



**Specialna olimpiada
Slovenije**

Tanja Princes

MATP

(Motor Activities Training Program)

PRIROČNIK ZA TRENERJE MATP SPECIALNE OLIMPIJADE





Tanja Princes

MATP

(Motor Activities Training Program)

**PRIROČNIK ZA TRENERJE MATP SPECIALNE
OLIMPIJADE**



PREDGOVOR.....	6
1. PREDSTAVITEV MATP.....	7
1.1 Osebe s težjimi in težkimi motnjami v razvoju	7
1.2 Namen programa MATP	11
1.3 Izbira športne aktivnosti	11
1.4 Kader	12
1.5 Evidentiranje tekmovalcev.....	13
1.6 Ocena tekmovalcev	15
2. TRENINGI MATP	20
2.1 Načrtovanje treningov.....	20
2.2 Organiziranost treninga	22
2.3 Oprema in oblačila.....	25
2.4 Zapiski o treningu	26
3. TEKMOVANJA MATP	27
3.1 Organiziranost v Sloveniji	27
3.2 Priprava na tekmovanje	27
3.3 Tekmovanje v dvorani.....	28
3.4 Tekmovanja v vodnih aktivnostih	30
4. PRAKTIČNI PRIMERI AKTIVNOSTI PROGRAMA MATP.....	31
4.1 Aktivnosti za ogrevanje	31
4.2 Motorične aktivnosti	32
4.3 Vodne aktivnosti	40
4.4 Skupinske aktivnosti.....	42
4.5 Primeri treningov motoričnih sposobnosti.....	44
5. LITERATURA, KI VAM BO V POMOČ PRI DELU	47

PREDGOVOR

Program MATP je najmlajši športni program specialne olimpijade. Namenjen je tistim osebam, ki zaradi težjih in težkih kombiniranih motenj ne zmorejo udeleževanja v športih, ki zahtevajo razumevanje navodil, samostojnost pri izvedbi aktivnosti in poznavanje pravil.

Kratica MATP izhaja iz ameriškega poimenovanja Motor Activities Training Program. Prijela se je že tudi v Sloveniji in je danes v splošni uporabi v krogih, ki program razvijajo. Program so kot dodatek športom specialne olimpijade zasnovali Američani (dr. Martin E. Block), iz Amerike pa se je v devetdesetih letih razširil v Evropo.

Za zdaj je program MATP razvit predvsem v ZDA, kjer organizirajo igre, tako imenovane Challenge Days, na različnih ravneh, ob različnih priložnostih, v eni ali več disciplinah. Na svetovni ravni je bil MATP prvič predstavljen na Svetovnih poletnih igrah leta 2003 na Irskem. Od takrat ima ta program svoje mesto na vseh svetovnih poletnih tekmovanjih.

V Sloveniji razvijamo program MATP od leta 2000. Priročnik smo priredili slovenskim razmeram. Podrobnosti lahko trenerji poiščejo na spletni strani Mednarodne specialne olimpijade:

http://www.specialolympics.org/motor_activities_training_program.aspx



1. PREDSTAVITEV MATP

1.1 Osebe s težjimi in težkimi motnjami v razvoju

»Po opredelitvi švedske državne komisije za šport zajema šport vse telesne dejavnosti, tekmovalne in netekmovalne, ki spodbujajo človeka k boljšim dosežkom ali k aktivnemu počitku in obnovi sil.

V okviru takšnega pojmovanja športa iščejo svoje mesto in priložnost tudi ljudje z nekaterimi spremembami ali omejitvami vedenjske, duševne ali telesne narave.« (Vute, 1999).

Osebe s težjimi in težkimi kombiniranimi motnjami v duševnem in gibalnem razvoju imajo zaradi številnih težav v procesu zorenja in učenja manj gibalnih in senzoričnih izkušenj ter ne zmorejo pridobiti ustreznega funkcioniranja. Imajo tudi izrazito manj možnosti za delovanje in samopotrjevanje. Težave imajo lahko tudi na področjih vidnega, slušnega in taktilno-kinestetičnega zaznavanja ter na področju orientacije tako v povezavi s svojim telesom kot v prostoru. Športne aktivnosti so zanje lahko dober način razvijanja različnih sposobnosti in možnost uveljavitve. Treba pa jim je omogočiti dostop do fizičnih aktivnosti in iger prek uporabe prilagojene opreme, prilagojenih pravil, ustvarjalnega načrtovanja ter upoštevanja zanimanja in sposobnosti posameznika.

Vpliv toničnih refleksov na gibanje

Vsi se rodimo s približno 100 refleksi, vključno s primitivnimi refleksi, ki so nehotni odzivi na dražljaje. Dražljaji za refleks so lahko položaj tekmovalca, priklanjanje ali sukanje glave, dotik ali zvok. Na tej zgodnji stopnji razvoja bodo tekmovalci težko nadzorovali svojo držo in bodo le do določene mere nadzirali svoje gibe. Nadaljnji gibalni razvoj je odvisen od obstoja teh refleksov in tekmovalčeve sposobnosti, da jih nadzira. Neuspešno odpravljanje ali potenciranje teh refleksov povzroča povečano spastičnost in težave, ki jih ta prinaša. Če tekmovalec obstane na zgodnji primitivni stopnji motoričnega razvoja, bo to vplivalo na njegovo športno uspešnost.

Za načrtovanje ustreznih aktivnosti za tekmovalce MATP morajo trenerji poznati gibanje, ki ovira tekmovalčevo uspešnost. Nekateri gibi povzročajo težave med izvajanjem športnih aktivnosti, drugi pa tekmovalcu onemogočajo izvedbo športne večine brez pomoči. Tekmovalci morda lahko le delno nadzirajo trup, imajo slabo ravnotežje ali slabo nadzorujejo glavo. Drugi morebiti začnejo gib za izvedbo športne večine, nato pa določen del giba, zvok ali kakšen drug dražljaj v prostoru sproži nenaden gib dela ali celotnega telesa. To povzroči neželene in nenadzorovane gibe, ki lahko ogrozijo varnost ali položaj tekmovalca. Poleg težje in težke motnje v duševnem razvoju nekateri tekmovalci kažejo še znake okvar osrednjega živčnega sistema, vključno s:

- spremenjenim mišičnim tonusom,
- slabim nadziranjem glave in trupa,
- ohranjenimi primitivnimi refleksi in odzivi,

- omejeno sposobnostjo sukanja ali premikanja trupa,
- nehotnimi gibi,
- spremenjeno hojo,
- slabim ravnotežjem in
- pomanjkljivim ali spremenjenim zavedanjem delov telesa.

Trenerji morajo poznati razlike med mišičnim tonusom ter refleksi in odzivi, tako da lahko preprečijo resne poškodbe tekmovalcev in jim pomagajo izvajati kar največje število športnih aktivnosti. Da pridobijo vse te podatke, pa se morajo posvetovati s strokovnjaki nefizioterapevti.

Zdravstvene težave

Tekmovalci MATP imajo lahko številne, z zdravjem povezane težave. Pogosto imajo zmanjšano srčno funkcijo, slab krvni obtok, astmo, ne zmorejo prenašati ekstremnih temperatur, ovirajo pa jih tudi resne alergijske reakcije. V nadaljevanju so navedene informacije za trenerje MATP o nekaterih osnovnih zdravstvenih težavah.

Preležanine

Preležanine so razdražena mesta ali rane na koži, ki jih povzroči nenehen pritisk. Nastanejo na delih telesa, ki so veskozi v stiku s površino, kot je stol, invalidski voziček ali postelja. Preležanine lahko zmanjšujejo tekmovalčevo sposobnost za aktivnost. Za nego morajo poskrbeti tekmovalčevi starši in usposobljeno zdravstveno osebje.

Zdravila

Trenerji morajo vedeti, katera zdravila jemljejo njihovi tekmovalci, in poznati stranske učinke, povezane z njimi. Številna zdravila, predpisana tekmovalcem s hudo invalidnostjo, povzročajo stranske učinke, na primer dremavost, dvojni vid, težave z ravnotežjem in krče, ki lahko otežijo tekmovalčevo aktivnost. Nekatera zdravila povečujejo tudi tekmovalčevo občutljivost za vročino ali izpostavljenost soncu. Izpostavljenost soncu, pa tudi če traja le kratek čas, lahko povzroči sončne opekline ali skrajno dehidracijo, vročinske krče, vročinsko izčrpanost ali vročinski šok.

Dehidracija

Dehidracija je lahko težava za vse tekmovalce, a je pri tekmovalcih MATP, ki nikakor ne morejo izraziti, da tekočino potrebujejo, ta z zdravjem povezana tegoba še precej bolj zapletena. Dehidracija lahko povzroči zvišanje tekmovalčeve telesne temperature in lahko privede do mišičnih krčev, vročinske izčrpanosti ali vročinskega šoka. Trenerji morajo poskrbeti, da njihovi tekmovalci dovolj pijejo. Pozorni bodite na tekmovalce, ki se pretirano potijo, saj to kaže na vročinsko izčrpanost, in na tekmovalce, ki se nehajo potiti ali imajo vročo, a suho kožo, kajti to je znak vročinskega šoka. Kadar je tako, je treba tekmovalca hitro umakniti s sonca, pokriti s hladnimi brisačami in oskrbeti s tekočino.

Epileptični napadi

Trenerji tekmovalcev z različnimi oblikami napadov morajo od staršev/negovalcev zahtevati podatke o posebni skrbi za takšne tekmovalce med napadom in po njem. Čeprav vzrok za različne oblike napadov ni vedno znan, morajo biti trenerji seznanjeni s stanjem svojih tekmovalcev ter vedeti, kako bo napad potekal in kako tekmovalca med napadom zaščititi. Obstaja več vrst napadov, v nadaljevanju pa je govora le o napadih, poimenovanih petit mal, in tonično-kloničnih napadih (v različnih delih sveta za te vrste napadov uporabljajo različne izraze).

Napadi petit mal se zgodijo nenadoma in povzročijo izgubo zavesti, ki traja od nekaj sekund do nekaj minut. Tekmovalec pred napadom po navadi ne občuti nikakršnega opozorila, po njem pa se ne zaveda, da ga je sploh doživel. V večini primerov niti ne pade, ampak še naprej stoji ali sedi na stolu.

Tonično-klonični napadi so resnejši. Tekmovalci lahko zaznajo opozorilne znake, da se napad približuje, imenovane avra. Gre lahko za poseben vonj, srbečico ali motnjo vida. Tonično-klonični napadi po navadi trajajo nekaj minut, tekmovalec pade na tla in poleg izgube zavesti doživi še krčevite ali silovite gibe telesa. Tekmovalci, ki imajo tonično-klonične napade, morajo nositi čelado, saj si lahko ob padcu poškodujejo glavo.

Tekmovalca je potrebno ob tonično-kloničnem napadu zaščititi pred poškodbami in pred zadušitvijo. Kadar je to mogoče, trener tekmovalcu pomaga, da se spusti na tla, nato pa od njega odmakne vse pohištvo ali morebitne nevarne predmete in ga položi na bok. Ko napad mine, mora trener tekmovalcu omogočiti počitek.



Nehotni gibi

Nekateri tekmovalci imajo nehotne gibe, s katerimi lahko poškodujejo sebe ali druge. Ti gibi so lahko rahli mišični krči ali pa intenzivni krči celotnega telesa. Lahko so odziv na glasen in nepričakovan zvok, nenaden sunek ali gib (Morojev refleks). Mišica se raztegne prek meje svojega običajnega dosega ali prehitro (miotatični refleks). Trenerji morajo skrbno paziti, da teh odzivov ne zamenjajo z jeznim ali napadalnim vedenjem.

Naprave za mobilnost

Veliko tekmovalcev uporablja naprave za trening hoje, hodulje, opornice, bergle ali invalidske vozičke na ročni ali električni pogon. Ker bodo ti tekmovalci sodelovali v programu MATP, se mora trener seznaniti z napravami za mobilnost svojih tekmovalcev. To vključuje spoznavanje delovanja naprave in načina, kako naprava tekmovalcu pomaga pri izvajanju športnih spretnosti. Trenerji morajo biti seznanjeni tudi z vzdrževanjem naprav za mobilnost, ki se uporabljajo v njihovem programu (tj. pravilno delovanje zavor, napolnjenost baterij itd.).

Premikanje tekmovalca

Nekateri tekmovalci morajo ali želijo športno aktivnost izvajati v vozičkih, druge pa je treba prestaviti na stol ali na tla. Nekateri potrebujejo pomoč pri sedanju v voziček in prestavljanju iz njega v bazen, avto ali na stranišče. Trenerji se morajo posvetovati s tekmovalčevimi starši, z negovalci, s fizioterapevtom, poklicnim terapevtom in/ali z medicinsko sestro ter tako določiti najvarnejši način za premikanje tekmovalca.



1.2 Namen programa MATP

Katerim tekmovalcem je MATP namenjen?

Program MATP specialne olimpijade je namenjen osebam s težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju, ki sicer nimajo možnosti, da bi sodelovale v uradnih športih specialne olimpijade. Tekmovalci v programu MATP potrebujejo visoko specializirane programe treninga zaradi motenj v duševnem, gibalnem in čustvenem razvoju. Program MATP ponuja individualno načrtovano vadbo in prilagoditve športnih dejavnosti ter s tem omogoča športno udejstvovanje tudi osebam z najtežjimi kombiniranimi motnjami.

Cilji programa MATP

- A) Omogočiti tekmovalcem, da razvijejo spretnosti, ki vodijo do sodelovanja na uradnih tekmovalnih specialne olimpijade.
- B) Tekmovalcem dati priložnost, da pokažejo svoje najboljše rezultate v spretnostih na tekmovalnih specialne olimpijade ali pa v okviru programa MATP.
- C) Zagotoviti redne treninge športnih aktivnosti, ki so povezane s športi specialne olimpijade, in s tem omogočiti sodelovanje na prireditvah specialne olimpijade.
- D) Ob pomoči individualno prilagojenih aktivnosti omogočiti sodelovanje pri športnih aktivnostih vsem posameznikom z motnjami v duševnem razvoju.

Zakaj je MATP koristen?

MATP vsem tekmovalcem ponuja možnosti za vadbo in prikaz naučenih spretnosti brez primerjave z drugimi.

Proces kvalifikacij v programu MATP zagotavlja vsakemu tekmovalcu ustrezen program vadbe, ki je zanj izziv in mu omogoča uspešnost.

MATP omogoča:

- Povečanje fizične aktivnosti, ki vodi k izboljšanju motoričnih sposobnosti, fizične kondicije in funkcionalnih sposobnosti.
- Večje možnosti za športno aktivnost.
- Razvoj pozitivne samopodobe s pridobivanjem znanja.
- Tesnejšo družinsko povezanost z vključevanjem v šport.
- Več možnosti za razvoj prijateljstva z drugimi tekmovalci, njihovimi družinami in s širšo skupnostjo.

MATP vnaša te prednosti v vsakdanje življenje tekmovalcev in tudi v družbo, v kateri živijo. Poleg tega se okrepijo družinske vezi, saj družina ceni napredek svojega člana in njegovo zmožnost za sodelovanje v športnih aktivnostih.

1.3 Izbira športne aktivnosti

Tekmovalci MATP naj sodelujejo pri izbiranju svojih športnih aktivnosti. Ponuditi jim je treba več vrst aktivnosti, da se pokaže, kaj jih najbolj zanima. Trenerji pa naj upoštevajo tudi naslednje:

- razpoložljiva sredstva pri lokalnih programih specialne olimpijade
- športne aktivnosti, priljubljene v širši skupnosti

- športne aktivnosti, primerne za posamezni letni čas
- priložnost za sodelovanje po najboljših močeh
- povratne informacije staršev, skrbnikov ...

1.4 Kader

Vsi trenerji programa MATP morajo uspešno opraviti usposabljanje, da lahko potem svojim tekmovalcem zagotavljajo varen in učinkovit trening.

Izobraževalni in terapevtski kader

Potreben je multidisciplinaren pristop. V strokovnih timih sodelujejo: specialni pedagogi, pedagogi prilagojene športne vzgoje, fizioterapevti, delovni terapevti, logopedi. Člani tima se morajo posvetovati, kako tekmovalcu zagotoviti varno sodelovanje in mu omogočiti priložnost za napredovanje v vseh pogledih. Pomembno je, da trener pozna sposobnosti in omejitve tekmovalca. Zelo pomembno je poznati kontraindiktorne položaje in gibe. Program vadbe naj bo oblikovan tako, da dopolnjuje druge terapevtske programe.

Trenerji naj bi tudi:

- poznali cilje programa MATP
- namenjali pozornost varnosti tekmovalcev
- bili spoštljivi in skrbni pri delu s tekmovalci
- imeli informacije o pripomočkih za hojo, invalidskih vozičkih in drugih pripomočkih za tekmovalce



- znali pravilno in varno uporabljati vse pripomočke
- dajali tekmovalcem dovolj časa, da se odzovejo
- bili realni glede napredovanja tekmovalcev
- skrbeli za red in disciplino
- se naučili sporazumevanja, ki ga uporabljajo tekmovalci
- spodbujali tekmovalce s pozitivnimi informacijami
- se zabavali – uživali pri delu s tekmovalci
- pravilno predstavili posamezno aktivnost
- dali tekmovalcem priložnost, da se naučijo ene spretnosti, preden se začnejo učiti nove
- poiskali način, na katerega lahko tekmovalci čim bolj samostojno opravijo določeno aktivnost.

Ne pozabite – Za vsakim dobrim tekmovalcem stoji dober trener!

1.5 Evidentiranje tekmovalcev

Ali je tekmovalec primeren za sodelovanje v programu MATP?

Za vključitev tekmovalca v program MATP je treba najprej oceniti, ali le-ta sodi v ta program. Merila za vključitev so: osnovne motorične sposobnosti, socialne spretnosti, zmožnost sodelovanja pri skupinskih dejavnostih, sposobnost spremljanja določene naloge, sposobnost sprejemanja besednih informacij. V obravnavo osebe s težjimi in težkimi motnjami v duševnem in gibalnem razvoju so praviloma vključeni starši, negovalci, fizioterapevti, delovni terapevti, specialni pedagogi, svetovalni delavci, mnenje vseh pa je pomembno pri vključitvi v športni program. Trener mora poznati tekmovalčeve vsakodnevne navade, njegova odzivanja in komunikacijske spretnosti. Posebno pozornost je treba nameniti tekmovalčevi varnosti, da je to mogoče, pa je treba nujno poznati njegovo obolenje in vse, kar je povezano z njim (medikamentozna terapija, epileptični napadi, krhke kosti, drenaže, alergije, težave z vidom, sluhom ...).

Pri določanju, ali je program MATP primeren za nekega tekmovalca, je treba upoštevati več dejavnikov. Kritični dejavnik so zagotovo motorične sposobnosti, hkrati pa so pomembne tudi:

- socialne veščine,
- zmožnost sodelovanja pri skupinskih dejavnostih,
- zmožnost sodelovanja pri specifičnih vajah
- in zmožnost komuniciranja.

Vprašalnika, ki vam bosta v pomoč pri odločitvi o tem, ali je tekmovalec primernejši za program MATP ali pa ima znanja in sposobnosti za sodelovanje v uradnih športih specialne olimpijade na nižjem nivoju, sta:

- a) Kvalifikacijski vprašalnik MATP in
- b) Vprašalnik o razvitosti socialnih veščin.

Kvalifikacijski vprašalnik MATP

Kvalifikacijski vprašalnik MATP vsebuje pet elementov, s katerimi je moč ugotoviti, ali so tekmovalčeve sposobnosti primerne za program MATP ali pa ustrezajo programu uradnih športov specialne olimpijade. Pri ocenjevanju se lahko posvetujete s starši, skrbniki, fizioterapevti, z medicinskim kadrom, učiteljem športne vzgoje, razrednikom, s socialnim delavcem in z drugimi.

KVALIFIKACIJSKI VPRAŠALNIK MATP

Priimek

Ime

Rojstni datum

☐ ženski ☐ moški

Spol

S kljukico (✓) označite DA ali NE pri tehle vprašanjih.

- ☐ DA ☐ NE Vrže žogico za tenis.
☐ DA ☐ NE Samostojno ali s pripomočkom prehodi razdaljo vsaj 10 metrov.
☐ DA ☐ NE Poganja invalidski voziček na razdalji 10 metrov.
☐ DA ☐ NE Upravlja električni voziček na razdalji 10 metrov.
☐ DA ☐ NE Preplava 15 metrov s plavalnimi pripomočki ali brez njih.

Če tekmovalec izvede katero izmed omenjenih nalog, je sposoben sodelovati na specialni olimpijadi v disciplinah na nižjem nivoju.

Označite (✓):

- ☐ Tekmovalec lahko tekmuje na nižjem nivoju tekmovanj specialne olimpijade.
☐ Tekmovalec je primeren za sodelovanje v programu MATP.

Podpis

Datum

Vprašalnik o razvitosti socialnih veščin

Vprašalnik je v pomoč pri ocenjevanju razvitosti socialnih veščin in sposobnosti prilagajanja.

VPRAŠALNIK O RAZVITOSTI SOCIALNIH VEŠČIN

Priimek

Ime

Rojstni datum

☐ ženski ☐ moški

Spol

S kljukico (✓) označite DA ali NE pri tehle vprašanjih.

- ☐ DA ☐ NE Se primerno igra s predmetom.
☐ DA ☐ NE Se rad igra z drugimi.
☐ DA ☐ NE Se zna igrati vsaj eno igro s pravili.
☐ DA ☐ NE Počaka in sodeluje pri skupinskih dejavnostih.
☐ DA ☐ NE Sledi besednemu sporazumevanju.
☐ DA ☐ NE Govori oz. komunicira z uporabo 2–3 besed v stavku.
☐ DA ☐ NE Kaže pozornost v razponu pet minut ali več.
☐ DA ☐ NE Na vprašanja odgovarja z DA ali NE.

SKUPNO: _____ DA _____ NE

Če je odgovorov DA sedem ali osem, gre za tekmovalca, ki lahko tekmuje na nižjem nivoju tekmovalni specialne olimpijade.

- ☐ Tekmovalec lahko tekmuje na nižjem nivoju tekmovalni specialne olimpijade.
☐ Tekmovalec je primeren za sodelovanje v programu MATP.

Podpis

Datum

1.6 Ocena tekmovalcev

Informacije o tekmovalcu, ki bo vključen v program MATP, boste pridobili s temi vprašalniki:

- c) Ocena motoričnih sposobnosti tekmovalca
- d) Funkcionalne sposobnosti tekmovalca
- e) Zdravstveno stanje tekmovalca

Ocena motoričnih sposobnosti

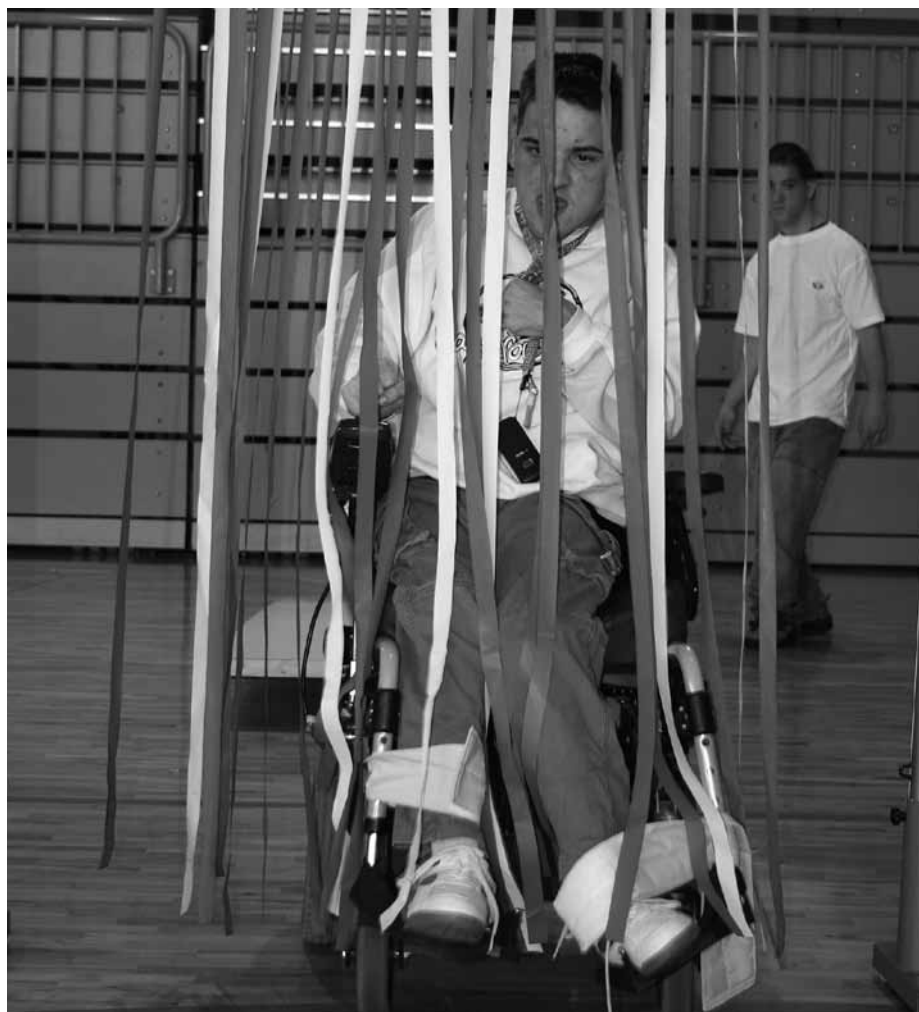
Pred začetkom treninga je treba tekmovalca preizkusiti ob pomoči lestvice, Ocene motoričnih sposobnosti, ki zajema sedem motoričnih aktivnosti. Namen omenjenega

testa je ugotoviti trenutno raven sposobnosti na posameznem področju. Na podlagi ocene lahko trener ugotovi, katera so tekmovalčeva najmočnejša področja in katere sposobnosti je treba še izboljšati. Vsak test je hierarhično razdeljen po napredku od najmanjše do največje sposobnosti. Za pridobitev ocene je treba udeleženca opazovati pri opravljanju naloge. Če se pokaže, da udeleženec določeno spretnost obvlada, naj nalogo opravi večkrat. Poskrbite za zapiske in opombe, ki vam bodo pomagali pri končni oceni.

Vsak tekmovalec, ki lahko na najvišji ravni opravi eno ali več izmed sedmih testnih preizkušenj, lahko napreduje v tekmovalni sistem specialne olimpiade na nižjem nivoju.

Namen ocenjevanja sposobnosti

1. Ugotoviti trenuten nivo udeležencevih zmogljivosti.
2. Ugotoviti, kje začeti vadbeni proces.
3. Ugotoviti, ali je tekmovalec primeren za tekmovanje na nižjem nivoju specialne olimpijade.



OCENA MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI TEKMOVALCA

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Priimek

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ime

☐ ženski ☐ moški

Rojstni datum

Spol

Gibljivost

- ☐ Poskuša dvigniti glavo s podlage iz položaja na trebuhu.
☐ Dvigne glavo s podlage iz položaja na trebuhu.
☐ Se obrne na hrbet iz položaja na trebuhu.
☐ Se dvakrat povezano zakotali.

Ročnost

- ☐ Poskuša prijeti in držati manjše predmete.
☐ Prime in drži manjše predmete.
☐ Prime in premakne manjši predmet stran od svojega telesa.
☐ Prime, drži in izpusti manjši predmet.
☐ Premetava mehko žogo.

Udarjanje

- ☐ Poskuša se dotakniti žoge, ki je postavljena poleg njegove roke.
☐ Dotakne se žoge, ki je postavljena poleg njegove roke.
☐ Z roko potisne žogo s podstavka.
☐ Z roko zbije žogo s podstavka.
☐ Z rekvizitom za udarjanje zbije žogo s podstavka.

Brcanje

- ☐ Z nogo se poskuša dotakniti žoge.
☐ Z nogo se dotakne žoge.
☐ Z nogo potisne žogo naprej.
☐ Žogo brcne naprej za manj kot en meter.
☐ Žogo brcne naprej za tri metre ali več.

Upravljanje invalidskega vozička

- ☐ Roke namesti na kolesa invalidskega vozička.
☐ Invalidski voziček potisne ob pomoči.
☐ Invalidski voziček potisne naprej za en obrat.
☐ Invalidski voziček potisne naprej za manj kot en meter.
☐ Invalidski voziček potisne naprej za tri metre ali več.

Upravljanje električnega vozička

- ☐ Poskuša se dotakniti kontrolnih gumbov na električnem vozičku.
☐ Dotakne se kontrolnih gumbov na električnem vozičku.
☐ Potiska stikalo v smeri pomikanja vozička.
☐ Pomakne voziček naprej brez določene smeri.
☐ Pomakne voziček naprej za en meter.

Vodne aktivnosti

- ☐ Se ne boji vode.
☐ Plava/lebdí ob pomoči.
☐ Plava/lebdí samostojno.
☐ Lebdí in se poskuša premikati sam.
☐ Premakne se naprej za en meter.

Oseba, ki je izpolnila ta vprašalnik: _____ Datum: _____

Ali je tekmovalec osvojil vseh pet spretnosti v katerikoli kategoriji? ☐ DA ☐ NE

Če je odgovor DA, lahko tekmuje na nižjem nivoju tekmovanj specialne olimpijade.

Vprašalnik o funkcionalnih sposobnostih tekmovalca

Podatki o tekmovalcu vsebujejo informacije o tekmovalčevi odzivnosti in njegovih reakcijah, dnevnih aktivnostih in komunikacijskih sposobnostih. Zato naj pri izpolnjevanju vprašalnika sodeluje član družine ali strokovnjak s področja, kot je prilagojeno izobraževanje, prilagojena športna vzgoja, fizioterapija in delovna terapija.

FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI TEKMOVALCA:

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Priimek

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Ime

☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐

Rojstni datum

☐ ženski ☐ moški

Spol

S kljukico (✓) označite DA ali NE pri tehle vprašanjih.

Položaj

☐ Da ☐ Ne Tekmovalec lahko vztraja v sedečem položaju.

☐ Da ☐ Ne Tekmovalec lahko vztraja v stoječem položaju.

Okolje.

☐ Da ☐ Ne Tekmovalec se je prilagodil tekmovalnemu okolju.

Vsakodnevne aktivnosti

☐ Da ☐ Ne Tekmovalec prepozna pet znanih predmetov, ki jih uporablja vsak dan.

☐ Da ☐ Ne Tekmovalec uporablja stranišče ob pomoči ali brez nje.

☐ Da ☐ Ne Tekmovalec si sam obleče majico in hlače.

☐ Da ☐ Ne Tekmovalec se samostojno giblje v ožjem okolju.

Pozornost

☐ Da ☐ Ne Tekmovalec usmeri pogled.

☐ Da ☐ Ne Tekmovalec pozorno prisluhne.

☐ Da ☐ Ne Tekmovalec usmeri pozornost k predmetu pred sabo.

Temeljne komunikacijske spretnosti

☐ Da ☐ Ne Tekmovalec reši preprosto nalogo.

☐ Da ☐ Ne Tekmovalec se sporazumeva z besedami ali na kakšen drugačen način.

☐ Da ☐ Ne Tekmovalec sledi navodilom _____ sekund.

☐ Da ☐ Ne Tekmovalec razume enostavna besedna ali znakovna navodila.

☐ Da ☐ Ne Tekmovalec opravi nalogo, sestavljeno iz dveh korakov.

☐ Da ☐ Ne Tekmovalec se odzove na svoje ime.

Prosimo, opišite pglavitne vedenjske značilnosti vašega tekmovalca.

Pri pripravi tega vprašalnika sem se posvetoval/a z: _____

Podpis

Datum

Informacije o tekmovalčevem zdravju

Informacije naj bi podal trener v sodelovanju s tekmovalčevimi starši ali skrbniki pa tudi s športnimi pedagogi ali s specialistom za prilagojeno športno vzgojo.

ZDRAVSTVENO STANJE TEKMOVALCA

Priimek

Ime

Rojstni datum

☐ ženski ☐ moški

Spol

Diagnoza:

Dodatne motnje:

Gibi ali položaji, ki jih mora oz. ne sme opravljati:

Zdravila:

Če DA, napišite vrsto zdravila in njegov namen:

Alergije:

Cevka za hranjenje:

Drenažna cevka:

Skolioza:

Če DA, ali ima tekmovalec steznik?

Izpahi:

Če DA, kje?

Drugo:

2. TRENINGI MATP

2.1 Načrtovanje treningov

Ob vključitvi tekmovalca v program MATP je treba izdelati njemu prilagojen program, v katerem so opredeljene spretnosti, ki jih bo razvijal, ter dolgoročni in kratkoročni cilji. Program treninga naj zajema le nekaj spretnosti, ki jih vadeči pridobi ob pomoči različnih vaj. Določeno motorično spretnost je mogoče razvijati na različne načine, z različnimi aktivnostmi, rekviziti in prilagoditvami.

Motorične spretnosti je treba vedno učiti v povezavi s pripadajočim športom, pri tem pa uporabljati ustrezne rekvizite, termine in oznake. Vadba zahteva doslednost tekmovalca in prilagodljivost trenerja.

Rutina in prilagajanje

Ko se pri treningu vzpostavi določena rutina, tekmovalec ve, kaj se od njega pričakuje, in je zato lahko sproščen in uživa. Rutina mu pomaga pri poznavanju aktivnosti, ne glede na to, kje se dogajajo.

Če ima tekmovalec težave z določeno dejavnostjo, lahko trener uporabi različne metode vadbe, tako da tekmovalec čim bolj uživa. Trenerji morajo biti ustvarjalni in vedeti, da obstaja več načinov za pridobivanje določene sposobnosti.

Trening naj se začne z eno ali dvema aktivnostima, ki razvijata določeno spretnost. Prilagoditve morajo biti jasno določene.

Priporočila trenerjem:

1. Spoznajte tekmovalca, le tako boste namreč lahko iz njega 'potegnili' največ, kar zmore.
2. Pri vadbenih metodah bodite fleksibilni in ustvarjalni.
3. Zagotovite, da bo trening vodil k napredovanju na višjo raven.
4. Tekmovalca učite aktivnosti, ki jih bo lahko uporabljal v življenju in skupnosti.
5. Izzivajte ga, da bo preizkušal nove spretnosti.
6. Sodelujte s starši, terapevti in z učitelji, namen tega sodelovanja pa naj bo povečanje tekmovalčeve sposobnosti za trening.
7. Po vsakem treningu zapisujte rezultate in napredek.

Načela:

- A. Motorične spretnosti in njihova povezanost s športi specialne olimpijade
- B. Program MATP ni tekmovalne narave.
- C. Starostna ustreznost
- D. Aktivnosti, ki se osredotočajo na funkcionalne spretnosti, so tiste, ki so uspešnejše v različnih okoljih.
- E. Sodelovanje širše skupnosti

A. Motorične spretnosti in njihova povezanost s športi specialne olimpijade

Gibljivost vodi h gimnastici

Ročnost..... vodi k atletiki / softballu

Udarjanje..... vodi k softballu/kegljanju/
odbojki/ tenisu/badmintonu

Brcanje vodi k nogometu

Upravljanje vozička na ročni pogon..... vodi k atletiki

Upravljanje vozička na električni pogon..... vodi k atletiki

Vodne aktivnosti vodijo k vodnim športom

- Pridobivanje vsake motorične sposobnosti je razdeljeno na več manjših učnih komponent.
- Vseh sedem motoričnih sposobnosti je treba vedno učiti, pridobivati v kontekstu določenega športa, NIKOLI izolirano.



B. Program MATP ni tekmovalne narave

Program MATP ni tekmovalni program. V njem ni pravil, ki bi narekovala tekmoovanja, in nima sistema nagrajevanja za posamezna dosežena mesta. Namen programa je zagotoviti priložnost vsem udeležencem, da sodelujejo v športnih aktivnostih.

Da bi omogočili varno in uspešno tekmovanje, lahko uporabite prilagojeno opremo in/ali fizično pomoč.

Organizirate lahko zabavna tekmoovanja, kot so turnir v kegljanju, igre v krogu in ekipni športi, vendar mora biti poglobitni poudarek na zabavi in dosežkih, ne pa na tem, kdo izgubi ali zmagaja.

C. Starostna ustreznost

Učite spretnosti, ki ustrezajo udeležencevi starosti, ne pa njegovi duševni zrelosti ali njegovim funkcionalnim sposobnostim.

Osredotočite se na vadbo, primerno njegovi kronološki starosti, saj le taka vadba udeležencem zagotavlja dostojanstvo in jim pomaga naučiti se spretnosti, ki jim bodo pomagale, da bodo sprejeti tako med vrstniki kot tudi v svoji skupnosti.

D. Aktivnosti, ki se osredotočajo na funkcionalne spretnosti, so tiste, ki omogočajo uspešnost v različnih okoljih.

Naučite jih spretnosti, ki jih bodo najpogosteje uporabljali v sedanjosti in ko odrastejo. Določite, kateri športi ali katere rekreativne dejavnosti so na voljo tekmovalcem zdaj in katere jim bodo v bližnji prihodnosti, nato pa jih naučite potrebnih spretnosti, ki jih bodo pri teh aktivnostih potrebovali.

E. Sodelovanje širše skupnosti

Glede na to, da želimo, da tekmovalec pridobi funkcionalne sposobnosti, ki jih bo lahko uporabljal v svojem okolju, naj vadba čim večkrat poteka v kraju, kjer je doma, oziroma tam, kjer bo pridobljene spretnosti največkrat uporabljal.

2.2 Organiziranost treninga

Reden trening sicer pomeni resno delo, vendar se je treba potruditi, da športne spretnosti učimo skozi igro in zabavo. Trening lahko izvajamo v prostoru ali na prostem.

Skupine oblikujemo glede na sposobnosti oziroma primanjkljaje tekmovalcev. Sestaviti poskušamo homogene skupine, v katerih naj bo od 5 do največ 8 tekmovalcev. V trening vključujemo tudi pomočnike, najbolje je, da ima vsak tekmovalec svojega trenerja, ki je lahko vrstnik, celotni trening pa naj vodi usposobljen vodja trenerjev. Tekmovalec naj bo v aktivnosti vključen v okviru svojih zmožnosti z ustreznimi prilagoditvami. Navodila so lahko verbalna, taktilna, vizualna, pomembno je le, da so preprosta in razumljiva.

Ura treninga naj traja 30–45 minut, razdeljena pa naj bo na ogrevanje, utrjevanje načrtovanih motoričnih aktivnosti in sproščanje oziroma skupinsko zabavno aktivnost.

Vsak trening je sestavljen iz štirih komponent:

1. Ogrevanje (priprava udeležencev na trening)

(10–12 minut)

- senzorna stimulacija in motivacija
- aktivnosti sproščanja
- vrsta gibalnih in razteznih aktivnosti
- aktivnosti za krepitev moči.

2. Spretnostne postaje

(15–20 minut)

- Ker so lahko tekmovalci na različnih stopnjah razvoja znanja in spretnosti, je treba pripraviti aktivnosti za razvoj osnovnih motoričnih sposobnosti, kot so gibljivost, ročnost, udarjanje in brcanje.
- Na vsaki postaji imejte na voljo različne rekvizite, s katerimi izzovete tekmovalce z različnimi sposobnostmi, da so še bolj uspešni (npr. različne velikosti žogic in koš za košarko).
- Udeleženci se ustavijo na vsaki postaji za nekaj minut; dovolj dolgo, da imajo na voljo več ponovitev, a ne tako dolgo, da bi izgubili zanimanje za ponavljanje.
- Izvedite trening na 2–3 postajah. Na postajo se lahko vrnete, če imate dovolj časa.
- Spodbujajte tekmovalca in mu pomagajte, da bo lahko uspešen. Aktivnosti naj bodo čim bolj zabavne in spodbudne. Napredek zapisujte v preglednice, ki naj bodo na vseh postajah.



3. Skupinske aktivnosti (10–12 minut)

(povežite spretnosti, v katerih so se vadeči urili na postajah, v skupinske aktivnosti) Igra je lahko strukturirana tako, da se udeleženci naučijo njenih pravil. Pri skupinski dejavnosti lahko vnovič, vendar na nov način, uporabite vse že naučeno (npr: sedite v krogu in poskušate pokati milne mehurčke). Pri skupinskih dejavnostih izvajajte tudi igre s pravili, npr. kegljanje, sedečo odbojko ... Pravila prilagodite sposobnostim skupine. Ker poteka vadba MATP spretnosti individualno, so skupinske dejavnosti zelo pomembne, saj skupino povežejo.

4. Sklepni del (2–5 minut)

Namenjen je umiritvi in sproščanju. Doseči ju je moč s telesnimi vajami ali petjem, pripovedovanjem zgodbe, z dihalnimi vajami, z različnimi zvoki ipd.

- Uvedite vrsto gibalnih/raztezni in sproščujočih aktivnosti, da se udeleženci umirijo/ohladijo.
- Pregled treninga, spretnosti.

Nivoji pomoči

Zaradi pomanjkljive kontrole gibanja potrebujejo tekmovalci MATP pri športnih aktivnostih pomoč. MATP trenerjem dovoljuje, da tekmovalcem pomagajo, treba pa je biti previden pri določanju količine pomoči, ki jo tekmovalec potrebuje.

Osnovne smernice trenerjem za pomoč tekmovalcem MATP:

- 1) Poznati je treba tekmovalčeve sposobnosti in določiti, koliko pomoči potrebuje.
- 2) Tekmovalcu je treba pustiti dovolj časa za izvedbo aktivnosti.
- 3) Pomagajte mu le, ko je to zares nujno potrebno.

Nivoji pomoči:

Popolna pomoč

Trener pomaga tekmovalcu ves čas izvajanja aktivnosti.

Delna pomoč

Trener se lahko tekmovalca dotakne, ga vodi ali usmerja, ne sme pa mu pomagati ves čas.

Samostojna izvedba Tekmovalec opravi gibanje ali nalogo brez pomoči trenerja.

Pozitivna spodbuda

Nadvse pomembno je, da trenerji pohvalijo tekmovalca po vsaki opravljeni aktivnosti, ne glede na to, ali jo je zmozel sam ali ob pomoči. Tako kot drugi tekmovalci znajo tudi tekmovalci MATP ceniti pozitivno spodbudo.

Priprava na tekmovanje

Priporočeno je, da tekmovalci pred udeležbo na tekmovanju MATP vadijo vsaj osem tednov trikrat na teden, najpomembnejše pa je, da trajanje in pogostost vadbe prilagodite posameznemu tekmovalcu.

2.3 Oprema in oblačila

Oprema je zelo pomemben del MATP-a, saj tekmovalcu omogoča, da opravi nalogo, to pa v njem prebuja občutek, da zmore, da je sposoben.

Seznam opreme za izvajanje MATP športnih aktivnosti:

- velika torba ali zaboj za shranjevanje in prenašanje opreme
- trak za označevanje proge oziroma ciljev
- zastavice
- blazine
- valji za podporo med vadbo
- plazilni vozički
- odskočna deska
- markirni stožci
- različne žoge
- loparji
- košarkarske in nogometne žoge
- plastični keglji in rampa za kegljanje
- palica za talni hokej, pak in gol
- palica za golf, plastične žogice za golf
- žogice in vrečke, napolnjene s peskom, žitom, stročnicami...
- palice primernih velikosti in težin za športnike
- mreža za odbojko
- igrače, s katerimi bomo pritegnili in ohranili športnikovo zanimanje
- raztezni trakovi za krepitev mišic
- igralno padalo
- pripomočki za drsenje v vodi
- plavajoče igrače ...



Seveda vsi pripomočki niso v uporabi hkrati, oprema je odvisna od načrtovanega programa. Veliko opreme je mogoče izdelati tudi v domači delavnici.

Pozornost je treba nameniti tudi oblačilom tekmovalcev. Včasih pridejo tekmovalci na trening v neudobnih oblačilih ali celo v pižamah. To je treba seveda preprečiti. Tako kot vsak tekmovalec si morajo tudi tekmovalci v programu MATP za trening nadeti zračna, udobna športna oblačila in obuti primerno obutev.

2.4 Zapiski o treningu

Po vsakem treningu si zapišite rezultate, spremljajte izboljšave in potek treninga. Navedite, koliko pomoči je tekmovalec potreboval, število poskusov in uspešno izvedenih poskusov, kaj še lahko storite, da bi tekmovalca še bolj spodbudili. Izogibajte se pripravi celotnega programa vadbe na podlagi dolgoročnih ciljev že na začetku vadbe. Uporabite preglednice za načrtovanje aktivnosti na dnevni in tedenski osnovi, kratkoročne in dolgoročne cilje pa imejte v mislih. Napredek bo odvisen od tekmovalčeve mentalne, fizične in funkcionalne sposobnosti. Bodite pripravljeni spremeniti dolgoročne in kratkoročne cilje ter vadbo prilagodite napredku vadečega.

Ob pomoči tehle zapisov boste skozi osemtedensko vadbo lažje sledili tekmovalčevemu napredku, njegovi navzočnosti na vadbi in temu, kakšno pomoč je pri izvajanju vadbe potreboval.

OBRAZEC ZA BELEŽENJE TRENINGA

DATUM: _____

TEKMOVALEC	AKTIVNOST 1	NIVO IZVEDBE	REZULTAT	AKTIVNOST 2	NIVO IZVEDBE	REZULTAT
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

* Pod nivo izvedbe označi: PP–popolna pomoč, DP–delna pomoč, S–samostojno.

Ogrevalna aktivnost: _____

Povezovalna aktivnost: _____

Trener: _____

3. TEKMOVANJA MATP

V programu MATP gre bolj za sodelovanje kot pa za dejansko tekmovanje. Tekmovanja MATP omogočajo prikaz naučenih spretnosti na način, ki zagotavlja uspešno izvedbo.

Poleg vadbenih aktivnosti lahko na tekmovanjih MATP organizirate tudi ustvarjalne delavnice ali pa nanje povabite ljudi, ki so pripravljeni pokazati svoje umetniške in kulturne sposobnosti. S tem lahko obogatite dogajanje tistega dne.

3.1 Organiziranost v Sloveniji

V Sloveniji so tekmovanja na regijski in državni ravni redna. Regijske igre potekajo spomladi znotraj petih regij Specialne olimpijade Slovenije. Državne igre organiziramo vsako leto, izmenično »dvoranske« in vodne. Odbor za pripravo iger vsako leto predhodno določi gibalne naloge, ki jih razpiše organizator tekmovanja. Vaje razpošlje vsem programom SOS dovolj zgodaj, da se lahko začnejo pripravljati na igre.

3.2 Priprava na tekmovanje

Tekmovanja MATP vsebujejo vse elemente tekmovanj specialne olimpijade. Določimo organizacijski odbor. Člani organizacijskega odbora si razdelijo področja dela in zanje zadalžijo posamezne člane, ti pa si poiščejo sodelavce. Treba je poskrbeti za sprejem ekip, razpis, podelitev priznanj, goste, prostovoljce, prehrano, sojenje, pokrovitelje, otvoritveno in sklepno slovesnost. Razpis z opisom vaj pošljemo vsem članicam vsaj mesec dni pred začetkom iger. Informacije o specialni olimpijadi in o prireditvi pred igrami in po njih posredujemo tudi medijem.



K sodelovanju povabimo prostovoljce, ki lahko pomagajo kot spremljevalci tekmovalcev na tekmovališču, pomočniki sodnikov, pomočniki pri sprejemu ekip, pri podeljevanju priznanj, pri družabnih aktivnostih. Ves čas prireditve mora biti navzoča tudi ekipa za prvo pomoč.

Poleg tekmovalnega dela je zelo pomemben tudi družabni del, ki zajema otvoritev, razne delavnice, zdravstveni program, ogled kraja in sklepno prireditev. Nekaj dni pred tekmovanjem izobesimo plakate, na dan tekmovanja pa še zastave, ki javnost opozarjajo na prireditev. Udeležencem razdelimo biltene s štartno listo in štartne številke. Na sestanku vodje ekip seznanimo s potrebnimi informacijami.

3.3 Tekmovanje v dvorani

IZBIRA TEKMOVALCEV: tekmovalci, ki nastopajo na tekmovanjih MATP, so večinoma učenci in varovanci šol in centrov s posebnim programom, varstveno-delovnih centrov in društev. Pogoj za nastop na tekmovanjih MATP so redni treningi, na katerih tekmovalec pridobi potrebne gibalne izkušnje in se privaja na nastop. Po osem tedenski vadbi predpisanih nalog lahko članica prijavi tekmovalca na regijske in nato na državne igre.

Pri izbiri tekmovalcev moramo biti fleksibilni; upoštevati je treba njihove želje po nastopu, morebitne zdravstvene in vedenjske ovire, vzdržljivost, želje staršev.

IZBIRA LOKACIJE: prizorišča, kjer potekajo tekmovanja, so po navadi telovadnice v šolah ali najete dvorane, lahko pa tudi stadioni, travniki, igrišča, bazeni.

IZBIRA VAJ IN REKVIZITOV: tekmovanja zajemajo modificirane športne discipline na šestih področjih: gibljivost, udarjanje, brcanje, ročnost, upravljanje





električnih in ročnih vozičkov. Vaje je treba prilagoditi starosti in gibalnim sposobnostim tekmovalcev. Veliko tekmovalcev uporablja invalidske vozičke, zaradi česar je treba rekvizite dodatno prilagoditi. Naloge lahko tekmovalci izvajajo samostojno, ob delni pomoči spremljevalca ali s popolno pomočjo; sodniki tekmovalce ocenjujejo glede na to, koliko pomoči potrebujejo.

PRIPRAVA POSTAJ: tekmovanje lahko poteka krožno, lahko pa postaje sproti postavljamo in tekmovalci sodelujejo le pri dveh ali več aktivnostih.

POTEK TEKMOVANJA: začnemo z otvoritveno slovesnostjo. Ta poteka po ustaljenem protokolu: slavnostni mimohod ekip z napovedjo, pozdravni nagovori, igranje državne himne, krajši kulturno-zabavni program, prihod in dviganje zastave ob himni, slavnostna zaprisega in odprtje iger. Otvoritvena slovesnost je priložnost, da k igram priregnemo čim več obiskovalcev.

Po otvoritvi gredo tekmovalci na določene postaje, kjer vsak tekmovalec izvede nalogo po najboljših močeh. Ker ni primerjave med tekmovalci, sodniki ocenjujejo in zapisujejo le raven izvedbe. Pomembno je, da ima vsak tekmovalec enake možnosti za nastop in da nalogo uspešno opravi.

PRIZNANJA: Priznanja po navadi podelimo takoj po koncu aktivnosti na postaji. Vsak tekmovalec prejme priznanje za sodelovanje. To je lahko medalja, trak ali certifikat. Sodelujoči v programu MATP ne dobijo medalj specialne olimpijade za prvo, drugo ali tretje mesto.

Tekmovanje je namenjeno doživljanju uspeha, samopotrjevanju, zaradi česar si moramo prizadevati, da tekmovalec nalogo izvede čim bolj pravilno in samostojno,

pri tem pa mu, če je potrebno, pomagamo. Ob tem gledalcem povemo, kaj tekmovalci izvajajo in v kolikšni meri so napredovali.

TRAJANJE: tekmovalstvo po navadi traja od tri do štiri ure. Zaradi zdravstvenih in drugih težav tekmovalcev dolgotrajnejša tekmovalstva niso primerna. Iz istega razloga organiziramo regijska tekmovalstva, na katerih sodelujejo tudi tisti, ki ne bi prenesli predolge vožnje.

3.4 Tekmovalstva v vodnih aktivnostih

Vodne igre potekajo nekoliko drugače. Organiziramo jih prostorsko in časovno ločeno od dvoranskih.

V bazenu potekajo vaje v treh sklopih, na treh težavnostnih ravneh. Tekmovalce že ob prijavi usmerimo na zanje primerno raven izvedbe.



4. PRAKTIČNI PRIMERI AKTIVNOSTI PROGRAMA MATP

Opisane vaje naj bi bile le predlogi za vadbo. Trenerji, bodite ustvarjalni in vaje prilagodite potrebam vaših tekmovalcev. Vsaka sposobnost MATP je zasnovana tako, da lahko tekmovalca pripelje na tekmovanja na nižjem nivoju specialne olimpijade.

4.1 Aktivnosti za ogrevanje

Izberite aktivnosti, s katerimi boste ogreli tiste dele telesa tekmovalcev, ki bodo vključeni v vadbene enoto.

Dihalne vaje:

Določite najbolj sproščujoč začetni položaj. Pokažite, kako in nato tekmovalcem naročite, naj globoko vdihnejo, če je mogoče skozi nos, zadržijo dihanje in nato močno izdihnejo skozi usta. Vajo ponovite petkrat.

Sproščanje posameznih mišic

Tekmovalci naj za 5 sekund raztegnejo mišico in jo nato 15 sekund sproščajo.

Primeri ogrevalnih aktivnosti za tekmovalce, ki ležijo na blazini.

Dvigovanje rok:

- Tekmovalec naj dviguje eno roko naravnost navzgor, dokler se ne dotakne blazine za svojo glavo. Nato jo vrne v prvotni položaj.
- Vajo naj izvede tudi z drugo roko.
- Vajo naj izvede z obema rokama.
- Izvede naj tudi križna gibanja z obema rokama.
- Vse vaje naj nekajkrat ponovi.



Dvigovanje nog

- Tekmovalec naj dvigne eno nogo do kota 45 stopinj in jo vrne v prvotni položaj.
- Vajo naj izvede tudi z drugo nogo.
- Vajo naj izvede z obema nogama.
- Izvede naj tudi križna gibanja z obema nogama.
- Vse vaje naj nekajkrat ponovi.

Masažne tehnike so dober način ogrevanja tekmovalcev s težjimi in težkimi motnjami.

Skozi celoten trening naj bodo sodelujoči primerno ogreti. Tako je zagotovljena elastičnost mišic in zmanjšana možnost poškodb.

Raztezanje

Raztezanje je pomembno, vendar se pred njim obvezno posvetujte s starši ali s fizioterapevtom.

Senzomotorične aktivnosti

Vidne, zvočne in tipalne spodbude naj bodo vključene v posamezne vadbene enote.

IDEJE:

Posnemanje gibov posameznika, posnemanje glasov, ritmične vaje, aktivnosti s padalom: tresenje padala, kotaljenje žoge po obodu, skrivanje pod padalom, ovijanje posameznikov s padalom ...

4.2 Motorične aktivnosti**MOBILNOST**

Vaje zajemajo lokomocijske spretnosti: plazenje, lazenje, kotaljenje, plezanje, vzpenjanje, hojo, tek, skoke, vožnjo s plazilnim vozičkom.

IDEJE:**Dvigovanje glave**

Vadeči leži na blazini ali mehki podlagi z obrazom, obrnjenim proti tlom. Recite mu: »Dvigni glavo.« Če je potrebno, navodilo podkrepite s kakšno vizualno podobo, ki bo vadečega zanimala in si bo zato še bolj želel izvesti vajo. Dodatno besedno navodilo naj bo: »Glej v ...«.

Če glave še vedno ne more dvigniti, ga nekajkrat nežno podrgnite po hrbtenici od vratu navzdol.

Ko vadeči glavo dvigne, ga spodbujajte, naj v takem položaju vztraja čim dlje.

Obračanje na hrbet

Vadeči leži na blazini ali mehki podlagi z obrazom, obrnjenim proti tlom. Roke ima ob telesu ali iztegnjene nad glavo. Recite mu: »Obrni se!« Če je potrebno, s kakšno



vizualno podobo pritegnite njegovo pozornost. Če potrebuje pomoč, najprej obrnite njegovo glavo, potem pa obračajte njegova ramena in njegove boke v tisti smeri, v katero gleda. Ob vsakem novem poskusu naj bo vaša pomoč manjša.

Kotaljenje

Vadeči leži na blazini ali mehki podlagi z obrazom, obrnjenim proti tlom. Roke ima ob telesu ali iztegnjene nad glavo. Recite mu: »Obrni se!« Ko se obrne na hrbet, ga spodbujajte, naj se obrača še naprej, tako da bo spet gledal proti tlom. Pomagate mu lahko tudi z vizualno podobo, ki ga bo pritegnila. Če vadeči potrebuje pomoč, najprej obrnite njegovo glavo, nato pa obračajte v smeri, v katero gleda, še njegova ramena in njegove boke. Ob vsakem poskusu naj bo vaša pomoč manjša.

PLAZENJE/LAZENJE SKOZI TUNEL, TRAKOVE IN HOJA ČEZ OVIRO

OPIS POSTAJE: Tekmovalec se v štirinožnem položaju ali položaju na trebuhu splazi skozi tunnel, nato premaga določeno razdaljo in nadaljuje skozi trakove po različnih podlagah. Nadaljuje s hojo prek ravnotežne deske in upošteva prometne znake vse do cilja.

PRIPOMOČKI: Tanjše blazine, terapijski valj, tunnel, trakovi, ploščice z različnimi reliefnimi materiali, oznake smeri.

HOJA SKOZI TUNEL, TRAKOVE IN ČEZ OVIRO

OPIS POSTAJE: Tekmovalec stoji na startni črti in gre skozi tunnel, nadaljuje skozi trakove po različnih podlagah do previsne klančine. Nato nadaljuje do cilja in pri tem upošteva prometne znake.

PRIPOMOČKI: Tanjše blazine, tunel, trakovi, previsna klančina (140 cm krat 100 cm), prometni znaki.

SLALOM S TROKOLESOM OZ. HOJA S POTISKANJEM VOZIČKA MED KOLIČKI Z UPOŠTEVANJEM PROMETNIH ZNAKOV

OPIS POSTAJE: Tekmovalec mora na približno deset metrov dolgi progi prevoziti/prehoditi razdaljo od starta do cilja ter pri tem pravilno zvoziti med vratci in upoštevati prometne znake pri vožnji/hoji do cilja.

PRIPOMOČKI: Približno deset metrov dolga proga, troje vrtic, prometni znaki, voziček.

VOŽNJA S PLAZILNIM VOZIČKOM SKOZI OVIRE

OPIS POSTAJE: Tekmovalec se namesti na plazilni voziček (klečeč položaj ali položaj na trebuhu) in premaga določeno razdaljo in trojne ovire.

PRIPOMOČKI: Tanjše blazine, trojne ovire – viseči trakovi iz različnih materialov (bombaž/frotir, elastika, najlon ipd.).

HOJA PO RAZLIČNIH PODLAGAH

OPIS POSTAJE: Tekmovalec hodi po različnih podlagah.

PRIPOMOČKI: Startna črta, tekmovalna steza (široka 50 cm), markirne stopinje, ploščice z različnimi reliefnimi materiali, preproge, večje vrečke, napolnjene z različnimi materiali ...

ROČNOST

Z določenimi vajami tekmovalca usposabljammo za športe, kot so: met žogice, kegljanje, balinanje...

IDEJE:

Primi in zadrž!

Vadeči naj bo v sproščenem položaju. Pred dlan ali ob njo mu položite vrečko s peskom ali manjšo žogico in recite: »Primi ... (predmet)!« Če težko odpre dlan in zato predmeta ne more prijeti, pritiskajte na hrbtišče njegove dlani in mu tako pomagajte razpeti dlan. Spodbujajte ga, da predmet drži 10 sekund, nato naj ga spusti. Če mu spuščanje dela težave, mu pomagajte enako kot pri prijemanju predmeta.

Primi in premakni!

Položaj vadečega naj bo sproščen. Pred dlan ali ob njo mu postavite vrečko s peskom ali manjšo žogico ter razločno recite: »Poberi ... (predmet) in ga daj meni!« Z dlanmi oblikujte 'posodico', v katero bo lahko dal predmet. Spodbujajte ga, naj predmet drži 10 sekund, nato naj ga spusti. Pomagate mu enako kot pri prejšnji vaji.

Primi, premakni in postavi na določeno mesto!

Položaj vadečega naj bo sproščen. Pred dlan ali ob njo mu položite vrečko s peskom

ali manjšo žogico ter jasno 'ukažite': »Poberi ... (predmet) in ga postavi na označeno mesto!« Pokažite mu, kako, primite predmet in ga prestavite za nekaj centimetrov. Mesto, na katero naj vadeči postavi predmet, naj bo jasno vidno (pisan krožnik, blazina ali 'posodica' iz vaših dlani). Spodbujajte ga, naj predmet drži 10 sekund, nato pa naj ga spusti. Pomagajte mu na enak način kot pri prejšnjih dveh vajah.

Met žogice

Vadeči naj bo v sproščenem položaju. Dajte mu vrečko s peskom ali manjšo žogico in mu razločno recite: »Vrzi žogico!« Če ne ve, kako bi začel gib, mu pomagajte – primite ga za ramena in podlaket in skupaj z njim vrzite žogico oziroma kak drug predmet.

PODIRANJE KEGLJEV

OPIS POSTAJE: Tekmovalec stoji pred štartno črto in poskuša podreti čim več kegljev (na voljo ima tri mete).

PRIPOMOČKI: set kegljev, krogla ali 250 g žogica, žleb, rampa.

ZBIJANJE KEGLJEV

OPIS POSTAJE: Tekmovalec zaniha vrv z žogo in poskuša podreti čim več kegljev. Na voljo ima tri poskuse.

PRIPOMOČKI: žoge na vrvi, seti kegljev.





MET NA KOŠ

OPIS POSTAJE: Tekmovalec z določene razdalje vrže žogo v koš. Ima pet poskusov. Razdaljo prilagajamo individualno.

PRIPOMOČKI: nizek koš, žoge.

PRELAGANJE VREČK S FIŽOLOM

OPIS POSTAJE: Tekmovalec preloži vse vrečke iz košare na levi v košaro na desni.

PRIPOMOČKI: dve košari, vrečke s fižolom, miza.

PODAJANJE ŽOGE

OPIS POSTAJE: Tekmovalec sedi za mizo in poda žogo proti cilju (asistentu), asistent mu žogo podaja nazaj.

PRIPOMOČKI: manjša žoga, miza.

RAZVRŠČANJE VREČK PO BARVAH

OPIS POSTAJE: Tekmovalec položi vrečko določene barve v posodo enake barve.

PRIPOMOČKI: 4 vrečke s fižolom (rumena, rdeča, modra, zelena), 4 posode (rumena, rdeča, modra, zelena).

MET VREČKE V CILJ

OPIS POSTAJE: Tekmovalec stoji pred štartno črto in dobi vrečko točno določene barve (rdeča, rumena, modra), s katero poskuša zadeti obroč enake barve.

PRIPOMOČKI: 3 vrečke (rdeča, rumena, modra), napolnjene s kamenčki, 3 obroči (rdeč, rumen, moder).

UDARJANJE

Udeleženec se bo učil spretnosti, potrebnih za tenis, namizni tenis, odbojko. Različne vrste žog in balonov lahko udarja z roko, s palico, z loparjem, muholovcem, loparjem za tenis. Žoge ali balone lahko namestite na mizico ali podstavek oziroma obesite na vrvi.

IDEJE:

ZBIJANJE ŽOGE S STOŽCA

OPIS POSTAJE: Tekmovalec s pripomočkom ali z roko zbija žoge s stožcev.

PRIPOMOČKI: pet majhnih žog, pet stožcev, lopar, kij

HOKEJ - udarjanje s hokejsko palico

OPIS POSTAJE: Tekmovalec s palico vodi pak proti голу.

PRIPOMOČKI: palica za hokej, pak, gol.

UDARJANJE BALONOV

OPIS POSTAJE: Tekmovalec s pripomočkom ali z roko udarja balone, ki visijo na vrvici.

PRIPOMOČKI: šest balonov, vrvica, loparji, kiji.

UDARJANJE ŽOGIC ZA NAMIZNI TENIS

OPIS POSTAJE: Tekmovalec z loparjem odbija žogico na mizi za namizni tenis.

PRIPOMOČKI: miza za namizni tenis, loparji, žogice različne teže in dimenzij.





BRCANJE

Tekmovalec lahko brca penasto kocko, statično žogo, kotalečo se žogo, cilja v gol. Svetujemo, da pri treningu sledite navodilom za vadbo nogometa za manj sposobne športnike, udeležence specialne olimpijade.

IDEJE:

BRCANJE ŽOGE V GOL

- **OPIS POSTAJE:** Tekmovalec brca oz. potiska (na vozičku) žogo proti голу, dokler ga ne zadene. Tekmovalec vodi žogo do gola na razdalji približno pet metrov.
- Tekmovalec skuša zadeti gol s startne črte.
- Tekmovalci v invalidskih vozičkih lahko potiskajo žogo proti голу ob pomoči palice.
- Tekmovalci v invalidskih vozičkih lahko potiskajo večjo (terapevtsko) žogo do oznake.

PRIPOMOČKI: žoga (nogometna, plastična, iz blaga, spužvasta kocka), goli, ograjice, palice, terapevtska žoga.

UPRAVLJANJE ROČNIH IN ELEKTRIČNIH VOZIČKOV

Upravljanje ročnega vozička:

Zajema spretnosti poganjanja ročnega vozička in vožnje po ravnem, po različnih terenih, mimo količkov (slalom), skozi svilene trakove, pod oviro. Naloge lahko kombinirate s prenašanjem različnih rekvizitov, prekrivanjem stožcev z obroči enake barve, skrivanjem in iskanjem predmetov ipd.

38 *Upravljanje vozička na električni pogon:*

Upravljanje ročice in vožnja po ravnem, po različnih terenih, mimo količkov (slalom), skozi svilene trakove, pod oviro ...

IDEJE:**SLALOM Z VOZIČKOM MED KOLIČKI Z UPOŠTEVANJEM PROMETNIH ZNAKOV**

OPIS POSTAJE: Tekmovalec mora na približno 10 m dolgi progi prevoziti razdaljo od starta do cilja in pri tem pravilno zvoziti med vratic ter upoštevati oznake pri vožnji do cilja.

PRIPOMOČKI: približno 10 m dolga proga, troje vratic, oznake.

SLALOM Z VOZIČKOM IN VOŽNJA SKOZI VISEČE TRAKOVE

OPIS POSTAJE: Tekmovalec mora zapeljati skozi dvojne vratic in nato skozi oviro, viseče trakove, do cilja.

PRIPOMOČKI: približno deset m dolga proga, dvojne vratic, viseči trakovi.

VOŽNJA Z VOZIČKOM ČEZ OVIRO

OPIS POSTAJE: Tekmovalec mora zapeljati na klančino, ki se prevesi, in nato nadaljevati do cilja.

PRIPOMOČKI: prevesna klančina, oznake.

VOŽNJA OB VRVI

OPIS POSTAJE: Tekmovalci zapeljejo z zavezanimi očmi, držeč se vrvi, do cilja.

PRIPOMOČKA: vrv, ruta.

SLEDENJE ZVOKU

OPIS POSTAJE: Tekmovalci na vozičkih z zavezanimi očmi sledijo zvoku in potiskajo voziček v smeri zvoka. Za izvedbo naloge je potrebna tišina.

PRIPOMOČKA: vrv, zvonček.



4.3 Vodne aktivnosti

Pri vodnih aktivnostih se tekmovalci predvsem prilagajajo na vodo. Pomembno je, da tekmovalca navajamo na vodo na način, da jo spozna kot ugoden element, kjer se lahko igra, lebdi, se samostojno premika in uživa.

- Pomagajte tekmovalcu do roba bazena.
- Uporabite gobo, plastenko ali kar svoje dlani in nežno zmočite njegove roke in noge.
- Če se vadeči ob tem počuti prijetno, zmočite še njegov hrbet in trebuh.
- Če mu je prijetno še naprej, previdno zmočite še njegov obraz.
- Če mu vaše početje še naprej prija, ga z verbalnimi, vidnimi ali tipnimi znamenji pripravite na vstop v bazen. Jasno mu povejte, da vstopa v bazen, najprej z nogami.
- Tekmovalca varno premaknite v plitek del bazena.
- Nežno in počasi ga začnite spuščati v vodo, tako da se je najprej dotakne z nogami.
- Če se tekmovalci ob tem počuti prijetno, ga nežno in postopoma spustite v vodo.
- Spodbujajte ga, naj se v vodi sprosti in uživa.
- Pri prvih vadbenih enotah v bazenu bodite z vadečim v vodi le 5-10 minut.
- Če tekmovalci potrebuje pripomoček za drsenje, mora trener natančno vedeti, kako ga namestiti, uporabljati in tudi varno odstraniti.
- Postopoma podaljšujte čas treninga v vodi.
- Če menite, da je to potrebno, ponovite postopke prilagajanja na vodo.
- S tekmovalcem se pogovarjajte o vsaki fazi vajine skupne dejavnosti in mu jo razložite, da boste v njem vzbudili zanimanje zanj.

OPIS VODNIH AKTIVNOSTI PO NIVOJIH

PRVI NIVO: IZVEDBA NALOGE OB POMOČI SPREMLJEVALCA

Pri vseh aktivnostih spremljevalec drži tekmovalca.

Potrebno predznanje: brcanje, ciljanje, škropljenje





Aktivnosti:

1. Žabice v mlako:
Tekmovalec sedi na robu bazena in skuša z žabico zadeti v plavajoči obroč.
2. Zalivanje rože:
Tekmovalec je v vodi, v pokončnem položaju. S kanglico zajema vodo iz bazena in jo preliva v posodo.
3. Vodenje plavajočega predmeta po vodni gladini:
Tekmovalec v pokončnem položaju potiska plavajoči predmet z rokami po dolžini bazena.
4. Pobiranje jajčk:
Tekmovalec v pokončnem položaju drži v eni roki kanglico, z drugo pa pobira žogice za pink ponk iz vode.
5. Brcanje – podiranje stolpa:
Tekmovalec je v ležečem položaju (hrbturno). Brca z nogami in skuša zvrniti stolp iz spužve.
6. Reševanje na otok:
Tekmovalec skuša splezati na plavajočo blazino (Airex) .

DRUGI NIVO: TEKMOVALEC IZVEDE NALOGO SAMOSTOJNO S PRIPOMOČKOM

V bazenu so tudi vaditelji, ki pomoč ponudijo le, če je to potrebno.

Potrebno predznanje: hoja in tek v vodi ob robu bazena, orientacija v bazenu, potapljanje glave, plavanje s pripomočkom.

Aktivnosti:

1. tek ob robu bazena ali na klančini na dolžini približno pet metrov
2. hoja med ovirami – slalom (globina vode 130 cm)
3. nabiranje plavajočih balonov v košaro
4. pihanje klobučkov na krajši razdalji
5. krtove luknje – otrok potopi glavo in spet pogleda iz vode skozi obroč
6. plavanje s plavalnim pripomočkom (obroč, jopič, plavalna deska, plavuti) na krajši razdalji.

TRETJI NIVO: TEKMOVALEC IZVEDE NALOGO SAMOSTOJNO BREZ PRIPOMOČKA

Potrebno predznanje: samostojno gibanje v vodi, potapljanje, nadzorovan izdih, gledanje pod vodo, orientacija pod vodo, sledenje smeri proge, skok iz poljubnega položaja, samostojno plavanje na krajši razdalji.

Aktivnosti:

1. pihanje balona med hojo ali plavanjem v progi do cilja
2. pobiranje predmetov z dna bazena in polaganje na plavalno desko
3. ciljanje z žogico v plavajoči obroč
4. plazenje ali plavanje skozi podvodni predor (3 obroči)
5. skok v vodo z roba bazena
6. prosto plavanje v progi na krajši razdalji.

4.4 Skupinske aktivnosti

IGRE S PADALOM

1, 2, 3 GOBA: To je začetna igra, pri kateri se sodelujoči naučijo padalo dvigati, spuščati in ga pravilno prijeti.

Skupina se v enakomernem razmaku razporedi okoli padala, ki lepo raztegnjeno leži na tleh.

Primejo ga za ročaj ali za rob. Na znak 1, 2, 3 GOBA vsi udeleženci hkrati dvignejo padalo, ki ob pravilnem delu naredi nekakšno gobo. Seveda ob dvigu padala ne spustijo.

IZPELJANKE IGRE 1, 2, 3 GOBA

TEK PROTI SREDINI: Začetni del je enak kot pri osnovni igri, nato pa vsi stečejo proti sredini in pri tem padalo še vedno držijo. Goba postane bolj podolgovata in višja, člani skupine pa stojijo tesno drug poleg drugega.



SPUSTI PADALO: Spet osnovni del, nato vsi hkrati spustijo padalo (posebej primerno za vetrovne dni). Če pa vetra ni, se bo padalo v obliki pravilne gobe dvignilo še za nekaj metrov v zrak.

Tekmovalci, ki se s padalom še niso igrali, bodo zelo navdušeni, zato naj igro kar nekaj časa ponavljajo. Ko znajo oblikovati gobo, lahko preidemo na naslednjo igro.

NAPRAVIMO IGLU: Začnemo z 1, 2, 3 Goba, in ko je goba v zraku, vsi hkrati potegnemo rob padala pod zadnjo plat in se usedemo nanj. (pripadnost skupini)

VSI, KI ...: Pri tej igri se po navadi zadržimo najdlje. Začnemo z 1, 2, 3 Goba, ko je ta v zraku, pa vodja zavpije: » Menjajte mesta vsi, ki imate, na primer, rdeče majice.« Tisti, ki se jih to tiče, spustijo padalo in pod gobo tečejo na mesto drugega, ki je prav tako zapustil svoje mesto. Vsakomur damo možnost, da pove svojo zahtevo. Zahteve so lahko smešne, lahko se nanašajo na razvoj določenih lastnosti, na barve, telesno samopodobo, čustva.

Vsebinsko zahtev prilagodimo starosti in zahtevnosti skupine.

MORSKI PES: Skupina se usede na tla, in sicer tako, da imajo noge skrite pod padalom. Le-to jim sega do pasu. Padalo je v tem primeru morje. Skupina dela valove, tako da vsi z rokami tresejo padalo. Nato izberemo nekoga, ki se plazi ali v nizki preži hodi pod padalom in predstavlja morskega psa. Nihče od skupine ne ve, kje je morski pes v določenem trenutku. Morski pes tako nekaj časa izbira žrtev, ko se odloči, pa jo močno potegne za nogo. Žrtev mora glasno zakričati (to navodilo po navadi ni potrebno). Nato žrtev postane morski pes...

MAČKA IN MIŠ: Skupina drži raztegnjeno padalo v višini bokov. Izberemo nekoga, da zleze pod padalo (miš) in nekoga, da stopi na vrh padala (maček). Da se padalo ne poškoduje, ga nekoliko popustimo, ko mačka stopi nanj. Nato, kot pri igri Morski pes, z rahlimi dvigi padala preprečimo, da bi mačka ugotovila, kje je miš, ki se pod padalom ves čas giblje. Mački v pomoč, če dolgo ne najde miši, lahko padalo nekoliko spustimo oziroma znižamo. Lahko imamo več mačk in miši hkrati.

POTOVANJE Z ŽOGO: Lažjo žogo ustrezne velikosti položimo na padalo. Cilj igre je, da žoga kroži v eni smeri po robu padala. Skupina mora pri tem zavzeto sodelovati: medtem ko eni padalo dvigajo, ga drugi na nasprotni strani spuščajo (kot valovanje navijačev na tribunah). Ko nam uspe, zamenjamo smer vrtenja.

KATAPULT: Žogo položimo čim bolj na sredino padala. Sledi znak 1, 2, 3 Goba in ko goba zraste, vsi hkrati sunejo z rokami proti tlom, tako da padalo postane nekakšen katapult.

POPCORN: Na padalo damo več majhnih žogic, nato pa jih skušamo s tresenjem zmetati z njega.

Če hočemo okrepiti moč rok, uporabimo medicinko ali terapevtsko žogo.

4.5 Primeri treningov motoričnih sposobnosti

V nadaljevanju želimo podrobneje predstaviti primera treninga motoričnih sposobnosti, ki vodijo k športom specialne olimpijade na nižjem nivoju.

Plavanje

Uradni šport specialne olimpijade: plavanje

Aktivnost MATP: drsenje

Omenjena aktivnost MATP vodi k tekmovanju v drsenju na 15 m.

Oprema	Stopnja pomoči
Bazen, ki ne sme biti globlji od enega metra.	Popolna pomoč Trener drži tekmovalca in mu pomaga ves čas gibanja.
Pripomoček za drsenje, ki se ovije okoli trupa.	Delna pomoč Trener se dotika tekmovalca, ga vodi in usmerja, vendar ga ne drži in mu ne pomaga ves čas gibanja.
	Samostojna izvedba Tekmovalec opravi nalogo brez pomoči trenerja.

Opis aktivnosti:

1. Pomagajte vadečemu pri drsenju.
2. Vadečemu pomagajte v bazen, ki ne sme biti globlji od enega metra.
3. Spodbudite ga, naj drsi na hrbtu ali na prsih, odvisno od njegovih sposobnosti.
4. Vadeči drsi ob pomoči ali brez nje.

V pomoč pri izvedbi:

- Še enkrat ponovita postopek prilagajanja na vodo, če je to potrebno.
- Vadečemu pomagajte pri vstopu v bazen oziroma v vodo.



- Z eno roko ga držite pod prsmi, drugo pa dajte na njegov hrbet, spustite se na njegovo višino (vadeči se bo z nogami morebiti dotikal tal).
- Pomagajte vadečemu, da bo premaknil vašo roko, ki je na njegovem hrbtu, pod svoje noge in jih bo tako pomagal dvigniti s tal.
- Premaknite roke pod trup vadečega in ga spodbudite k drsenju, ko vadeči zavzame ležeči položaj.
- Če to zmore, ga pustite, da nekaj hipov drsi sam.

Mogoče prilagoditve:

- Uporabite desko za drsenje, če je potrebno.
- Poprosite tekmovalce specialne olimpijade ali druge vrstnike, da prikažejo drsenje oziroma pomagajo pri izvedbi aktivnosti.
- Zmanjšajte uporabo pripomočkov za drsenje.

Varnostna opozorila:

- Prepričajte se, da je vadeči prilagojen na vodo.
- Uporabite pravilne tehnike za prenos vadečega v bazen in iz njega.
- Na vsakega vadečega naj bo en trener za celoten čas trajanja vadbe.
- Kadar uporabljate pripomočke za drsenje, vadečega skrbno priprnite.
- Opazujte vadečega, če ni morebiti že utrujen.
- Dajte vadečemu dovolj časa, da se med vadbo odpočije.
- Uporabite čepke za ušesa, če je potrebno.
- Ob bazenu naj bo reševalec.
- Ko vadeči zapusti bazen, ga zavijte v brisačo.
- Poskrbite, da ga ne bo zeblo.

Kegljanje

Uradni šport specialne olimpijade: kegljanje

Aktivnost MATP: podiranje kegljev

Omenjena aktivnost MATP vodi k tekmovanju v kegljanju.

Oprema	Stopnja pomoči
1. plastična krogla za kegljanje (premer 30 cm) 2. plastični keglji 3. rampa 4. trak	Popolna pomoč Trener drži tekmovalca in mu pomaga ves čas gibanja. Delna pomoč Trener se dotika tekmovalca, ga vodi in usmerja, vendar ga ne drži in mu ne pomaga ves čas gibanja. Samostojna izvedba Tekmovalec opravi nalogo brez pomoči trenerja.

Opis aktivnosti:

1. Postavite keglje manj kot 5 metrov od štartne črte.
2. Pomagajte vadečemu, da zavzame stoječi ali sedeči položaj za štartno črto.



3. Kroglo položite v roke vadečega ali na kegljaško rampo, če je to potrebno.

4. Vadeči porine kroglo proti kegljem, pri tem mu pomagajte ali pa ne.

V pomoč pri izvedbi:

- Vadeči ob vaši pomoči drži kroglo 5 sekund.
- Vadeči ob vaši pomoči drži kroglo in jo nato izpusti iz rok.
- Vadeči brez vaše pomoči drži kroglo 5 sekund.
- Vadeči brez vaše pomoči drži kroglo in jo nato izpusti iz rok.

Vedite:

Sposobnost, da vadeči porine kroglo (na rampi ali brez nje) brez vaše pomoči, ga uvršča na tekmovanja specialne olimpijade v kegljanju.

Mogoče prilagoditve:

- Skrajšajte razdaljo do kegljev.
- Izbirajte keglje različnih velikosti, različne teže in različnih barv.
- Označite linijo, po kateri naj bi drsela krogla.
- Uporabljajte plastično kroglo z oprimki.

Varnostna opozorila

- Zagotavljajte, da je vadeči ves čas v stabilnem položaju.
- Ves čas izvedbe bodite na dosegu roke.

6. LITERATURA, KI VAM BO V POMOČ PRI DELU

- Kremžar, B. (2000): Otrokovo gibalno vedenje - Ljubljana: Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko,
- Organizacija tekmovalnj: (2007): Interno gradivo Specialne olimpiade Slovenije, (tekmovalna žirija)
- Special Olympics Motor Activities Training Program Coaches guide; SOI
- Kasser, Susan L. (1995): Inclusive Games USA, Human Kinetics Publishers
- Arnwine, Bonnie. (2007): Starting sensory integration therapy USA, Future horisonts
- Chia Swee Hong, Helen Gabriel & Cathy St John(1997): Sensory Motor Activities for Early Development, Speechmark, USA
- Cooke, Jackie: Early sensory skills; Winslow, UK
- Bielenberg, Kiwi: 2009; Možemo više, možemo bolje; Ostvarenje, Hrvatska
- Vute, R. (1999). Izziv drugačnosti v športu. Ljubljana: Debora.
- Princes, T. (2005). MATP - Primer programa prilagojene športne vadbe. Šport
- Princes, T. (brez datuma). Program treninga športnih aktivnosti za otroke s kombiniranimi motnjami. Iz prakse za prakso
- Princes, T. (2007). Treningi MATP (2. del). Športnik
- Princes, T. (2010). Vodne aktivnosti MATP. Sodobni pogledi na gibalni razvoj otroka ; Portorož: Univerza na Primorskem, Znanstveno - raziskovalno središče Koper.
- Princes, T. (2007). Utemeljitev in filozofija MATP (1. del). Športnik
- Princes, T. (2008). Tekmovanja MATP (3. del). Športnik
- Organizacija tekmovalnj; interno gradivo Specialne olimpiade Slovenije, 2007 (tekmovalna žirija)
- Vidovič, I.: Hopla, en-dva-tri zame(2003); Zavod RS za šolstvo,Ljubljana

Zapiski

Ljubljana 2011



PRAVIJO, DA SEM DRUGAČEN

PAČ NE MOREJO VSI TAKO HITRO TEČI

Društvo specialna olimpiada Slovenije
Samova 9, SI-1000 Ljubljana

Telefon: 01 436 86 85

Faks: 01 436 24 06

e-pošta: so.slovenija@gmail.com

splet: www.specialci.si

Pridružite se nam na: www.facebook.com/specialci



Specialna olimpiada
Slovenije



SOŽITJE



2011-12. LETNO OBDOBJE
POSREDOVANJE