

PROGRAM TRENINGU AKTYWNOŚCI MOTORYCZNEJ OLIMPIAD SPECJALNYCH



Olimpiady Specjalne
Polska



Motor Activities Training Program MATP

PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA PROGRAMU MATP

1. Jest to program rehabilitacyjno-treningowy dla osób, które z różnych przyczyn nie mogą brać udziału w zawodach w oficjalnych dyscyplinach sportu Olimpiad Specjalnych.
2. Program podkreśla korzyści systematycznej i konsekwentnej pracy terapeuty z zawodnikiem.
3. W programie nie ma współzawodnictwa pomiędzy uczestnikami oraz ściśle przestrzeganych przepisów i zasad. Terapeuta dostosowuje przepisy MATP do poziomu sprawności zawodników tak, by mogli oni zademonstrować swoje maksymalne możliwości. Zawodnicy korzystają z fizycznej pomocy terapeuty oraz z zaadaptowanego do ich potrzeb sprzętu.
4. Ostatecznym celem programu jest przygotowanie zawodnika do uczestnictwa w zawodach w oficjalnych dyscyplinach sportu Olimpiad Specjalnych. Zawodnik, który gotowy jest do udziału w konkurencjach oficjalnych, przechodzi do kolejnego etapu udziału w Olimpiadach Specjalnych i nie może uczestniczyć w programie MATP. Przykłady konkurencji w oficjalnych zawodach Olimpiad Specjalnych dla osób o najniższej sprawności to: w lekkiej atletyce – np. rzut piłeczką palantową, skok w dal z miejsca, chód z asystą 25 m; w pływaniu – 10 m z asystą; w piłce nożnej – próby sprawnościowe indywidualnego konkursu sprawności.



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.

PROGRAM TRENINGU AKTYWNOŚCI MOTORYCZNEJ /MATP/ jest oficjalnym programem sportowo-rehabilitacyjnym OLIMPIAD SPECJALNYCH

- jest to oficjalnie uznany program treningu sportowego Olimpiad Specjalnych,
- nawiązuje do dyscyplin sportu uprawianych w Olimpiadach Specjalnych,
- rozwija się pod patronatem oficjalnych struktur Olimpiad Specjalnych na poziomie lokalnym, regionalnym, ogólnopolskim, itd.
- program podlega wszystkim ogólnym przepisom Olimpiad Specjalnych dotyczącym działalności organizacyjnej, administracyjnej, zasad uczestnictwa w Olimpiadach Specjalnych itp.

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, zdolność 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.



Olimpiady Specjalne
Polska



OLIMPIADY SPECJALNE / SPECIAL OLYMPICS

Misją Olimpiad Specjalnych jest organizowanie całorocznych treningów i zawodów sportowych w różnych dyscyplinach sportu dla dzieci i dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną, w celu zapewnienia im możliwości rozwoju sprawności fizycznej, wykazywania się odwagą, odczuwania radości i dzielenia się talentami, umiejętnościami i przyjaźnią ze swoimi rodzinami, innymi zawodnikami i społecznością lokalną.

Olimpiady Specjalne to międzynarodowy program zapewniający całoroczną możliwość udziału w treningach i zawodach sportowych prawie 2,8 miliona osób z niepełnosprawnością intelektualną powyżej 8 roku życia, niezależnie od stopnia niepełnosprawności, poziomu możliwości fizycznych, niezależnie od barier geograficznych, politycznych, ekonomicznych, wyznaniowych. Działa w 180 akredytowanych Programach Narodowych na wszystkich kontynentach (m. in. w 58 krajach Europy i Azji Środkowej).



Ruch Olimpiad Specjalnych

Ruch Olimpiad Specjalnych powstał w przekonaniu, iż osoby z niepełnosprawnością intelektualną potrafią przy odpowiedniej zachęcie i instrukcji trenować, cieszyć się i czerpać korzyści z uczestnictwa w sportach indywidualnych i zespołowych, dostosowanych (tam, gdzie jest to niezbędne) do ich możliwości. Olimpiady Specjalne dają każdemu uczestnikowi równe szanse sportowej rywalizacji w każdych zawodach w każdej konkurencji. Osiągnięcie tego jest możliwe poprzez tworzenie grup sprawnościowych składających się z zawodników tej samej płci, o podobnych możliwościach i w zbliżonym wieku.

Special Olympics Inc. jako jedyna organizacja posiada oficjalne uznanie Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego i możliwość wykorzystania słowa „Olympics” w swojej nazwie na całym świecie.

Olimpiady Specjalne zapewniają możliwość treningów w 19 letnich i 5 zimowych dyscyplinach sportu, a przepisy sportowe Olimpiad Specjalnych zostały utworzone na podstawie oficjalnych przepisów Międzynarodowych Federacji Sportowych lub Narodowych Związków Sportowych. Dodatkowo poza oficjalnymi dyscyplinami w ramach ruchu Olimpiad Specjalnych rozwijają się programy takie, jak: Program Treningu Aktywności Motorycznej, Sporty Zunifikowane, Program Liderów, Program Zdrowi Sportowcy, Program Dołącz do nas, Program Wolontariacki.

Historia Olimpiad Specjalnych

Olimpiady Specjalne powstały w Stanach Zjednoczonych w 1968 roku, kiedy to Eunice Kennedy Shriver zorganizowała I Międzynarodowe Igrzyska Special Olympics w Chicago, USA. Założenia ruchu ukształtowały się

na początku lat 60, gdy Eunice Kennedy Shriver rozpoczęła organizację półkolonii dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Wówczas okazało się, iż wiele z tych osób dysponuje o wiele większym potencjałem możliwości w sporcie i aktywności ruchowej, niż przypuszczali eksperci.

Idea Olimpiad Specjalnych dotarła do Polski w połowie lat 80 i przyjęta została z wielkim entuzjazmem, szczególnie przez środowiska na co dzień pracujące z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Ruch Olimpiad Specjalnych bardzo szybko zyskał poparcie rodzimych władz oświatowych i sportowych. Oficjalny Program Special Olympics Poland został akredytowany od 1985 r. W 1990 roku zostało powołane Stowarzyszenie Sportowe dla Osób Upośledzonych Umysłowo, które 30 listopada 1990 roku zostało przyjęte w poczet członków Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Od 24 stycznia 1999 roku stowarzyszenie nosi nazwę Olimpiady Specjalne Polska.

Dzięki Olimpiadom Specjalnym ponad 15 tysięcy polskich zawodników z niepełnosprawnością intelektualną może przez cały rok trenować wybrane dyscypliny sportowe, przygotowując się do zawodów rozgrywanych na wielu szczeblach – od lokalnych do ogólnopolskich, jak również brać udział w imprezach sportowych ruchu Olimpiad Specjalnych za granicą.



Olimpiady Specjalne
Polska



KONKURENCJE DNIA TRENINGOWEGO MATP



Konkurencje Dnia Treningowego nas sali gimnastycznej		
1.	Unoszenie głowy	z pozycji leżenia przodem – uniesienie i utrzymanie głowy
2.	Podpór	z pozycji leżenia przodem – przejście do podporu oburącz
3.	Przetoczenie	z pozycji leżenia tyłem – wykonanie obrotu do leżenia przodem
4.	Obroty	z 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	pokonanie nierównego podłoża w dowolny sposób: czołgając się na brzuchu, czworakując, w pozycji stojącej
7.	Przechodzenie przez tunel	tunel z materiału, o długości ok. 2 m, z wejściem i wyjściem podtrzymywanym przez obsługę – pokonanie odległości dowolnym sposobem
8.	Pokonanie ławeczki gimnastycznej	pokonanie 2 złączonych ławeczek poprzez przesuwanie się po nich w leżeniu przodem (na kocyku) jedynie przy pomocy kończyn górnych.
9.	Ławeczka - równoważnia	przejście po ławeczce gimnastycznej w pozycji stojącej
10.	Rzut piłeczką palantową (tenisową)	z dowolnej pozycji – 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 (obrzęć leżąca na podłodze, pojemnik); możliwe zastosowanie innych przedmiotów np: woreczka, piłki miękkiej
12.	Zbieranie przedmiotów	zbieranie do pojemnika przedmiotów o różnym kształcie i wielkości – piłeczki tenisowe, piłeczki do tenisa stołowego, długopis, moneta, itp.
13.	Toczenie piłki	Z dowolnej pozycji (siad, leżenie) wypchnięcie piłki oburącz
14.	Chwyt i rzut	chwyt piłki rzuconej przez współzawodnicę i rzut oburącz sprzed klatki piersiowej
15.	Kręgle	toczenie piłki dowolnym sposobem do kręgli; dla osób na wózkach – kręgle na stole
16.	Przechodzenie do klęku	z dowolnej pozycji przejście do klęku prostego obunóż
17.	Trafienie kijem palantowym (lub dłonią) w podwieszoną piłeczkę	dowolnej wielkości sprzęt, piłka podwieszona
18.	Nakładanie kótek na stojak	stojaki 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	przejście bez dotknięcia nad trzema poprzecznymi przeszkodami o wysokości do 10 cm, rozstawionymi na dystansie 2 metrów
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	z postawy stojącej na odskoczni wykonanie odbicia z lądowaniem obunóż na materacu gimnastycznym
25.	Ślalom na 5 m	pokonanie dystansu 5m pomiędzy 3 pachołkami na wózku inwalidzkim lub przy pomocy innego sprzętu (kule)
Konkurencje Dnia Treningowego w środowisku wodnym		
26.	Pokonanie w wodzie dystansu 5 m	przejście po dnie pływalni z asekuracją opiekuna lub (i) ze sprzętem pneumatycznym
27.	Przepłynięcie dystansu 5 m	przepłynięcie 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

Dzień Treningowy Programu Aktywności Motorycznej

- możliwość zademonstrowania swoich możliwości przez uczestników programu
- 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 zademonstrowanie swoich maksymalnych możliwości.
- Warunkiem uczestnictwa w Dniu Treningowym jest udział w systematycznie prowadzonych zajęciach ruchowych i ćwiczeniach fizycznych, których celem jest zapewnienie zawodnikowi wszechstronnego rozwoju i opanowanie wymaganych czynności w stopniu maksymalnym do osiągnięcia na danym etapie usprawniania ruchowego.
- Każdy uczestnik może brać udział w dowolnej /lub określonej regulaminem/ liczbie konkurencji. Jego osiągnięcia są zapisywane na specjalnej karcie uczestnictwa w Dniu Treningowym. Pozwala to na porównywanie osiągnięć uczestnika Dnia Treningowego na kolejnych etapach rehabilitacji ruchowej.
- 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 nagrodzenie zawodnika za jego wysiłek po każdej wykonanej przez niego konkurencji: np.: plaketką, 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.

POZIOMY TRUDNOŚCI DNIA TRENINGOWEGO

- **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 ruchowej, może jedynie wykorzystywać dostosowany sprzęt.



Olimpiady Specjalne działają dzięki wsparciu:
Ministerstwa Sportu i Turystyki i Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



Sponsorzy Strategiczni:



Biuro Narodowe Stowarzyszenia Olimpiady Specjalne Polska
00-539 Warszawa, ul. Piękna 3a, tel. (0-22) 627 07 58, tel./fax (0-22) 621 84 18, e-mail: ospbiuro@olimpiadyspecjalne.pl
<http://www.olimpiadyspecjalne.pl>

Wpłaty na rzecz Stowarzyszenia Olimpiady Specjalne Polska można dokonywać na konto:
Bank PeKaO S.A. V O/Warszawa, Nr 48 1240 1066 1111 0000 0005 9907

Folder wydano z dotacji Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych