

МОДУЛ V

ПЛАНИРАНЕ НА СПОРТНАТА ДЕЙНОСТ

Глава 1

1. –УВОД

1.1.- КОНЦЕПЦИЯ И ОБОСНОВКА

Разработване на спортна програма (стриктно), означава планиране по един систематичен и подходящ начин на работата, която трябва да се извърши, за да се постигнат предварително определените цели.

Разработването е необходимо, защото:

- Така се избягва загубата на време.
- Осигурява се систематизиран и организиран процес.
- Спомага за минимизирането на непредвидени (отрицателни) фактори, което не предполага елиминиране на възможността да се реализират нови идеи, да се коригират грешки или да се направят промени.

1.2. –ХАРАКТЕРИСТИКИ

Адекватност. Програмата трябва да бъде адаптирана към специфичния контекст, особеностите на участниците и опыта на треньора.

Гъвкавост. Програмата трябва да се възприема като един отворен план за действие, който може да бъде ревизиран частично или напълно, ако е необходимо поради проблеми или неочаквани ситуации.

Конкретност. Конкретността превръща спортната програма в един по-солиден и полезен инструмент.

Осъществимост. Програмата трябва да е съобразена с ограниченията във времето, както и да взема предвид съществуващите ресурси и съоръжения, така че да е достъпна за всеки.

1.3. –ЦЕЛИ

Планиране на процеса – за да се избегне импровизацията и да се предвидят евентуални промени.

Осигуряване на съгласуваност между намерение и резултат.

Разработване на механизми за оценка. Това позволява извършването на гъвкава пряка оценка на степента на адекватност и ефективност на разработената програма.

Промоция на анализа на самата дейност.

Обмисляне на различните цели, мотивация и особености на участниците.



Foto: O.N.C.E.

2. – ЕЛЕМЕНТИ НА ПЛАНИРАНЕТО

2.1. – ЦЕЛИ

2.1.1. –Дефиниция

Крайните цели представляват очакваните резултати на спортиста след завършването на всеки процес на обучение.

Най-често, общите цели са толкова неосезаеми, че е трудно да се оцени тяхната ефективност. Общите цели се разделят на по-конкретни цели, така че да може да се направи съответна оценка.

На етапа на планирането, трябва да се вземат предвид действителните обстоятелства на участниците, очакваните резултати и реалния процес на тренировка.

2.1.2. –Уместност

Крайните цели не трябва да се възприемат като компонент, който е независим от самия процес, а като много важна част от този процес. Целите трябва да определят съдържанието, което да бъде включено, както и начина, по който ще бъде подредено.

Целите позволяват да се направи оценка на постигнатия напредък, и помагат на треньора да определи аспектите, които трябва да бъдат подсилени и затвърдени в работната група.

Крайните цели са водещите насоки при планиране на тренировките, и следователно трябва да бъдат ясно формулирани.

2.1.3. – Видове

Съгласно нашите намерения, крайните цели могат да бъдат общи и конкретни. В зависимост от това, съществуват различни ресурси и процедури за тяхното постигане.

Ние трябва да поставим концептуални цели (факти, концепции, принципи и др.), процедурни цели (умения, техники, способности) и поведенчески такива (ценностна система, правила, отношения).

2.2. –СЪДЪРЖАНИЕ

2.2.1. –Дефиниция

Съдържанието е компонента, с който работят треньорът и участниците, за да постигнат уменията, определени в целите.



Foto: - ASPROSUB ZAMORA (SPAIN)

Съдържанието на работните сесии ще бъде определено от целите, дефинирани от треньора и спортиста. Те ще зависят от тяхното съществуващо ниво и налично време. Съдържанието също трябва да бъде съобразено с възрастта, пола, зрелостта, и евентуалните ограничения във времето, както и в оборудването.

2.2.2. – Видове

Както и при крайните цели, има три вида съдържание: концептуално, процедурно и поведенческо.

Съдържанието, с което работи един спортист се отнася не само за даден етап от процеса на тренировка, но и за целия живот на човека, занимаващ се със спорт.

Следното общо съдържание е класифицирано, като са взети предвид различни подходи към физическите упражнения, предвидени в този проект.

Физическо възпитание: Съдържанието се асоциира с обучение. В контекста на хора, които поради възрастта или инвалидността, трябва да упражняват този вид съдържание.

То е основата за по-нататъшно развитие на съдържанието.

- Психомоторна дейност.
- Физическо изражение.
- Общи способности и умения.
- Игри.

Спорт: Спортни техники, стратегии, правила и др. Включва както състезателния спорт, така и спорта за възстановяване и отмора.

- Увод във спорта.
- Състезание.

Физическо състояние: Съдържанието се свързва със здравословните нужди или се разбира като начална точка за по-нататъшни тренировки.

- Подобряване на общото физическо състояние.
- Физическа дейност, ориентирана към по-нататъшни спортни тренировки.

2.2.3. – Последователност

Различните видове съдържание са подредени в зависимост от степента на трудност. Могат също да бъдат подредени според вътрешната логика на процеса или вида на тренировката.



Foto: - ASPROSUB ZAMORA (SPAIN)

2.3. – МЕТОДОЛОГИЯ

2.3.1. – Методологични принципи

- **ПРИНЦИП НА ДОСТЪПНОСТ**

Спортистът трябва да се насърчава да се стреми към постижими цели, като се избягват както прекалено високите, така и прекалено ниските цели.

- **ПРИНЦИП НА АКТИВНОТО УЧАСТИЕ**

Спортистът постоянно трябва да е наясно какво, защо и как изпълнява дадено упражнение. Треньорът трябва да насърчи спортистите да участват активно в процеса на тренировка.

- **ПРИНЦИП НА МОДЕЛИРАНЕ НА ТРЕНИРОВАЧНИЯ ПРОЦЕС**

Този принцип се отнася до повтаряне от страна на спортиста на модел, представен от треньора. Колкото повече усъвършенстваме модела, толкова по-добре.

- **ПРИНЦИП НА ПРЕДАВАНЕ**

Този принцип се отнася до предаването на дадено познание след като е било усвоено.

- **ПРИНЦИП НА ПЕРИОДИЗАЦИЯ**

Според този принцип, съдържанието трябва да бъде структурирано във времето.

- **ПРИНЦИП НА УВЕЛИЧАВАНЕ НА НАТОВАРВАНЕТО В ТРЕНИРОВКИТЕ**

Човешкото тяло се адаптира към усилието и прогресивно достига по-високи нива на изпълнение. За да може, обаче, дадено усилие да бъде ефективно, то трябва да е в границите на праговете на интензивност и толерантност (поносимост).

Праг: точката, при която нещо започва или се променя (MSN Encarta Encyclopaedia).

Когато стимулът е под прага: няма физическа реакция, не се осъществява реална тренировка.

Когато стимулът е по-интензивен, но не достига прага: реална тренировка се осъществява само при повторение.

Когато стимулът достигне прага: осъществява се реална тренировка, при условие че спортистът си почине и се възстанови съответно.

Когато стимулът е отвъд прага и граничи с максималната толерантност: осъществява се реална тренировка, при условие, че няма често повтаряне (което би довело до пренатоварване).

- **ПРИНЦИП НА РАЗНООБРАЗИЕТО**

Стимулите трябва да бъдат разнообразни, за да се избегне монотонността и отегчението, като така също ще се подобрят и резултатите.

Треньорът трябва да е подготвил богато разнообразие от различни упражнения, което ще позволи периодичното им редуване.

- **ПРИНЦИП НА АДАПТАЦИЯТА**

За да се постигне по-добро представяне и да се поддържат вече постигнатите резултати е необходимо повторение на дейностите.

- **ПРИНЦИП НА ПРОГРЕСИЯТА**

За да се подобрят резултатите е необходимо постепенно да се увеличава натоварването при тренировка, както и обема и интензитета на упражненията, сложността на движенията и нивото на психологическо натоварване.

- От по-просто към по-сложно;

- От лесно към трудно;

- От вече усвоено познание към новото познание.

- **ПРИНЦИП НА СПЕЦИФИЧНОСТТА**

Този принцип гласи, че колкото по-специфични съобразно дейността са упражненията, толкова по-добро става изпълнението на тази конкретна дейност.

Специфичността трябва да е много висока по отношение на технически жестове, енергийни системи и мускулни групи, свързани с дадена дейност.

- **ПРИНЦИП НА МНОГОСТРАННОТО РАЗВИТИЕ**

Трябва постепенно да преминаваме от общото към специфичното, тоест, от първоначална обща работа към специфичната тренировка.

- **ПРИНЦИП НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ РАЗЛИЧИЯ**

Тренировъчната дейност трябва да е адаптирана към различията на всеки индивид. Всеки човек реагира различно на една и съща дейност. Това зависи от генетичната предопределеност, зрелостта, навиците за хранене, навиците за почивка и сън, физическото състояние, мотивацията и околната среда.

- **ПРИНЦИП НА РАЗНООБРАЗИЕ ВЪВ ВРЕМЕТРАЕНЕТО**

Колкото по-голям е интензитетът на упражнения с кратка продължителност, толкова по-бърза е адаптацията, и толкова по-бързо изчезва.

Колкото по-малка е интензивността и по-дълга продължителността, толкова по-късно се появява адаптацията и толкова по-бавно изчезва.

- **ПРИНЦИП НА ЕФЕКТИВНОСТТА**

Целта е да се постигне планираната цел с най-ниска загуба на енергия.

2.3.2. – Стиллове на преподаване

Треньорът използва различни стиллове на преподаване в зависимост от персоналните характеристики на спортиста, както и на контекста, в който се извършва дейността.

Отговорностите на треньора и участниците зависят от използвания стил на преподаване.

Най-общо казано, съществуват две основни тенденции: директивни методи и активни методи.

- **ДИРЕКТИВНИ МЕТОДИ**

Директивните методи обикновено се използват, когато концепциите, които трябва да бъдат преподадени и изяснени, имат йерархическа структура, базирана на основните умения. Треньорът определя целите и средствата, които се използват при извършване на дейността. Спортистът следва инструкциите на треньора, а оценката е на базата на резултатите.

Пряко насочване

Съдържанието е едно и също за цялата група; треньорът определя напредъка и казва на участниците какво и как да правят.

Удачно е за по-многобройни и хомогенни групи. Треньорът трябва да умее да демонстрира технически движения и жестове, за да може спортистът да ги повтори правилно.

Целият процес е под контрола на треньора (на глас се отбелязва началото и края на тренировката, темпа, разпределението на обучаемите в пространството и др.)



Foto: - ASPROSUB ZAMORA (SPAIN)

Оценката се съобщава или индивидуално, или на групата.

Възлагане на задачи.

Съдържанието, задачите и времето са предварително определени от треньора.

Задачите трябва да бъдат демонстрирани добре, или от треньора, или от някой от участниците в групата. Треньорът съобщава броя на повторенията, които трябва да бъдат направени.

Задачата на треньора по време на изпълнение е да извършва мониторинг, да информира и мотивира спортистите.

Оценката се съобщава индивидуално.

• АКТИВНИ МЕТОДИ

Целите съответстват на характеристиките на спортиста. Треньорът насърчава участието на спортиста. Оценката е просто информативна.

Реципрочно обучение

Обучаемите са разделени по двойки или групи; на всяка група се възлагат различни задачи и отговорности в процеса на обучение.

Съдържанието е предварително определено от треньора.

Участниците могат да бъдат активни или не активни; активните участници изпълняват задачите, предложени от не активните участници, които, също така, трябва да: съветват, ръководят, оценяват, контролират, помагат и искат помощ от преподавателя, когато е необходимо.

Треньорът наблюдава и коригира не активните участници.

Индивидуализирано преподаване

Този метод предполага адаптиране на треньорската дейност към отношението и развитие на способностите на всеки един. Това позволява темповете на напредване да бъдат адаптирани към нуждите на всеки участник.

Програмата се разработва от треньора и се състои от поредица от тренировки, започващи от зоната на най-непосредственото развитие на всеки спортист. Процесът започва с първоначална оценка, така че да се определи началната точка.

Не е задължително треньорът да присъства по време на изпълнение на задачата, тъй като участниците се оценяват сами. В този процес на самооценка всеки отговаря за определяне на своето ниво и кога (което се препоръчва да се извърши от треньора) е моментът за преминаване на по-трудно ниво.

Треньорът постоянно информира обучаемите, разрешава евентуални проблеми, извършва мониторинг на изпълнението на задачите и дава информация, когато е необходимо. Също така, треньорът оценява нивото на отговорност на обучаемите и тяхното участие в проекта.

Самостоятелно постигане на целта с насочване

Треньорът отговаря за дефинирането на целите и съдържанието, и той трябва да анализира настоящето ниво, както и да предвиди евентуални трудности.

Този метод е изграден на базата на обучението от опит и грешка. Треньорът изчаква реакцията на спортиста, и никога не я изпреварва. Треньорът ръководи процеса на обучение и предоставя постоянно информация за резултатите.

Оценката се извършва чрез постоянно и индивидуално наблюдение.

Разрешаване на проблеми

Проблемите, поставени пред групата са открити (тоест не са предоставени отговори, от които да избират) и има само един правилен отговор.

Треньорът отговаря за целите и съдържанието. Треньорът поставя проблемите, насочва и проследява, както и предприема последващи действия относно процеса на обучение, само когато е необходимо. Проблемите представляват предизвикателства и инспирират мотивация в групата.

Резултатите се оценяват от треньора, въпреки че и участието на групата трябва да бъде насърчавано.

Според метода, използван от треньора, спортистът се нуждае от зрителна, ръчна или вербална подкрепа или помощни средства, за да се улесни обучението.

От друга страна, използваната методология може да бъде глобална (различните части на техническо движение се преподават като част от цялото), аналитична (техническите движения се разделят на части), или смесена (използват се и двата метода).

2.3.3. – Ресурси (материали)

Треньорски ресурси (материали)

Това са ресурсите, с които разполага треньора за разработване на програмата:

- Те трябва да предоставят на треньора инструменти за анализ и коментари.
- Те трябва да включват онези предложения за обучение, свързани със способностите, които трябва да бъдат развити от спортиста.

Оборудване, което се използва за извършване на дейността (материали)

Използването на оборудване за безопасност и материали, или дори елементи, адаптирани към нуждите на хората с увреждания, ще улеснят тяхното участие в дейността. Използването на адекватни материали ще подпомогне успеха на дейността, докато използването на неадекватни инструменти ще доведе до неуспешна тренировка:

Важни съвети:

- Използвайте подходящи материали за упражняването на различните дейности (трениране на двигателни умения, спортове).
- Избягвайте използването на материали за деца с възрастни обучаеми.

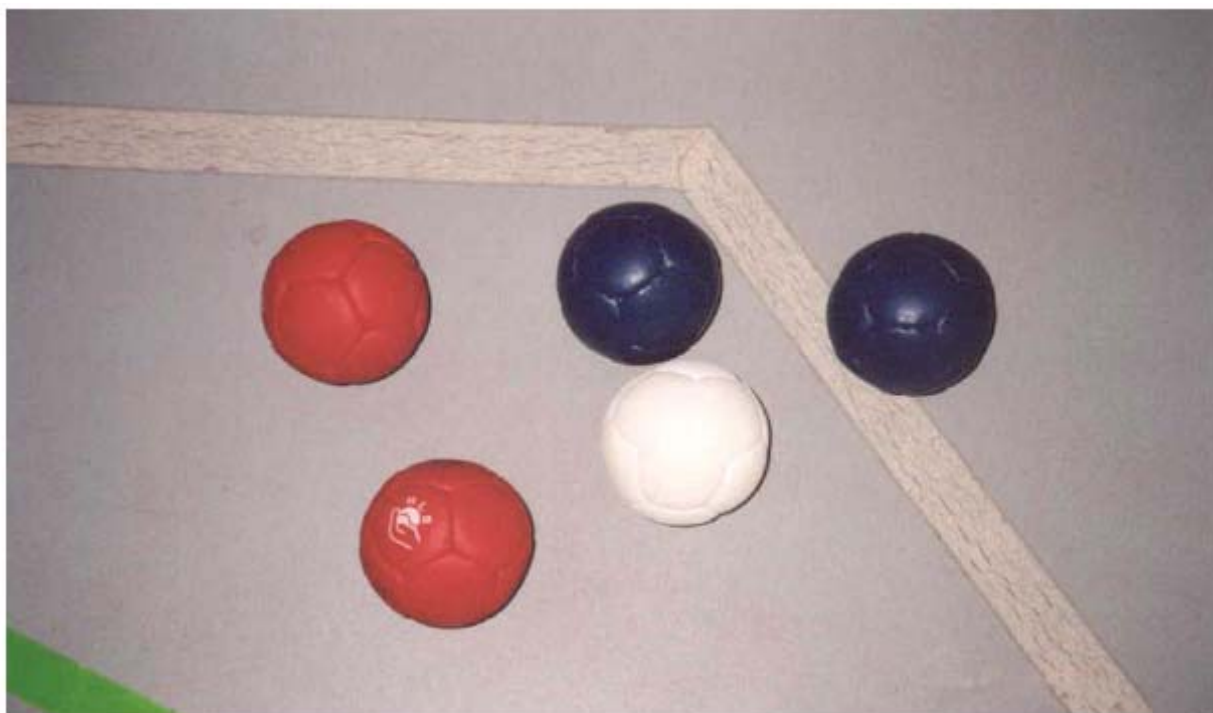


Foto: - NRC-APPC (PORTUGAL)

- Трябва да са съобразени с различните темпове на научаване.
- Трябва да се използват съществуващи ресурси, да се търсят нови такива и да се изготвят и разработват материали.
- Материалите трябва да отговарят на основните изисквания за безопасност.
- Използвайте специфични материали за някои видове инвалидност.

Напр. Топки, които издават звук, за хора със зрителни увреждания.

Творческото използване на материали предоставя нови възможности, което е от първостепенна важност при адекватното разработване и планиране на дейности.



Foto: - NRC-APPG (PORTUGAL)

Също така позволява и евентуални адаптации на материала, както и на самите дейности.

Човешки ресурси

Добре квалифицираният персонал е от първостепенно значение за развитието на дейността. Освен треньор, специализиран в обучение на хора с увреждания, е необходим и помощен персонал. В зависимост от вида инвалидност, вида на участие, изисквано от дейността, конкретния спорт и съотношението на участниците, се осигурява съответна помощ. Помощният персонал е от огромна важност в работата с групи от хора с увреждания. Колкото по-висока е степента им на инвалидност, толкова по-голяма е и ролята на помощния персонал.

Асистентите помагат на треньора с оборудването и материала, и подготвят спортистите за тренировки и спортна дейност изобщо. Например, помагат на спортистите да се облекат, да си сложат съответния екип, да закрепят колани, ремъци и др. (в друга количка, от количката на коня, във водата и т.н.) или им помагат да се изкъпят след тренировки. В някои дисциплини, като 'boccia', атлетика или колоездене за слепи, те придружават

спортиста през цялото време – и на тренировки, и на състезания – и до голяма степен носят отговорност за резултатите.

Този персонал трябва да има основни познания относно теоретичните аспекти на тренировъчния процес, така че да може да проведе тренировката, в случай че треньорът отсъства.



Foto: - PHILIPPE BOUTESEU (PORTUGAL)

2.3.4.– Насоки за работа с хора с увреждания

Въпреки че всеки е годен да работи с хора с увреждания, за да бъдете професионалисти, трябва да притежавате някои **личностни характеристики**.

- **Състрадание:** поставете се на мястото на другия, помислете така, както той мисли, оценете по достойнство неговите постижения, уважавайте го, споделяйте задачите и дейностите, включете го в групата. На кратко, накарайте го да се почувства наистина ангажиран, част от дейността и от групата.

- Способност да мотивираш хората.
- Инициативност.
- Динамика.
- Общителност / доброта.
- Високо самоуважение.

Общи насоки за всички видове инвалидност

- Треньорът трябва да е напълно наясно с ограниченията на хората, с които работи,



Foto: - ASPROSUB ZAMORA (SPAIN)

- Способност да се адаптирате към променящи се ситуации.
- Способност да запазвате спокойствие в стресови моменти.
- Търпеливост: резултатите стават видими в дългосрочен план.
- Способност да изслушвате.

за да бъде работата ви съответна и подходяща.

- Силните страни на хората с увреждания трябва да бъдат подсилени.
- За да бъдете ефективни като треньори е особено важно да се напредва стъпка по стъпка (особено що се отнася до хора с умствени увреждания)



Foto: - JOSÉ JÚLIO ALVES (PORTUGAL)

По този начин процесът на научаване се засилва и утвърждава.

- Възлагайте на хората с увреждания отговорности, за да им помогнете да почувстват дейността като своя и да повишат самочувствието им.

- Обръщайте внимание на техните нужди, интереси и тревоги, и ги взимайте предвид, когато планирате дейността.
- Обръщайте внимание на техните реакции, чувства и усещания, дори и ако те не са изразени явно.
- Говорете директно с хората с увреждания, вместо да говорите за тях в тяхно присъствие, сякаш не са там.
- Мотивацията е от първостепенна важност. Хората с увреждания лесно се обезсърчават.
- Избягвайте да бъдете състрадателни с хората с увреждания, дръжте се нормално.
- Насърчавайте тяхната самостоятелност.
- Хората с увреждания може да се нуждаят от повече време, за да осмислят или предадат информация. Трябва да им се даде толкова време, колкото им е необходимо.



Foto: - PHILIPPE BOUTESEU (PORTUGAL)

2.4.– ОРГАНИЗАЦИЯ НА ВРЕМЕТО И ПРОСТРАНСТВОТО

Организация на времето:

При планиране на преподаването и спортните тренировки, периодизиране и последователно подреждане означава разпределяне на целите, съдържанието и дейностите в рамките на определено време. Последователното подреждане може да се отнася за кратък период от време, какъвто е случаят с планиране на задачите за една тренировка, или за по-дълъг период от време, като седмица, месец или един или няколко сезона.

Изпълнението на всяка планирана дейност се извършва по време на тренировката. Тренировките са части с определена продължителност от тренировъчната дейност или спортно събитие. Тренировката е минималната единица на програмата и отразява конкретните цели и дейности, както и методите на преподаване, използвани за постигането на тези цели.

Класификация на тренировките:

Вид задача	Организация	Естество	Съдържание
Обучение	Групи	Развитие	Селективно
Тренировка	Индивидуално	Поддържане	Комплексно
Оценяване (тест)	Смесена	Подобряване	Допълнително

Компоненти на тренировката:

- *Начало* или *разгрявка*: Психологическа и физическа подготовка за основната част на тренировката (вижте Разгрявка, Анекс III).
- *Централна* или *основна* част: Частта, в която ще се разработят целите на тренировката.
- *Финална част* или *“охлаждане”*: Физиологичен завършек, съобразен с дейността. Също така се използва и като положителна емоционална обратна информация за следващите тренировки (психологически завършек) и обратна информация за резултатите (образователен завършек).

Разпределение на съдържанието в рамките на една тренировка

При една комплексна тренировка, съдържанието трябва да бъде подредено по логичен начин, така че да улеснява спортиста в осмислянето на това съдържание.

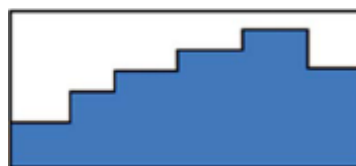
- **Техника:** Когато става въпрос за техника, способности и умения, работата не трябва да бъде уморителна, и трябва да се извършва след упражняване на други физически качества.
- **Физически способности:** Тук се включват сила, скорост /дори и когато не е свързана изключително с техника/, както анаеробна/аеробна устойчивост.
- **Сила и тонус:** Започваме с големите мускулни групи, а след това се занимаваме с малките.

Тренировката, като решаваща част от програмата, отразява процеса, използван за последователното подреждане на планираното. Следователно, това подреждане, което е предложено тук, би вариало в зависимост от дейността, която трябва да се изпълни:

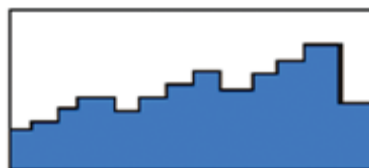
Микроцикъл: периоди от приблизително 1 седмица.



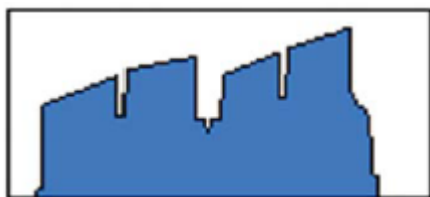
Мезоцикъл: периоди от 3-4 седмици.



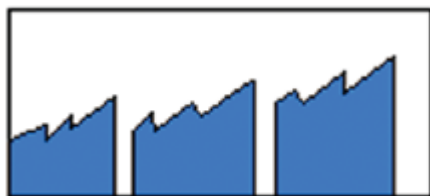
Макроцикъл: периоди на тренировка от по 3-4 месеца.



Годишен план / Сезонен план: планиране за една година или за съществуващите сезони в рамките на една година.



Многогодишен план: Разработване на план за няколко години. Фокусирано е върху постигането на дългосрочни цели.



Планиране на спортната дейност в краткосрочен до средносрочен план

Планирането на тренировъчния сезон трябва да следва този модел:

Подготвителен период: обикновено става в началото на сезона или след периоди на много ниска физическа активност. Това е първият етап на спортната тренировъчна програма. Целта на този период е да се постигне подходящата физическа кондиция за по-нататъшното развитие на други способности и качества. На този етап се развиват индивидуални и групови техники и тактики.

Състезателен период: Той съвпада с нивото на максимално добра физическа форма на спортиста, участващ в състезания. През този период, фокусът на работата е върху специфичното съдържание, като способности, техники и тактики, с по-голяма интензивност.

Преходен период: Този период следва непосредствено след периода на тренировка с голямо натоварване и целта му е да се постигне физическо и психологическо възстановяване.

Този модел на трениране предоставя насоки, които могат да бъдат адаптирани от треньорите в зависимост от възрастта,

физическата активност или степента на инвалидност. Колкото по-хетерогенна е групата, толкова по-гъвкаво и общо трябва да е планирането.

Планиране на спортната дейност в дългосрочен план

Планирането на тренировъчна програма, предвидена за цял живот, трябва да следва следните насоки:

Въвеждащ етап: През този период не се предвижда постигане на конкретни цели, а по-скоро първоначалното запознанство със спорта. Разглеждат се двигателни модели и способности. Методологията се базира на игри. Най-добрият момент за започване на този етап е в детска възраст.

Етап на развитие: на този етап се усъвършенстват основните умения и способности. Те са основата на по-нататъшните конкретни способности. Това е етапът на техническото обучение. Спортистите се запознават с трите аспекта на спорта: за здраве, за свободното време, и за състезания.

Етап на усъвършенстване: Конкретният етап, през който тренировките са фокусирани върху резултати и състезания.

Организация на пространството

Има много различни места, където може да се развива физическа дейност, въпреки че най-популярните са спортните центрове и фитнес залите. Наличието на подходящи съоръжения за разгръщане на дейността значително улеснява изпълнението. Използването на обществени съоръжения за изпълнение на спортна дейност за хора с увреждания предполага огромна стъпка към стандартизация на адаптираните физически дейности.

По отношение на разпределение в пространството, усилията трябва да са насочени към осигуряване на максимално ниво на самостоятелност и безопасност на участниците: отстраняване на препятствия и шумове, използване на подходящи материали и оборудване, които винаги трябва да бъдат оставяни на едно и също място, и т.н. Всички тези аспекти са много важни, що се отнася до нивото на самостоятелност на участниците по време на занимания. Акцентът трябва да е върху различни видове мерки в зависимост от вида инвалидност на групата.

Пример: лице, страдащо от аутизъм: Материалите трябва да се оставят винаги на едно и също място, а някои конкретни дейности трябва винаги да се извършват в една и съща част на мястото.

Пример: човек със зрително увреждане. Основните мерки трябва да са намаляване на шума и премахване на препятствия.

Участниците могат да бъдат групирани по различни начини в зависимост от дейността, която ще изпълняват; този аспект също влияе и на организацията на пространството.

Групиране

Преди да разгледаме различните начини на групиране на участниците, ние трябва да вземем предвид вътрешната организация и характеристики на групата. Обикновено, при формалното обучение, групите се сформират съобразно възрастта на участниците, което изглежда най-удачно в този контекст.

По отношение на физическата и спортна дейност с хора с увреждания, при групирането трябва да се вземат предвид повече променливи величини:

- Вид инвалидност и вид спортна дейност.
- Ограничения на групирането. Спортисти, които се нуждаят от особено много помощ, се разделят на малки групи.
- Възраст. Групирането трябва да включва хора на приблизително еднаква възраст.
- Хомогенните групи трябва да се насърчават, за да се улесни организацията на задачите и да се промотира научаването в сравнение с останалите от групата. Следователно, групата трябва да бъде възможно по-хомогенна (според вида инвалидност).

При разработването на физическите и спортните дейности се прилагат различни видове групиране:

Различните групи модели, съчетани със стабилен баланс между индивидуална и колективна работа, благоприятстват развитието на сътрудничество и себеусъвършенстване. Балансираното използване на различни модели за групиране предполага по-разнообразни двигателни упражнения. Групирането също трябва да съответства на нуждите на всяка дейност:

- Двойки / малки групи: Имитацията и наблюдението позволяват пряко научаване. Ситуации, при които има прекомерна протекция или омаловажаване трябва да се избягват.
- Разпръснати, в кръг, в полукръг, в редица и т.н.: Тези модели позволяват по-добро стимулиране и са полезни при индивидуалните занимания, както и в дейности с по директивно естество, изискващи определена степен на организация на пространството.
- Верижна тренировка (тренировка по позиции): Изисква се предварителна организация на пространството и материала. Позволява по-голяма самостоятелност на участниците, тъй като те се придвижват от една позиция до следващата, което те правят със собствено темпо. Треньорът има възможност да окаже по-индивидуализирана помощ.



Foto: - ASPROSUB ZAMORA (SPAIN)

2.5. – ДЕЙНОСТИ

2.5.1. – Дефиниция

Под дейности се разбира активен и организиран начин за провеждане на тренировка и обучение. Те трябва да планират различните видове съдържание.

- Адаптиране правила.
- Адаптирани размери на игралната площ.
- Обясненията на дейностите трябва да бъдат съобразени с избрания метод на преподаване, като винаги трябва да се привлича вниманието на групата.



Foto: - ASPROSUB ZAMORA (SPAIN)

2.5.2. – Характеристики

Трябва да се вземат предвид следните насоки:

- Дейностите трябва да са разнообразни. Широк диапазон от дейности трябва да се разработят така, че да се работи с всяко конкретно съдържание, и да могат да се въвеждат промени, когато е необходимо, за да се постигне поставената цел. Адаптациите трябва да бъдат с оглед нивото на спортистите. Ако дадена дейност не постигне своята цел, тя трябва да бъде адаптирана.
- Игрите обикновено трябва да бъдат адаптирани, за да бъдат успешни;
- Дейностите трябва да им осигуряват физически упражнения, както и да им помагат да изучат своя функционален капацитет.
- Дейностите трябва да съответстват на техните характеристики, способности и ограничения. Те трябва да представляват едно предизвикателство, да помогнат на спортистите да придобият един не изопачена и положителна представа за себе си и да засилят увереността им в собствената им способност за усъвършенстване и прогрес. Особено важно е да се постигне това при последната дейност за сезона.



Foto: - ASPROSUB ZAMORA (SPAIN)

- дейностите трябва да насърчават участието (адаптивни игри)
- Да насърчават колективната работа и социалните контакти.
- Дейностите трябва да правят връзка между старите знания и новите, да минават от усилните към трудните действия, от конкретните към абстрактните и да извеждат от частното към общото.
- Те трябва да са мотивиращи: нови методи, нови материали, предизвикателства и т.н.

2.5.3. –Видове

- **Въвеждащи дейности.** Те имат за цел да мотивират атлетите и да тестват тяхното ниво в определени аспекти.
- **Развиващи дейности.** Те са в сърцевината на сесията.
- **Затвърдяване на наученото.** Тези дейности подпомагат да се затвърди наученото.

- **Заякване.** Предназначено е за атлети, които изпитват трудности в дадена задача.
- **Допълнителни дейности.** Те са предвидени за подобряване на очакваните резултати.
- **Оценка.**



2.6. – ОЦЕНЯВАНЕ.

Оценяването се състои от оценка на прогреса по отношение на определен набор от данни. Оценяването позволява взимането на решения да се съобразява с нуждите и по този начин постига целите на дейността.

2.6.1. –Защо оценяване?

Този въпрос има отношение към мотивацията и ролята на процеса на оценяване.

Функции.

Ако имаме намерение да оценим резултата от обучението, трябва да включим и серия тестове в различни моменти на процеса. По този начин оценяването е външен процес сам по себе си. Ако обаче имаме намерение да оценяваме направения прогрес (вземайки за основа набор от данни), осъществяването на необходимите подобрение и проверка на резултатите, то тогава имаме нужда от оценката като част от процеса.

Оценяването има три основни функции:

- Подходяща подкрепа за специфичните нужди на всеки потребител.
- Определяне на нивото, до което предвидените резултати са постигнати.
- Да се оцени адекватността на програмата и нейното изпълнение като цяло.

Оценката предоставя информация, която ще бъде полезна за треньорите и спортистите.

- По отношение на треньорите:
 - Да долавят трудностите и да създават стратегии, за да ги преодолеят
 - Да оценят степента на развитие на способностите в сравнение с нивата, които са предвидени
 - Да изпълняват промени по програмата.
- По отношение на спортиста:
 - Да почувства успеха си.

- Да поправи пропуски и грешки в стратегията и поведението си.

- Да определи какво му създава трудности да може да го преодолее.

2.6.2. –Какво трябва да се оценява? По отношение на спортистите.

Това зависи от целите, които са поставени.

- - *Познание, способности и умения.*

Познанието, което се очаква да се постигне, работните методи, инструменти и средства, възможността за изпълнение и др.

- *Отношение и работни навици.*

- отношение към работата: инициативност, постоянство, отговорност, концентрация и др.

- Развитие на работата: Ред, структура, степен на постиженията и др.

- *Отношение, поведение и интеграция в групата:*

- Взаимоотношения със самия себе си: самооценка ниво на самостоятелност, увереност, отговорност и др.

- Взаимоотношения с околните: ниво на съдействие, уважение, ниво на приемане в групата и др.

- Взаимоотношения с треньора: благонадеждност, самостоятелност, увереност, уважение и др.

По отношение на треньора.

Оценката зависи от аспектите, които се анализират и оценяват с цел да се подобри представянето.

- *Адекватност на програмата към реалното развитие.*

- *отношение и степен на участие.*

2.6.3. –Как да оценяваме?

Процесът на оценяване е сложен сам по себе си, затова са необходими няколко комбинирани процедури.

Техниките за оценяване се избират в зависимост от метода, който се използва, за да се събере информацията, докато инструментите за оценяване са онези специфични инструменти, които се използват, за да се проведе оценяването.

Инструменти.

Основните техники в този случай ще бъдат наблюдението, тестовите и самооценката.

Техниките на наблюдение могат да бъдат използвани по всяко време. Те оценяват нивото на изпълнение на процедурите и на развитието на ежедневните дейности. Някои от инструментите за наблюдение са:

- **Списък за проверка:** Списък с индикатори; треньорът отбелязва присъствието на даден индикатор по време на задачата или дейността.
- **Качествено оценяване:** Списък с индикатори, в който се измерва специфичния аспект в зависимост от различните степени и в различните моменти.
- **Документиране на анекдоти:** Списък със специфично, неочаквано поведение, което може да даде важна информация за оценяването в положителен или отрицателен аспект.

Тестовите са стандартни форми, които се използват, за да се придобие количествена информация по отношение на даден аспект. Те са предназначени за измерване. Но за да бъдат те ефективни има някои изисквания:

- **Валидност:** Един тест е валиден ако измерва реално, това което е предвидено да се измери.
- **Надеждност:** Отнася се до точността на измерването, без значение на аспекта, който се измерва. Един тест е надежден, когато се прилага на един и същи човек няколко пъти и при сходни обстоятелства и резултатите са също така сходни.
- **Обективност:** Даден тест е обективен, когато резултатите му не са повлияни от отношението или личното мнение на оценяващия. Обективността гарантира надеждност.

Самооценяването дава информация и

показва мнението на състезателите за процеса.

2.6.4. –Кога да се извършва оценяване?

Етапи на оценяването.

Първоначално оценяване.

Първоначално оценяване на предишните възможности на спортистите, за да се съобрази процеса с техните нужди. Този вид диагностична оценка обикновено се провежда в началото на периода.

Продължително оценяване.

Оценяването трябва да бъде част от процеса и да предоставя информация на треньора, който ще извърши подходящите промени, за да се отговори на нуждите на спортистите.

Крайно оценяване.

Това е последният етап на продължителното оценяване. То позволява да се провери напредъка на всеки участник през даден период. Резултатите се сравняват с тези, които са получени при началното оценяване, за да се провери дали целите са били постигнати.

ГЛАВА 2 ФИЗИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ

1. ВЪВЕДЕНИЕ. КОНЦЕПЦИЯ ЗА ФИЗИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ

Концепцията за физическото състояние може да бъде анализирана от различни гледни точки. Тя има различни значения в историята. Физическото състояние, което се разбира като спортна способност съдържа в себе си качествени аспекти на движението и упражненията, както например координацията и или ефективност на усилието. Тези аспекти определят качеството на движението и изпълнението.

От друга страна физическото състояние може да се каже, че е комбинация от телесно и здравословно състояние. Физическите активности, извършвани по време на тренировки могат да помогнат за избягване на заседналият начин на живот и да бъдат основа за специализирани спортни занимания.

Като се вземат под внимание целите на това ръководство и двата метода следва да бъдат взети под внимание. Треньорът следвайки своите собствени критерии, ще реши кой метод да бъде използван в тренировката, като вземе предвид характеристиките на индивида и целите на тренировъчната дейност. Основните физически качества са в основата на физическото състояние, началната точка, от която всеки индивид може да развие своите нови способности. Развитието на физическите качества има голямо влияние върху придобиването на моторно-двигателни, технически и тактически умения.

Компоненти на физическото състояние		
Физическо състояние	Физическо състояние – спортни възможности	Физическо състояние - здраве
Устойчивост	X	X
Сила	X	X
Скорост	X	
Пластичност	X	X
Координация	X	
Баланс	X	

1.1. – Фактори, свързани с физическото състояние.

За да се развие Физическото Състояние, натоварването трябва да отговаря на качествата на спортистите. Поради тази причина треньорът трябва да знае компонентите, които съставляват тренировъчното натоварване.

Тренировъчно натоварване.

Тренировъчното натоварване е външен елемент, който действа на тялото като причинява определено нарушение, което се преодолява благодарение на процеса на свръхкомпенсация и по този начин се получава по-висок статус на баланса, който предотвратява нарушението да се появи при определени обстоятелства. Организмът се адаптира към усилието. Адаптациата е дълга структурна или функционална промяна, която позволява на тялото да отвърне по-добре на стимулите на упражненията. Различните компоненти в тренировъчното натоварване определят неговите характеристики.

- **Обем:** Количествен аспект на тренировъчното натоварване. Това е глобална мярка за натоварване (време, разстояние, общ брой повторения и др.)

- **Интензитет:** Качествен аспект на тренировъчното натоварване. Представлява количеството работа за единица време.

- **Възстановяване:**Отсъствие на тренировъчни стимули. Този компонент на тренировъчното натоварване позволява повишаване в скоростта за времето за възстановяване на тялото.

- **Честота:** Индикаторът за обем. Отнася се за количеството на стимула, който присъства в една или няколко тренировъчни сесии за определено време.

- **Продължителност:** Липсата на време по време на която съдържанието на тренировката дава отражение върху тялото

- **Плътност:** временната връзка между периодите на натоварване и почивка

2. – ОСНОВНИ ФИЗИЧЕСКИ КАЧЕСТВА.

Подобряването на физическото състояние налага физически тренировки, базирани на развитието на съществуващи физически качества. Една успешна тренировка включва комбинация от двата елемента:

- Характеристики на всеки индивид (възраст, пол, ниво на подготовка, вид уврежданията и др.)

- Поставени цели.

- Специфичните изискванията за всеки спорт.

- Правилна връзка между обем и интензитет на тренировката.

2.1. – Класификация.

Експертите по спорт и физическо обучение могат да изброят много имена и класификации на физическите качества. Но най-разпространената класификация отделя три групи: координационна, медиаторска и условна:

• ИЗДРЪЖЛИВОСТ

• СИЛА

• СКОРОСТ

• ПЛАСТИЧНОСТ

Освен тези качества може да се прибавят и други като **Координация и баланс**, които се наричат перцептивно-моторни умения. Те представляват качествените компоненти на движението и са много важни елементи за развитието на хората с увреждания.

Подвижността е последица от координацията, баланса, скоростта и гъвкавостта. Те не са първични способности по отношение на физическото състояние, но са важни за подобрението на качеството на движенията, затова тези качества ще бъдат описани в тази глава. Основните физически качества обхващат различни области и компоненти, върху които трябва да се фокусират работата и тренировките. Трябва да се има предвид, че е трудно да се тренира само едно качество, тъй като те всички работят в един координиран ред и не могат да бъдат напълно разграничени, въпреки че във всеки вид упражнение едно от качествата обикновено доминира над останалите.

3. –ИЗДРЪЖЛИВОСТ

Издръжливостта е физическо и психологическо качество, което позволява да издържим на умората след продължително усилие и след него да се възстановим бързо. Психологическият компонент е много важен, за да се понесе умората и да се контролира нивото на усилието.

3.1. –Видове издръжливост.

В зависимост от източниците на енергия.

- Анаеробна издръжливост: отнася се до способността да се извършва и поддържа интензивно усилие без достатъчно приток на кислород.

- Алактна:

- С малка продължителност (10-20 сек) до изчерпване на фосфатите.

- Бързо възстановяване.

- Захранване: АТФ и фосфорокреатин, съхранявани в мускулите.

- Млечна:

- Продължителност 20-30 сек.

- Възстановяване: бавно, в зависимост от натрупването на лактат.

- Захранване: глюкоза

- **Аеробна издръжливост:** Способността да се извърши и поддържа усилие от ниска или средна интензивност по време на дълъг период от време с достатъчен приток на кислород.

- Продължителност: От 3 минути до теоретично неограничено време.

- Необходими са 1 – 3мин. за кардиореспираторната система, за да се адаптира към адекватно ниво на ефикасност.

- Захранване: глюкоза и мастни киселини.



Снимка: - ASPROSUB ZAMORA (SPAIN)

В зависимост от броя на мускулите, които участват

- Глобално: Включва повече от 1/6 от мускулите.

- Локално: включва по-малко от 1/6 от мускулите.

В зависимост от спорта:

- Общо: във всички видове спорт.

- Специфично: свързано с определен спорт.

В зависимост от вида на мускулното усилие.

- Статична издръжливост: статична работа, намален приток на кръв, на кислород, умора върху нервната система.

- Динамична издръжливост: Работа в движение, разностранни и концентрирани контракции.

В зависимост от продължителността.

- Краткотрайна издръжливост (от 35 сек. до 2 мин.)

- Със средна продължителност (от 2 мин. до 20 мин.)

- Дълготрайна издръжливост (от 10 мин. до повече от 10 часа).

Типове I, II, III и IV.

3.2. – Аспекти на издръжливостта.

- Анаеробен праг: ограничава се там където започва, като се извършва чрез анаеробните енергийни източници. От там насетне, млечно-киселинната концентрация се увеличава значително.

- Кислороден дефицит: съхранение на кислород в началото на упражнението преди адаптацията на аеробния метаболизъм.

- Кислороден дълг: Това е количеството на кислород, което е необходимо, за да се върне тялото в позиция на покой, след като упражнението е завършило. Колкото по-голямо е анаеробното усилие, толкова по-голям е и кислородния дълг.

- Консумация на кислород (VO₂): Способността на тялото да консумира кислород.

- Максимална консумация на кислород



(VO₂max): Максималната способност за кислородна консумация на тялото. То измерва аеробната сила.

3.3.– Методи за трениране на издръжливостта.

Различните видове устойчивост могат да бъдат развити чрез много дейности (вървене, трекинг, колоездене, плуване, спорт и дейности в свободното време, обиколки, катерене и др.)

Методите, които са изредени по-долу са характерни за трениране на издръжливостта. Тези методи са и много подходящи за трениране на сърдечносъдовата система (аеробни енергийни източници) в рамките на здравните програми, при които натоварването трябва да бъде съобразено.

– Продължителен метод.

Непрекъснати високи натоварвания за продължителен период от време. Ефективността на този метод разчита на продължителността на усилието.

- **Постоянен интензитет:** Постоянен интензитет (в зависимост от скоростта и пулса) Напр. плуване за 40 мин. и до 140 удара/мин.

- **Променлив интензитет:** Систематични промени в интензитета. Напр. Бягане 30 мин. до 140 удара/мин. С два 5-минутни периода до 160 удара/мин.

- **Фартлек:** Несистематични промени на интензитета (в зависимост от специфичните физически условия на спортиста).. тичане/ходене за 1ч. Като се променя интензитета по наклон, спринт и т.н.

– Метод на интервала.

Този метод променя периодите на работа с непълни периоди на възстановяване, при които важно място заема физиологичната адаптация. Методите могат да варират в зависимост от интензитета и продължителността на натоварването.

В зависимост от интензитета на натоварване:

- Екстензивен интервал: Нисък интензитет, кратки почивки

- Интензивен интервал: Висок интензитет, дълги почивки.

В зависимост от продължителността на натоварването:

- Кратки интервали: От 15 до 60 сек.

- Средни интервали: От 1 до 3 мин.

- Дълги интервали: От 3 до 15 мин.

- Метод на повторението.

При този метод има почивка с пълно възстановяване между повторенията. Възможни са повторения или серия от повторения.

3.4.–Фактори, определящи издръжливостта.

-Мускулно-клетъчен вид. За предпочитане са бавните съкращения на мускулите (вид I). Възможно да се увеличи процента на мускулите от вид I, които се тренират.

- Обем на сърцето в зависимост от антропометричните и биотипните ограничения (височина и тегло).

- Ефективност на респираторната система.

- Невромускулна ефективност (координация).

Способност за съхраняване на енергия.

3.5. – Приспособяване, придобито от тренирането на издръжливостта.

- Увеличен обем на сърцето (увеличаване на кухините и на стените благодарение на аеробните тренировки).

- Увеличаване на червените кръвни тела.

- Увеличаване на капилярната плътност.

- Понижаване на нивата на мазнините и холестерола.

- Увеличаване на способността за усилие и жертвоготовност.

- Физическо и психологическо здраве.

4. – СКОРОСТ.

Скоростта може да бъде определена като способност да се извършва двигателно упражнение за възможно най-кратко време. Скоростта във всичките й аспекти е от основна важност в много спортни дейности и изисква:

- Бързи движения.

- Бързи двигателни действия.

- Бърза реакция на различни видове стимулации.

Това може да бъде наследена черта, но е възможно и да се подобри нейната ефикасност и точност при всеки жест с помощта на тренировки, които дават резултати за подобрените способности по отношение на скоростта.

4.1. – Видове скорост.

- **Скорост при реакция:** Способността да се реагира за възможно най-кратко време при дадена стимулация.

- **Скорост при действие (жест):** Способността да се извършват нециклични движения при максимална скорост и условия на ниско съпротивление.

- **Скорост при честота (движение):** Способността да се правят циклични движения при максимална скорост в условия на ниско съпротивление.



Снимка: - ASPROSUB ZAMORA (SPAIN)

Използва се при традиционното измерване на скоростта.

4.2.–Фактори,определящи скоростта.

- Наследствени, еволюционни и генетични фактори:

- Пол, талант, възраст, спортни техники.

- Сетивни, познавателни, физически фактори:

- Концентрация на вниманието, мотивация - желание да се положи усилие, приемане на информация и справяне.

- Невронни фактори:

- Между мускулна координация, скорост на стимулацията.

- фактори, свързани с профила на сухожилията:

- Групиране и вид на мускулите (белите мускули – вид II- са по-бързи), еластичност на мускулите и на сухожилията.

4.3.– Методи за трениране на скоростта.

Скоростта е качеството, което в най-голяма степен се унаследява. Нивото на бързите клетки (тип II) не може да се повиши с тренировки. Въпреки това, като поставим чисто състезателните цели настрани, възможно е да се подобри това качество като се подобри изпълнението на движенията.

Тренирането на скоростта трябва да се съобразява с различните видове скорост:

Скорост при реакция:

- Репетативно действие при различни стимулации.

- Аналитичен метод.

- Сензорен метод.

Скорост при действие (жест):



Снимка: О.Н.С.Е.

- Повторение на жестове.
- Загуба/ наддаване на тегло.
- Скорост на честотата (движение):*
- Да се преодолеят бариери.
- Да се подобри силата на мускулите.
- Да се подобри координацията на движенията.

5. –СИЛА.

Невромускулната способност да се преодолее външното или вътрешното съпротивление благодарение на мускулните контракции по статичен (изометрична сила) или динамичен (изотонна сила) начин.

Тази нервно-мускулна способност е необходимостта за адекватно моторно развитие и за това е от съществено значение в медицинското лечение на хипотония, която се свързва с някои увреждания.

5.1.— Видове сила.

- *Максимална сила:* най-вероятната сила, която нервно-мускулната система е способна да произведе в една-единствена максимална контракция.

- *Експлозивна или бърза сила:* нервно-мускулната способност да се преодолее много високо съпротивление при висока скорост.

- *Сила на издръжливостта:* метаболитната и мускулна способност за изразяването на значителна сила по време на дълъг период, издържайки на умора.

5.2. – Видове контракции.

- Изотонна. Мускулите генерират сила и променят дължината си.

- Концентрична: мускулите се скъсват.

- Ексцентрична: мускулите се изместват от точката на включване.

- Плиометрична: мускулите се изместват от точката на включване преди да се съберат.

- Изометрична: Мускулите генерират сила докато дължината на мускулите остава константна.

- Ауксотонична: комбинация между изометричната и изотонната контракции.



Снимка: О.Н.С.Е.

- Еластичност.
- Хормонални:
- Хормон на растежа.
- Тестостерон.
- Кортизол.

5.4. – Методи на трениране на силата.

Могат да бъдат използвани различни методи, за да се тренира силата. Те всички изискват преодоляване на определено съпротивление чрез тежести, тежестта на тялото, спаринг партньор, медицински топки и др. Най-разпространеният метод е повторението. В състезателни тренировки е важно тренировката да се фокусира върху вида контракция, което има по-голямо отношение към определен спорт.

Следващата таблица демонстрира общите параметри за трениране на силата чрез метода на повторението.

Вид/параметри	Итензитет	Брой повторения	Брой серии	Възстановяване	скорост
Максимална скорост	80-100%	1-10 серии	4-6	4-5 мин.	Средна Максимална
Сила на бързината	10-40%	10-20 серии	4-6	2-3 мин.	Максимална
Сила на издръжливостта	40-80%	Повече от 20	3-4	1-3 мин.	ниска

5.3.– Фактори, определящи тренирането на силата.

- Структурни фактори (състав на мускулите):
- Хипертрофия. Брой и размер на миофибрите.
- Васкуларизация на мускулите.
- Състав на фибрите.
- Съотношение на фибрите от вид I и II.
- Нерво-свързващи фактори (мониторни единици):
- Възстановяване.
- Интрамускулна и интермускулна координация.
- Опъване и съкращаване (цикъл на опъване и съкращаване):
- Миотатичен рефлекс.

6. – ПЛАСТИЧНОСТ.

Пластичността определя максималния обхват на движенията в определена става. Тя е от голямо значение за здравето и спортното представяне. Подвижността на ставите може да намалее поради различни причини, като някои видове увреждания, липсата на активност, остаряване или заседнал начин на живот.

С течение на времето тази загуба на мобилност може да даде отражение върху ежедневни дейности. Програма за разтягане, която се изпълнява всеки ден може да предотврати загубата и дори да подобри подвижността на ставите.



Снимка: О.Н.С.Е.

6.1.– Аспекти свързани с подвижността.

- Подвижността на ставите: аспект от движения на дадена става, ограничени от сухожилията, хрущялите и меките части.
- Мускулна еластичност: Способността да се изпъват напълно и да се връщат към първоначалното им състояние (еластичност).

6.2.– Еволюцията на пластичността.

Пластичността е специфична в зависимост от ставите и може да варира значително според възрастта, пола и степента на тренираност. Тя е по-голяма през първите етапи на живота при жените и при хора, които се упражняват редовно. Основните физически качества еволюират и се подобряват от раждането до към 30-40-годишна възраст. И обратно, пластичността е единственото физическо качество, което намалява, а най-добрите му прояви са по време на детството и значително намалява след 30-годишна възраст.

Затова може да бъде подобро ежедневно от много ранна възраст със определени тренировки или като част от загряване, възстановителни периоди или преди подновяване на тренировъчна сесия.

6.3.– Методи за трениране на пластичността.

- Активен метод: Пластичността се постига напрежение в мускулите.

- Статичен или достигни-и-задръж: колената са изпънати максимално и се задръжва в обтегната позиция.

- Балестично обтягане (пружиниране) : повтаряне на движения, които постигат максимално уголемяване на мускулите. Поради тази причина балестичното обтягане не се препоръчва (отскачане, въртене и др.).

- Пасивен метод: използват се спаринг партньор или тежест, за да се поддържа опъната позиция без активното участие на тялото.

- Проприоцептивно Нервно-мускулно подпомагане (ПНП): Мускулът/ ставата е бавен/а/. Основните физически качества се развиват и се подобряват от раждането до около 30-40-годишна възраст. И обратно, пластичността е единственото физическо умение, което намалява; най-високите му стойности са в статично протягане, докато се поддържа в отпуснато състояние. След около 20 сек. в статична изпъната позиция, мускулите се свиват изометрично за 10 секунди срещу външно съпротивление по посока на опъването. Тази сила трябва да бъде достатъчна, за да се избегнат движения на ставата. Мускулът / ставата е докаран до обтегната позиция и след това се изпълнява второ обтягане, което ще доведе до по-голямо обтягане.

6.4.– Пластичност и сесии за тренировки.

Пластичността може да бъде упражнявана в определени моменти от тренировката.:

- При загряване, за да се постигне максималния аспект на движения на ставите и мускулите, без да се правят излишни усилия.

- В централната част, като цел на тренировката, в серия от упражнения, комбинирани с упражнения за релаксация.

- Във финалната част на разгривката на сесията, като част от процеса на възстановяване след усилието.

6.5. – Разглеждане на тренировката на пластичността.

- Трябва да се има предвид, че хората със синдрома на Даун са склонни към хиперпластичност, затова пасивните методи трябва да се избягват; пластичността трябва да бъде



Снимка: - ASPROSUB ZAMORA (SPAIN)

Упражнявана чрез активни методи.

- За предпочитане е тренировките да започнат в много ранна възраст, в зависимост от избраната специалност.

- Продължителност. Пластичността се губи лесно, ако не се упражнява редовно, за това се препоръчват целогодишни тренировки. Загубата на пластичност увеличава и риска от травми при практикуването на даден спорт.

- Пластичността трябва да бъде упражнявана по адекватен начин, бавно, за да се избегнат твърде бързите движения, които могат да причинят травми.

-При спортната специализация:

- По време на подготвителния период трябва да бъде упражнявана продължително

- В състезателния период, тренирането на пластичността трябва да бъде намалено, тъй като причинява отпуснатост на мускулите.

- Може да се фокусира на упражнения, характерни за даден спорт.

- най-добрият начин да се подобри общата пластичност е да се разшири аспекта на движенията на ставите и на всяка част на тялото като се прилагат специални стречинг упражнения.

6.6. – Външни фактори, които влияят върху пластичността.

- Време на деня.

- Социални навици.

- Спортна категория.

- Мускулна умора.

- Температура на тялото и специфична температура.

- Тренировка.

- Емоционално състояние

- Структура на ставите (сухожилия и връзки).

- Периартикуларни мускули.

- Възраст и пол.

6.7.– Последствия от неадекватно развитие.

- Трудности при трениране и научаването на определени движения.

- Неправилно развитие на координацията, скоростта и силата.

- Ограничение в качеството на извършването на дадено движение.

- Тенденция към травми.



Снимка: - ASPROSUB ZAMORA (SPAIN)

6.8. – Предимства на тренирането на пластичността.

- Предпазва от травми.
- Подобрява координацията на агонист-антагонист мускулите.
- Позволява по-ефективна мускулна контракция.
- Подобрява развитието на адекватни техники.
- Подобрява релаксацията.
- успокоява болката в мускулите.

7. –КООРДИНАЦИЯ.

Координацията е физическо качество, което позволява да се насочват, контролират и адаптират движенията на двигателно ниво

така че планираното и извършеното движение да съвпадат

7.1. –Класификация.

- Динамична координация” Глобални движения, при които по-голямата част от тялото взима участие.

- Зрително-двигателна координация (зрително-ръчна, зрително-крачна координация и др.):

Движения на част от тялото, които допълват зрението. Тя е съществена за развитието на звуковото развитие на въображението.

7.2. –Характеристики.

- Определя качеството на движенията.

- Определя взаимодействието на индивидите със заобикалящата ги среда (пространство –време).



Снимка: - ASPROSUB ZAMORA (SPAIN)

7.3. – Използвани елементи.

- Точност: Връзката между скорост и посока, която води до успешно движение.
- Ефективност: Актуализация на мисълта за адекватно двигателно движение.
- Икономичност: Оптимално използване на енергията.
- Хармония: Контрол и допълнение към контракцията и релаксиращото състояние.

- Първи признаци на технически движения.
- Развитие на специфична координация:
 - Прогресивно намаляване на използваната енергия, изпълнение на икономични движения.
 - Добре - изпълнени движения при устни инструкции, преди по време на и след движението.
 - Използване на елементи за подкрепане.
- Стабилизация на специфичната координация:



Снимка: О.Н.С.Е.

7.4. – Спортни техники.

Техниката е качествен компонент на двигателните упражнения при спортните дейности. Може да се счита за специфичен начин за извършване на движения. Колкото по-идеална е една техника, толкова по-малко енергия се изразходва при постигането на желаните резултати.

При спортисти с церебрална парализа, няма модели за технически движения. Всеки атлет избира свой стил в зависимост от спектъра на движения той / тя може да извършва и избира най-ефективните за съответния спорт.

7.4.1.– Процес за развитие на техниката.

– Развитие на общото състояние:

- Изпълнение на общи движения
- Избягва се неподвижността при различни движения.



СНИМКА: - ASPROSUB ZAMORA (SPAIN)

- Движенията могат да се изпълнят по точен и конвенционален начин. Автоматизация.

8. – БАЛАНС.

Способността да се контролира тялото в пространството и да се възстановява към началната позиция след намесата на елемент, който причинява дисбаланс. Балансът се добива чрез възможно най-много двигателни упражнения.

8.1. – Класификация.

- *Статичен*: Центърът на гравитацията е основа на опората.

- *Динамичен*: Центърът на гравитацията е извън основата на опората и след стабилизация се поставя отново в основата на опората.

Има различни мнения за подобряването на баланса. От една страна се спори, че това умение трудно би могло да бъде тренирано, тъй като е силно свързано с нервната система. От друга страна се казва, че е възможно да се развие баланс като се повлияе на нервните, двигателните и възприемащите функции на индивида.



Снимка: O.N.C.E.

9. –ПОДВИЖНОСТ.

Способността да се извършват движения по бърз и точен начин с балансирана комбинация от предвидливост и спонтанност.

9.1. – Съдържание.

Способността да се извършват движения по бърз и точен начин с балансирана комбинация от предвидливост и спонтанност:



9.2. – Елементи, които участват.

- *Рецептори за информация:* Външносетивна информация (зрение, слух, допир) и вътрешносетивна информация (мускули, стави).

- *Органи, които взимат участие в решението:* на костно-мозъчно ниво, мозъчен ствол и мозъчната кора.

- *Система – изпълнител:* мускулно-скелетна система.

9.3. – Предимства на тренирането на подвижността.

- Повишава чувствителността на органите

- Повишава броя на двигателните упражнения.

- Подобрява физическите умения: скорост и пластичност.



Снимка: O.N.C.E.

ПРИЛОЖЕНИЕ I

КАКВО ДА ПРАВИМ В СЛУЧАЙ НА ПРИСТЪП.

Епилепсията причинява припадъци, които се дължат на неправилно функциониране на клетки в мозъка, водещо до разтоварвания, подобни на късо съединение.

Припадъците се причиняват от бърза последователност на тези разтоварвания.

1.1 Какво да правим.

- Поставете човека на една страна. Охлабете дрехите около врата.
- Премахнете всички опасни предмети в близост.
- Поставете нещо меко под главата, за да избегнете наранявания на лицето по време на пристъпа.
- Ако пристъпът продължи повече от 5 минути, обадете се на доктор.

1.2 Какво да НЕ правим.

- Не ограничавайте движенията.
- Не слагайте нищо в устата, дори и човекът да е прехапал езика си.
- Не плискайте вода, не го разтърсвайте, не му удряйте плесници.
- не му давайте нищо за пиене.

ПРИЛОЖЕНИЕ II

ПОДКРЕПА ЗА ХОРА С ТЕЖКИ ДВИГАТЕЛНИ УВРЕЖДЕНИЯ.

Когато става въпрос за двигателни увреждания и / или церебрална парализа, не можем да избегнем споменаването на случаите, при които индивидите зависят от своя асистент да им помогне при най-основните нужди (хранене и пиене, обличане, къпане и използване на тоалетна).

В тази връзка спортните асистенти трябва да бъдат подготвени да оказват помощ на спортистите по време на тренировка или състезание през цялото време.

1.1 Комуникация.

Въпреки ограниченията на двигателно ниво, а често и на речта (в случаите с церебрална парализа) има много други форми на общуване:

- Има много различни езици: Лицеви изражения, мимики, жестове, звуци, погледи, смях, плач, стойка, карти за комуникация, писане...)
- Опитвайте се да не се преструвате, че съобщението е разбрано, ако не е. Не се притеснявайте да поискате то да бъде повторено.

- окуражавайте употребата на таблици за комуникация, ако има такива.

1.2 Хранене.

Най-разпространените случаи на церебрална парализа са тези, при които хората не могат да контролират движенията на тялото си. Ако е така трудно за тях да дъвчат и да поглъщат (те често се задавят и кашлят) нарежете храната на малки парченца, когато е необходимо.

Ако могат да се хранят самостоятелно:

- Оставете ги да бъдат колкото може по-самостоятелни, дори и да са необходими специално адаптирани предмети (специални прибори и съдове, чинии с непързлящо се покритие, грапави чинии).
- Уверете се, че височината на масата е подходяща за инвалидната количка.

- Човекът трябва да бъде добре настанен в количката (изправено тяло и ръце почиващи на масата, а краката да са подпрени).

Ако трябва Вие да го храните:

- Количката трябва да бъде на спирачка и обърната към асистента. Асистентът трябва да е седнал на същото ниво като човекът с увреждания, така че той./тя да не трябва да се протяга, когато лъжицата се поднася към него /нея..

- Поставете лъжицата с храната по средата на устата, на върха на езика и след това я насочете на право, без да удърят зъбите. Ако е необходимо, помогнете да затвори устата си.

- Чашата трябва да бъде подпряна на долната устна и да я наклонявате докато докосне горната устна. Никога не използвайте стъклена чаша.

- Уважете времето, което е необходимо на човека, за да сдъвче и да погълне.

1.3 Пренасяне.

Пренасянето е необходимо при почти всички ежедневни дейности за силно зависимите хора. Асистентът трябва да знае най-ефективните начини да го извърши, като избегне нежелателните усилия.

Основни:

- предвидете подготовката на съоръжението, което ще ви е необходимо за пренасянето
 - изразявайте сигурност и довери convey
 - следете за признаци на болка и дискомфорт
 - накрая, разберете дали човекът се чувства удобно и правилно разположен
- Сега ще ви покажем с няколко илюстрации най-добрите начини да се извършат определени действия.

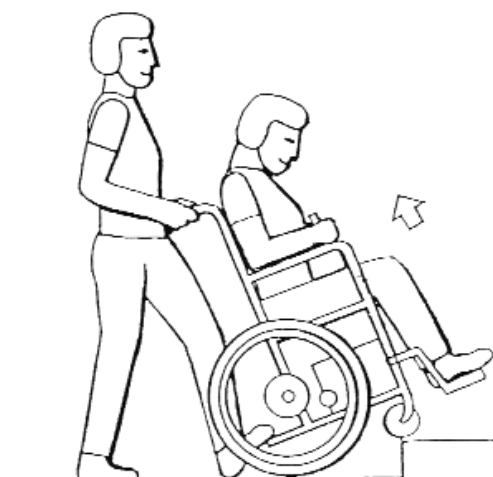
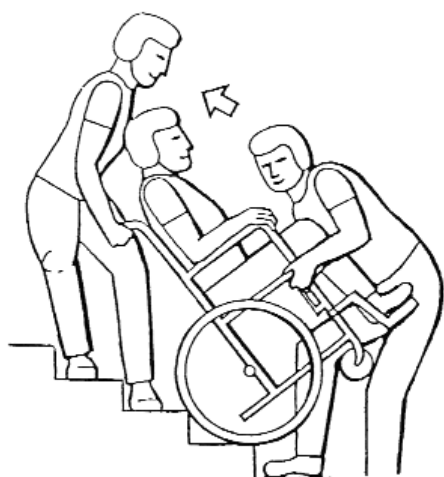
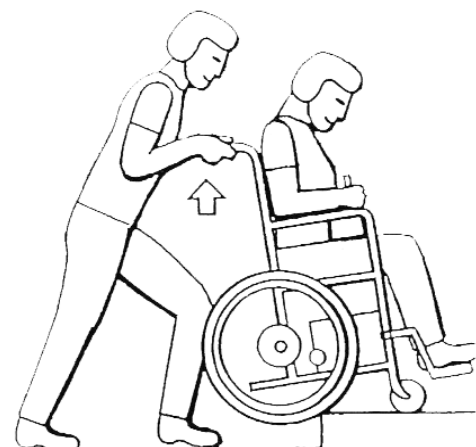
Качване по стълби

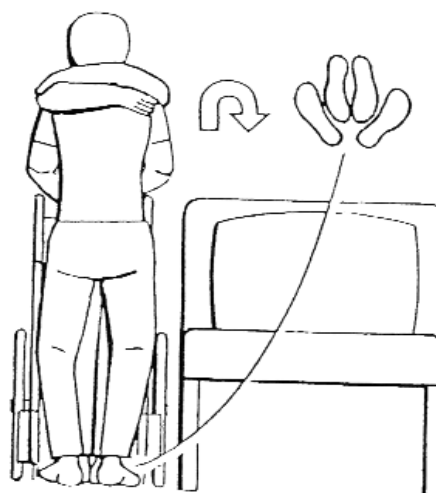
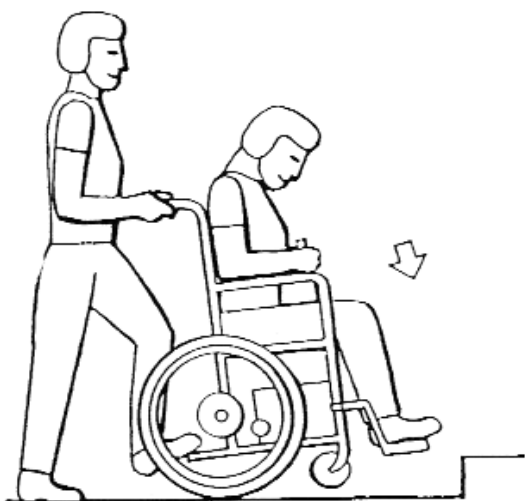


Качване по стълби – двама асистенти

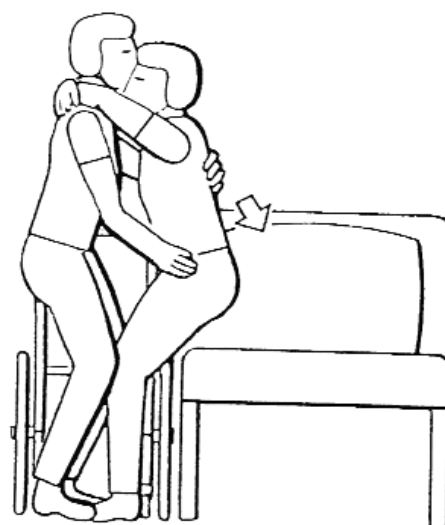
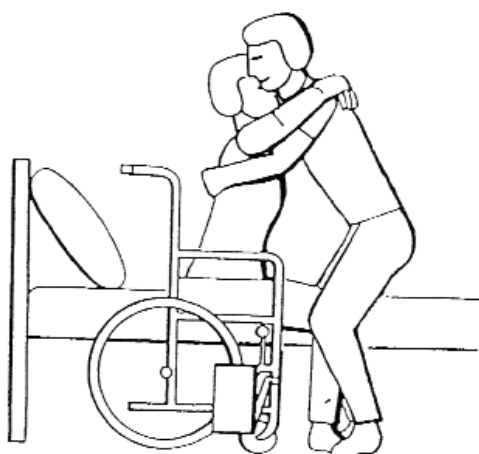


Слизане по стълби

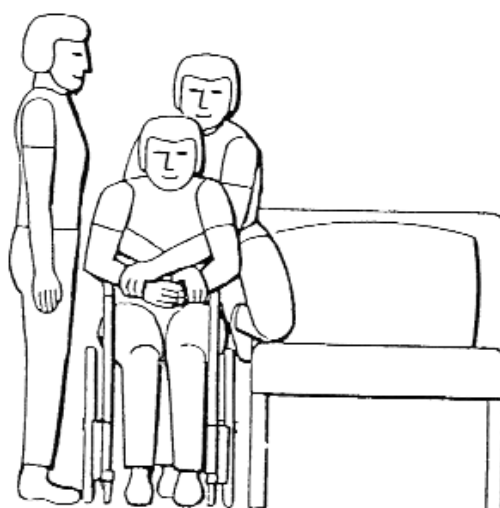


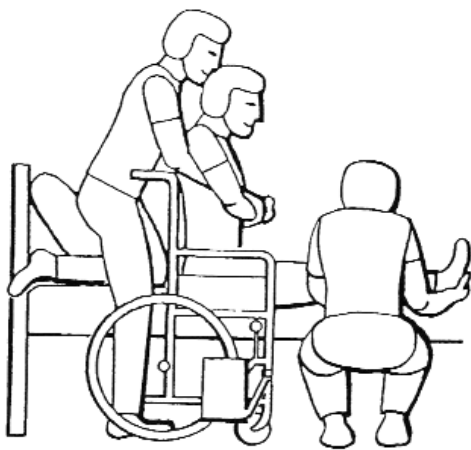


Пренасяне от количка на легло



Пренасяне от количка на легло – двама асистента





Пренасяне от количка на тоалетна чиния



ПРИЛОЖЕНИЕ III

РАЗГРЯВАНЕ.

Загрбяването е важна част от тренировката или физическото обучение. То включва няколко дейности, които имат за цел да подготвят тялото за по-големи натоварвания като позволяват на органите на тялото да започнат да функционират и да направят по-добро изпълнение.

1.1– Цели.

- *Научаване*: Подпомага физическото здраве, което е необходимо в процеса на научаване. В образователен контекст, загрбяките могат да бъдат използвани със съдържанието на тренировката или като връзка с предишно занимание.

Загрбяките помагат на спортистите да развият определени технически и координационни умения.

- *Физиология*: Увеличаването на температурата на мускулите и органите спомага за физиологичната функция на тялото.

- *Нервна система*: Загрбяките помагат нервно - мускулната координация между агонистичните и антагонистичните мускули. Помага на способността за реакция (като увеличава скоростта или обработването на информация) и подпомага кинестетичната чувствителност.

- *Психология*: дава психологическа подготовка за усилието (повишена самоувереност и концентрация). При състезания намалява притеснението.

- *Изпълнение*: подобрява изпълнението на различните физически качества.

1.2. – Видове разгрбяване

В зависимост от дейността, която следва.

- *Физическо възпитание*: То е част от сесията, елемент от процеса на обучение.

- *Тренировка*: Предоставя физическа подготовка за тренировката, която следва.

- *Състезание*: Предоставя физическа и психологическа подготовка преди състезателното събитие.

- *Общо*: Като обща тренировка преди по-специализирана.

- *Специфична*: Като стимулация преди определена спортна активност.

В зависимост от характеристиките. –

- *Статична*: Упражненията за загрбяка не включват движение.

- *Динамична*: Упражненията включват движение.

- *Смесена*: Комбинация между статичната и динамичната форми.

- *Загрбяващи игри*: Загрбяката се базира на игри.

1.3. – Елементи на загрбяката.

- *Възраст*: Възрастта определя някои физиологични аспекти. Децата и младежите имат по-малък мускулен тонус и кръвен вискозитет и за това им е необходимо по-малко време за тренировка, макар че може да бъде удължена с образователни и психологически цели.

- *Спорт*: Загрбяката зависи от характеристиките на всеки спорт, на органичните и нервно - мускулни изисквания и по този начин вниманието трябва да пада върху тези аспекти.

- *Физическо състояние*: Колкото по-усилна е тренировката, толкова по-дълга трябва да е загрбяката и обратно, в зависимост от нивото на умората от дейността.

- *Външна температура*: При по-студени температури тялото има нужда от по-голяма активност, за да достигне подходящата телесна температура.



Снимка: - ASPROSUB ZAMORA (SPAIN)