca k športovcovi a znižuje sa, ako sa športovec zlepšuje. Napríklad po tom, ako tréner pomáha športovcovi pri uchopení a kotúľaní lopty, tréner spozoruje, že športovec začína samostatne pohybovať prstami. Tréner môže potom umiestniť prsty športovca na loptu a len mierne zakriviť prsty k lopte. Toto napomôže športovcovi, aby dokončil úlohu bez pomoci.

Niektorí športovci sa dokážu zlepšovať až do bodu, kedy dokončia športovú aktivitu bez pomoci trénera. Športovec môže byť schopný poháňať svoj vozík dopredu s ústnym povzbudením trénera, ale nedokáže prejsť viac ako jeden meter. Aj keď sa tento športovec zúčastňuje samostatne na Tréningovom programe motorických aktivít pre vozíčkarov, nemá schopnosti na to, aby zúčastňoval na oficiálnych športoch Špeciálnych Olympiád pre športovcov s nižšou úrovňou schopností.

Rôzne úrovne pomoci sú dôležité, lebo dávajú športovcom príležitosti na:

- Zúčastniť sa na ZÁBAVNÝCH aktivitách a podujatiach
- Zúčastniť sa na športovo orientovaných aktivitách
- Komunikovať s rovesníkmi
- Získať skúseností s rôznym typom zariadení
- Vyskúšať rôzne prostredia a zvuky
- Zapojiť sa do skupinových aktivít a hier
- Získať skúseností so zaradením sa do skupiny

Pozitívny pocit

Najsilnejším pocitom pre každého športovca, vrátane našich športovcov, je byť na seba hrdý. Druhým najsilnejším pocitom je pochvala, ktorá pochádza od authority. Preto je mimoriadne dôležité, aby tréneri (authority) chválili športovcov po každom prevedenom pohybe, či už bol pohyb vykonaný s pomocou alebo bez. Mnohí športovci Tréningového programu motorických aktivít dokážu porozumieť pozitívnym pocitovým výrazom, ako je "Skvelá práca" alebo "Super", gestám, ako tlieskanie alebo fandanie a fyzické povzbudenie (potľapkanie po chrbte, "ťapák"). Povzbudenie by malo byť špecifické a prejavené ihneď po pohybe. (napr. Ten hod si urobil výborne!) Športovci Tréningového programu motorických aktivít, rovnako ako ostatní športovci, oceňujú a potrebujú pozitívne pocity a povzbudenie.



Progres športovej zručnosti športovca

Nasledujúce odporúčania pomôžu trénerovi určiť vhodný progres v zručnosti pre každého športovca.

1. Spoznajte športovca, aby ste mohli maximalizovať jeho potenciál
2. Buďte flexibilný a tvorivý pri vytváraní tréningových metód
3. Zabezpečte, aby tréningové aktivity sledovali progres športovej činnosti na pokročilejšie úrovne
4. Určite zručnosti, ktoré môže športovec využívať v živote a v spoločnosti
5. Vyzvite športovca, aby sa pokúsil získať nové zručnosti
6. Komunikujte s rodičmi, terapeutmi a učiteľmi, aby ste zvýšili schopnosť športovca vykonávať športovú aktivitu
7. Robte si stručné poznámky o progrese športovca v každom tréningu a tréningovom programe

Správne oblečenie

Športovci Tréningového programu motorických aktivít sú športovcami Špeciálnych Olympiád. Preto by mali byť v čo najväčšej možnej miere oblečení ako ich spolu športovci zo Špeciálnych Olympiád. To je dôležité najmä vtedy, keď sa zúčastňujú aktivít Tréningového programu motorických aktivít, ako aj regionálnych a svetových súťaží. Oblečenie by malo byť pohodlné a vhodné pre rôzne poveternostné podmienky, ale malo by tiež umožniť športovcom voľný pohyb pri športovej činnosti.

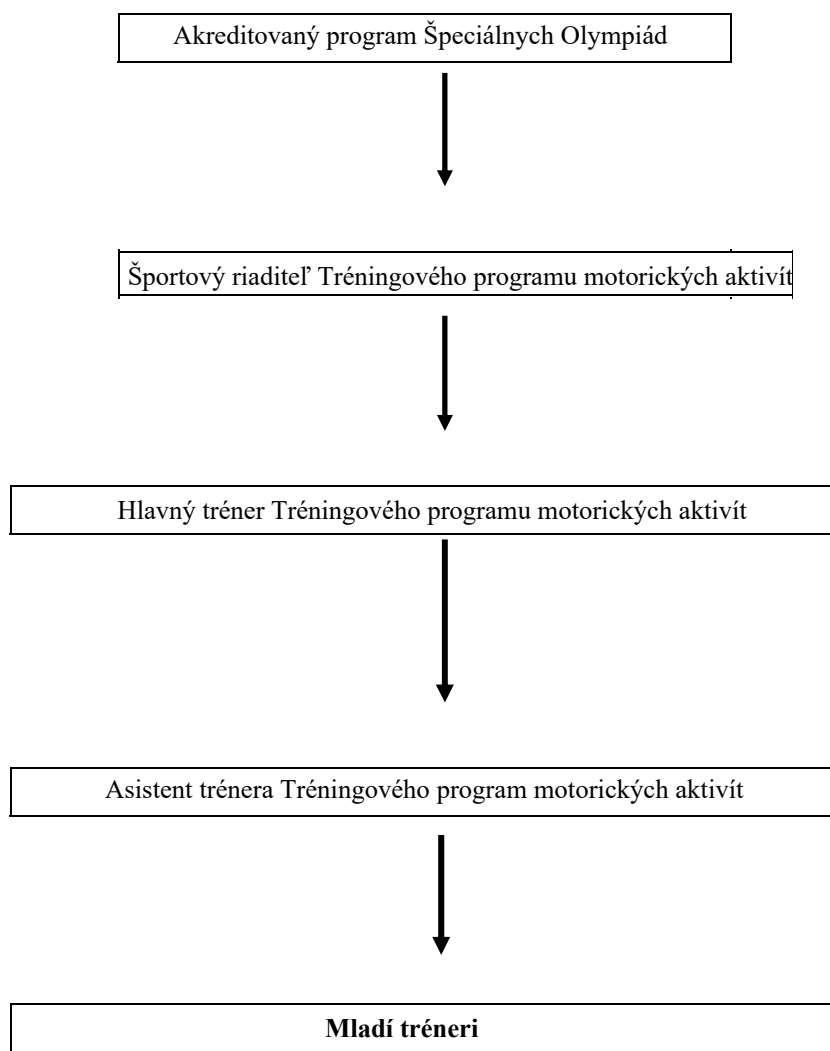


Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Tréning

Organizácia Tréningového programu motorických aktivít

Tréner Tréningového programu motorických aktivít (MATP) je zvyčajne určený akreditovaným programom, aby zastával úlohu športového riaditeľa / koordinátora MATP. Športový riaditeľ MATP je zodpovedný za tvorbu MATP programu. Miestne vzdelávacie programy musia byť vypracované s použitím oficiálneho manuálu Tréningového programu motorických aktivít. Musia byť stanovené postupy pre účasť na akýchkoľvek dňoch Tréningového programu motorických aktivít, ktoré sú v súlade s pokynmi Special Olympics, Inc. Je dôležité, aby športový riaditeľ MATP vytvoril dobre organizovaný program, v ktorom všetci účastníci získajú obohacujúce skúsenosti. Vzťahy medzi akreditovanými programami Špeciálnych Olympiád, športovým riaditeľom MATP a miestnymi trénermi Tréningového programu motorických aktivít sú uvedené nižšie.





Športový riaditeľ MATP je zodpovedný za:

- Zabezpečenie vhodných zariadení, ktoré poskytujú pozitívne tréningové prostredie a vybavenie potrebné pre športovcov
- Školenie trénerov Špeciálnej Olympiád na Tréningový program motorických aktivít
- Nábor a výcvik dobrovoľníkov
- Usporiadanie náboru športovcov
- Dohľad na hodnotenie a registráciu kvalifikovaných športovcov
- Dohľad nad tréningom športovcov
- Riadenie Tréningového programu motorických aktivít

S asistenciou športového riaditeľa MATP sú hlavný tréner a miestni tréneri zodpovední za:

- Zabezpečovanie miesta tréningov
- Vyhľadávanie, hodnotenie a registrácia lokálnych MATP športovcov
- Školenie a tréning MATP športovcov
- Vedenie dní Tréningového programu motorických aktivít

Dĺžka tréningových programov Tréningového programu motorických aktivít

Športovci Tréningového programu motorických aktivít musia trénovať pred účasťou na "Športových dňoch". Odporúča sa, aby sa športovci zúčastňovali tréningov trikrát týždenne počas ôsmich týždňov. Miestne programy však majú právo meniť trvanie a frekvenciu tréningov podľa potrieb svojich športovcov.

Vybavenie potrebné pre Tréningový program motorických aktivít

Vybavenie je dôležitou súčasťou Tréningového programu motorických aktivít. Vybavenie umožňuje športovcom vykonávať športové zručnosti a tak zažiť pocit úspechu. Niektoré vybavenia majú adaptačný charakter, ako napríklad rampy na bowling alebo nárazníky. Ostatné vybavenie je presne to isté, aké by používal akýkoľvek iný športovec, ktorý sa učí šport alebo ho praktizuje.

Nižšie je uvedený zoznam potrebného vybavenia na poskytnutie všetkých aktivít Tréningového programu motorických aktivít. Miestny Tréningový program motorických aktivít nepotrebuje všetko vybavenie na začatie tréningového programu. Tréneri potrebujú len špecifické vybavenie potrebné pre aktivity, na ktorých sa zúčastňujú ich športovci.



Vybavenie:

- Veľké vrece alebo kontajnery na prenos vybavenia
- Páska na označenie dráh alebo terčov
- Vlajky
- Kužele
- Žinenky
- Odrazová doska alebo 10 cm vysoká debna alebo platforma
- Badmintonové rakety a košíky
- Basketbalová lopta
- Plastové bowlingové kužele a bowlingová rampa
- Hokejky-puky-bránky na Florbal
- Futbal (futbalová lopta)
- Golfové palice-golfové loptičky- plastový pohár
- Loptičky a vrecúška
- Kriketová pálka alebo tyč vhodnej hmotnosti a veľkosti pre športovcov
- Stolnotenisová raketa alebo raketa podobnej veľkosti, stolnotenisové loptičky - veľký stôl
- Volejbalová sieť
- Rampy na bowling alebo Boce tréning
- Podpery na podporu počas aktivít
- Skútrové dosky na umožnenie nezávislého pohybu
- Hračky a prepínače na získanie a udržanie záujmu športovcov
- Naťahovacie pásy pre rozťahovanie svalov
- Bazén s hĺbkou nepresahujúcou jeden meter a plávacie vybavenie, ktoré obkolesuje športovca. Plávacie dosky, štuple do uší, plávacie rukavice a extra uteráky.

Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Tréning



Tréningový denník:

Nasledujúci tréningový denník športovcov Tréningového programu motorických aktivít je určený pre trénerov, aby ho každý týždeň osemtýždňového tréningového programu používali na zaznamenávanie dochádzky, účasti na aktivitách a pomoci, ktorú športovec potrebuje. Tréneri, ktorí sa stretávajú s atlémi jeden, dva alebo tri krát do týždňa, môžu použiť tento formulár.

Tréningový denník Tréningového programu motorických aktivít

Športovec _____ Šport _____ SO Program _____
 Zakrúžkuj tréningový týždeň 1 2 3 4 5 6 7 8

Pod úrovňou pomoci uveďte, či:

- a) zručnosť je dosiahnutá s celkovou pomocou (CP), čiastočnou pomocou (ČP) alebo samostatne (S); a
- b) opíšte presný typ pomoci a ak je potrebná pomoc.

Vzhľadom na to, že tieto informácie majú mimoriadny význam, pretože ako športovec postupuje vo svojom tréningovom programe, koľko a druh potrebnej pomoci sa môže meniť.

Popíšte zahrievacie aktivity alebo skupinové hry používané so športovcom:

Uveďte prosím problémové pohyby, zdravotné problémy a / alebo bezpečnostné otázky, ktoré je potrebné vziať do úvahy pri práci s športovcom:

Dátum	Zručnosť	Úroveň pomoci	# Pokusov	# Dokončených	Tréner



Športové dni

Ako už bolo uvedené, Tréningový program motorických aktivít sa zameriava skôr na zúčastňovanie, ako na súťaživosť. Športové dni vyvrcholia aktivitami, ktoré zahŕňajú športové zručnosti uvedené v tejto príručke alebo upravené tak, aby spĺňali individuálne potreby každého športovca. Športové dni sú navrhnuté tak, aby poskytovali športovcom príležitosť ukázať svoje osobné najlepšie športové zručnosti. Často budú zručnosti upravené tak, aby spĺňali schopnosti jednotlivých športovcov. Tieto úpravy by sa mali poskytnúť trénerom všetkých účastníkov, aby mohli prispôsobiť svoje vlastné tréningové programy.

Mnohé akreditované programy už predtým ponúkali alebo spolupracovali s inými programami, ktoré ponúkajú umelecké, spoločenské a kultúrne zážitky. Tieto aktivity je možné ponúknuť spolu so Športovými dňami. Toto neznižuje zážitok športovcov, ale poskytuje programovým riaditeľom príležitosť ponúknuť ďalšie aktivity.

Ocenenia a uznania

Športovci chcú dostať uznanie za svoje úsilie. Toto platí aj pre športovcov Tréningového programu motorických aktivít, ktorí vynaložili toľko úsilia na rozvoj športových zručností, ako ostatní športovci. Na konci tréningového programu sú všetkým športovcom, ktorí sa zúčastnili Športového dňa, udelené ceny za účasť. Cenami na Športových dňoch môže byť takmer čokoľvek, ako sú špeciálne navrhnuté medaily, certifikáty, obrázky, čiapky alebo tričká. Športovci Tréningového programu motorických aktivít, ale nemajú povolené získať oficiálne medaily Špeciálnych Olympiád s označením prvého, druhého alebo tretieho miesta. Môžu sa udeliť iné medaily, ale udeľovanie plyšových hračiek je nevhodné.

Riadenie podujatia

Táto sekcia je vytvorená v spojení s novou príručkou Riadenie podujatia, aby sa zabránilo duplicitě materiálov. Nová príručka bude distribuovaná s príručkou Tréningového programu motorických aktivít.



***Special
Olympics***

Tréningový program motorických aktivít Špeciálnych Olympiád

ODDIEL V:

Aktivity Tréningového programu motorických aktivít



Obsah

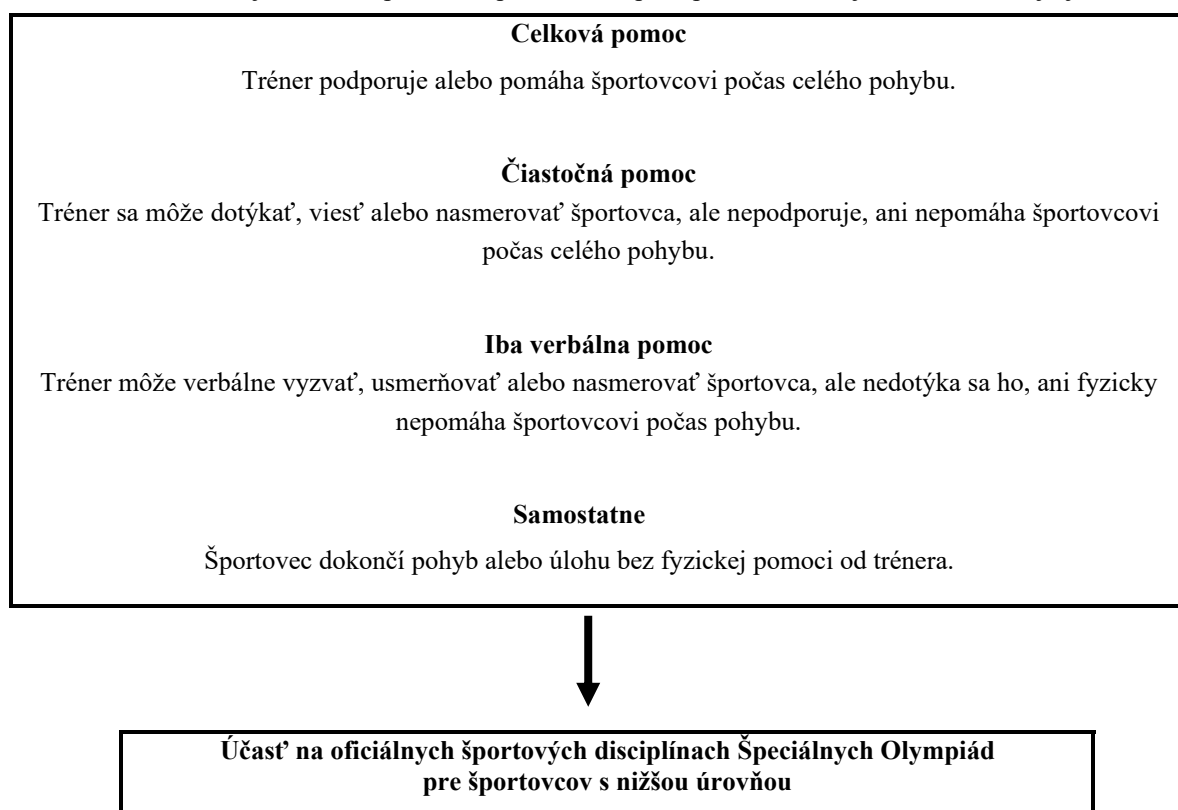
Úrovne pomoci	48
Zahrievanie	51
Vzory aktívneho zahrievania pre športovca ležiaceho na chrbte na podložke	52
Silové a kondičné aktivity:	53
Aktivity senzorického motorického povedomia	56
Motorické činnosti	57
Modifikované vodné aktivity	60
Tréningové aktivity motorických zručností podľa športu:	61
Vodné športy	61
Atletika	67
Bedminton	74
Basketbal	76
Bowling	78
Florbal	80
Futbal	84
Golf	88
Korčuľovanie na kolieskových korčuliach	90
Softbal	91
Stolný tenis	97
Tenis	99
Volejbal	101



Aktivity prezentované v tejto príručke sú založené na disciplínach Špeciálnych Olympiád pre športovcov s nižšou schopnosťou. Ak športovci Tréningového programu motorických aktivít nezískajú zručnosti potrebné na súťaž v disciplínach Špeciálnych Olympiád pre športovcov s nižšou schopnosťou, tento program im poskytne príležitosť na dosiahnutie svojho osobného maxima, bez porovnávania sa s inými športovcami. Tréningový program motorických aktivít umožňuje športovcom rozvíjať zručnosti potrebné na presun k nezávislej činnosti. S náležitým tréningom a povzbudením môžu niektorí z týchto športovcov nakoniec rozvíjať zručnosti, ktoré im umožnia kvalifikovať sa na účasť na oficiálnych disciplínach Špeciálnych Olympiád určených pre športovcov s nižšou schopnosťou.

Úrovně pomoci

S cieľom poskytnúť športové príležitosti pre športovcov s ťažkým alebo závažným mentálnym postihnutím, športovci môžu potrebovať pomoc na vykonanie mnohých z týchto aktivít. Odporúčame štyri úrovne pomoci. Tieto úrovne umožňujú trénerom pomáhať športovcom s postupom od závislej k viac nezávislejšej účasti.





Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Aktivity

Aktivity Tréningového programu motorických aktivít sú aktivity, ktorých základom je šport a sú navrhnuté tak, aby boli v súlade s disciplínami Špeciálnych Olympiád pre športovcov s nižšou schopnosťou. Je zrejme, že úlohy budú upravené tak, aby spĺňali výzvy a schopnosti každého jednotlivého športovca. Sprievodné aktivity boli vytvorené pre športovcov Tréningového programu motorických aktivít a sú navrhnuté a prezentované v jednoduchom formáte. Tieto formáty by mali byť brané len ako návrhy. Tréneri sú vyzývaní, aby boli kreatívni a obohatili skúsenosti ponúkané športovcom. Názvy používané na popis rôznych komponentov Tréningového programu motorických aktivít zahŕňajú:

Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Vzťahuje sa na	Disciplíny Špeciálnych Olympiád pre športovcov s nižšou schopnosťou	KDE	Dôraz sa kladie na odbornú prípravu a prípravu na súťaž - na zabezpečenie spravodlivej súťaže, modifikácie sa neodporúčajú.
Športové aktivity Tréningového programu motorických aktivít	Vzťahuje sa na	Aktivity Tréningového programu motorických aktivít	KDE	Dôraz sa kladie na výzvu pre športovcov prostredníctvom motorických úloh spojených so športovou účasťou. Modifikácia a personalizácia sa odporúča.
Vybavenie	Vzťahuje sa na	Buď športové alebo asistenčné vybavenie používané športovcami počas výkonu aktivít.	KDE	Potrebná úprava na základe ponúkanej aktivity a úprav potrebných pre každého športovca.
Úrovne pomoci	Vzťahuje sa na	Koľko a typ pomoci športovec vyžaduje, aby úspešne absolvoval aktivitu: Celková pomoc, čiastočná pomoc alebo žiadna pomoc	KDE	Dôraz sa kladie na to, aby športovec vykonával pohyby čo najsamostatnejšie a nie len na to, aby sa presunul cez úlohu. Môže byť potrebná celková pomoc, ale športovci by mali byť povzbudení k tomu, aby spätne reagovali.
Popis disciplín	Vzťahuje sa na	Popis oficiálnych športových aktivít Tréningového programu motorických aktivít	KDE	Stanovujú sa štandardy pre úspešné zvládnutie postupu úloh a zručností na zvládnutie týchto štandardov.
Rozvíjajúce aktivity	Vzťahuje sa na	Napomáhajúce zručnosti, ktoré môžu pomôcť športovcom dosiahnuť zvládnutie Tréningového programu motorických aktivít.	KDE	Navrhnu sa činnosti, ktoré pomáhajú pri uvádzaní športovcov do športových aktivít a pomáhajú im pripraviť sa na zvládnutie aktivity.
Možné úpravy	Vzťahuje sa na	Návrhy, ktoré môžu byť použité na pomoc športovcovi vykonať činnosť	KDE	Úpravy, ktoré boli úspešné u ostatných športovcov, sú navrhnuté.
Bezpečnostné opatrenia	Vzťahuje sa na	Podmienky nevyhnutné pre bezpečnú účasť	KDE	Toto sú pripomienky k bezpečnosti miesta konania, ako aj usmernenia pre prácu so športovcami, ktorí potrebujú rôznu úroveň pomoci.



Nasledujúca tabuľka uvádza prehľad športov Špeciálnych Olympiád, súvisiace športové disciplíny pre športovcov s nižšou schopnosťou a príslušné športové zručnosti Tréningového programu motorických aktivít. Každá športová zručnosť Tréningového programu motorických aktivít bola navrhnutá tak, aby vyhovovala športovcom a niektorých viedla k účasti v disciplínach Špeciálnych Olympiád pre športovcov s nižšou schopnosťou.

Šport	Disciplína pre športovcov s nižšou schopnosťou	Športové zručnosti Tréningového programu motorických aktivít
Vodné športy	15 m pretek v splývaní	Splývanie
	15 m Chôdza	Chôdza v bazéne
	10 m Plávanie s asistenciou	Začiatocnicke asistované plávanie
Atletika	10 m Chôdza s asistenciou	Chôdza
	Skok na diaľku z miesta	Skok z dvoch nôh
	10 m pretek vozičkárov	Manuálny posun invalidného vozíka
	25 m Prekážková dráha pre elektrické vozíky	Krátka prekážková dráha pre elektrické vozíky
Bedminton	Bedmintonový úder na cieľ	Bedmintonový odraz
Basketbal	Basketbalová prihrávka na cieľ	Basketbalový hod
Bowling	Bowling na počet kôl	Bowling na cieľ
Florbal	Florbal - strel'ba na cieľ	Strel'ba s pukom
	10 m dráha - vedenie puku	Manévrovanie s pukom
Futbal	Manévrovanie s loptou	Ovládanie lopty
	Strel'ba	Kop do lopty
Golf	Krátky úder	Golfové údery
Kolieskové korčule	30m pretek na rovine	Státie a pochodovanie
Softbal -Baseball	Chytenie lopty	Softbalové cvičenia na chytenie
	Softbalový hod	Softbalový hod
	Softbalový úder	Softbalový odraz
Stolný tenis	Odvrátenie podania	Odrážanie loptičky
Volejbal	Prihrávka ponad hlavu	Volejbalový hod
	Volejbalové podanie	Podanie ponad hlavu a zospodu

Vezmite prosím na vedomie:

Hlavné aktivity a úpravy obsiahnuté v tejto príručke sú len návrhy, ktoré sú vytvorené tak, aby pomohli trénerom poskytnúť športové príležitosti pre svojich športovcov v komunitách. Kľúčom k úspechu je byť kreatívny, podľa potreby upravovať činnosti pre každého športovca. Neodrádzajte a snažte sa nájsť spôsob, ako motivovať svojich športovcov, aby zlepšili svoje osobné výsledky.



Zahrievanie

Na oficiálnych Špeciálnych Olympiádach, ako aj v iných športových programoch je zahrievanie potrebné na prípravu svalov a mäkkých tkanív na výkon aktivity. Zatiaľ, čo všetky aktivity Tréningového programu motorických aktivít zahŕňajú fyzické pohyby, niektoré nekladú namáhavé požiadavky na celé telo. Športovci s výrazným intelektuálnym postihnutím môžu mať obmedzený rozsah pohybu alebo nemajú dostatočnú silu, aby sa dlhodobo podieľali na športových zručnostiach. Športovci Tréningového programu motorických aktivít by sa mali zúčastňovať na zahrievacích aktivitách s trénermi, ktorí sa zameriavajú na zahrievanie konkrétnych častí tela zapojených do aktivity. Zahrievacie aktivity sa môže použiť aj na pomoc športovcovi pri rozvíjaní čo najväčšieho nezávislého pohybu.

Aktívny rozsah pohybov znamená pohyb športovca, ktorý pohybuje časťou tela bez asistencie trénera, alebo terapeuta. Športovci by mali pomaly a hladko vykonávať aktívny rozsah pohybových aktivít, aby sa zabránilo trhaniu alebo príliš rýchlemu pohybu častí tela. Kľby by sa nemali rozťahovať za normálny rozsah pohybu. Keď sa dosiahne požadovaná pozícia, športovec potom drží pozíciu na 10-15 sekúnd, aby pomohol uvoľniť a rozťahnúť svaly.

Zahrievacie aktivity: (prvých 10-12 minút tréningu) Vyberte aktivity, ktoré zahrejú časti tela, ktoré budete používať v danom tréningu.

- **Dýchacia aktivita**

Určite najpohodlnejšiu začiatočnú pozíciu. Ukážte cvičenie a potom požiadajte športovca, aby sa hlboko nadýchol nosom, ak je to možné a zadržal dych, potom znovu ukážte a požiadajte účastníka, aby silno vydýchol cez ústa. Opakujte päťkrát.

- **Prijímanie hmatovej stimulácie:**

Pomocou mäkkého uteráka, kľbka, mäkkej loptičky alebo iného mäkkého predmetu opatrne prechádzajte predmetom hore a dole po ruke účastníka. Opakujte na ďalších častiach tela.

- **Nezávislá svalová relaxácia**

Športovci pracujú samostatne na napínaní svalov po dobu päť sekúnd a uvoľnení svalov na 15 sekúnd. Niekedy je užitočné ukazovať obrázky športovcom, aby sa sústredili. Surové špagety sú napnuté, varené špagety sú uvoľnené.



Ukážka aktívneho zahrievania pre športovca ležiaceho na chrbte na podložke

Zdvíhanie ramien

- Zdvihnite jednu ruku a pohybujte ňou hore a až za hlavu, kým sa dotkne žienky za hlavou, a zase vráťte ruku do východiskovej polohy.
- Opakujte s druhou rukou a vráťte do východiskovej polohy
- Opakujte obe ruky súčasne a vráťte ich do východiskovej polohy
- Opakujte niekoľkokrát pohyby rúk
- Prekrižte ľavú ruku cez pravú stranu tela (zľava doprava)
- Prekrižte pravú ruku cez ľavú stranu tela (sprava doľava)
- Opakujte prekrížovanie rúk niekoľkokrát



Zdvíhanie nôh

- Zdvihnite jednu nohu až do 45 stupňového uhla a vráťte ju do východiskovej polohy
- Zdvihnite druhú nohu a vráťte ju do východiskovej polohy
- Zdvihnite obidve nohy a vráťte ich do východiskovej polohy
- Opakujte pohyby nôh niekoľkokrát
- Prekrižte ľavú nohu cez pravú nohu
- Prekrižte pravú nohu cez ľavú nohu
- Opakujte niekoľkokrát



Masážne techniky od profesionálov môžu byť účinné ako zahrievacia aktivita pre športovcov s ťažkým alebo závažným mentálnym postihnutím. Masáž zahŕňa použitie malého tlaku na svaly, ktoré sa budú používať pri aktivite Tréningového programu motorických aktivít. Ruky terapeuta sú pevne umiestnené na športovcovi a potom prechádzajú cez sval postupne pôsobiac malým tlakom na sval. Profesionál musí byť upovedomený, ak športovec má kožné tkanivo, ktoré môže byť ľahko poškodené.



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Aktivity

Tréneri sú tiež povzbudzovaní, aby udržiavali športovcov v teple. To pomáha udržiavať svalovú elasticitu, kĺbový rozsah pohybu a predchádzať zraneniam počas účasti na aktivitách. Športovci by mali mať oblečené primerané oblečenie pri účasti na aktivitách.

- **Strečing**

Strečing a aktivity "Rozsah pohybu" sú dôležité, ale nemôžu byť vykonané pred konzultáciou s rodičmi športovca a / alebo fyzickým terapeutom, aby sa dozvedeli konkrétne spôsoby strečingu na ktoré je športovec zvyknutý.

- **Pasívny strečing s trénerom**

Tréner, ak je správne vyškolený, môže poskytnúť pasívny strečing a masážne techniky na zahriatie a strečing športovca MATP. Certifikácia trénerov Špeciálnych Olympiád MATP však NIKDY neoprávňuje trénera na vykonávanie týchto činností. Táto certifikácia musí pochádzať od fyzických terapeutov, prispôsobeným fyzickým pedagógov, pracovným terapeutov, zdravotnej sestry alebo iných licencovaných profesionálov.

Posilňovacie a kondičné aktivity:

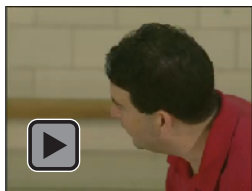
Pre mnohých športovcov Tréningového programu motorických aktivít znamená schopnosť byť mobilný, dobré silové a kondičné cvičenia. Ak je športovec schopný chodiť, mal by byť povzbudzovaný, aby chodil bez pomoci, aby sa napomohlo rozvoju a kontrole hlavných svalov. Ak športovec používa invalidný vozík, mal by byť povzbudzovaný, aby vozík poháňal sám.

Cvičenia uvedené ako prvé zahŕňajú použitie gummy. Pri zavádzaní cvikov do tréningu musíte postupovať opatrne. Môžu byť nebezpečné, ak športovec nemá silu držať a udržať akúkoľvek úroveň napnutia gummy. Pred zavedením cvičebných gumm do programu sa obráťte na fyzioterapeuta športovca.

Aktivity s gumou

- **Hrudník a ramená:**

Seďte na stabilnej stoličke, držte cvičebnú gumu na oboch koncoch, pričom guma je za zadnou časťou stoličky. Vystrite ruky čo najviac pred seba, potom spojte ruky pred hrudníkom a zasa naspäť. Opakujte 8 - 12 krát.



- **Ramená:**

Držte gumu na oboch koncoch pred telom tak, aby ruky boli na šírku ramien a vystreté tak, aby bola guma napnutá. Pomaly ťahajte ruky od seba, snažte sa udržať ruky rovno, potom ich pomaly vráťte do východiskovej polohy. Opakujte 9 - 12 krát.

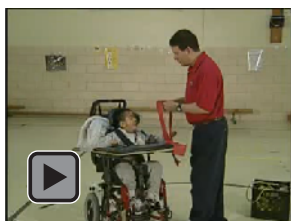




- **Brušné svaly:**
Posaďte sa na stoličku s plným operadlom, dajte gumu za operadlo a držte ju na oboch koncoch. Vystrite ruky pred seba, aby bola guma napnutá. Bez ohýbania paží sa nakláňajte dopredu, pričom chrbát sa snažte mať čo najrovnomernejší. Pomaly sa vráťte do východiskovej pozície. Opakujte 8 - 12 krát.



- **Ramená:**
Držte gumu na boku stoličky tak, aby jedna ruka držala gumu proti sedadlu a druhá ruka bola rovnobežná s podlahou a vytiahnutá smerom von. Opätovne uchopte gumu spodnou rukou v rôznych miestach na stuhe, aby ste zmenili rozpínanosť. Pomaly odťahujte hornú ruku od spodnej ruky. Držte hornú ruku niekoľko sekúnd a potom ju pomaly vráťte do východiskovej polohy. Opakujte 8 - 12 krát na každej strane.
- **Triceps:**
Držte gumu tak, aby jedna ruka držala gumu na hrudníku, zatiaľ čo lakť druhej ruky je na stoličke; ruka držiaca koniec gumy. Držte lakť na operadle stoličky dlaňou smerom von, zatlačte dlaň ruky nadol, až kým nie je zápästie a lakť na operadle. Pomaly sa vráťte do východiskovej pozície. Opakujte 8 - 12 krát pre každú ruku.



Silové a kondičné cvičenia bez cvičebnej gumy

- **Plynulé, samohybné pohyby:**

Vysvetlite športovcovi, že bude kráčať / tlačiť invalidný vozík samostatne, alebo sa pohybovať na skútrovej doske po dobu ____ minút. Začnite s 30 sekundovou "chôdzou", po ktorej nasleduje 10 sekúnd odpočinku. Opakujte päťkrát. Ako sa športovci zlepšujú, predĺžte dobu chôdze, až kým túto aktivitu nedokážu robiť po dobu 10 minút.

- **Dotyk prstov na nohe:**

Nechajte športovca stáť alebo sedieť vo vystretej polohe, ak používa invalidný vozík. Ukážte športovcovi pomalý predklon, aby ste sa dotkli prstov a požiadajte športovca, aby kopíroval váš pohyb. Opakujte 10 krát. Kolená by mali byť vystreté, ale nie prepnuté. Nehúpate sa. Držte pozíciu na 5 sekúnd a potom sa pomaly vráťte do východiskovej pozície.





Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Aktivity

- Brušáky:
- Športovec by mal ležať na chrbte na podložke s rukami položenými na hrudníku, kolená zohnuté a chodidlá na podlahe. Skúste, aby sa športovec posadil. Možno bude potrebné začať tým, že zdvihne len hlavu a ramená z podložky a vráti sa do východiskovej polohy.



Môžete tiež pomôcť športovcovi sa posadiť a nechať ho pracovať na ovládaní pohybu nadol (reverzný brušák).



- Tanečná aktivita
Zapnite hudbu a požiadajte športovcov, aby sa pohybovali v rytme hudby. Začnite s pohybmi ramien a potom pohybujte aj inými časťami tela. Ide o to, aby sa predĺžil čas nepretržitého pohybu.



Aktivity senzoricko - motorického povedomia

Tieto aktivity sú určené na pomoc športovcom pri rozvoji povedomia o vizuálnej, sluchovej a / alebo hmatovej stimulácii potrebnej na účasť na športových aktivitách. Mali by byť začlenené do pravidelného tréningu.

- **Vizuálne sledovanie:**

Uistite sa, že športovec sa cíti pohodlne a má jasné zorné pole. Držte, alebo umiestnite farebný objekt do jeho zorného poľa a opýtajte sa, "Pozri sa na _____". Ako náhle sa sústredia na objekt, pohybujte ním pomaly hore a dole, alebo z boku na bok a naved'te športovca, aby vizuálne sledoval objekt.

- **Zvuková pozornosť:**

Ako náhle sa športovec cíti pohodlne a je pripravený začať, nasmerujte ho, aby počúval zvuk. Použite zvončeky, palice, tamburíny - môžete na ne tiež zaviazať stuhy na dodanie farby (čokol'vek, čo vydáva zvuk). Začnite jemne, aby ste nevystrašili športovca ani tých okolo neho. Ako náhle športovec reaguje na zvuk, posúvajte sa zo strany na stranu a vydávajte zvuk a pozorujte, či športovec rozpoznáva smer, odkiaľ zvuk prichádza.

- **Hmatová stimulácia**

Niektorí športovci zastávajú "obránné postavenie voči hmatu" a nemusia byť vnímaví k tomuto cvičeniu. Je užitočné poznať ich históriu s hmatovou stimuláciou pred začiatkom cvičenia.

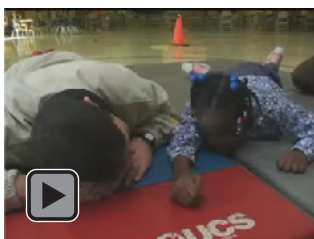
Ako náhle sa športovec cíti pohodlne a je pripravený začať, povedzte mu: "Chystám sa dotknúť tvojej ruky jemným predmetom." Ako náhle športovec reaguje na dotyk na jednej časti tela, môžete sa presunúť na inú časť, ako je hlava, ruka, noha atď.



Motorické aktivity

Pohyblivosť

- Zdvíhanie hlavy
- Športovec leží na bruchu (tvárou k zemi) na podložke alebo na mäkkom povrchu. Verbálna náповeda: "Zdvihni hlavu." Ak je to potrebné, poskytnite vizuálnu stimuláciu (niečo, na čo sa pozeráte počas cvičenia), aby ste športovca zaujali a motivovali. "Pozeraj sa na _____." Ak športovec stále nedokáže zdvihnúť hlavu, niekoľkokrát jemne pohlad'te chrbát od krku dole. Ako náhle dokáže športovec zdvihnúť hlavu, začnite pracovať na jeho držaní na dlhšiu dobu.



- Pretočenie na chrbát
Športovec leží na bruchu (tvárou k zemi) na podložke alebo na mäkkom povrchu. Ruky sú vystreté za hlavou. Verbálna náповeda: "Pretoč sa na chrbát". Ak je to potrebné, poskytnite vizuálnu stimuláciu, aby ste zvýšili sústredenie. Ak je potrebná pomoc, začnite otočením hlavy športovca jedným smerom a zatlačením rukou na rameno a boky v smere akým sa športovec pozerá. Pri každom pokuse pomáhajte športovcovi menej a menej.





- **Kotúľanie**
Športovec leží na bruchu (tvárou nadol) na podložke alebo na mäkkom povrchu. Ruky sú pri tele alebo za hlavou. Zadaťte verbálnu nápovedu: "Pretoč sa" na pozíciu na chrbát a potom pokračovať v kotúľaní rovnakým smerom späť do polohy na bruchu (tvárou nadol). V prípade potreby použíte vizuálnu stimuláciu na sústredenie sa. Ak je potrebná pomoc, začnite otočením hlavy športovca jedným smerom a zatlačením rukou na rameno a boky v smere akým sa športovec pozerá. Pri každom pokuse pomáhajte športovcovi menej.



Obratnosť

- **Uchopiť a držať:**
Ako náhle je športovec v pohodlnej polohe, postavte pred alebo vedľa športovcovej ruky predmet (vrecúško alebo loptičku) a potom zadaťte slovnú nápovedu: "Uchop ____." Ak má športovec ťažkosti otvoriť ruku pri uchopení, pomôžte mu tým, že zatlačíte na zadnú stranu ruky na pomoc otvorenia prstov. Povzbudzujte športovca, aby držal objekt 10 sekúnd a potom ho uvoľnil. Ak má problémy s uvoľnením, pomôžte rovnakým spôsobom ako predtým zatlačením na zadnú časť ruky.



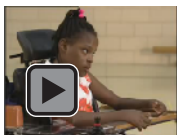
- Uchopiť a presunúť:

Ako náhle je športovec v komfortnej polohe, položte predmet (najlepšie vrecúško alebo loptu) vedľa alebo pred športovcova ruku a potom mu zadajte slovnú nápovedu: "Zdvihni _____ a podaj mi to." Nezabudnite ukázať očividný cieľ vo forme spojených rúk alebo misky na zachytenie predmetu. Ak má športovec ťažkosti s otvorením ruky, aby uchopil predmet, pomôžte mu tým, že zatlačíte na zadnú časť jeho ruky, aby sa otvorili prsty. Povzbudzujte športovca, aby držal objekt 10 sekúnd a potom ho uvoľnil. Ak má športovec problémy s uvoľnením, pomôžte mu rovnakým spôsobom ako predtým zatlačením na zadnú časť ruky.



- Uchopiť, presunúť a uvoľniť smerom k cieľu:

Ako náhle je športovec v komfortnej polohe, položte predmet (najlepšie vrecúško alebo loptu) vedľa alebo pred športovcova ruku a potom mu zadajte slovnú nápovedu: "Zober _____ a presuň ho bližšie k cieľu." Ukážte činnosť, zdvihnutím predmetu a kotúľaním ho alebo hodením smerom k cieľu niekoľko centimetrov od vás. Nezabudnite poskytnúť jasný cieľ vo forme farebnej dosky, rohože alebo spojených rúk, aby ste chytili predmet. Ak má športovec ťažkosti s otvorením ruky, aby uchopil predmet, pomôžte mu tým, že ho zatlačíte na zadnú časť ruky, aby ste otvorili prsty. Povzbudzujte športovca, aby držal predmet 10 sekúnd a potom ho uvoľnil. Ak má problémy s uvoľnením, pomôžte mu rovnakým spôsobom ako predtým zatlačením na zadnú časť ruky.



- Vrh guľou - loptičkou

Ako náhle je športovec v pohodlnej, "pripravenej" pozícii, dajte športovcovi mäkkú loptičku, vrecúško alebo iný malý, okrúhly predmet. Zadajte mu verbálnu nápovedu: "Hod' loptičku." Ak má športovec problémy so začatím pohybu, pomôžte mu tým, že ho podržíte za rameno a predlaktie a pomôžete mu pri pohybe hodú.





Upravené vodné aktivity

- Presuňte športovca na okraj bazénu
- Použite špongiu, fľašu s vodou alebo ruku a jemne namočte ruky a nohy športovca
- Ak to športovec akceptuje, namočte mu chrbát a brucho
- Ak to športovec akceptuje, opatrne mu namočte tvár
- Ak to športovec akceptuje, pripravte ho na vstup do vody najprv nohami, pričom použijete verbálne, vizuálne alebo hmatové podnety. Dajte športovcovi veľmi jasne najavo, že vstupuje do bazéna, najprv nohami.
- Použite "Tipy na prenos", aby ste bezpečne presunuli športovca na plytký koniec bazéna
- Jemne spustite športovca do vody tak, aby jeho nohy vstúpili do vody ako prvé
- Ak to športovec prijme, opatrne a postupne ponorte športovca do bazénu
- Povzbudzujte športovca, aby sa uvoľnil a vychutnal si vodu
- Počas niekoľkých prvých sedení, čas, ktorý športovec strávi vo vode by mal byť krátky (5-10 minút)
- Ak sa použije plavecká pomôcka, tréner by mal vedieť, ako zariadenie funguje a ako ho bezpečne používať a bezpečne odstrániť.
- Postupne zvyšujte čas športovca stráveného vo vode
- Ak je to potrebné, opakujte zoznamovacie činnosti s vodou
- Rozprávajte sa so športovcom, ako prechádzate každou fázou, aby ste zistili záujem a vysvetlili každú aktivitu.



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Aktivity

Tréningový program motorických aktivít rozdelený podľa športu

Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Aktivity Tréningového programu motorických aktivít
Vodné športy	Vznášanie na vode
Aktivita - vznášanie na vode Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na pretek na 15 m Splývanie.	

Vybavenie	Úrovne pomoci
1. Bazén najlepšie s hĺbkou nie väčšou ako 1 meter	Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom
2. Plavecká pomôcka, ktorá obopína telo	Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe
	Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera

Popis činnosti vznášania sa na vode Tréningového programu motorických aktivít

1. Pomôžte športovcovi so vznášaním na vode
2. S alebo bez pomoci, športovec zaujme polohu v bazéne s hĺbkou nie väčšou ako 1 meter
3. Nasmerujte športovca, aby sa snažil vznášať na chrbte alebo na bruchu v závislosti od schopnosti športovca
4. Športovec sa vznáša/splýva s alebo bez pomoci

Aktivity pre rozvíjanie vznášania MATP

- V prípade potreby si prejdite so športovcom upravené vodné aktivity (na predchádzajúcej strane)
- Pomôžte športovcovi s ponorením tela do vody
- Podporte športovca tým, že položíte jednu ruku pod hrudník a druhú ruku na jeho chrbát, skloňte sa na rovnakú úroveň ako športovec (športovec sa môže dotýkať podlahy bazéna svojimi nohami)
- Pomôžte športovcovi tak, že presuniete ruku, ktorá je na chrbte športovca pod jeho nohy, čím zdvihnete nohy športovca z podlahy bazénu
- Presuňte ruky späť pod trup športovca, aby ste podporili vznášanie na vode, v prípade že športovec je v pozícii na chrbte.
- Ak je to možné, umožnite športovcovi, aby sa na chvíľu vznášal sám,



Možné úpravy pre aktivitu vznášanie Tréningového programu motorických aktivít

- Podľa potreby použite plávaciú dosku
- Využite pomoc rovesníkov, ktorý môžu ukázať činnosť a zasiať rolu asistentov
- Čo najviac sa snažite znížiť pomoc plávajúcich / podporných zariadení

Bezpečnostné opatrenia

- Uistite sa, že športovec je pripravený na vstup do vody
- Používajte vhodné techniky pri prenose športovcov do a von z bazéna. Ak sa používa zdvíhadlo, mali by ste mať znalosti o jeho používaní alebo zamestnanci, ktorí majú vedomosti o jeho používaní by mali byť k dispozícii, aby mohli športovcov preniesť do a von z vody.
- Majte k dispozícii minimálne jedného trénera pre každého športovca vo vode
- Upevnite športovcov bezpečne do vhodných plaveckých zariadení
- Monitorujte športovca, či nie je unavený
- Počas tréningu dajte športovcovi čas na odpočinok
- V prípade potreby použite štuple do uší
- Mal by byť jeden dozor na kraji bazéna pre každých dvoch športovcov v bazéne
- Zabaľte športovca do uteráka, po opustení bazéna
- Uistite sa, že športovcovi nie je zima



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Aktivity

Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Aktivity Tréningového programu motorických aktivít
Vodné športy	Chôdza v bazéne
Aktivita - Chôdza v bazéne Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na pretek na 15 m chôdza	

Vybavenie	Úrovně pomoci
1. Bazén najlepšie s hĺbkou nie väčšou ako 1 meter	Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera

Popis aktivity chôdza v bazéne Tréningového programu motorických aktivít

1. Postavte športovca do bazénu s hĺbkou nie väčšou ako 1 m, s alebo bez pomoci
2. Nasmerujte športovca na chôdzu
3. Športovec kráča vo vode, s alebo bez pomoci

Rozvíjajúce aktivity na chôdzu v bazéne Tréningového programu motorických aktivít:

- V prípade potreby si prejdite upravené vodné aktivity so športovcom
- Umiestnite do vody predmet alebo tréner alebo dobrovoľník stojí pred športovcom ako cieľ
- Povzbudzujte športovca, aby stál vo vode tvárou k jednému z trénerov



Možné úpravy pre aktivitu chôdza v bazéne

- V prípade potreby použite zábradlia v bazéne
- Podľa potreby použite plavecké dosky
- Využite rovesníkov na ukážku činností na chôdzu v bazéne aj ako asistentov
- Zmenšite / predĺžte vzdialenosti podľa schopnosti športovca
- Ako sa športovec zlepšuje znížte závislosť od plaveckých / iných pomôcok,

Bezpečnostné opatrenia

- Uistite sa, že športovec je pripravený na vstup do vody
- Používajte vhodné techniky pri prenose športovcov do a von z bazéna. Ak sa používa zdvíhadlo, mali by ste mať znalosti o jeho používaní alebo zamestnanci, ktorí majú vedomosti o používaní by mali byť k dispozícii, aby mohli športovcov preniesť do a von z vody.
- Minimálne jeden tréner na každého športovca vo vode by mal byť k dispozícii
- Upevnite športovcov bezpečne do vhodných plaveckých zariadení
- Monitorujte športovca, či nie je unavený
- Počas tréningu dajte športovcovi čas na odpočinok
- V prípade potreby použite štuple do uší
- K dispozícii by mal byť jeden dozor na každých dvoch športovcov v bazéne
- Po opustení bazéna, zabaľte športovca do uteráka
- Uistite sa, že športovcovi nie je zima



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Aktivity

Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Aktivity Tréningového programu motorických aktivít
Vodné športy	Začiatocnicke asistované plávanie
Začiatocnicke asistované plávanie MATP je prípravou na pretek na 10m asistované plávanie	

Vybavenie	Úrovně pomoci
<ol style="list-style-type: none">1. Bazén najlepšie s hĺbkou nie väčšou ako 1 meter2. Plavecká pomôcka, ktorá obopína telo	<p>Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom</p> <p>Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe</p> <p>Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera</p>

Popis aktivity Tréningového programu motorických aktivít začiatocnicke asistované plávanie

1. Pomôžte športovcovi s plaveckou pomôckou
2. Športovec zaujme pozíciu v bazéne s hĺbkou nie väčšou ako 1 meter, s alebo bez pomoci
3. Nasmerujte športovca na plávanie a podľa potreby upravte polohu tela
4. Športovec pláva s alebo bez pomoci

Aktivity pre rozvíjanie Začiatocnickeho asistovaného plávania Tréningového programu motorických aktivít

- V prípade potreby si prejdite upravené aktivity so športovcom
- Umiestnite predmet do vody alebo tréner / dobrovoľník stojí pred športovcom ako cieľ
- Pomôžte športovcovi v potrebnom rozsahu (verbálne, čiastočne alebo celkom) v pohybe rúk bez použitia nôh
- Vráťte športovca do vzpriamenej polohy a dajte športovcovi čas na oddych
- Pomôžte športovcovi sa držať okraja bazénu a pohybovať len nohami
- Vráťte športovca do vzpriamenej polohy a dajte športovcovi čas na oddych



Vezmite prosím na vedomie:

Pohyb vpred bez pomoci trénera kvalifikuje športovca na plavecké aktivity Špeciálnych Olympiád.

Možné úpravy pre aktivity Tréningového programu motorických aktivít začiatočnicke asistované plávanie

- Používajte plavecké dosky
- Používajte plavecké rukavice
- Používajte aj iné plavecké pomôcky
- Používajte rôzne farebné a zvukové predmety ako podnety

Bezpečnostné opatrenia

- Uistite sa, že športovec je pripravený na vstup do vody
- Používajte vhodné techniky pri prenose športovcov do a von z bazéna. Ak sa používa zdvíhadlo, mali by ste mať znalosti o jeho používaní alebo zamestnanci, ktorí majú vedomosti o používaní by mali byť k dispozícii, aby mohli športovcov preniesť do a von z vody.
- Minimálne jeden trénera na každého športovca vo vode by mal byť k dispozícii
- Upevnite športovcov bezpečne do vhodných plaveckých zariadení
- Monitorujte športovca, či nie je unavený
- Počas tréningu dajte športovcovi čas na odpočinok
- V prípade potreby použite štuple do uší
- K dispozícii by mal byť jeden dozor na každých dvoch športovcov v bazéne
- Po opustení bazéna, zabaľte športovca do uteráka
- Uistite sa, že športovcovi nie je zima



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Aktivity

Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Atletika	Chôdza
Chôdza Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na 10 m asistovanej chôdze	

Vybavenie	Úrovne pomoci
<ol style="list-style-type: none">1. Vhodná obuv2. Pomôcky na chôdzu potrebné pre športovca3. Páska alebo vlajky a kužele na označenie štartovnej / cieľovej čiary	<p>Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom</p> <p>Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe</p> <p>Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera</p>

Popis aktivity chôdza Tréningového programu motorických aktivít

1. Označte štartové / cieľové čiary vzdialené od seba menej ako 10 m a široké dve dráhy
2. Športovec s chodítkom a trénerom zaujme pozíciu na štartovej čiare
3. Nasmerujte športovca, aby kráčal smerom k cieľovej čiare
4. Športovec kráča s chodítkom smerom k cieľovej čiare s pomocou trénera

Aktivity pre rozvíjanie chôdze Tréningového programu motorických aktivít

- Športovec stojí s pomocou po dobu 5 sekúnd
- Športovec stojí s pomocou po dobu 10 sekúnd
- Športovec kráča s pomocou na vzdialenosť 2m
- Športovec stojí bez pomoci po dobu 5 sekúnd
- Športovec stojí bez pomoci po dobu 10 sekúnd



Možné úpravy pre aktivitu chôdza Tréningového programu motorických aktivít

Ak je to možné, použite skutočnú dráhu, alebo pripravte simulovanú trať s dráhami, štartovými a cieľovými čiarami. Ak sú použité vlajky alebo kužele na pomoc športovcom, aby dodržiavali svoju dráhu, mali by sa postupne odstraňovať, pretože ako sa bude športovec časom zlepšovať, bude schopný sa držať vlastnej dráhy.

- Zväčšite / zmenšite vzdialenosť podľa potreby
- Označte štartovú / cieľovú čiaru s inými materiálmi / predmetmi
- Podľa potreby použite vizuálne pomôcky (vlajky, kužele)

Bezpečnostné opatrenia

- Vždy zostaňte na dosah športovcov
- Používajte široké dráhy bez prekážok
- Používajte tvrdé, ploché povrchy
- Pomôžte športovcovi v prípade potreby



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Aktivity

Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Atletika	Skok z dvoch nôh
Skok z dvoch nôh Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na skok do diaľky z miesta	

Vybavenie	Úrovne pomoci
1. Vhodné topánky 2. Páska na označenie odrazovej čiary 3. Žinenka (pre priestor doskoku)	Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera

Popis aktivity skoku z dvoch nôh Tréningového programu motorických aktivít

- Označte čiaru odrazu
- Športovec sa s pomocou alebo bez pomoci postaví na odrazovú čiaru
- Nasmerujte športovca na skok
- Športovec skočí s pomocou alebo bez pomoci - *športovec nemusí skákať dopredu*

Aktivity pre rozvíjanie skoku z dvoch nôh Tréningového programu motorických aktivít

- Športovec stojí s pomocou po dobu 5 sekúnd
- Športovec stojí a švihá rukami s pomocou
- Športovec stojí bez pomoci po dobu 5 sekúnd
- Športovec stojí a švihá rukami bez pomoci



Vezmite prosím na vedomie:

Skok s odrazom a doskokom na dve nohy s pohybom vpred bez pomoci trénera kvalifikuje športovca na disciplínu skok z miesta Špeciálnych Olympiád.

Odraz z jednej nohy a doskok na jednu alebo dve nohy je "poskok" na rozdiel od skoku.

Možná úprava pre aktivitu skoku z dvoch nôh Tréningového programu motorických aktivít

- Použite pre športovca odrazovú dosku alebo 10 cm vysoký blok alebo plošinu na pomoc pri skoku

Bezpečnostné opatrenia

- Umiestnite dostatok žineniek v priestore doskoku
- Pripevnite akúkoľvek odrazovú dosku / blok k podlahe, aby sa nepohybovala
- Zostaňte v dosahu športovca po celú dobu
- Pomôžte športovcovi pri udržiavaní rovnováhy



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Aktivity

Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Atletika	Manuálny pohyb invalidného vozíka
Aktivita manuálny pohyb invalidného vozíka Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na pretek na 10m na invalidnom vozíku	

Vybavenie	Úrovně pomoci
1. Manuálny invalidný vozík	Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom
2. Páska, kužele alebo vlajky označujúce štartovú / cieľovú čiaru	Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe
3. Ak je to možné, použite skutočnú dráhu a vybavenie	Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera

Popis aktivity - manuálny pohyb invalidného vozíka Tréningového programu motorických aktivít

1. Označte štartové a cieľové čiary vzdialené menej ako 10 m od seba a široké 2 dráhy
2. Športovcove predné / prvé kolesá sú na štartovej čiare
3. Používajte štartovacie povely podľa oficiálnych pravidiel Špeciálnych Olympiád
4. Športovec poháňa vozík smerom dopredu k cieľovej čiare s pomocou alebo bez pomoci

Aktivity pre rozvíjanie aktivity manuálneho pohybu invalidného vozíka Tréningového programu motorických aktivít

- Športovec položí ruky na kolesá s asistenciou po dobu 5 sekúnd
- Športovec potlačí kolesá s asistenciou po dobu 10 sekúnd
- Športovec položí ruky na kolesá bez pomoci na 5 sekúnd
- Športovec potlačí kolesá bez pomoci po dobu 10 sekúnd

Možná úprava pre aktivitu manuálny pohyb invalidného vozíka Tréningového programu motorických aktivít

- Použite sluchové alebo vizuálne signály na pomoc športovcom
- Umiestnite predmet, trénera alebo dobrovoľníka na koniec dráhy ako cieľ
- Zväčšite / zmenšite vzdialenosť dĺžky dráhy/cieľa, ak je to potrebné

Bezpečnostné opatrenia

- široké dráhy bez prekážok
- Zostaňte v dosahu športovca po celú dobu
- Pomáhajte športovcovi pri udržaní kontroly nad vozíkom



Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Atletika	Aktivita motorizovaný invalidný vozík
Aktivita motorizovaný invalidný vozík Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na 25 m prekážkovú dráhu motorizovaných invalidných vozíkov	

Vybavenie	Úrovně pomoci
1. Motorizovaný invalidný vozík	Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom
2. Páska na označenie dráh	Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe
3. Kužele a vlajky označujúce prekážkovú dráhu	Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera

Popis aktivity motorizovaného vozíka Tréningového programu motorických aktivít

1. Označte prekážkovú dráhu kratšiu ako 25 metrov s 1 otočným bodom a 2 kužeľmi
2. Športovec zaujme pozíciu s alebo bez asistencie, s predným / prvým kolesom za štartovú čiarou
3. Signalizujte štart pomocou štartovných povelov
4. Športovec manévruje invalidným vozíkom s pomocou alebo bez pomoci cez dráhu (môže použiť 2 dráhy)

Aktivity rozvíjajúce aktivitu - motorizovaný vozík Tréningového programu motorických aktivít

- Športovec pohybuje invalidný vozík s asistenciou po dobu 10 sekúnd
- Športovec pohybuje invalidný vozík cez jeden otočný box s pomocou
- Športovec pohybuje invalidný vozík cez dva kužele s pomocou
- Športovec pohybuje invalidný vozík bez pomoci po dobu 10 sekúnd
- Športovec pohybuje invalidný vozík cez jeden otočný box bez pomoci
- Športovec pohybuje invalidný vozík cez dva kužele bez pomoci



Vezmite prosím na vedomie:

Schopnosť dokončiť 25-metrovú dráhu s 2 otočnými bodmi a 4 kužeľmi bez asistencie trénera kvalifikuje športovca na 25m dráhu Motorizovaných invalidných vozíkov Špeciálnych Olympiád.

Možné úpravy pre aktivitu motorizovaných vozíkov Tréningového programu motorických aktivít

- Podľa potreba použite vizuálne signály, ktoré pomáhajú športovcovi
- Upravte prekážkovú dráhu podľa potrieb športovca
- Trénujte so športovcom prekážkovú dráhu podľa sekcií

Bezpečnostné opatrenia

- Použite plochý, tvrdý povrch
- Použite široké dráhy
- Zostaňte v dosahu športovca po celú dobu
- Pomáhajte športovcovi pri udržaní kontroly nad vozíkom



Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Bedminton	Bedmintonový úder
Aktivita Bedmintonový úder Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na Bedmintonový úder na cieľ	

Vybavenie	Úrovne pomoci
<ol style="list-style-type: none"> 1. Raketa 2. Košík 	<p>Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom</p> <p>Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe</p> <p>Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera</p>

Popis aktivity Bedminton Tréningového programu motorických aktivít

1. Športovec zaujme pozíciu v sede alebo v stoji
2. Zaveste košík na dosah športovca medzi pásom a ramenom.
3. Športovec uchopí raketu do dominantnej ruky s alebo bez pomoci
4. Nasmerujte športovca na úder košíka
5. Športovec zasiahne visiaci košík s alebo bez pomoci

Aktivity pre rozvíjanie Bedmintonového úderu Tréningového programu motorických aktivít

- Športovec uchopí raketu s pomocou
- Športovec uchopí a drží raketu s pomocou po dobu 5 sekúnd
- Športovec hýbe s raketou po dobu 5 sekúnd s pomocou
- Športovec uchopí raketu bez pomoci
- Športovec uchopí a drží raketu po dobu 5 sekúnd bez pomoci
- Športovec hýbe s raketou po dobu 5 sekúnd bez pomoci



Možné úpravy pre aktivitu Bedmintonový úder Tréningového programu motorických aktivít

- Aby ste naučili športovca odrážať, zaveste košík, balón, plastovú alebo penovú loptičku.
- Použite adaptívne zariadenia na pomoc športovcovi s držaním rakety
- Upravte výšku zaveseného košíka podľa potreby športovca
- Podľa potreby zmeňte veľkosť a farbu košíka
- Zmeňte veľkosť a dĺžku rakety podľa potreby (t.j. predĺžte dĺžku rúčky)
- Zmeňte vzdialenosť od košíka
- Pripojte malý zvonček do vnútra zaveseného košíka tak, aby športovec počul zvonček, keď zasiahne košík.

Bezpečnostné opatrenia

- Uistite sa, či športovec udržiava vyváženú pozíciu
- Dávajte si pozor, aby vás športovec nezasiahol pri pokuse odraziť košík
- Uistite sa, že vracajúci sa košík nezasiahne športovca



Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Basketbal	Basketbalový odraz
Basketbalový odraz Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na Basketbalový hod na cieľ	

Vybavenie	Úrovne pomoci
1. Basketbalová lopta 2. Jasne označený cieľ 3. Páska	<p>Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom</p> <p>Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe</p> <p>Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez pomoci trénera</p>





Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Aktivity

Popis aktivity Basketbalový odraz Tréningového programu motorických aktivít

1. Na stene označte cieľ v tvare štvorca, ktorý nie je menší ako 1 meter, vo výške, ktorá je na úrovni trupu športovca.
2. Športovec zaujme pozíciu menej ako 2,4 metra od cieľa s alebo bez pomoci
3. Podajte športovcovi loptu (položte do rúk alebo mu ju ponúknite)
4. Nasmerujte športovca aby odrazil loptu smerom k cieľu
5. Športovec odrazí loptu dopredu od hrudníka smerom k cieľu, s alebo bez pomoci

Aktivity pre rozvíjanie Basketbalového odrazu Tréningového programu motorických aktivít

- Športovec položí ruky na loptu a drží loptu po dobu 5 sekúnd s pomocou
- Športovec položí ruky na loptu a potom uvoľní loptu s pomocou
- Športovec položí ruky na loptu a odrazí loptu od hrudníka / tela s pomocou
- Športovec umiestni ruky na loptu a drží loptu po dobu 5 sekúnd bez pomoci
- Športovec umiestni ruky na loptu a uvoľní loptu bez pomoci
- Športovec má jednu alebo obe ruky na lopte a odrazí loptu od hrudníka / tela bez pomoci

Vezmite prosím na vedomie:

Schopnosť hodiť / odraziť loptu na vzdialenosť väčšiu ako 2,4 metra smerom k cieľu bez pomoci, kvalifikuje športovca na Basketbalový hod na cieľ Špeciálnych Olympiád

Možné úpravy pre aktivitu Basketbalový odraz Tréningového programu motorických aktivít

- Rozdielna veľkosť, hmotnosť, farba a textúra lopty
- Zväčšite / zmenšite vzdialenosť medzi športovcom a cieľom
- Použite zavesenú loptu alebo balón na úrovni hrudníka športovca, aby ste ich naučili odraz
- Označte cieľ na zemi a postupne sa posúvajte cieľ smerom na stenu, podľa toho ako sa športovec zlepšuje.

Bezpečnostné opatrenia

- Uistite sa, že športovec drží vyváženú pozíciu
- Uistite sa, že športovec je bezpečne umiestnený na svojom invalidnom vozíku predtým, než odrazí loptu
- Chráňte športovca pred odrazom / vracaním lopty



Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Bowling	Bowling na cieľ
Tréningový program motorických aktivít Bowling na cieľ je prípravou na Bowling na počet kôl	

Vybavenie	Úrovne pomoci
<ol style="list-style-type: none"> 1. Plastová bowlingová lopta (30 cm v priemere) 2. Plastové bowlingové kužele 3. Bowlingová rampa podľa potreby 4. Páska 	<p>Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom</p> <p>Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe</p> <p>Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera</p>





Popis aktivity - Bowling na cieľ Tréningového programu motorických aktivít

1. Postavte kužeľky menej ako 5 metrov od štartovej / bowlingovej čiary
2. Športovec zaujme pozíciu v sede alebo v stoji za bowlingovou čiarou s alebo bez pomoci
3. Umiestnite guľu do športovcovej ruky alebo na bowlingovú rampu podľa potreby
4. Športovec kotúľa guľu smerom ku kužeľom s alebo bez pomoci

Aktivity pre rozvíjanie Bowlingu na cieľ Tréningového programu motorických aktivít

- Športovec drží loptu po dobu 5 sekúnd s pomocou
- Športovec drží a potom uvoľňuje loptu s pomocou
- Športovec drží loptu po dobu 5 sekúnd bez pomoci
- Športovec drží a potom uvoľňuje loptu bez pomoci

Vezmite prosím na vedomie:

Schopnosť kotúľať loptu (s alebo bez bowlingovej rampy), ale bez asistencie trénera kvalifikuje športovca na Bowling na počet kôl Špeciálnych Olympiád.



Možné úpravy pre Bowling na cieľ Tréningového programu motorických aktivít

- Zmenšite vzdialenosť od kužeľov
- Rôzne rozmery, hmotnosť a farba predmetov používaných na kužeľky
- Označte dráhy na vedenie gule
- Použite plastovú bowlingovú guľu s upraveným úchytom podľa potreby

Bezpečnostné opatrenia

- Uistite sa, že športovec udržiava vyváženú pozíciu
- Zostaňte v dosahu športovca po celú dobu



Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Florbal	Strel'ba s pukom
Strel'ba s pukom Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na Florbalovú strel'bu na cieľ	

Vybavenie	Úrovne pomoci
1. Florbalová hokejka 2. Florbalové puky 3. Páska na určenie smeru strel'by 4. Florbalová bránka a sieť	<p>Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom</p> <p>Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe</p> <p>Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera</p>

Popis aktivity Strel'ba s pukom Tréningového programu motorických aktivít

1. Označte dráhu srel'by
2. Umiestnite bránku na vzdialenosť menej ako 3 metre (9'9 ") od čiary strieľania
3. Športovec zaujme pozíciu v sede alebo v stoji za čiarou strieľania s alebo bez pomoci
4. Umiestnite florbalovú hokejku do dominantnej ruky športovca s alebo bez pomoci
5. Umiestnite puk na podlahu na stranu športovca
6. Nasmerujte športovca, aby strieľal puk smerom k bránke
7. Športovec strieľa puk smerom k bránke s alebo bez pomoci

Aktivity pre rozvíjanie Strel'by s pukom Tréningového programu motorických aktivít

- Športovec drží hokejku s asistenciou po dobu 10 sekúnd
- Športovec používa hokejku na odrazenie puku dopredu s pomocou
- Športovec drží hokejku bez pomoci 10 sekúnd
- Športovec používa hokejku na odrazenie puku dopredu bez pomoci



Vezmite prosím na vedomie:

Schopnosť strieľať puk zo vzdialenosti troch metrov bez asistencie trénera kvalifikuje športovcov na disciplínu individuálnych zručností Florbalová strelba na cieľ Špeciálnych Olympiád.

Možné úpravy Streľby s pukom Tréningového programu motorických aktivít

- Pre lepšiu motiváciu môžete zatrúbiť, alebo zablikajú svetlá pri strelení gólu.
- Použite kužele namiesto bránky
- Namiesto hokejky a puku používajte slamovú metlu a loptu, potom prejdite na regulárne vybavenie
- Rôzne rozmery, hmotnosť a farba puku
- Zväčšite / zmenšite vzdialenosť medzi športovcom a cieľom / brámkou
- Podľa potreby upravte dĺžku rúčky
- Poskytnite pomocné zariadenia, ktoré pomáhajú športovcom držať hokejku

Bezpečnostné opatrenia

- Poskytnite športovcovi dostatočný priestor na vykonanie činnosti
- Zostaňte v dosahu športovca po celú dobu
- Zabezpečte, aby športovec držal rovnováhu
- Dávajte si pozor, aby vás športovec nebuchol pri používaní hokejky
- Poskytnite prilbu pre všetkých športovcov, rovnako ako to je v regulárnom Florbale.



Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Florbal	Strel'ba s pukom
Strel'ba s pukom Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na 10m dráhu vedenie puku	

Vybavenie	Úrovne pomoci
1. Florbalová hokejka 2. Florbalové puky 3. Kužele 4. Páska označujúca štartové a cieľové čiary a dráhy	<p>Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom</p> <p>Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe</p> <p>Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera</p>

Popis aktivity Strel'ba s pukom Tréningového programu motorických aktivít

- 30Označte štartové a cieľové čiary vzdialené od seba menej ako 10 m.
 40Použite pásku alebo kužele na označenie dráh medzi štartovými / cieľovými čiarami. Dráhy by mali mať šírku 1 m .
 50Športovec zaujme pozíciu v sede alebo v stoji za štartovou čiarou s hokejkou v dominantnej ruke, s alebo bez pomoci
 60Umiestnite hokejový puk na podlahu na stranu športovca
 70Nasmerujte športovca tak, aby manévroval / tlačil puk dopredu s hokejkou smerom k cieľovej čiare, ale aby zostal vo svojej dráhe.
 80Športovec manévruje s pukom smerom k cieľovej čiare s pomocou alebo bez pomoci

Aktivity na rozvíjanie Strel'by s pukom Tréningového programu motorických aktivít

- Športovec drží hokejku s asistenciou po dobu 5 sekúnd
- Športovec používa hokejku, aby raz posunul puk s pomocou
- Športovec drží hokejku bez pomoci po dobu 5 sekúnd
- Športovec používa hokejku, aby raz posunul puk bez pomoci



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít **Tréningový program motorických aktivít - Aktivity**

Vezmite prosím na vedomie:

Športovec so schopnosťou streliť puk na vzdialenosť 10 metrov bez asistencie trénera, spĺňa podmienky na 10 m Strelbu s pukom Špeciálnych Olympiád

Možné úpravy pre aktivitu Strelba s pukom Tréningového programu motorických aktivít

- Rôzne rozmery, hmotnosť a farba puku
- Upravte dĺžku hokejky podľa potreby
- Podľa potreby použite pomocné pomôcky na pomoc športovcom pri držaní hokejky

Bezpečnostné opatrenia

- Poskytnite športovcovi dostatočný priestor na vykonanie činnosti
- Zostaňte v dosahu športovca po celú dobu
- Pomôžte športovcovi držať hokejku pod kontrolou



Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Futbal	Futbalový odraz
Futbalový odraz Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na Futbalové manévrovanie	

Vybavenie	Úrovne pomoci
1. Futbal 2. Páska na označenie štartových / cieľových čiar a dráh	<p>Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom</p> <p>Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe</p> <p>Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera</p>

Popis aktivity Futbalový odraz Tréningového programu motorických aktivít

1. Označte štartové a cieľové čiary vo vzdialenosti menej ako 15 metrov od seba
2. Športovec zaujme pozíciu v stoji alebo v sede za štartovou čiarou s pomocou alebo bez nej
3. Umiestnite loptu na podlahu pred športovca
4. Nasmerujte športovca, aby manévroval / kopal loptu smerom k cieľovej čiare
5. Športovec používa nohy na pohyb lopty smerom k cieľovej čiare s alebo bez pomoci

Aktivity pre rozvíjanie Futbalového odrazu Tréningového programu motorických aktivít

- Nasmerujte športovca, aby zaujal najlepšiu pozíciu pred loptou pre pohyb nôh, športovec potom s pomocou kopne do lopty.
- Dajte loptu pred športovca, ktorý s nohou kopne do lopty bez pomoci



Vezmite prosím na vedomie:

Schopnosť športovca manévrovať s loptou na vzdialenosť 15 metrov (v 5-metrovej dráhe) bez asistencie trénera kvalifikuje športovca na Futbalové manévrovanie Špeciálnych Olympiád.

Možné úpravy pre aktivitu Futbalový odraz Tréningového programu motorických aktivít

- Používajte loptu, ktorá je pripevnená k členku športovca
- Zväčšite/zmenšite vzdialenosť k bránke podľa potreby
- Vymeňte loptičky podľa toho, ako sa športovec zlepšuje
- Podľa potreby upravte šírku dráhy
- Podľa potreby použite chodítko
- Keď lopta prejde cez cieľovú čiaru, zatrubte, zazvoňte, alebo zablikajte svetlami.

Bezpečnostné opatrenia

- Uistite sa, že športovec môže kráčať bez zakopnutia, ak používa priviazanú loptu.
- Používajte plochý, tvrdý povrch
- Použite dráhu bez prekážok
- Pomôžte športovcovi podľa potreby
- Pomôžte športovcom udržiavať kontrolu nad loptou
- Zostaňte v dosahu športovca po celú dobu



Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Futbal	Futbalový kop
Futbalový kop Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na Futbalovú strelbu	

Vybavenie	Úrovne pomoci
1. Futbalová lopta 2. Bránka so sieťou 3. Páska na označenie štartovej čiary	<p>Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom</p> <p>Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe</p> <p>Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera</p>





Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Aktivity

Popis aktivity Futbalový kop Tréningového programu motorických aktivít

1. Označte štartovú čiaru
2. Umiestnite bránku / sieť do vzdialenosti menej ako 8 metrov od štartovej čiary
3. Športovec zaujme pozíciu v stoji alebo v sede za štartovou čiarou s alebo bez pomoci
4. Umiestnite loptu na podlahu pred športovca
5. Nasmerujte športovca, aby kopol loptu smerom k bráne
6. Športovec kopne loptu smerom k bráne s alebo bez pomoci

Aktivity pre rozvíjanie Futbalového kopu Tréningového programu motorických aktivít

- Športovec zaujme najvhodnejšiu pozíciu pre pohyb nôh pred loptou - s pomocou športovec kopne s nohou do lopty
- Položte loptu pred športovca - športovec kopne s nohou do lopty bez pomoci



Možné úpravy pre aktivitu Futbalový kop Tréningového programu motorických aktivít

- Podľa potreby zväčšite / zmenšite vzdialenosť medzi športovcom a bránkou
- Tréner / dobrovoľník alebo predmet je umiestnený v bránke pre motiváciu
- Rôzna veľkosť, hmotnosť a farba lopty podľa potreby
- V prípade potreby použite chodítko
- Keď lopta prejde do bránky, zatrúbte, zazvoňte alebo zablikajte svetlami.

Bezpečnostné opatrenia

- Počas strelby nedovoľte, aby športovec odrazil loptu hlavou
- Zabezpečte, aby športovec udržoval rovnováhu
- Vždy zostaňte na dosah športovca



Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Golf	Patovanie
Patovanie Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na Krátky pat	

Vybavenie	Úrovne pomoci
1. Plastová golfová loptička 2. Golfový pater (regulárny, gumový alebo plastový) 3. Rovný povrch 4. Plastový pohár	<p>Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom</p> <p>Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe</p> <p>Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera</p>

Popis aktivity Patovanie

1. Športovec zaujme pozíciu v sede alebo v stoji pred loptičkou s alebo bez pomoci
2. Umiestnite cieľový / tréningový pohár do vzdialenosti menej ako 2 metre od športovca
3. Položte palicu do rúk športovca tak, aby uprednostňovaná ruka bola pod dominantnou rukou, s alebo bez pomoci
4. Nasmerujte športovca, aby švihol paterom a odrazil loptičku do cvičného pohára.
5. Športovec švihne paterom do loptičky, s alebo bez pomoci

Aktivity pre rozvíjanie Patovania Tréningového programu motorických aktivít

- Športovec chytí pater do oboch rúk s pomocou
- Športovec uchopí a drží pater po dobu 10 sekúnd s pomocou
- Športovec švihne pater s asistenciou
- Športovec chytí pater do oboch rúk bez pomoci
- Športovec uchopí a drží pater po dobu 10 sekúnd bez pomoci
- Športovec uchopí a švihne paterom bez pomoci



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít **Tréningový program motorických aktivít - Aktivity**

Vezmite prosím na vedomie:

Schopnosť športovca umiestniť golfovú loptičku na dva metre smerom k cieľu kvalifikuje športovca na aktivitu Špeciálnych Olympiád Krátky pat

Možné úpravy pre Patovanie Tréningového programu motorických aktivít

- Podľa potreby pat môže byť vykonaný na strane invalidného vozíka
- V prípade potreby vykonajte pat pomocou jednej ruky
- Použite rôzne rozmery, hmotnosť a farbu loptičky
- Zväčšite veľkosť plastového pohára
- Zväčšite / zmenšite dĺžku pateru podľa potreby
- Ak loptička vojde do plastového pohára, zatrubte, zazvoňte alebo zablikajte svetlami

Bezpečnostné opatrenia

- Pri výbere pateru pre športovca dávajte pozor, aby športovec nezranil seba alebo iných
- Zabezpečte dostatočný priestor pre športovca, aby vykonal pat
- Dávajte pozor, aby vás športovec nezasiahol, keď drží pater, vzdialte sa, alebo položte ruku na ruku športovca a pomôžte mu pri patovaní.



Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Korčuľovanie na kolieskových korčuliach	Státie a pochodovanie
Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na : Pochodové kroky na korčuliach	

Vybavenie	Úrovne pomoci
1. Rovná plocha, 2. Zábradlie na držanie na napredovanie na korčuliarsky povrch	<p>Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom</p> <p>Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe</p> <p>Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera</p>

Popis aktivity Korčuľovanie na kolieskových korčuliach Tréningového programu motorických aktivít

1. Športovec zaujme pozíciu na podlahe s nohami vystretými pred ním
2. Trénujte postavenie sa, hore a dole (ako na korčuliach) prevalením na kolená, položením oboch rúk na jedno koleno s hlavou hore a vytlačte sa hore s nohami vedľa seba.
3. Pri polohe v stoji by mali byť ruky rozťahnuté kvôli rovnováhe s ohnutými kolenami a očami smerujúcimi dopredu.
4. Trénujte malé pochodové kroky na mieste
5. Trénujte držanie jednej nohy vo výške holenia po dobu 3 sekúnd, potom druhá noha.
6. Trénujte pochodové kroky 2 - 3 metre (6 - 10 stôp)

Aktivity na rozvíjanie schopností

- Športovec je schopný stáť vo vzpriamenej polohe.
- Športovec je schopný prejsť 2-3 metre (6-10 stôp).

Bezpečnostné opatrenia

- Dvaja tréneri pomáhajú stabilizovať športovcov počas začiatkových aktivít v stoji.
- Zostaňte na dosah športovca po celú dobu.
- Začnite s tréningovou aktivitou na nekĺzavom povrchu, ako sú gumové rohože.
- Športovci môžu potrebovať pomoc pri prevrátení.



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Aktivity

Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Softbal	Softbalové aktivity na ihrisku
Softbalové aktivity na ihrisku Tréningového programu motorických aktivít sú prípravou na Softbal	

Vybavenie	Úrovne pomoci
1. Lopta vhodnej veľkosti a hmotnosti (penová, softbalová, plastová) 2. Baseballová rukavica	Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera



Popis Softbalových aktivít na ihrisku Tréningového programu motorických aktivít

1. Tréner / dobrovoľník zaujme pozíciu menej ako 6 m od športovca a odkotúľa loptu
2. Športovec zaujme pozíciu s asistenciou alebo bez v polohe v sede alebo v stoji, tvárou k trénerovi, ktorý má loptu
3. Tréner kotúľa loptu smerom k športovcovi
4. Nasmerujte športovca, aby chytil kotúľanú loptu.
5. Športovec zachytí loptu s rukami alebo rukou a rukavicou s alebo bez pomoci



Aktivity pre rozvíjanie Softbalových aktivít na ihrisku Tréningového programu motorických aktivít

- Športovec stojí alebo sedí tvárou k trénerovi, na ruke má navlečenú softbalovú rukavicu s asistenciou po dobu 10 sekúnd
- Športovec používa s pomocou softbalovú rukavicu na zastavenie lopty, kotúľanej z 2 m vzdialenosti
- Športovec stojí alebo sedí bez pomoci tvárou k trénerovi s navlečenou softbalovou rukavicou bez pomoci po dobu 10 sekúnd
- Športovec používa bez pomoci softbalovú rukavicu na zastavenie lopty, kotúľanej zo vzdialenosti 2m

Možné úpravy pre Softbalové aktivity na ihrisku Tréningového programu motorických aktivít

- Zväčšite / zmenšite vzdialenosť medzi športovcom a osobou, ktorá kotúľa loptu
- Rôzne rozmery, štruktúra, farba a hmotnosť lopty
- Zmeňte veľkosť, hmotnosť alebo tvar rukavíc
- Lemujte rukavice so suchým zipsom a použite tenisovú loptičku alebo inú vhodnú loptičku, ktorá sa prilepí na suchý zips
- Začnite tým, že tréner / dobrovoľník položí loptu do športovcovej rukavice
- Postupne zväčšujte vzdialenosť medzi trénerom / dobrovoľníkom a športovcom
- Usmernite športovca aby "Kontroloval/Pozeral na loptu".

Bezpečnostné opatrenia

- Poskytnite dostatok priestoru na aktivitu
- Kotúľajte loptu pri bezpečnej rýchlosti smerom k športovcovi
- Zostaňte v dosahu športovca po celú dobu

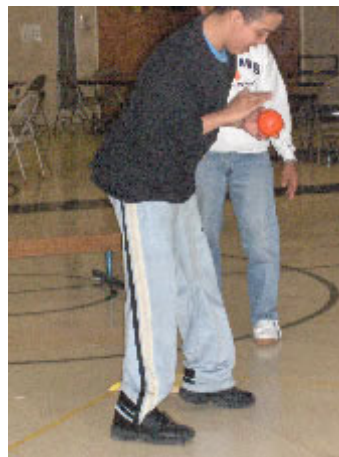


Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Aktivity

Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Softbal	Softbalový hod
Softbalový hod Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na Softbalové hádzanie	

Vybavenie	Úrovne pomoci
<ol style="list-style-type: none">1. Lopta vhodnej hmotnosti a veľkosti (penová, softbalová, plastová)2. Značka na označenie vzdialenosti (páska na podlahu, kužele, obruče)	<p>Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom</p> <p>Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe</p> <p>Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera</p>



Popis aktivity Softbalový hod Tréningového programu motorických aktivít

1. Športovec zaujme pozíciu v sede alebo v stoji za čiarou hodu s alebo bez asistencie
2. Podajte športovcovi softbalovú loptu (položte ju do dominantnej ruky športovca alebo ho nechajte, aby si ju zobral)
3. Nasmerujte športovca, aby hodil loptu
4. Športovec hádže softbalovú loptu s alebo bez pomoci



Aktivity pre rozvíjanie Softbalového hodu Tréningového programu motorických aktivít

- Športovec drží s pomocou softbalovú loptu na 5 sekúnd
- Športovec drží a uvoľňuje softbalovú loptu s pomocou
- Športovec drží a potom potlačí softbalovú loptu po stole s pomocou
- Športovec drží softbalovú loptu na 5 sekúnd bez pomoci
- Športovec drží a uvoľňuje softbalovú loptu bez pomoci
- Športovec drží a potlačí softbalovú loptu po stole alebo po podlahe bez pomoci

Vezmite prosím na vedomie:

Schopnosť športovca hodiť softbalovú loptu určeným smerom bez asistencie trénera kvalifikuje športovca pre Softbal hádzanie Špeciálnych Olympiád.

Možné úpravy pre aktivitu Softbalový hod Tréningového programu motorických aktivít

- Rôzna veľkosť, hmotnosť, farba a textúra lopty
- Použite krabicu, košík alebo trénera ako stimul k zväčšeniu vzdialenosti
- Ak športovec úspešne hodí loptičku, zatrubte, zazvoňte alebo zablikajte svetlami.

Bezpečnostné opatrenia

- Poskytnite dostatok priestoru na aktivitu
- Uistite sa, že športovec znovu získal rovnováhu po hodení lopty (nepadne)
- Zostaňte v dosahu športovca po celú dobu



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít Tréningového programu motorických aktivít - Aktivity

Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Softbal	Softbalový odraz
Softbalový odraz Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na Softbalový odpal.	

Vybavenie	Úrovne pomoci
<ol style="list-style-type: none">1. Loptička vhodnej hmotnosti a veľkosti2. Pálka vhodnej hmotnosti a veľkosti3. Odpalovacia tyč / stojan / kužeľ	<p>Celková pomoc</p> <p>Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom</p> <p>Čiastočná pomoc</p> <p>Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe</p> <p>Samostatný</p> <p>Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera</p>



Popis aktivity Softbalový odraz Tréningového programu motorických aktivít

1. Športovec zaujme pozíciu v sede alebo v polohe tvárou k loptičke na odpalisku / stojane, s alebo bez pomoci
2. Športovec zaujme odrazový postoj, pričom drží pálku na dominantnej strane, s alebo bez pomoci
3. Nasmerujte športovca, aby odrazil loptu z odpaliska / stojana
4. Športovec odrazí loptičku z odpaliska / stojana s alebo bez pomoci



Aktivity pre rozvíjanie Softbalového odrazu

- Športovec s pomocou uchopí a drží pátku s oboma rukami po dobu 10 sekúnd
- Športovec s pomocou drží pátku v odrazovej polohe po dobu 5 sekúnd
- Športovec s pomocou švihá pátkou
- Športovec bez pomoci uchopí a drží pátku s oboma rukami po dobu 10 sekúnd
- Športovec bez pomoci drží pátku v odrazovej polohe po dobu 5 sekúnd
- Športovec bez pomoci švihá pátkou

Vezmite prosím na vedomie:

Schopnosť športovca odraziť softbalovú loptičku z odpaliska bez asistencie trénera ho kvalifikuje na Softbalový odpal Špeciálnych Olympiád.

Možné úpravy pre aktivitu Softbalový odraz Tréningového programu motorických aktivít

- Umožniť športovcovi, aby loptičku zasiahol jednou rukou
- Rôzna veľkosť, hmotnosť a farba loptičky
- Rozmery, hmotnosť a dĺžka pátky
- Ak je to potrebné, zaveste loptičku v dosahu športovca
- Použite loptičku vnútri so zvončekom, ktorý zazvoní po zasiahnutí loptičky.

Bezpečnostné opatrenia

- Poskytnite dostatok priestoru na aktivitu
- Uistite sa, že návrat zavesenej loptičky nezasiahne športovca tým, že loptička má druhú šnúрку, ktorá umožňuje trénerovi riadiť let loptičky.
- Uistite sa, že športovec znovu nadobudne rovnováhu po zasiahnutí loptičky (nepadne)
- Zostaňte v dosahu športovca po celú dobu
- Dávajte pozor, aby vás športovec nezasiahol pátkou, odšúpte ďalej, alebo pomôžte športovcovi, tak, že položíte vašu ruku na jeho.



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Aktivity

Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Stolný tenis	Stolnotenisový úder
Stolnotenisový úder Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na Odvracajúci úder.	

Vybavenie	Úrovne pomoci
1. Raketa (lopatka) vhodnej veľkosti a hmotnosti 2. Loptička 3. Veľký stôl / povrch	Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera

Popis aktivity Stolnotenisového úderu Tréningového programu motorických aktivít

1. Športovec zaujme pozíciu v sede alebo v stoji smerom k stolu, s alebo bez pomoci
2. Umiestnite raketu do dominantnej ruky športovca
3. Kotúľajte loptičku smerom k športovcovi.
4. Nasmerujte športovca, aby odrazil loptičku raketou (lopatkou)
5. Športovec zasiahne loptičku s alebo bez pomoci

Aktivity pre rozvíjanie Stolnotenisového úderu Tréningového programu motorických aktivít

- Športovec uchopí raketu s pomocou
- Športovec s pomocou uchopí a drží raketu po dobu 5 sekúnd
- Športovec s pomocou švihá s raketou po dobu 5 sekúnd
- Športovec s pomocou použije raketu na odraz loptičky v stacionárnej polohe
- Športovec uchopí raketu bez pomoci
- Športovec uchopí a drží raketu po dobu 5 sekúnd bez pomoci
- Športovec švihá s raketou po dobu 5 sekúnd bez pomoci
- Športovec použije raketu na odraz loptičky v stacionárnej polohe bez pomoci



Vezmite prosím na vedomie:

Schopnosť športovca odraziť vrátenú loptičku súperovi bez pomoci trénera ho kvalifikuje na Odvracajúci úder Špeciálnych Olympiád.

Možné úpravy pre Stolnotenisový úder Tréningového programu motorických aktivít

- Používajte forhendové alebo bekhendové údery
- Použite ruky pri odvrátení loptičky
- Vyberte raketu vhodnej veľkosti a hmotnosti
- Rôzna veľkosť, hmotnosť a farba loptičky
- Rôzna veľkosť povrchu stola
- Použite zavesenú loptičku na naučenie odrazu
- Rôzna rýchlosť kotúľania loptičky
- Vložte zvonček do loptičky, aby ste si vynútili pozornosť športovca
- Ak športovec úspešne odrazí loptičku, zatrúbte, zazvoňte alebo zablikajte svetlom

Bezpečnostné opatrenia

- Zostaňte v dosahu športovca po celú dobu
- Uistite sa, že športovec udržiava vyváženú pozíciu
- Poskytnite dostatočný priestor na aktivitu
- Dávajte si pozor, aby vás športovec nezasiahol, keď drží raketu



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Aktivity

Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Tenis	Tenisový úder
Tenisový úder Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na Tenisový úder na cieľ	

Vybavenie	Úrovne pomoci
<ol style="list-style-type: none">1. Raketa (juniorská veľkosť, dĺžka 17 "-23")2. Penová tenisová loptička	<p>Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom</p> <p>Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe</p> <p>Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera</p>

Popis aktivity Tenisový úder Tréningového programu motorických aktivít

1. Športovec zaujme pozíciu v sede alebo v stoji
2. Umiestní penovú tenisovú loptičku na stojan alebo odpalisko v dosahu športovca
3. Umiestní raketu do ruky športovca s alebo bez pomoci
4. Nasmeruje športovca na úder tenisovej penovej loptičky
5. Športovec udrie penovú tenisovú loptičku s alebo bez pomoci



Aktivity pre rozvíjanie Tenisového úderu Tréningového programu motorických aktivít

- Športovec uchopí raketu s pomocou
- Športovec uchopí a drží raketu po dobu 5 sekúnd s pomocou
- Športovec švihá raketou po dobu 5 sekúnd s pomocou
- Športovec uchopí raketu bez pomoci
- Športovec uchopí a drží raketu po dobu 5 sekúnd bez pomoci
- Športovec švihá raketou po dobu 5 sekúnd bez pomoci

Možné úpravy pre Tenisový úder Tréningového programu motorických aktivít

- Použite adaptívne zariadenia, ktoré pomáhajú športovcovi s držaním rakety
- Použite balón na výučbu úderu
- Použite zavesenú tenisovú penovú loptičku na výučbu úderu
- Upravte výšku zavesenej penovej tenisovej loptičky alebo balónu podľa potreby športovca
- Zmeňte veľkosť a farbu tenisovej loptičky podľa potreby
- Upravte veľkosť a dĺžku rakety podľa potreby

Bezpečnostné opatrenia

- Zabezpečte, aby športovec držal vyváženú pozíciu
- Dávajte si pozor, aby vás športovec nezasiahol pri pokuse odraziť penovú tenisovú loptičku



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Aktivity

Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Volejbal	Volejbalový hod
Volejbalový hod Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na Prihrávku z ponad hlavy	

Vybavenie	Úrovne pomoci
1. Volejbalová lopta 2. Sieť	Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera

Popis aktivity Volejbalový hod Tréningového programu motorických aktivít

1. Športovec zaujme pozíciu v sede alebo v stoji vo vzdialenosti menej ako 2 m (6'6 ") od 1,5 m vysokej siete, s alebo bez pomoci
2. Poskytnite športovcovi volejbalovú loptu (umiestnená do športovcovej ruky alebo uchopená športovcom)
3. Nasmerujte športovca, aby hodil loptu cez sieť
4. Športovec hodí loptu ponad sieť s alebo bez pomoci

Aktivity na rozvíjanie Volejbalového hodu Tréningového programu motorických aktivít

- Športovec s pomocou uchopí a drží volejbalovú loptu po dobu 5 sekúnd
- Športovec s pomocou uchopí a uvoľní loptu
- Športovec s pomocou uchopí a hodí loptu k sieti
- Športovec uchopí a drží loptu po dobu 5 sekúnd bez pomoci
- Športovec uchopí a uvoľní loptu bez pomoci
- Športovec uchopí a hodí loptu smerom k sieti bez pomoci



Možné úpravy pre Volejbalový hod Tréningového programu motorických aktivít

- Rôzna veľkosť, hmotnosť, farba a textúra lopty
- Ak je to potrebné, zmenšíte veľkosť siete
- Zväčšíte / zmenšíte vzdialenosť medzi športovcom a sieťou
- Zväčšíte / zmenšíte výšku siete
- Ak športovec úspešne hodí loptu ponad sieť, zatrúbte, zazvoňte, alebo zablikajte svetlami.

Bezpečnostné opatrenia

- Zabezpečte, aby športovec držal vyváženú pozíciu sledovaním jeho postoja
- Zostaňte v dosahu športovca po celú dobu
- Zabezpečte dostatočný priestor pre športovcov na dokončenie činnosti



Trénerská príručka Tréningového programu motorických aktivít

Tréningový program motorických aktivít - Aktivity

Oficiálne športy Špeciálnych Olympiád	Tréningový program motorických aktivít
Volejbal	Podanie z ponad hlavy/ zdola
Podanie z ponad hlavy/ zdola Tréningového programu motorických aktivít je prípravou na Volejbalové podávanie	

Vybavenie	Úrovne pomoci
<ol style="list-style-type: none">1. Modifikovaný volejbal2. Volejbalová lopta zavesená v dosahu športovca, ak je to potrebné3. Sieť	<p>Celková pomoc Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom</p> <p>Čiastočná pomoc Tréner sa môže dotýkať, usmerňovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi v celom pohybe</p> <p>Samostatný Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera</p>

Popis aktivity Volejbalové podávanie

1. Športovec zaujme pozíciu v sede alebo v stoji vo vzdialenosti menej ako 9 metrov od 1,5 m vysokej volejbalovej siete s alebo bez pomoci
2. Podajte športovcovi loptu (držaná trénerom alebo športovcom)
3. Nasmerujte športovca, aby odrazil loptu z ponad hlavy/ zdola
4. Športovec podáva loptu s alebo bez pomoci



Aktivity na rozvíjanie Podania z ponad hlavy/ zdola Tréningového programu motorických aktivít

Podanie zdola

- Športovec pohybuje rukou dozadu a dopredu s asistenciou po dobu 10 sekúnd
- Športovec s pomocou pohybuje rukou dozadu a dopredu, tak aby kopíroval podanie zdola
- Športovec pohybuje rukou dozadu a dopredu, tak aby kopíroval podanie zdola bez pomoci po dobu 10 sekúnd
- Športovec pohybuje rukou dozadu a dopredu, tak aby kopíroval podanie bez pomoci

Podanie ponad hlavu

- Športovec s pomocou pohybuje rukou dozadu a dopredu po dobu 10 sekúnd
- Športovec s pomocou pohybuje rukou dozadu a dopredu, tak aby kopíroval podanie z ponad hlavy
- Športovec s pomocou zasiahne loptu držanú trénerom podaním z ponad hlavy
- Športovec pohybuje rukou dozadu a dopredu, tak aby kopíroval podanie z ponad hlavy bez pomoci po dobu 10 sekúnd
- Športovec pohybuje rukou dozadu a dopredu, tak aby kopíroval podanie ponad hlavy bez pomoci
- Športovec zasiahne loptu držanú trénerom podaním z ponad hlavy bez pomoci

Možné úpravy pre Podanie z ponad hlavy/ zdola Tréningového programu motorických aktivít Podanie

- Rôzne rozmery, hmotnosť, farba a textúra lopty
- Zväčšite / zmenšite vzdialenosť medzi športovcom a sieťou
- Zväčšite / zmenšite výšku siete
- Keď športovec úspešne prehodí loptu ponad sieť, zatrúbte, zazvoňte, alebo zablikajte svetlom.

Bezpečnostné opatrenia

- Zavesť loptu v dosahu športovca v úrovni pásu pre podanie zdola a hneď nad úrovňou hlavy pre podanie z ponad hlavy.
- Uistiť sa, aby športovec držal rovnovážnu polohu pred / po zasiahnutí lopty
- Zabezpečiť, aby vracajúca sa lopta nezasiahla športovca, keď sa používa zavesená lopta tým, že použijete tyčku alebo háčik na zachytenie zavesenej lopty.



***Special
Olympics***

Tréningový program motorických aktivít Špeciálnych Olympiád
ODDIEL VI:
Prílohy



Obsah

Príloha A - Slovník	107
Príloha B - Odkazy	108
Články z kníh - časopisov	108
Organizácie	110
Príloha C - Zdravie a bezpečnosť	111
Pohyby, ktoré ovplyvňujú výkonnosť športovca	111
Svalový tonus (napätie)	111
Palmárny úchop	112
Úľakový reflex	112
Odolnosť voči gravitácii	112
Asymetrický tonický šijový reflex (ATNR)	113
Symetrický tonický šijový reflex (STNR)	113
Pozitívna reakcia vzporu	114
Reakcie na udržanie polohy	114
Zdravotné problémy	115
Preležaniny	115
Lieky	115
Hydratácia	115
Záchvaty	115
Mimovoľné pohyby	116
Mobilné zariadenia	117
Prenos športovca	118
Prenos z invalidného vozíka na zem	118
Prenos zo zeme jednou osobou	119
Prenos z invalidného vozíka dvoma osobami	119
Prenos do bazéna dvoma osobami	119
Prenos z bazéna dvoma osobami	120
Príloha D - Ukážka tréningovej agendy trénerov	121



Príloha A - Slovník

Športovci so závažným postihnutím: sú tí, ktorí nemajú predpoklady na to, aby mohli úspešne súťažiť v disciplínach Špeciálnych Olympiád s nižšou schopnosťou.

Funkčná schopnosť sa vzťahuje na veľkosť flexibility a / alebo sily, ktorú má športovec na vykonávanie požadovaných pohybov, ako aj schopnosť porozumieť tomu, čo sa od neho vyžaduje.

Samostatný: Športovec dokončí pohyb alebo úlohu bez asistencie trénera.

Tréningový program motorických aktivít je športový program určený pre športovcov s ťažkým alebo závažným mentálnym postihnutím, ktorí nie sú schopní zúčastniť sa súťaží oficiálnych športov Špeciálnych Olympiád kvôli ich zručnostiam a / alebo funkčným schopnostiam. Toto sa nevzťahuje na pravidelnú fyzioterapiu, ktorú jednotlivec získava na stimulačné alebo rehabilitačné účely.

Multidisciplinárny tím: Diagnostický tím vybraný na základe podozrení na problém jednotlivca. Tím môže zahŕňať lekárov, psychologov, sociálnych pracovníkov, učiteľov, fyzioterapeutov, logopédov, zdravotné sestry a ďalších pracovníkov.

Čiastočná pomoc: Tréner sa môže dotýkať, ukazovať alebo nasmerovať športovca, ale nepodporuje ani nepomáha športovcovi s celým pohybom.

Mladí tréneri: Mladý tréner je osoba podobného veku ako športovec, ktorý pod dohľadom trénera Tréningového programu motorických aktivít pomáha s osemtyždňovým tréningovým programom športovca.

Hmatové podnety: Dotýkanie alebo fyzické premiestnenie častí tela pred, počas alebo po jednotlivých pohyboch. Tieto podnety sú určené na ovplyvnenie správania športovca.

Celková pomoc: Tréner podporuje alebo pomáha športovcovi s celým pohybom.

Verbálne podnety: Slovné usmernenia pred, počas alebo po jednotlivých pohyboch sú určené na ovplyvnenie správania športovca.

Vizuálne podnety: Vizuálne signály alebo podnety sa prejavujú pred, počas alebo po jednotlivých pohyboch. Sú určené na ovplyvnenie správania športovca.



Príloha B - Referencie

Články z kníh - časopisov

Auxter D., Pyfer J., and C. Huettig. 2005. *Principles and methods of adapted physical education and recreation*. St. Louis: Mosby.

Block, M.E., Conatser, P., Montgomery, R., Flynn, L., Munson, D., & Dease, R. (2001). Effects of peer tutoring on the motor and affective behaviors of students with severe disabilities. *Palaestra*, 17(4), 34-39.

Block, M.E. (1992). What is appropriate physical education for students with the most profound disabilities? *Adapted Physical Activity Quarterly*, 9, 197-213.

Block, M.E., & Block, V.E. (1999). Functional v. developmental motor assessment for children with severe disabilities. In P. Jansma (Ed.), *The psychomotor domain and the seriously handicapped* (4th. ed.) (pp. 89-100). Lanham, MD: University Press of America.

Bowe, F. 1995. *Birth to five: Early childhood special education*. New York: Delmar.

Bredenkamp S. 1992. *Developmentally appropriate practice in early childhood programs serving children from birth through 8*. Washington, DC: National Association for the Education of Young Children.

Cowden, J., and C. Torrey. 1995. *A ROADMAP for assessing infants, toddlers, and preschoolers: the role of the adapted motor developmentalist*. *Adapted Physical Activity Quarterly* 12:1-11

Dummer., Et al. 1987. *Attributes of athletes with cerebral palsy*. *Adapted Physical Activity Quarterly* 4:278-292, 1987.

Fraser, B, Hensinger., R., and J. Phelps. 1987. *Physical Management of multiple handicaps*: Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Company.

Gallahue, D.L. & Ozum, J. (1998). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. Boston: McGraw-Hill.

Haley S. 1986. *Postural reactions in infants with Down Syndrome: relationship to motor milestone development and age*. *J AM Phys Ther* 66:17-22

Myall J., and G. Desharnair. 1995. *Positioning in a wheelchair, a guide for professional caregivers of the disabled adult*. Thorofare, NJ. Slack.

Meisels S., and S. Provence. 1989. *Screening and assessment: guidelines for identifying young disabled and developmentally vulnerable children and their families*. Washington DC: National Center for Clinical Infant Programs.



Payne, V., and L. acs. 1995. *Human motor development: A lifespan approach*. Mountain View, CA: Mayfield.

Sherrill, C. 2005. *Adapted physical activity, recreation and sport: Cross disciplinary and lifespan*. Madison, WI: McGraw-Hill.

Piper M., and J. Darrah. 1994. *Motor assessment of the developing infant*. Philadelphia: WB Saunders.

Ruoti, R., Morris, D., and A. Cole. 1996. *Aquatics rehabilitation*. Baltimore: Lippicott, Williams and Wilkins.

Schlein., S, and M. Ray. 1988. *Community recreation and persons with disabilities*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Company.

Tecklin, J. 1998. *Pediatric physical therapy*. Baltimore: Lippicott, Williams and Wilkins.

Trombly, C., and M. Radomski. 2001. *Occupational Therapy for physical dysfunction*. Baltimore: Williams and Wilkins.

Winnick, J. (Ed) (2000), *Adapted Physical Education and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Woollacott, M. 2000. *Motor control - theory and practical applications*. Baltimore: Lippicott, Williams and Wilkins.



Organizácie

American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1990 Association Drive, Reston, VA 22091.
<http://www.aahperd.org/>

American Foundation for the Blind, Inc., 15 West 16th Street, New York, NJ 10011. <http://www.afb.org/>

Association for Persons with Severe Handicaps, 7010 Roosevelt Way, N.E., Seattle, WA 98115. www.tash.org

Epilepsy Foundation of America, 4351 Garden City Drive, Suite 406, Landover, MD 20785.
<http://www.epilepsyfoundation.org/>

Council for Exceptional Children, 1920 Association Drive, Reston, VA 22091. <http://www.cec.sped.org/>

Information Center for Individuals with Disabilities, 20 Providence St., Room 329, Boston, MA 02116

National Down Syndrome Society, 141 5th Avenue, New York, NY 10010. <http://www.ndss.org/>

National Easter Seal Society, 2023 W. Ogden Avenue, Chicago, IL 60612. <http://www.easterseals.com/>

National Head Injury Foundation, 280 Singletary Lane, Framingham, MA 01701. <http://www.headinjury.com/>

National Paraplegia Foundation, 333 North Michigan Avenue, Chicago, IL 60601 <http://www.sp-foundation.org/>

National Spinal Cord Injury Foundation, 369 Elliot Street, Newton Upper Falls, MA 02164.
<http://www.spinalcord.org/>

Wheelchair Sports Federation, 6454 82nd Street, Suite 2, Middle Village, NY 11379-2329.
<http://www.wheelchairsportsfederation.org/>

Special Olympics, Inc., 1133 19th Street, N.W., Washington, DC 20036. www.specialolympics.org

United Cerebral Palsy Association, 66 E. 34th Street, New York, NY 10016 <http://www.ucp.org/>

United States Association for Blind Athletes, 55 West California Ave., Beach Haven Park, NJ 08008.
<http://www.usaba.org/>



Príloha C - Zdravie a bezpečnosť

Pohyby, ktoré ovplyvňujú výkonnosť športovca

Niektorí športovci Tréningového programu motorických aktivít môžu mať veľmi obmedzený vývoj motorických zručností. Všetci sme sa narodili s približne 100 reflexami vrátane primitívnych reflexov, ktoré sú nedobrovoľnými reakciami na podnety. Stimuly pre reflex môžu zahŕňať polohu, v ktorej je športovec umiestnený, ohýbanie alebo otáčanie hlavy, dotyk alebo šum. V tejto počiatočnej fáze vývoja majú športovci malú kontrolu nad svojou pozíciou a obmedzené množstvo dobrovoľnej kontroly pohybu. Ďalší motorický vývoj závisí od existencie týchto reflexov a od zvyšujúcej sa schopnosti športovca ich ovládať. Neschopnosť integrácie týchto reflexov do vyššej úrovne rozvoja motorických zručností narúša pokročilejšie pohyby. Keď športovec Tréningového programu motorických aktivít zostane v počiatočnom štádiu motorického vývoja, znamená, že to ovplyvní jeho športový výkon.

Na plánovanie vhodných aktivít pre športovca Tréningového programu motorických aktivít, Certifikovaný tréner Tréningového programu motorických aktivít musí mať vedomosti o pohyboch, ktoré narúšajú výkonnosť športovca. Niektoré z týchto pohybov vytvárajú problémy pri vykonávaní športových aktivít, zatiaľ čo iné zabráňujú tomu, aby športovec vykonal športovú zručnosť bez pomoci. Športovci môžu mať obmedzenú schopnosť otáčať sa alebo pohybovať trupom, slabú rovnováhu alebo slabú kontrolu hlavy. Iní môžu začať s pohybom pre danú športovú zručnosť, ale určitý pohyb, zvuk alebo iný stimul v miestnosti vyvolá náhly pohyb časti tela alebo celého tela. To spôsobuje nechcené, nekontrolované pohyby, ktoré môžu ohroziť bezpečnosť alebo pozíciu športovca. Spolu s ťažkým alebo závažným intelektuálnym postihnutím môžu mať niektorí športovci Tréningového programu motorických aktivít príznaky poškodenia ich centrálného nervového systému vrátane:

- Zmenený svalový tonus
- Slabá kontrola hlavy
- Zachovanie primitívnych reflexov a reakcií
- Obmedzená schopnosť otáčania alebo pohybovania trupom
- Neúmyselné pohyby
- Obmedzená chôdza
- Nesprávna rovnováha
- Nedostatočné alebo obmedzené uvedomenie si častí tela

Tréneri Tréningového programu motorických aktivít musia mať vedomosti o rozdieloch v svalovom tonuse, reflexoch a reakciách, aby sa predišlo vážnym poraniam športovcov a aby im pomohli vykonávať čo najviac športových aktivít. Tieto informácie by mali tréneri získať pri konzultácii s rodičmi, opatrovateľmi, fyzickými pedagógmi, fyzioterapeutmi, terapeutmi a / alebo zdravotnými sestrami. Nasledujúce svalové tónusy, reflexy a reakcie sú zahrnuté v tréningovom programe Tréningového programu motorických aktivít.

Svalový tonus

Svalový tonus, napätie (stuhnutosť) v svalu je riadené centrálnym nervovým systémom. Svalový tonus sa používa na udržanie držania tela a zabezpečenie koordinácie pohybu a aktivít vo všeobecnosti. Hoci svalový tonus je kontrolovaný centrálnym nervovým systémom, jednotlivci môžu dobrovoľne zmeniť napätie svalu (t.j. ohýbať svaly). Abnormálny svalový tonus môže ovplyvniť silu, flexibilitu, pohyblivosť, kondíciu, vytrvalosť, kardiovaskulárnu schopnosť a celkový výkon športovej zručnosti športovca.



Existujú tri typy svalových tonusov spôsobených problémami centrálného nervového systému, ktoré môžu ovplyvniť pohyb športovcov Tréningového programu motorických aktivít. Je hypotonický, hypertonický a nestabilný svalový tonus. Hypotonický svalový tonus je stav, v ktorom je vo svaloch príliš malé alebo žiadne napätie. O športovcoch sa hovorí, že majú nízky svalový tonus. Mnohí športovci s Downovým syndrómom majú veľmi pružné kĺby, pretože svaly okolo kĺbov sú hypotonické. Hypertonický svalový tonus je stav, v ktorom je príliš veľa napätia v svaloch alebo svalových skupinách. To naruša schopnosť športovca pohybovať končatinami alebo kĺbmi ovládanými hypertonickými svalmi. Nestabilný svalový tonus je stav, pri ktorom športovec môže mať svaly, ktoré sa pohybujú medzi príliš malým a príliš veľkým svalovým tonusom.

Palmárny úchop

Palmárny úchop je reflex, ktorý spôsobuje, že jednotlivec uchopí predmet umiestnený v dlani svojej ruky. Športovci, ktorí fungujú na prvej vývojovej fáze, by mali byť schopní uchopiť prst alebo predmet umiestnený v dlani svojich rúk. Ak postupujú do druhej vývojovej fázy, môžu uchopiť loptu a uvoľniť ju, aby zodvihli iný predmet alebo loptu. Mnohí športovci môžu byť schopní uchopiť loptu alebo raketu, ale nemôžu ju uvoľniť kvôli reflexu (vytrvalosť reflexu). Tréner bude potrebovať veľa trpezlivosti a značný čas na športovca, aby sa naučil uvoľniť predmet.

Úľakový reflex

Úľakový reflex spôsobuje, že športovec náhle skrúti chrbát a vystrie ruky a nohy. Stimulom pre úľakový reflex môže byť silný zvuk, náhly pohyb hlavy športovca, jasné svetlo alebo dokonca dotyk na bruchu. Po úvodnom reflexe sa športovec uvoľní a zaujme svoju pôvodnú pozíciu. Je dôležité, aby tréner a / alebo mladý tréner vedel, ktorý športovci si zachovávajú úľakový reflex. Športovec, ktorý má úľakový reflex a je ponechaný bez dozoru alebo nesprávne zabezpečený na stoličke, môže utrpieť vážne zranenie.

Odolnosť voči gravitácii

Odolnosť voči gravitácii sa spúšťa pri umiestnení športovca na chrbát alebo brucho. Gravitácia pôsobí na hlavu a ťahá športovca smerom k opornej ploche (podlahe). Tieto reakcie na gravitáciu sú navrhnuté tak, aby pomáhali jednotlivcom rozvíjať schopnosť dobrovoľne pohybovať končatinami a udržiavať držanie tela a rovnováhu. Pohyby zahŕňajú vystieranie ramien a končatín, ich priloženie k telu a ich zdvíhanie proti gravitácii. Nasledujúce reflexy a reakcie môžu ovplyvňovať výkon športovca.

Tonický Labyrintový reflex v pronácii (TLP)

Tonický Labyrintový reflex v pronácii nastáva, keď športovec leží na bruchu. Končatiny a hlava športovca sú nedobrovoľne vystreté smerom k opornej ploche v ohnutej polohe. V tomto prípade sa hlava ohýba smerom k hrudníku, zatiaľ čo boky, kolená, lakty a ramená sa ohýbajú alebo stočia smerom k zemi alebo pod brucho športovca. Reflex môže byť taký silný, že sa boky zdvihnú z podlahy. Tonický Labyrintový reflex v pronácii je zreteľnejší, keď je športovec na doske na kolieskach a končatiny a hlava sa ohýbajú smerom k podlahe.

Tonický labyrintový reflex v supinácii (TLS)

Ak športovec, ktorý si zachoval Tonický labyrintový reflex v supinácii, leží na chrbte, reakcia na gravitáciu spôsobí vystretie hlavy a končatín. Zadná časť hlavy sa tlačí do podlahy a ramená a nohy sú taktiež ťahané smerom k zemi / opornej ploche. V extrémnych prípadoch sa chrbát dá do takého oblúka, že sa zo zeme zdvihne aj trup, pričom hmotnosť športovca spočíva na ramenách a bokoch.



Niektorí športovci Tréningového programu motorických aktivít môžu pokračovať v prejavovaní reflexov TLP a TLS. V prípade, že sú tieto dva reflexy prítomné, športovci budú mať problém so zdvihnutím hlavy alebo akejkolvek končatiny proti gravitačnej sile. Nemajú svalovú silu na prekonanie sily gravitácie, ktorá ich ťahá smerom k zemi. Ak umiestnite týchto športovcov na chrbát a požiadate ich, aby zdvihli hlavu alebo ruku a odrazili loptu, je veľmi pravdepodobné, že sa im to nepodarí. Tréneri musia týchto športovcov pozorne sledovať, pretože po krátkej dobe môžu byť unavení a mať problém s posadením alebo postavením na akúkoľvek dobu. Ak sedia na stoličke a snažia sa odraziť loptu, môžu pomaly gravitovať a posúvať sa z kresla dole alebo ťažko oddychovať na nosnej ploche / stole.

Asymetrický tonický šijový reflex (ATNR)

Asymetrický tonický šijový reflex nastáva, keď je hlava otočená doprava alebo doľava. Keď je tvár športovca otočená smerom k pravej strane tela, vystrie sa pravá ruka a noha a ľavá ruka a noha sa ohne. Táto pozícia je podobná pozícii šermiara. Ak je hlava športovca otočená doľava, nastane opak. Rameno a noha na ľavej strane sa vystrú, zatiaľ čo ruka a noha na pravej strane sú ohnuté.

Ak je Asymetrický tonický šijový reflex zachovaný, športovci nie sú schopní robiť určité pohyby. Ak sa športovec pokúša hodiť loptu a otočí hlavu, aby sa pozrel na loptu, ruka na rovnakej strane sa natiahne. Pretože je ruka je rovno, jediný spôsob, ako môže loptu odhodiť, je posunúť celú ruku od ramena dopredu. Športovci by sa tiež mohli vyhnúť pohľadu na ruku, ktorá hádže, čo by im umožnilo ohýbať (flex) ruku a hodiť loptu. Zachovanie tohto reflexu tiež narúša schopnosť športovcov pri chôdzi. Pri pohľade na jednu stranu tela môže dôjsť ku kolapsu opačnej nohy a športovec môže spadnúť.

Športovci s Asymetrickým tonickým šijovým reflexom môžu mať problémy aj pri používaní dvoch rúk. Otočenie hlavy smerom k jednej alebo druhej strane spôsobí, že jedno ruka sa natiahne a druhá ruka sa ohne. Športovci, ktorí si tento reflex zachovávajú, musia mať loptu alebo iný kus športového zariadenia umiestnený na stredovej čiare tela tak, aby sa hlava nemusela otáčať. Ak lopta alebo športové vybavenie nie je umiestnené blízko stredu tela, reflex sa spustí a nebudú schopní vykonávať športové zručnosti.

Symetrický tonický šijový reflex (STNR)

Symetrický tonický šijový reflex sa vyskytuje vtedy, keď je hlava (krk / brada) ohnutá dopredu alebo dozadu. Ruky robia rovnaký pohyb ako hlava, zatiaľ čo nohy robia opačný pohyb. Napríklad, keď je hlava športovca (brada) ohnutá smerom k hrudníku, ruky sa tiež ohnú smerom k prsiam, zatiaľ čo nohy sú vystreté. Ak natiahnete krk športovca, posuniete hlavu smerom k jeho chrbtu, ruky sa natiahnu a nohy sa ohnú.

Športovci, ktorí si zachovávajú tento reflex, budú mať ťažkosti s výkonom rôznych športových zručností. Napríklad, keď sa športovec pokúša umiestniť golfovú loptičku a ohne hlavu nadol, aby sa pozrel na loptičku, pohyb hlavy vyvolá symetrický tonický šijový reflex. To spôsobuje, že športovec nielenže ohne ruky, čo spôsobí odtiahnutie golfovej palice od loptičky, ale tiež spôsobí, že športovec narovná nohy.

Symetrický tonický šijový reflex tiež obmedzuje chôdzu. Ak športovec kráča a pozrie sa hore, ruky sa vystrú a nohy sa ohnú. To spôsobí, že nohy kolapsujú a športovec spadne. Jediný spôsob, ako môže športovec kráčať, je udržať hlavu v neutrálnej polohe bez toho, aby sa hýbala (dopredu) alebo dozadu. Činnosti pre športovcov, ktorí javia symetrický tonický šijový reflex, by mali byť starostlivo vybrané, aby sa zabránilo tomu, že športovec bude ohrozený alebo bude ohrozený výkon športovca.



Pozitívna reakcia vzporu

Stimulom pre Pozitívnu reakciu vzporu je kontakt bruška chodidla so zemou alebo nosným povrchom. Športovci, ktorí neintegrovali Pozitívnu reakciu vzporu, uzamknú kolená, keď sa brušká nôh dotýkajú podlahy alebo tvrdého povrchu. Táto strnulosť alebo tuhosť nôh naruša schopnosť kráčať. Športovci, ktorí si stále zachovávajú Pozitívnu reakciu vzporu, majú tendenciu kráčať po bruškách nôh a nebudú môcť pri chôdzi najskôr dosťúpiť na pätu.

Zachovanie Pozitívnej reakcie vzporu je tiež zrejmé, keď sa športovec snaží sedieť na stoličke alebo sa postaviť zo stoličky. Ak bruško chodidla dopadne na podlahu, nohy sa prudko vystrú (vystrelia) a športovec padne na stoličku alebo z nej. Z tohto dôvodu musí športovec najprv položiť na zem celé chodidlo alebo pätu. Aby sa to stalo, športovec, ktorý sa pokúša postaviť, sa posunie na stoličke dopredu pred položením chodidla na zem; zatiaľ čo športovec, ktorý sa snaží posadiť na stoličku, presunie boky dozadu nad sedadlo kresla predtým, než sa posadí.

Ochranné reakcie

Ochranné reakcie, nazývané tiež "Padákové" reakcie. Prvá, ktorá sa objaví, je oporná reakcia vpred. Ruky sú umiestnené na podlahe, pred telom, s dlaňami na zemi. V prvej vývojovej fáze majú športovci schopnosť udržať vyvážené pozíciu v sede položením rúk na zem na strane bokov. V druhej vývojovej fáze môžu sedieť pričom ruky budú mať položené na zemi dozadu.

Športovci, ktorí majú len schopnosť podporovať sa rukami pred telom, by mali byť pozorne sledovaní. Ak zdvihnú jednu ruku zo zeme a potlačia loptu, je veľmi pravdepodobné, že stratia rovnováhu a padnú na stranu alebo na chrbát. Tréneri by mali byť pripravení poskytnúť dodatočnú podporu na každej strane a tiež na chrbát športovcov.



Zdravotné problémy

Športovci s vážnym alebo závažným mentálnym postihnutím môžu mať množstvo zdravotných problémov. Medzi bežné stavy patrí znížená srdcová funkcia, slabý krvný obeh, astma, neschopnosť tolerovať extrémne teploty a závažné alergické reakcie. Nasledujúce časti poskytujú trénerovi Tréningového programu motorických aktivít informácie o niektorých základných zdravotných problémoch.

Preležaniny

Preležaniny (decubitus ulcers) je podráždenie alebo bolesť kože spôsobená konštantným tlakom. Vyskytujú sa na častiach tela, ktoré sa neustále dotýkajú povrchu, ako je stolička, invalidný vozík alebo posteľ. Zatiaľ čo preležanina nie je spôsobená športovou aktivitou, môže zasahovať do schopnosti športovca zúčastniť sa aktivity. Ako náhle sa objavia preležaniny, sú ťažko kontrolovateľné a môžu prerušiť tréningový program športovca. Liečbu by mali poskytovať rodičia športovcov a vyškolený zdravotnícky personál.

Lieky

Tréneri by mali byť upovedomí o liekoch, ktoré ich športovci berú, a aké vedľajšie účinky súvisia s týmito liekmi. Rôzne lieky predpísané pre športovcov s ťažkým postihnutím spôsobujú vedľajšie účinky, ktoré by mohli narušiť účasť športovca, ako je ospalosť, dvojité videnie, problémy s rovnováhou a kŕče. Niektoré lieky tiež zvyšujú citlivosť športovca na teplo alebo vystavenie slnku. Vystavenie sa slnečnému žiareniu, aj na krátky čas, môže spôsobiť, že športovec sa môže spáliť alebo môže trpieť extrémnou dehydratáciou, teplotnými kŕčmi, vyčerpaním alebo úpalom.

Hydratácia

Hydratácia je problémom pre všetkých športovcov, ale je komplikovanejšou zdravotnou otázkou pre športovcov Tréningového programu motorických aktivít, ktorí nie sú schopní vyjadriť potrebu prijímania tekutín. Dehydratácia môže spôsobiť zvýšenie teploty tela športovca a môže mať za následok svalové kŕče, vyčerpanie alebo úpal. Tréneri by mali podniknúť kroky, aby zabezpečili športovcom dostatok tekutín. Sledujte športovcov s nadmerným potením, indikáciou vyčerpania tela a športovcov, ktorí sa prestávajú potiť alebo majú horúcu, ale suchú pokožku, príznaky úpalu. Tieto príznaky znamenajú, že športovec musí byť rýchlo odstránený zo slnka, pokrytý chladnými uterákmi a musí si doplniť tekutiny.

Záchvaty

Niektorí športovci Tréningového programu motorických aktivít môžu trpieť záchvatmi. Tréneri športovcov, ktorí trpia záchvatmi by mali požiadať o informácie rodičov / opatrovateľov ohľadom konkrétnej starostlivosti o svojho športovca počas a po záchvate. Zatiaľ, čo príčiny záchvatových ochorení nemusia byť vždy známe, tréneri musia byť vedomí stavu športovca, pochopiť, ako sa prejaví záchvat a chrániť športovca počas záchvatu. Existuje niekoľko typov záchvatov, nižšie sú uvedené iba petit mal a grand mal záchvaty (pre tieto typy záchvatov sa môžu používať v rôznych častiach sveta rôzne pojmy).

Petit mal záchvaty sa objavia náhle a výsledkom je strata vedomia na niekoľko sekúnd až niekoľko minút. Športovec zvyčajne nemá žiadne varovné signály a nebude si vedomý toho, že mal záchvat. Vo väčšine prípadov športovec nepadne; bude naďalej stáť alebo sedieť na stoličke.



Grand mal záchvaty sú vážnejšie. Športovci môžu zaznamenať varovné príznaky záchvatov nazývaných aura. Aura alebo varovné príznaky môžu zahŕňať zvláštny zápach, svrbenie alebo poruchy videnia. Grand mal záchvaty zvyčajne trvajú niekoľko minút, počas ktorých športovec spadne na zem a pričom trhá alebo hádže telom a stratí vedomie. Športovci, ktorí trpia Grand mal záchvatmi, môžu nosiť helmu, pretože pád môže spôsobiť zranenie hlavy.

Ochrániť športovca pred zranením pri veľkom záchvate je vážnou záležitosťou. Ak je to možné, tréneri by mali položiť športovca na podlahu a potom odstrániť všetok nábytok alebo potenciálne škodlivé predmety mimo neho. Po skončení záchvatu by mali tréneri športovci dať možnosť na odpočinok.

Mimovoľné pohyby

Niektorí športovci s ťažkým alebo závažným postihnutím trpia mimovoľnými pohybmi, ktorými môžu zraniť seba alebo iných. Tieto pohyby majú rozsah od miernych svalových kŕčov až po intenzívne kŕče celého tela. Môžu byť reakciou na silný neočakávaný zvuk, náhly náraz alebo pohyb (úľakový reflex); alebo sval, ktorý sa pretiahne za normálny rozsah pohybu alebo sa natiahne príliš rýchlo (strečový reflex). Príklad strečového reflexu možno vidieť, ak tréner pomáha športovcovi dočiahnuť loptu cez normálne rozmedzie. V reakcii športovec zažije silnú svalovú kontrakciu, ktorá ťahá ruku späť do svojej pôvodnej polohy. Aby sa predišlo strečovému reflexu, tréneri musia rýchlo pomôcť športovcovi pomaly pohybovať končatinami len v normálnom rozsahu pohybu, držať pozíciu na niekoľko sekúnd a potom pomaly vrátiť končatinu do pôvodnej polohy. Musia tiež umožniť športovcovi pravidelne odpočívať, čo pomáha predchádzať nežiaducim svalovým kontrakciám, ktoré by mohli narušiť rozvoj športových zručností. Tréneri by mali dávať pozor, aby si túto reakciu nezamieňali s rozhnevaným alebo agresívnym správaním.



Mobilné zariadenia

Športovci Tréningového programu motorických aktivít, ktorí majú vážne alebo závažné intelektuálne postihnutie, môžu potrebovať pomoc mobilných zariadení, ako sú napríklad chodítka, barle, palice alebo invalidné vozíky. Keďže títo športovci sa zúčastnia Tréningového programu motorických aktivít, tréner musí pochopiť mobilné zariadenia športovca. To zahŕňa poznatky o funkcii prístroja a spôsobe, akým vybavenie pomáha športovcovi vykonávať športové zručnosti. Tréneri by mali mať tiež vedomosti o údržbe mobilných zariadení používaných v ich programe (t.j. správne fungovanie brzd, nabíjanie batérie atď.).



Prenos športovca

Prenos je termín, ktorý sa používa na označenie presunu športovca z jedného miesta, invalidného vozíka alebo kusu nábytku na druhé. Tréner Tréningového programu motorických aktivít je zodpovedný za poskytovanie a / alebo dohľad nad akoukoľvek pomocou, ktorú potrebuje športovec, ktorý sa zúčastňuje na sedeniach alebo aktivitách Tréningového programu motorických aktivít. Aby si túto zodpovednosť splnil, musí si byť tréner vedomý lokálnych požiadaviek na odbornú prípravu pre ľudí, ktorí slúžia ako osobní asistenti, alebo asistenti na prenos ľudí. Tieto požiadavky sa líšia podľa krajiny a lokality. Športovci Tréningového programu motorických aktivít sa líšia v množstve sily a schopnosti, ktoré využívajú na pohyb bez pomoci.

Čo treba zvážiť pred prenosom športovca

1. Koľko váži atlét? Koľko váži tréner? Všeobecnou smernicou pre zdvíhanie je jedna osoba na každých 22 kg hmotnosti. Pri použití tohto návodu by športovec, ktorý váži 45 kg by mal byť prenášaný 2 trénermi.
2. Trpí športovec poruchou záchvatov?
3. Trpí športovec kĺbovou deformáciou, kĺbovou dislokáciou a / alebo svalovými kontrakciami?
4. Má športovec Harrington tyče v chrbte slúžiace na zabezpečenie stability chrbtice - nápravu skoliózy?
5. Prejavuje športovec abnormálnu reflexnú aktivitu, ako je napríklad ťahový svalový reflex alebo úľakový reflex?
6. Má športovec akúkoľvek schopnosť pomôcť pri prenose?
7. Ako chce byť športovec prenášaný? Nezapomnite hovoriť so športovcom, keď je to možné, o preferenciách.

Niektorí športovci môžu potrebovať, alebo chcú vykonávať športovú činnosť z ich invalidných vozíkov, zatiaľ čo iní môžu chcieť byť presunutí na stoličku alebo na zem. Športovci môžu tiež potrebovať pomoc pri prenose z ich invalidných vozíkov do bazéna, auta alebo na toaletu. Tréneri by mali konzultovať s rodičmi športovca, opatrovateľmi, fyzioterapeutom, pracovným terapeutom a / alebo sestrou, aby určili najbezpečnejší spôsob prenosu športovca. Nasledujúce tipy, popisy a ilustrácie zahŕňajú najbežnejšie prenosi potrebné pre športovca Tréningového programu motorických aktivít.

Prenos z invalidného vozíka na zem

1. Stojte tvárou k športovcovi a vysvetlite, čo robíte
2. Pred začatím zdvíhania usporiadajte všetky prenosné zariadenia a nábytok (stolička, podložka atď.)
3. Skráťte vzdialenosť medzi športovcom a miestom, kde bude premiestnený
4. Zamknite brzdy invalidného vozíka
5. Odstráňte všetky pohyblivé časti invalidného vozíka, ktoré zasahujú do prenosu
6. Uvoľnite všetky popruhy, ktoré upevňujú športovca na stoličke
7. Umožnite športovcovi pomôcť pri prenose
8. Podľa potreby použite jeden alebo dvoch trénerov, aby ste zabezpečili bezpečnosť športovca a trénera
9. Vyberte si jedného z trénerov, aby prevzal kontrolu nad zodvihnutím
10. Na synchronizáciu zdvíhania použite signál radiaceho trénera, ako je napríklad odpočítavanie
11. Pripravte sa na zdvih tým, že jeden tréner stojí na strane invalidného vozíka a posunie obe ruky pod hornú časť nôh športovca (podporujú športovca v blízkosti bokov)
12. Ďalší tréner stojí na zadnej strane invalidného vozíka, siahne športovca pod ramená, uchopí predlaktia športovca a zatlačí predlaktia proti jeho trupu. Horné telo športovca bude spočívať na ramenách trénera, takže je dôležité, aby tréner pevne držal predlaktia športovca.



10

Jedna alebo dve osoby môžu byť použité na presun športovca zo zeme na invalidný vozík. Keď zdvihnete športovca, je dôležité, aby ste mali narovnané kolená a boky pričom dávate podporu športovcovi blízko vášho tela. Týmto spôsobom sa môžete vyhnúť zbytočnému namáhaniu chrbtice. Postupujte podľa nižšie uvedených krokov, na vykonanie zdvíhu dvoma osobami zo zeme.

1. Vysvetlite športovcovi, čo budete robiť
2. Umiestnite invalidný vozík v blízkosti športovca a zaistite brzdy
3. Odstráňte všetky pohyblivé časti invalidného vozíka, ktoré zasahujú do prenosu
4. Zohnite sa k bokom športovca, pričom ohnite kolená a boky športovca
5. Presuňte jednu ruku pod nohy (v blízkosti bokov) športovca a druhú ruku okolo zadnej časti pása športovca
6. Narovnajte kolená a boky, kráčajte k invalidnému vozíku a položte športovca na stoličku

Prenos z invalidného vozíka dvoma osobami

1. Vysvetlite športovcovi, čo robíte
2. Uzamknite brzdy invalidného vozíka
3. Odstráňte všetky pohyblivé časti invalidného vozíka, ktoré môžu narušiť prenos
4. Tréneri stoja na každej strane športovca
5. Jeden tréner položí ruky pod podpazušie športovca a uchopí predlaktia športovca pred telom. Predlaktia trénera zatlačia ruky športovca proti jeho trupu, zatiaľ čo horné telo športovca spočíva na ramenách trénera. Je veľmi dôležité, aby tréner držal v pevnom uchopení predlaktia športovca.
6. Druhý tréner položí obe ruky pod nohy športovca a uzamkne predlaktia v blízkosti bokov
7. Vyberte si jedného z trénerov, aby prevzal kontrolu nad prenosom
8. Synchronizujte zdvíhanie rovnomerne kolená a boky

Prenos do bazéna dvoma osobami

1. Postupujte so všetkými tipmi podľa prenosu z vozíka na žinenku (podlahu)
2. Nasmerujte trénera, aby podoprel chrbát športovca a priviedol ho do sediacej polohy s nohami v bazéne
3. Nasmerujte trénera 2 do bazéna tvárou k športovcovi s oboma rukami pod nohami športovca (podporujúc športovca v blízkosti bokov)
4. Kvoknite si za športovca, tréner 1 položí ruky pod ramená športovca a uchopí hornú časť predlaktia športovca, pričom drží paže športovca zatlačené k jeho trupu. Je dôležité udržať pevné uchopenie predlaktia športovca.
5. Určite jedného trénera, aby prevzal kontrolu nad prenosom
6. Na synchronizáciu vstupu do bazénu, použite signál, ako je odpočítavanie
7. Tréner podporuje športovca pri vstupe do vody



Prenos z bazéna dvoma osobami

1. Prived'te športovca blízko okraja bazéna (použite plavák, atď.) pričom umiestnite športovca chrbtom k okraju bazéna
2. Nasmerujte trénera 1 (ktorý nie je v bazéne), aby si sadol na okraj bazéna, chytil športovca pod ramená a uchopil hornú časť predlaktia športovca. Držte predlaktie proti trupu športovca, kým spočíva telo športovca na rukách trénerov. Držte pevné uchopenie predlaktia športovca.
3. Nasmeruje trénera 2, aby bol tvárou k športovcovi v bazéne a položil obe ruky pod horné končatiny športovca (podopiera športovca v blízkosti bokov)
4. Jeden tréner by mal riadiť celý prenos
5. Použite signál, ako je odpočítavanie, aby sa synchronizoval výstup z bazénu
6. Športovec zaujme polohu v sede s nohami v bazéne

Vezmite prosím na vedomie:

Na pomoc pri prenosoch sa môže použiť množstvo zariadení vrátane zdvíhacích plošín, závesov a rámp. Tréneri by mali konzultovať s rodičmi športovcov, ošetrovateľmi, fyzioterapeutom, terapeutom a / alebo zdravotnou sestrou, aby určili vybavenie, ktoré športovec pravidelne používa a vhodný spôsob používania tohto zariadenia.



Príloha D - Ukážka tréningovej agendy trénerov



Špeciálny
Prejdite na



Olympijský motor
Ďalšia úroveň



Školské aktivity -



Kde:

Kedy:

Agenda:

8:30-9:00		Registrácia (koláčiky, ovocie, džús a káva)
9:00-9:45	I:	Úvod do MATP <ul style="list-style-type: none">• Cieľ programu• 7 Základných činností• Programová filozofia
9:45-10:15	II:	Tréningové potreby <ul style="list-style-type: none">• Techniky• Vybavenie• Posúdenie• Prenos a hodnotenie polohy - súčasné postupy
10:15		Prestávka
10:30-11:30	III:	Vytvorenie aktivít <ul style="list-style-type: none">• Zahrievacie a rozťahovacie aktivity• Športové motorické aktivity
11:30-12:15		Obed



12:15-12:50	IV:	Ukážka MATP v akcii - Ukážky XXXXXX študentov
12:50-14:00	V:	Uvedenie teórie do praxe (samo-vybraná prestávka v strede) <ul style="list-style-type: none">• Práca v malej skupinke (navrhovanie aktivity MATP v podskupine a jej ukážka v skupine)• Zdieľanie osvedčených postupov medzi skupinami
14:00-14:45	VI:	Implementácia programu <ul style="list-style-type: none">• Stať sa súčasťou špeciálnych olympijských hier• Organizovanie dňa Výzvy - Ako / ako zlepšiť• Zapojenie študentov ako partnerov / trénerov
14:45-15:00	VII:	Odborná príprava; Hodnotenie a certifikácia