

MOZGÁSSAL AZ EGÉSZSÉGÉRT

Játékos feladatok fogyatékos emberek számára





A kiadvány az ÖTM Sport szakállamtitkárságának támogatásával jött létre.

A SOROZATBAN EDDIG MEGJELENT FÜZETEK:

Deréktáji panaszok megelőzése

Az ülőfoglalkozásúak mozgásprogramja

Szívinfarktus megelőzése

Időskorúak legfontosabb tornagyakorlatai

Az asztma karbantartása gyógytornával

A vénás megbetegedések mozgásterápiája

Daganatos betegségek kialakulásának megelőzése

Mindennapi élet a kerekesszékekben

Az elhízás megelőzéséért

TISZTELT OLVASÓ!

A „Mozgással az Egészségért” című kiadványsorozat az ÖTM Sport Szakállamtitkárság támogatásával és a Magyar Gyógytornászok Társaságának közreműködésével jelent meg azzal a céllal, hogy bemutasson a mindennapokban alkalmazható, prevenciós célú, egyszerű mozgásos gyakorlatokat egészségünk megőrzéséért.

A kiadványok szakmai alapossággal és részletességgel tekintik át az egyes betegségtípusok kérdésköreit, fontos tudnivalóit és az ezekhez kapcsolódó, a megelőzést szolgáló tevékenységeket, mozgásformákat és gyakorlatsorokat. A kötetből a mozgásos tevékenység életmódra gyakorolt hatásaira is választ kapunk.

Napjainkban már nem az a kérdés, hogy lehet-e a betegség tüneteit kezelni, hanem a mindennapokba miképp illeszthető a sportszemléletű életmód, mint prevenciós eszköz.

Ezekkel a gondolatokkal kívánjuk, hogy a kiadványsorozat hasznos segítséget nyújtson mindazoknak, akik a mozgás segítségével szeretnék megalapozni egészségüket.

Üdvözlettel: a Szerkesztők

© Dorogi László, 2009

Szerkesztők: DOROGI LÁSZLÓ, DR. SASLICS IVETT

Tipográfia, illusztráció: MICHNA ÁGNES

Nyomdai munkák: OPEN ART NYOMDA

ISBN 978-963-87924-4-0

TARTALOM

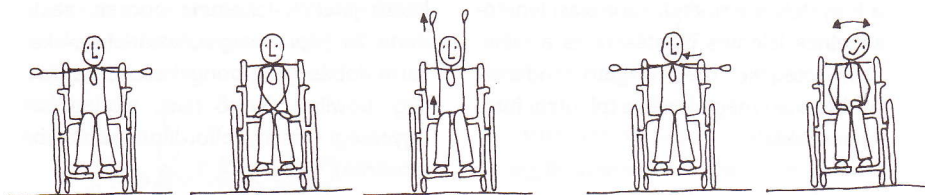
Mogyan játszunk együtt?

Foglalkozások menete

Bemelegítő gyakorlatok

Csoportos mozgásos játékok, sorversenyek

Levezető gyakorlatok



Hogyan játszunk együtt?

Játékos mozgásfeladatok fogyatékos emberek részére

Ahogy általánosan elmondható, hogy a szabadidősportban cél a szemlélet- és attitűdváltás, az egészséges és mozgásgazdag életmód igényének elterjesztése a társadalom egésze számára, úgy igaz ez a fogyatékos emberek esetében is.

- A fogyatékos emberek számára először a rehabilitáció nyithat utat a mozgás megszerettetésére, mozgásgazdag egészséges életmód feltételeinek a megteremtésével. A mozgás megszerettetése és gyakorlása eredményezheti számukra is az egészséges aktív életet. Ezúton megismerik képességeiket, a fizikai aktivitás örömet, a sportolás lehetőségeit, esetenként a részvételt a szabadidősport eseményeken. Fontos kiemelni, hogy a szabadidősport rendezvények a legkönnyebben befogadók a fogyatékos személyek felé. Így teremtve lehetőséget a fogyatékos emberek sportolási lehetőségeinek jelentős bővítésére és a szélesebb rétegeket megmozgató rendezvényeken való megjelenésre (pl. utcai futóversenyek).
- Játékos mozgásélményre, a sportjátékok mozgásanyagának előkészítésére, teszünk kiadványunkban ajánlásokat és mutatunk be néhány játékot. Teljességre nem törekedve, olyan alapjátékokat mutatunk be, amelyek alkalmazása nem életkorhoz, fogyatékosághoz kötött, hanem pozitív példát mutat a sikeres jó hangulatú közös játékhoz.
- A mozgásos játékok, a mindennapos tevékenységek végzésére való mozgásos felkészülést is segítik azzal, hogy fejlesztik a valamilyen céllal végzett mozgásképességet, az ügyességet, az akaratot.
- A mozgásos játék önmagában is örömet okoz, hiszen mindenki azért játszik, mert magát a folyamatot élvezi, saját ügyességét, a játék fordulatait. Ugyanakkor segít a versenyhelyzetben való helytállásra, segít felismerni saját képességeit másokkal összevetve és megtanít veszíteni is.
- Játékos ismerkedés, fogyatékos személyekkel együtt végzett közösségfejlesztő játékok lehetnek: boccса, sakk, darts, kis kapura rúgás, kosárlabda - kosárra dobás, ping-pong, csocsó bajnokság, bowling, lengő teke, labdadobás ügyességi verseny felfordított számolyba (kosárba), stb.
- A foglalkozások időtartama lehet más és más, de célszerű a játék idejét növelni. Javasolt a mozgásos játékokra alkalmanként 40-60 percet szánni. A csoportlétszám a résztvevőktől és a játék faj-

tájától függően is alakítható, de átlagosan 8-14 fő.

Foglalkozások menete

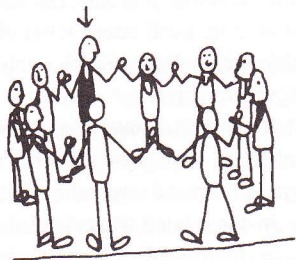
- bemelegítő, ráhangoló gyakorlatok,
- sportjátékok
- levezető feladatok.

Bemelegítő gyakorlatok:

Légzőgyakorlatok, és (mobilizáló) átmozgató gyakorlatok: a nyak, vállöv, vállizületek, felső/alsó végtag és a törzsmozgások mindenirányú átmozgatása nyújtó-, lazító-, ügyességet fejlesztő gyakorlatok segítségével

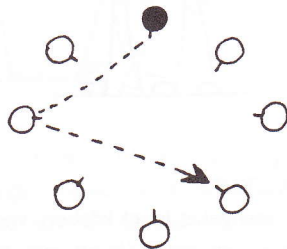
Csoportos mozgásos játékok, sorversenyek

Körben állva nagymozgások utánzása: az egyik résztvevő által bemutatott mozgást az egész csoport együtt hajtja végre. Cél az egymásra figyelés és mozgásutánzás fejlesztése. Memória fejlesztés céljával, egyszer bemutatott feladatot kell leutánozni. A mozgásos utánzás lehet pl, karkörzések, leguggolás-felállás, szökdelések, de lehet érzelmeket kifejező összetett mozgások is.



LABDAQRÍTÁS: a játékosok sorban, körben, vagy oszlopban helyezkednek el ülve - talajon vagy széken ülve- esetleg állva. Feladat a labda kézzel, vagy lábbal történő gurítása távolságra, célba. A feladat nehezítése: a labda méretének változtatása, távolság változtatása, illetve a feladat végzése közben valamilyen szellemi vagy egyéb feladat végeztetése (a társak megnevezése, vagy a társ valamilyen jellemzőjének a kimondása).

A feladat célja a motoros funkciók, a szem és végtagok koordinációjának gyakoroltatása. A törzs mozgások javításához is hasznosítható játék, hiszen a tovább passzolásnál törzssel különböző irányban el kell hajolni. A konstrukciós képességek is javulnak, a mozgást meg kell tervezni, hogy milyen módon gurítja el a labdát, (és egyéni kivitelezési módokat is lehet alkalmazni).



SZEMBEKÖTŐS JÁTÉK PÁRBAN

Az egyik játékos szeme bekötve, a másik játékos szeme szabadon.

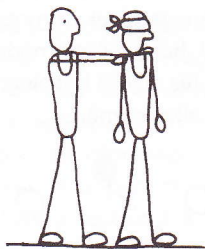
A segítő (látó egyén) a nem látó mögött segíti a haladást, egyre nehezítve a feladatok elvégzését

1. két vállánál fogva és szóbeli irányítással,
2. csak a vállánál fogva,

3. egy kézzel irányítva,
4. csak szóbeli irányítással.

Fontos, hogy a pár egyik tagjának be legyen kötve a szeme a játék közben, így egyenlő esélyekkel indul mindenki a játékban.

Cél a térben való irányított mozgás játékos gyakorlása. Látássérültek esetében a térbeli orientáció segítése, amely a biztonságos közlekedéshez elengedhetetlen. Másik fontos cél az együttmozgás, hiszen mindenki kipróbálhatja milyen az, amikor látásában akadályozott. Ez a feladat a társak közötti bizalom erősítését is szolgálja.



SORJÁTÉKOK:

A sorversenyeket lehet körben, vagy két oszlopban, kerekesszékekben ülve, talajon ülve, illetve állva játszani. Feladata valamilyen tárgy körbe adogatása meghatározott módon, pl. labda előre, vagy hátrafelé, jobbra vagy balra adogatása. A játékot nehezíteni lehet egy plusz tárgy játékba helyezésével, vagy a továbbadás sebességének növelésével, vagy irányváltoztatás beiktatásával. Értelmi fejlesztést is lehet közben végezni. A feladat közben szólónc, vagy valamilyen

előre meghatározott tárgykörből szavak bemondásával, amikor a tárgy a játékoshoz ér.

Célja a felső végtag funkcióinak javítása. Felhasználható egyensúlyfejlesztésre is, szem-kéz koordináció javítására. A játék közben észrevétlenül is bevonja a játékos az "ügyetlenebb" kezét a feladatvégzésbe. A játék közben versenyhelyzet is kialakul a csapatok között, ami újabb mozgásra, tevékenységre ösztönöz.



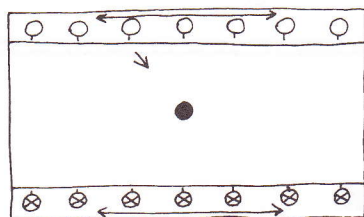
CÉLBA DOBÁSOK, GURÍTÁSOK:

A csapatok játékosai sorban helyezkednek el. A játék célja csapatok közé helyezett bábuk eltalálása, vagy a kihelyezett számolyokba célba dobás labdával, babzsákkal.

A szabályok sokféleképpen módosíthatók. Lehet álló, vagy ülő testhelyzetben (talajon, széken, kerekesszékekben) játszani, lehet különböző méretű és súlyú labdával. Értelmi feladat, ha csak a meghatározott színű bábut lehet eltalálni kislabdával, babzsákkal, golyóval, vagy egyéb tárggyal.

A játék alkalmazásával javul a kéz fogó funkciója, a fogás- elengedés képessége, a szem-kéz összehangolt működés. Javítja a felső végtag célzó mozgásait, a testhelyzet megtartásával a

törzsisomzat- egyensúlyhelyzet megtartó képességet. A kerekesszékben ülő játékosok megérezhetik a kerekesszékben való előre, oldalra hajlás határait, ami a mindennapi életben is szükséges lehet számukra.



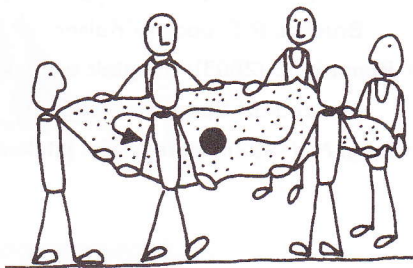
- bábuk
- A csapat
- ⊗ B csapat

"EJTŐERNYŐZÉS": a résztvevők körben helyezkednek el. A kör alakú ejtőernyőbe (tornaernyőbe) helyezett labdát kell egyik oldalról, a másikba elgurítani, úgy hogy a labda ne essen ki az ejtőernyőből. A játék nehezítése lehetséges több labda játékba helyezésével.

A játék célja a figyelem, az összpontosítás fejlesztése mellett a felső végtag motoros képességeinek a fejlesztése. Állva végzett feladatnál a játék sokkal dinamikusabb, a karok intenzív mozgatása mellett a stabilitást végig meg kell tartani. Sok nevetésre ad lehetőséget a játék.

Módosított boccsa valódi adaptált sportjáték. A játékot két csapat játssza egyszerre. A csapatok 6-6 kislabdával játszanak egy kijelölt pályán. A kezdő csapat kidobja a fehér színű céllabdát, ezt követően felváltva a csapatok elgurítják a labdáikat. A cél, hogy a csapatok a sa-

ját labdájukat minél közelebb dobják a céllabdához. A játékot teremben és szabadban is lehet játszani egyaránt álló és ülő testhelyzetben, kerekesszékben. A játék előnye, hogy a szabályokat jól lehet módosítani a mindenkori játékosokhoz, attól függően, hogy mi a játék célja. Ha akarjuk, lehet úgy játszani a játékot, hogy a gyenge, vagy nem domináns kézzel dobhatjuk el a labdát. Azok a résztvevők, akik a labdát nem tudják megfogni, segédeszközként gurítószínt használhatnak. A játék célja a figyelem, konstrukció fejlesztése és a kéz irányított mozgásának a fejlesztése.



LABDA PASSZOLÁS: a feladatot párosával, vagy csapatban lehet játszani. A játékosok egymásnak passzolgatják a labdát, meghatározott módon és távolságról kézzel vagy lábbal.

Levezető gyakorlatok:

A játékos foglalkozást lehetőség szerint zárják levezető gyakorlatok. Melyek során légző gyakorlatokat és lassú nyújtó hatású gyakorlatokat végeztünk.

VIDÁM, JÓ HANGULATÚ JÁTÉKOT KÍVÁNUNK!

IRODALOM

- A1010 játék és gyakorlat fogytékkal élőknek. (2003) szerkesztő: W. Bruckor, R Scuocan - Kaiser
- Benczúr M. (2003): Adaptált testnevelés és sport I-II., Bp., Fogytékosok Nemzetközi Sportszövetsége
- Reigl M. (1992): Testnevelési játékok, Bp. MTE 95p.