

ZAŁĄCZNIK 2

PROGRAM TRENINGU AKTYWNOŚCI MOTORYCZNEJ OLIMPIAD SPECJALNYCH /Motor Activities Training Program MATP/

SEKCJA A – PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA PROGRAMU

1. Jest to program rehabilitacyjno – treningowy dla osób, które z różnych przyczyn nie mogą brać udziału w oficjalnych dyscyplinach sportu Olimpiad Specjalnych.
2. Program podkreślający korzyści systematycznej i konsekwentnej pracy terapeuty z zawodnikiem.
3. W programie nie ma współzawodnictwa pomiędzy uczestnikami oraz ściśle i rygorystycznie przestrzeganych przepisów i zasad.
4. Program nawiązuje do oficjalnych dyscyplin sportu Olimpiad Specjalnych. Przygotowanie zawodnika do uczestnictwa w oficjalnych zawodach zgodnych z przepisami Special Olympics jest ostatecznym celem uczestnictwa w programie MATP. Zawodnik, który może brać udział w konkurencjach oficjalnych, przechodzi na kolejny etap udziału w Olimpiadach Specjalnych. Startuje jako oficjalny zawodnik w ramach zawodów sportowych i nie może już brać udziału w Programie MATP.

Program MATP przeznaczony jest:

Dla osób, które nie mogą uczestniczyć w oficjalnych treningach i zawodach sportowych Olimpiad Specjalnych z powodu:

- współistniejących z niepełnosprawnością intelektualną niepełnosprawności fizycznych, uniemożliwiających udział w oferowanych dyscyplinach sportu w ramach Olimpiad Specjalnych,
- niemożności zrozumienia i przestrzegania zasad współzawodnictwa i przepisów sportowych Olimpiad Specjalnych np. z powodu niepełnosprawności intelektualnej w stopniu głębokim.

SEKCJA B – ZWIĄZEK PROGRAMU TRENINGU AKTYWNOŚCI MOTORYCZNEJ /MATP/ Z OLIMPIADAMI SPECJALNYMI

- jest to oficjalnie uznany program treningu sportowego Olimpiad Specjalnych,
- nawiązuje do oficjalnych dyscyplin sportu Olimpiad Specjalnych,
- rozwija się pod patronatem oficjalnych struktur Olimpiad Specjalnych na poziomie lokalnym, regionalnym, ogólnopolskimi itd.

Zawodnik MATP

W MATP, który jest oficjalnym programem Olimpiad Specjalnych, obowiązują zgodne z przepisami ogólnymi Special Olympics ogólne wymagania do uczestnictwa w Special Olympics (patrz artykuł 1, Oficjalnych Przepisów Sportowych Special Olympics) takie jak:

- wymagania minimum treningowego, aby brać udział w zawodach (Dniu Treningowym),
- wymagania wiekowe – minimalny wiek do udziału w Dniu Treningowym – 8 lat,
- wymaganie potwierdzenia, wydanego przez uprawnioną w tym kierunku osobę lub poradnię, iż dany zawodnik jest osobą z niepełnosprawnością intelektualną,
- wymagania rejestracyjne obowiązujące w programie Olimpiad Specjalnych danego kraju (czyli Stowarzyszenia Olimpiady Specjalne Polska) wraz ze zgodą lekarza na udział w programie MATP.

SEKCJA C – KORZYŚCI Z UCZESTNICTWA W PROGRAMIE MATP

1. Uczestnictwo w Programie Treningu Aktywności Motorycznej Olimpiad Specjalnych motywuje, mobilizuje ćwiczącego i terapeutę do uzyskiwania wszechstronnych efektów rehabilitacji ruchowej osób ze sprzężoną niepełnosprawnością intelektualną i fizyczną.
2. Poprawia koordynację ruchową, zdolności poruszania się oraz sprawność fizyczną uczestników programu.
3. Umożliwia osobom z głębokim stopniem niepełnosprawności intelektualnej lub ze sprzężoną niepełnosprawnością fizyczną i umysłową uczestnictwo w ruch Olimpiad Specjalnych w roli zawodników w Dniu Treningowym.
4. Przygotowuje do uczestnictwa w oficjalnych dyscyplinach sportu Olimpiad Specjalnych.
5. Stwarza jego uczestnikom możliwość przeżywania radości i poczucia dumy ze swoich osiągnięć i rozwijania potencjalnych możliwości.
6. Pozwala na podsumowanie pracy terapeuty i zawodnika. Zawodnikowi daje możliwość zademonstrowania swoich osiągnięć rodzinom, kolegom oraz widzom.

SEKCJA D — FILOZOFIA PROGRAMU

1. Nie ma współzawodnictwa

- MATP nie jest programem rywalizacji sportowej, brak jest w nim przepisów ściśle wytyczających przebieg zawodów, nie ma systemu nagradzania za kolejne miejsca.
- Celem programu jest stworzenie możliwości udziału w aktywności sportowej bez obciążania jego uczestników przestrzeganiem szczegółowych przepisów i konieczności współzawodnictwa.
- Ponieważ rywalizacja nie jest najważniejsza, zawodnicy mogą wykorzystywać zaadaptowany do ich potrzeb sprzęt, pomoc terapeuty i dostosowywać przepisy tak by po-

zwolili one uczestnikowi brać udział w aktywnościach programu i maksymalnie zdemonstrować swoje możliwości.

- W programie jest możliwość organizacji zmodyfikowanych wyścigów i sztafet. Jednak celem tych konkurencji jest stworzenie zawodnikom zabawy, a nie wskazanie zwycięzcy.

2. Dostosowany do wieku

- Pomoc trenera w wyborze konkurencji i dyscypliny sportu charakterystycznej dla danego wieku, ale jednocześnie uwzględniającej funkcjonalne możliwości zawodnika,
- Respektowanie wieku zawodnika w nawiązywaniu z nim kontaktu.
- Wybór dyscyplin sportu i konkurencji dostosowanych do wieku uczestnika umożliwia mu kontakt i akceptację w jego w grupie rówieśników.

3. Funkcjonalny

- Kształtowanie umiejętności, które będą wykorzystywane w codziennym życiu.
- Nauczanie takich aktywności ruchowych, które uczestnik będzie chciał i mógł samodzielnie wykorzystywać w przyszłości: należy uwzględnić dostępność sprzętu, zamiatowania uczestnika, wpływ grupy /rodziny/ w której przebywa.

4. Integracja

- W programie MATP dążymy do maksymalnej integracji uczestnika programu z jego kolegami, rówieśnikami, otoczeniem poprzez włączanie go do udziału w rekreacji, organizację zajęć na ogólnodostępnych obiektach sportowych i rekreacyjnych, na których odbywają się zajęcia, treningi dla innych grup, korzystanie ze strojów i sprzętu sportowego.

5. Częściowe uczestnictwo

- Aby uczestnicy mogli brać udział w programie mogą korzystać z różnorodnych pomocy, ułatwiających wykonanie ruchu np: aparat utrzymujący głowę, kończyny w odpowiednim ustawieniu, pomoc trenera oraz wykorzystywanie zaadaptowanego sprzętu /np: piłki różnych kształtów i wielkości, itd/.
- Częściowe uczestnictwo to część filozofii Programu, która najwyraźniej różnicuje MATP od oficjalnego programu sportowego Olimpiad Specjalnych. Wg. regulaminów sportowych Special Olympics zawodnik musi przestrzegać przepisy i wykonywać ruch całkowicie samodzielnie. Reguły te nie dotyczą konkurencji Programu Treningu Aktywności Motorycznej

6. Zabawa – zabawa, emocje i radość motywują do wysiłku.

Nawiązanie Programu Treningu Aktywności Motorycznej do oficjalnych dyscyplin sportu Olimpiad Specjalnych

Konkurencje programu MATP zostały tak wybrane by nawiązywały do 7 rodzajów aktywności. Każda z nich nawiązuje do konkretnej dyscypliny lub aktywności oficjalnego programu sportowego Olimpiad Specjalnych.

- Rodzaj aktywności ruchowych. dyscyplina sportowa
1. rozwój ruchów zamierzonych nawiązanie do gimnastyki
 2. zręczność, zwinność..... nawiązanie do lekkiej atletyki
 3. celność nawiązanie do gier zespołowych
 4. kopnięcie..... nawiązuje do piłki nożnej
 5. jazda na wózku inwalidzkim..... nawiązanie do lekkiej atletyki
 6. jazda na wózku z napędem elektrycznym nawiązanie do lekkiej atletyki
 7. konkurencje w środowisku wodnym nawiązanie do pływania

SEKCJA E – KONKURENCJE DNIA TRENINGOWEGO MATP

Wynikają z podziału na 7 grup aktywności i powinny być zawsze powiązane ze sportem, a nie od niego odizolowane. Nauczanie tych konkurencji powinno być zgodne z kolejnymi fazami rozwoju psychoruchowego dziecka /zblizonymi do faz neurofizjologicznego rozwoju dziecka zdrowego/. Tak więc są konkurencje najprostsze czyli unoszenie głowy, podpór, obroty i kłęk oraz trudniejsze: lokomocja dwunożna, rzuty i chwyt. Uwzględniono oddzielne konkurencje i adaptacje dla osób nie chodzących, korzystających z wózków.

Rodzaj aktywności i powiązanie z konkurencjami proponowanymi w ramach Dnia Treningowego MATP:

1. rozwój ruchów zamierzonych /nawiązanie do gimnastyki/
konkurencje Dnia Treningowego: unoszenie głowy, podpór, przetoczenia, pełzanie, pokonanie nierównego podłoża, przechodzenie do kłęku, przechodzenie przez tunel, pokonanie ławeczki gimnastycznej, ławeczka – równoważnia, skok, skok z wykorzystaniem odskoczni
2. zręczność, zwinność /nawiązanie do lekkiej atletyki/ – rzut piłeczką palantową, zbieranie przedmiotów, chwyt i rzut,
3. celność /nawiązanie do gier zespołowych/ trafienie w piłeczkę, rzut piłeczką do celu, kręgle, toczenie piłki, nakładanie kółek na stojak
4. kopnięcie /nawiązuje do piłki nożnej/ strzał na bramkę, przekopanie piłki nad przeszkodą
5. wózki inwalidzkie /nawiązanie do lekkiej atletyki/
6. wózki z napędem elektrycznym /nawiązanie do la/ pokonanie dystansu 5m, slalom 5m

7. konkurencje w środowisku wodnym – nawiązanie do pływania

Urozmaiceniem zajęć programu Treningu Aktywności Motorycznej są zmodyfikowane gry i zabawy ruchowe w grupie. Ich celem nie jest wyłonienie zwycięzcy, ale dostarczenie zawodnikom okazji nauczania współpracy z zespołem, przeżywania wspólnych emocji i radości.

Celem ostatecznym uczestnictwa w programie MATP jest umożliwienie zawodnikowi uczestnictwa w oficjalnych dyscyplinach sportu Olimpiad Specjalnych w konkurencjach dla zawodników o najniższych możliwościach, z przestrzeganiem wszystkich przepisów

i zasad zawodów: współzawodnictwa, grup sprawnościowych, samodzielności w wykonywaniu ruchu, dekoracja zgodna z regułami Olimpiad Specjalnych. Przykłady konkurencji w oficjalnych zawodach Olimpiad Specjalnych dla osób o najniższej sprawności są podane w przepisach każdej dyscypliny a są to: w lekkiej atletyce np: rzut piłeczka palantowa, skok w dal z miejsca, chód z asystą 25m, w gimnastyce – konkurencje w poziomie A, w pływaniu – 10m z asystą, 15m chód po dnie, w grach zespołowych próby sprawnościowe np.: indywidualnego konkursu sprawności w piłce nożnej.

SEKCJA F – DZIEŃ TRENINGOWY

Wszystkie konkurencje /czynności ruchowe/ Dnia Treningowego Programu Aktywności Motorycznej w Olimpiadach Specjalnych odbywają się na trzech poziomach trudności.

Uczestnik Dnia Treningowego może wykonywać kolejne próby na dowolnie wybranym poziomie trudności. Dobór stopnia trudności powinien pozwolić zawodnikowi na zdemonstrowanie swoich maksymalnych możliwości.

POZIOMY TRUDNOŚCI

- **Poziom I** – na tym poziomie czynność ruchowa może być wykonywana z pomocą fizyczną terapeuty, z jego słowną pomocą, przy wykorzystaniu dodatkowych przyrządów, zaadaptowanego sprzętu,
- **Poziom II** – na II poziomie dopuszczalna jest jedynie pomoc słowna prowadzącego,
- **Poziom III** – na poziomie III uczestnik całkowicie samodzielnie prezentuje wykonanie czynności ruchowe, może jedynie wykorzystywać dostosowany sprzęt.

UCZESTNICTWO

- Warunkiem uczestnictwa w Dniu Treningowym jest udział w systematycznie prowadzonych zajęciach ruchowych i ćwiczeniach fizycznych, których celem jest zapewnienie zawodnikowi wszechstronnego rozwoju i opanowanie trudności wymaganych czynności ruchowych w stopniu maksymalnym do osiągnięcia na danym etapie usprawniania ruchowego.
- Każdy uczestnik może brać udział w dowolnej /ale określonej regulaminem/ liczbie konkurencji. Jego osiągnięcia będą zapisane na specjalnej karcie uczestnictwa w Dniu Treningowym. Pozwoli to na porównywanie osiągnięć uczestnika Dnia Treningowego na kolejnych etapach rehabilitacji ruchowej.

NAGRODY

Każdy zawodnik po zakończeniu wszystkich konkurencji Dnia Treningowego otrzymuje Medal Uczestnictwa w Dniu Treningowym, może być również nagradzany dodatkowo Dyplomem Olimpiad Specjalnych. Bardzo ważne jest również nagrodzenie zawodnika za jego wysiłek po każdej wykonanej przez niego konkurencji: np.: plakietką, znaczkiem itp. Wręczenie tej nagrody powinno nastąpić bezpośrednio po zakończeniu konkurencji i powinno mieć również uroczystą oprawę. Tradycyjnie jak na innych zawodach Olimpiad Specjalnych uczestnicy mogą otrzymywać jednakowe dla wszystkich, pamiątkowe, drobne upominki.

Konkurencje Dnia Treningowego na sali gimnastycznej

1. **Unoszenie głowy** – z pozycji leżenia przodem uniesienie i utrzymanie głowy.
2. **Podpór** – z pozycji leżenia przodem przejść do podporu oburącz.
3. **Przetoczenie** – z pozycji leżenia tyłem wykonanie obrotu do leżenia przodem
4. **Obroty** – pozycji leżenia tyłem wykonanie kolejno przetoczenia do leżenia przodem, a następnie do leżenia tyłem / 3 obroty/.
5. **Pełzanie/Czołganie** – pokonanie dystansu w leżeniu przodem,
6. **Pokonanie nierównego podłoża** – długi chodnik / materace, mata/ pod którym ułożone są przeszkody tworzące wypukłości i nierówności podłoża o różnym kształcie i miękkości, ćwiczenie polega na pokonaniu toru przeszkód w dowolny sposób: czołgając się na brzuchu, czworakując, w pozycji stojącej.
7. **Przechodzenie przez tunel** – tunel z materiału z wejściem i wyjściem podtrzymywanym przez obsługę o długości ok. 2 m. pokonanie odległości dowolnym sposobem.
8. **Pokonanie ławeczki gimnastycznej** – 2 ławeczki gimnastyczne połączone, zabezpieczone podłożem wokół ławeczek materacami gimnastycznymi. Próba polega na pokonaniu ławeczki przeciągając się po ławeczce w leżeniu przodem /na kocyku/ jedynie przy pomocy kończyn górnych.
9. **Ławeczka – równoważnia** – próba polega na przejściu po ławeczce gimnastycznej w pozycji stojącej.
10. **Rzut piłeczką palantową /tenisową/** – z dowolnej pozycji – postawa stojąca, siad na wózku – wykonanie rzutu jednorącz w przód, możliwe zastosowanie innych przedmiotów np: woreczek, piłka
11. **Rzut piłeczką palantową /tenisową/ do celu** – z dowolnej pozycji wykonanie rzutu do celu /obręcz leżąca na podłodze, pojemnik/, możliwe zastosowanie innych przedmiotów np: woreczek, piłka miękka.
12. **Zbieranie przedmiotów** – do pojemnika zbieranie przedmiotów o różnym kształcie i wielkości – piłeczki tenisowe, tenisa stołowego, długopis, moneta, itp.
13. **Toczenie piłki** – w siadzie rozkrocznym wypchnięcie piłki oburącz, ew. w pozycji leżenia przodem wypchnięcie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej, dla osób na wózkach piłka /możliwy mniejszy rozmiar/ na blacie stołu na wysokości pasa.
14. **Chwyt i rzut** – chwyt piłki rzuconej przez współwiczającego i rzut oburącz sprzed klatki piersiowej
15. **Kręgle** – toczenie piłki dowolnym sposobem do kręgli. Dla osób na wózkach – kręgle na stole.
16. **Przechodzenie do kłęk** – z dowolnej pozycji przejście do kłęk prostego obunóż.
17. **Trafienie kijem palantowym/ew dłoń/ w podwieszoną piłeczkę** – dowolnej wielkości sprzęt, piłka podwieszona
18. **Nakładanie kólek na stojak** – stojak różnej wielkości, kółka różnych wielkości
19. **Strzał na bramkę** – wykonanie kopnięcia piłki nogą w kierunku bramki.
20. **Przekopanie piłki nad przeszkodą** – wykonanie kopnięcia piłki nogą z pozycji stojącej tak by przeleciała ponad ławeczką.
21. **Dystans 5 m** – pokonanie dystansu 5m na wózku inwalidzkim lub przy pomocy innego sprzętu – kule, balkonik
22. **Pokonanie przeszkód** – na dystansie 2 metrów ustawione 3 poprzeczne przeszkody o wysokości do 10 cm, nad którymi zawodnik przechodzi nie dotykając ich.
23. **Skok** – 3 obręcze umieszczone na podłożu. Postawienie nogi prawej /lub lewej/ w obręczy 1, postawienie drugiej nogi w obręczy 2, wykonanie naskoku obunóż do obręczy nr. 3.
24. **Skok z wykorzystaniem odskoczni** – próba polega na wykonaniu odbicia i zeskoku z odskoczni. Z postawy stojącej na odskoczni wykonanie odbicia z lądowaniem obunóż na materacu gimnastycznym.
25. **Słalom na 5m** – pokonanie dystansu 5m pomiędzy 3 pacholkami na wózku inwalidzkim lub przy pomocy innego sprzętu – kule,

Konkurencje Dnia Treningowego w środowisku wodnym

26. **Pokonanie w wodzie dystansu 5m** – przejście po dnie pływalni z asekuracją opiekuna lub (i) ze sprzętem pneumatycznym
27. **Przeplnięcie dystansu 5m** – przeplnięcie odcinka 5 metrów w dowolny sposób z asekuracją opiekuna lub (i) ze sprzętem pneumatycznym.
28. **Zanurzenie głowy** – zanurzenie głowy pod powierzchnię wody.
29. **Leżenie tyłem** – z pozycji stojącej w wodzie przyjęcie pozycji leżenia tyłem na wodzie