# RAPORT KOŃCOWY

# SPECYFIKACJA INNOWACJI

(nowego narzędzia/metody/rozwiązania)

*Załącznik nr 1* do Umowy o powierzenie grantu

w ramach Projektu

*„Inkubator Innowacji Społecznych Wielkich Jutra*"

(Temat: Usługi opiekuńcze dla osób zależnych)

realizowanego na podstawie UMOWY O DOFINANSOWANIE PROJEKTU GRANTOWEGO W RAMACH PROGRAMU OPERACYJNEGO WIEDZA EDUKACJA ROZWÓJ 2014 – 2020 nr POWR.04.01.00-00-I026/15 z 22 czerwca 2016 r.

na zlecenie Ministerstwa Rozwoju

w ramach IV. Osi Priorytetowej: Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie 4.1: Innowacje społeczne,

współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



www.inkubatorwielkichjutra.pl
Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

RAPORT KOŃCOWY 1

SPECYFIKACJA INNOWACJI 1

INFORMACJE PODSTAWOWE 3

WSTĘP 4

MATERIAŁY DLA TRENERÓW W RAMACH PROJEKTU „RAZEM MOŻNA WIĘCEJ" 6

KONSPEKT SZKOLENIA INSTRUKTORÓW NORDIC WALKINGU. 7
TEMATY I ZAGADNIENIA ZAWARTE W WYKŁADZIE TEORETYCZNYM. 8
CZĘŚĆ PRAKTYCZNA - KROK PO KROKU. 12

MATERIAŁY DLA INSTRUKTORÓW W RAMACH PROJEKTU 33

„RAZEM MOŻNA WIĘCEJ" 33

WPROWADZENIE 34

MATERIAŁY DLA PRZEWODNIKÓW W RAMACH PROJEKTU 49

„RAZEM MOŻNA WIĘCEJ" 49

WPROWADZENIE 50
ZADANIA PRZEWODNIKA SPORTOWEGO OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ: 52
OBOWIĄZKI PRZEWODNIKA SPORTOWEGO OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ: 53
TECHNIKA PRACY PRZEWODNIKA SPORTOWEGO 53

MATERIAŁY DLA PEDAGOGÓW W RAMACH PROJEKTU 62

„RAZEM MOŻNA WIĘCEJ" 62

WARSZTATY PSYCHOLOGICZNE W RAMACH PROJEKTU „RAZEM MOŻNA WIĘCEJ" 86

INFORMACJE WPROWADZAJĄCE 87
HARMONOGRAM ZAJĘĆ 87
PROPONOWANY SCENARIUSZ ZAJĘĆ WARSZTATOWYCH 88
KARTY PRACY DO WARSZTATU 1 89

SCENARIUSZ DO GRY 95

„DRAKULA POWSTAŁ Z GROBU" 95

LISTA FAKTÓW DLA ZESPOŁU 1 96

DO GRY „DRAKULA POWSTAŁ Z GROBU" 96

LISTA FAKTÓW DLA ZESPOŁU 2 97

DO GRY „DRAKULA POWSTAŁ Z GROBU" 97

LISTA KONTROLNA DLA OBSERWATORA 98

DO GRY „DRAKULA POWSTAŁ Z GROBU" 98


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

**GŁÓWNA LISTA FAKTÓW 99**

**DO GRY „DRAKULA POWSTAŁ Z GROBU" 99**
**PROPONOWANY SCENARIUSZ ZAJĘĆ 103**
KARTY PRACY DO WARSZTATU 2 104
**PROPONOWANY SCENARIUSZ KONSULTACJI PSYCHOLOGICZNYCH 109**
**INTERPRETACJA I WYNIKI 111**
**NORMY I STANDARDY DLA PSYCHOLOGÓW PROWADZĄCYCH WARSZTATY I KONSULTACJE INDYWIDUALNE. 113**
**WSKAZÓWKI DLA PRZEWODNIKÓW I TRENERÓW 114**
**KARTY ŚLEDZENIA POSTĘPÓW 114**

**MATERIAŁY PROJEKTOWE UPRZĘŻY SPORTOWEJ 115**

**CEL PRACY 116**
**ZADANIA UPRZĘŻY SPORTOWEJ DLA OSÓB NIEWIDOMYCH 116**
**PROJEKT UPRZĘŻY 118**
**WNIOSKI 119**

**ZAŁĄCZNIK 1. PROGRAM ZAJĘĆ Z PEDAGOGIKI SPECJALNEJ 121**

**ZAŁĄCZNIK 2. HARMONOGRAM ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH 122**

**ZAŁĄCZNIK 3. ARKUSZ OCENY TECHNICZNEJ 127**

**PLANSZE INSTRUKTARZOWE DLA PRZEWODNIKÓW 128**

## INFORMACJE PODSTAWOWE

| | |
|---|---|
| NAZWA GRANTOBIORCY: | **Stowarzyszenie Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących CROSS** |
| NUMER I DATA PODPISANIA UMOWY O POWIERZENIE GRANTU: | I/188 |
| TYTUŁ INNOWACJI SPOŁECZNEJ: | Razem, można więcej |
| OKRES REALIZACJI INNOWACJI SPOŁECZNEJ: | 16.10.2017–15.04.2018 |
| KWOTA PRZYZNANEGO GRANTU: | 50 000,00 zł |


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079 tel. 61 859 59 00 fax 61 859 59 01

## Wstęp

O ile w sporcie wyczynowym celem nadrzędnym jest uzyskanie możliwie maksymalnego wyniku sportowego na prestiżowych zawodach sportowych, to w sporcie rekreacyjnym dąży się przede wszystkim do utrzymania sprawności fizycznej, odprężenia psychicznego oraz dobrego samopoczucia. Rekreacja fizyczna to działalność polegająca na świadomym wyborze aktywności fizycznej w celu zaspokojenia określonych potrzeb. Potrzeby te mogą dotyczyć wyżycia się ruchowego, przyjemności z ćwiczeń, gry lub zabawy ruchowej, mogą wiązać się z redukcją tkanki tłuszczowej, poprawą kondycji fizycznej i sprawności ruchowej. W odniesieniu do zdrowia rekreacja fizyczna pełni funkcję kompensacyjną i profilaktyczną. Podejmowanie działalności rekreacyjnej wynika z potrzeby aktywności psychofizycznej, wypoczynku i relaksu, urozmaicenia życia czy też rozładowania napięcia emocjonalnego. Ćwiczenia rekreacyjne są atrakcyjną formą rehabilitacji ruchowej, a gdy trafnie się je zastosuje, uzyskuje się większe korzyści niż przy stosowaniu tradycyjnych form kinezyterapii. Wydaje się, że spośród wszystkich form kultury fizycznej to właśnie rekreacja fizyczna powinna mieć największe znaczenie dla jakości życia, ponieważ zróżnicowane formy ćwiczeń rekreacyjnych pozwalają na ich uprawianie w prawie każdym okresie życia człowieka, a dzięki niewielkim modyfikacjom (lub nawet bez) mogą być uprawiane przez osoby niepełnosprawne. Znaczenie rekreacji fizycznej dla jakości życia osób niepełnosprawnych zostało dostrzeżone już w wielu krajach świata, gdzie organizacje pozarządowe działające na rzecz środowiska osób niepełnosprawnych przedstawiają szeroką ofertę obozów, wyjazdów itp. z programem sportów rekreacyjnych przeznaczonych dla całych rodzin. Udział osób niepełnosprawnych w rekreacji fizycznej z pewnością będzie pożądaną formą spędzania czasu wolnego, ale poza funkcją terapeutyczną (podtrzymywanie odzyskanej sprawności), powinien mieć wpływ na wydajniejszą pracę (czynny wypoczynek od obowiązków zawodowych), a także sprzyjać szerszym kontaktom społecznym. Nie bez znaczenia jest też fakt, że umiejętność i potrzeba aktywnego wypoczynku buduje pozytywny wizerunek osoby niepełnosprawnej (współcześnie właściwie każdej osoby). Udział w rekreacji fizycznej ułatwia samoocenę własnych możliwości, a w efekcie – aktywniejsze życie społeczne. Oczywiście, uprawianie większości dyscyplin wymaga dostępu do specjalnego sprzętu, zaadaptowane odpowiednio do rodzaju niepełnej sprawności użytkownika, by mogły korzystać z uroków aktywnego wypoczynku.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Dobrym, krajowym przykładem będzie przygotowanie również grypy przewodników sportowych, którzy zapewnią właściwą pomoc i wsparcie niepełnosprawnym sportowcom.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

**Materiały dla trenerów w ramach projektu „Razem można więcej"**



www.inkubatorwielkichjutra.pl
Biuro Projektu: DGA S.A.
ul. Towarowa 35
61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

## Konspekt szkolenia instruktorów nordic walkingu.

**Miejsce szkolenia:**
na potrzeby przeprowadzenia szkolenia potrzebna jest sala dydaktyczna z dostępem do szatni, z bliskim sąsiedztwem terenów zielonych, z szerokimi ścieżkami o naturalnym podłożu.

**Sprzęt:**
instruktor prowadzący zapewnia na czas szkolenia:
- kije do nordic walkingu, z możliwością regulacji wysokości,
- rzutnik multimedialny do prezentacji wykładu teoretycznego
- materiały szkoleniowe np.: skrypt ćwiczeń, książkę, film DVD,

**Czas szkolenia dla jednej grupy to** 16 godzin zegarowych, w tym:
- wykład teoretyczny: 2 h
- część praktyczna: 2 x 6 h
- przerwy regeneracyjne: 2 x 30 minut
- analiza filmów i postępów w nauce oraz zakończenie szkolenie: 1 h

**Szkolenie składa się z następujących części:**

**Dzień pierwszy - 8 h (9.00 - 17.00)**
1. Część teoretyczna - wykład z prezentacją multimedialną.
2. Część praktyczna:
- dobór prawidłowej wysokości kijków;
- rozgrzewka;
- ćwiczenia wprowadzające;
- ćwiczenia nauczające techniki podstawową;
- ćwiczenia zwiększające zakres ruchu ramion;
- ćwiczenia nauczające techniki zaawansowanej;
- nagranie uczestników kamerą cyfrową;
- przerwa na regenerację i posiłek i analiza nagrania;
- ćwiczenia doskonalące technikę zaawansowaną;

**Dzień drugi 8 h (9.00 - 17.00)**
- powtórzenie i utrwalenie metodyki nauczania;
- ćwiczenia zwiększające intensywność treningu;
- nagranie uczestników kamerą cyfrową i analiza filmu w sali dydaktycznej;
- przerwa regeneracyjna;
- ćwiczenia wzmacniające;
- ćwiczenia wzmacniające w parach;
- ćwiczenia rozciągające;
- ćwiczenia rozciągające w parach;
- sprawdzian umiejętności każdego uczestnika z analizą i wskazówkami do ćwiczeń samodzielnych po szkoleniu.

Rozdanie certyfikatów i pożegnanie.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

## Tematy i zagadnienia zawarte w wykładzie teoretycznym.

| Lp. | Temat | Rozwinięcie | Uwagi |
|---|---|---|---|
| 1. | Przedstawienie prowadzącego oraz ram czasowych szkolenia i spraw organizacyjnych. | Prowadzący przedstawia się z imienia i nazwiska, opowiada o swoim wykształceniu i dokonaniach związanych z nordic walkingiem. Następie przekazuje najważniejsze informacje organizacyjne. | |
| 2. | Zapoznanie z uczestnikami szkolenia. | Każdy z uczestników szkolenia przestawia się z imienia i nazwiska, opowiada o swoich doświadczeniach z nordic walkingiem i planach z nim związanych. | Zalecana forma "per Ty" i po imieniu. |
| 3. | Historia nordic walkingu. | Pionierzy – początek XX wieku- narciarze biegowi (?)<br>1985 r. – Tom Rutlin (USA)<br>1991 –Marko Kantaneva (Finlandia)<br>1994 – pierwsze badania nad „Sauvakevely"<br>1997 r. w Finlandii po raz pierwszy pojawia się nazwa „nordic walking" oraz pierwsze kijki nordic walking zaprojektowane przez firmę Exel,<br>2000 r. – firma EXEL powołuje stowarzyszenie INWA i opracowuje system szkoleń instruktorskich;<br>2002 r. – Firma LEKI zaczyna produkować kijki do nordic walking i opracowuje system szkoleń instruktorskich;<br>2003 r. – Instytucje szkoleniowe rozpoczynają działalność w Polsce. | |
| 4. | Zalety nordic walkingu | Podstawy techniki są łatwe i szybki e do opanowania<br>Dobry dla każdej grupy wiekowej<br>Łagodny dla osób sportowo niewyćwiczonych<br>Uniwersalny<br>Możliwy do uprawiania wszędzie i o każdej porze roku<br>Bezpieczny<br>Bardzo „towarzyski" | Zalecane jest by kursanci podzielili się swoimi spostrzeżeniami. |


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Relaksuje, poprawia nastrój<br>Angażuje do ruchu około 600 mięśni co stanowi 90% układu mięśniowego<br>Pozwala spalić od 400 do 1000 kalorii na godzinę<br>Odciąża stawy kończyn dolnych i kręgosłupa aż o ok. 5 kg na każdy krok.<br>Buduje gorset mięśniowy wokół kręgosłupa.<br>Kształtuje prawidłową sylwetkę.<br>Wzmacnia serce, wspomaga pracę układu krążenia i układu limfatycznego.<br>Wzmacnia mięśnie oddechowe i pomocnicze mięśnie oddechowe<br>Pomaga utrzymać równowagę<br>Jednocześnie ćwiczy wytrzymałość, koordynację i gibkość.<br>Zwiększa odporność organizmu, polepsza odporność na choroby | |
| 5. | Technika nordic walkingu | Przedstawiamy ideę nordic walkingu, opisujemy poszczególne elementy pracy nóg, ramion oraz efektywnego wykorzystania kijków wraz z uzasadnieniem. | |
| 6. | Wskazania do uprawiania nordic walkingu | Nordic walking zalecany jest dla:<br>Osób otyłych<br>Osób z ryzykiem chorób serca<br>Z nadciśnieniem<br>Przy zaburzeniach krążenia w kończynach górnych i dolnych oraz skłonnościach<br>do obrzęków<br>Dla kobiet w ciąży i po okresie ciąży<br>Dla osób po udarze mózgu<br>Dla osób ze zwyrodnieniami stawów<br>Z bólami w obrębie kręgosłupa i osteoporozą<br>Osób po przebytej chorobie nowotworowej<br>Dla osób spiętych i zestresowanych<br>Byłych i aktywnych sportowców<br>Dla osób/ dzieci z wadami postawy i skoliozą.<br>Dla osób z problemami w utrzymaniu równowagi | |


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7. | Porównanie nordic walkingu względem marszu bez kijków oraz biegania. | Wzrost pochłaniania tlenu o 46% w stosunku do marszu bez kijków<br>wzrost tętna o 10 – 15 uderzeń/min<br>25-30% wzrost wydatku energetycznego<br>1.5-2.0 więcej kcal/min<br>Efektywniej obniża spoczynkowe ciśnienie krwi,<br>W większym stopniu poprawia tolerancję glukozy u osób chorych na cukrzycę, jednocześnie zmniejszając zapotrzebowanie na insulinę,<br>Obniża poziom cholesterolu we krwi (zwiększając HDL-C),<br>Odciąża stawy kończyn dolnych i kręgosłup.<br>Pobudza aktywność pompy mięśniowo naczyniowej kończyn górnych i dolnych. | |
| 8. | Przeciwwskazania | Znaczne uszkodzenie serca<br>Niewydolność oddychania<br>Ostre choroby zakaźne<br>Choroby układu ruchu w okresie ostrym<br>Bóle w klatce piersiowej<br>Duszności<br>Kołatanie serca<br>Zawroty głowy<br>Omdlenia i osłabienia w czasie wysiłku<br>Świeże rany pooperacyjne | |
| 9. | Budowa treningu nordic walkingowego i wskazówki organizacyjne. | Omawiamy zalecenia względem czasu, miejsca i ilości osób przypadających na jednego instruktora.<br>Omawiamy rozgrzewkę, rodzaje treningów, ćwiczeń dodatkowych i ćwiczeń rozciągających. | |
| 10. | Sprzęt do ćwiczeń. | Przedstawiamy najważniejsze zagadnienia dotyczące wyposażenia i ubioru nordic walkera. | |
| 11. | Budowa i charakterystyczne cechy kijków do nordic walkingu. | Omówienie takich części kija jak trzonek, groty i nakładki gumowe, uchwyt i paski mocujące dłoń do kija oraz różnic pomiędzy kijkami | |


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | teleskopowymi a tymi o stałej wysokości. | |
| 12. | Zasada dobory wysokości kijków. | Przelicznik 0,66 – 0,70 x wzrost w centymetrach<br>Np. 180 cm x 0,68 = 122,4<br>Na początku wartość 122,4 zaokrąglamy do niższej, czyli do 120 cm, możliwe że po kilku lub kilkudziesięciu treningach wartość tę podniesiemy do 125 cm.<br>Na treningach kijek ustawiamy tak aby w stawie łokciowym zachowany był kąt prosty.<br>Im kijek będzie dłuższy tym będzie wymagał od nas szybszego tempa i mocniejszych wymachów. | |
| 13. | Pytania, dyskusja i zakończenie wykładu. | | |





Biuro Projektu: DGA S.A.
ul. Towarowa 35
61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

## Część praktyczna - krok po kroku.

| Lp. | Temat | Opis zagadnienia i ćwiczeń | Uwagi i zdjęcia |
|---|---|---|---|
| **1.** | Rozdanie kijków i dostosowanie prawidłowej wysokości indywidualnie do każdego uczestnika zajęć. | Zalecane jest by kijki na początku szkolenia ustawić tak by kąt w stawie łokciowym był rozwarty. | |
| **2.** | Zapoznanie uczestników z systemem regulacji wysokości kijków, sposobem zakładania pasków oraz systemem wpinania i wypinania pasków do rękojeści kijków. | Należy sprawdzić czy paski są dobrze zapięte.<br>Pasek nie powinien zbyt ciasno przylegać do dłoni. | <br> <br> |


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

| | | |
|---|---|---|
| **3.** | **Rozgrzewka**<br>**Każdy z ćwiczących powinien mieć przynajmniej 2 m wolnej przestrzeni dookoła siebie. grupa może być ustawiona "w rozsypce" lub po okręgu. Prowadzący ustawiony przed grupą, a w przypadku ustawienia po okręgu na jego obwodzie - nie w środku.** | |
| | **Krążenia ramion oburącz w przód:**<br>- obszerne krążenia ramion w przód; gdy ręce są w górze, powinny być rozstawione na szerokość barków, na dole – tuż przy biodrach.<br><br>**Krążenia ramion w tył:**<br>- obszerne krążenia ramion w tył; gdy ręce są w górze, powinny być rozstawione na szerokość barków, na dole – tuż przy biodrach.<br><br>**Krążenia ramion oburącz w przód i w tył:**<br>- obszerne i dynamiczne krążenia obu ramion z zatrzymaniem i zmianą kierunku przy biodrach; gdy ręce są w górze, powinny być rozstawione na szerokość barków, na dole – tuż przy biodrach. | |
| | **Naprzemienne krążenia ramion do przodu i do tyłu:**<br>– zacznij krążyć ramionami naprzemiennie w przód.<br>– kiedy jedna ręka jest w górze, druga znajduje się na dole; to ruch podobny do pływania kraulem na brzuchu,<br>– staraj się, by ręka uniesiona w górę była przedłużeniem tułowia w linii prostej, a na dole znajdowała się w odległości ok. 10 cm przy biodrze,<br>– wykonaj ćwiczenie w ten sam sposób, krążąc ramionami w tył. | |
| | **Wymachy ramion:**<br>– wykonuj swobodne naprzemienne lub jednoczesne wymachy ramion do przodu i do tyłu;<br>– łokcie lekko ugięte, praca kijami zwróconymi końcami w przód, równolegle do podłoża.<br><br>**Zamaszyste wymachy ramion:**<br>- wykonuj zamaszyste naprzemienne lub jednoczesne wymachy ramion do przodu, wysoko w górę i jak najdalej do tyłu; ramiona proste w łokciach. | |
| | **Szybkie wymachy ramion:** | |

- wykonuj bardzo krótkie i szybkie naprzemienne lub jednoczesne wymachy ramion do przodu i do tyłu; ramiona lekko ugięte w łokciach.

**Wymachy ramion z jednoczesnym unoszeniem kolan:**

– wykonuj swobodne wymachy ramion do przodu i do tyłu,
– dołącz rytmiczne naprzemienne unoszenia kolan powyżej linii bioder,
– wykonuj ruchy od wolnych do bardzo szybkich.

**Jednoczesne wymachy ramion i nóg:**

– wykonuj swobodne wymachy ramion do przodu i do tyłu,
– dołącz naprzemienne wymachy (kopnięcia) nogami do przodu.

**Wymachy ramion z jednoczesnymi unoszeniem podudzi w tył:**

– wykonuj swobodne wymachy ramion do przodu i do tyłu,
– dołącz naprzemienne uginanie kolan z uniesieniem pięt do pośladków.

**Boksowanie i podskoki**

– trzymaj kijki przed sobą, ustawione pionowo do podłoża, po jednym w każdej ręce pośrodku długości,
– wykonuj naprzemienne ruchy boksowania, najpierw wolno, potem szybko,
– dołącz rytmiczne unoszenia kolan, aż zaczniesz przeskakiwać z nogi na nogę, czyli wykonywać tzw. skip A .

**Wiosłowanie**

– krążenia ramionami imitujące wiosłowanie,
– naprzemiennie prostuj i zginaj ramiona, tak by końce kijów zataczały koła,
– zmieniaj tempo i kierunek ruchów (do przodu i do tyłu).

Uwaga: ważne, aby ruch był wykonany przy współudziale całej obręczy barkowej.

**Krążenie kijami przed klatką piersiową:**


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

– wykonuj obszerne krążenia przed klatką piersiową,
– ćwicz w różnym tempie,
– powtórz to samo w drugą stronę.

13. **Unoszenie ramion:**

– unoś kije w górę sprzed klatki piersiowej,
– unoś kije w górę zza łopatek nad głowę,
– połącz ćwiczenia, czyli unieś kije sprzed klatki piersiowej, opuść za głową do wysokości łopatek, powrót i powtórzenie.

Uwaga: podczas przekładania kijków do tyłu nie pochylaj głowy w przód.

**Wymachy ramion w tył ze skrętem tułowia:**

– wykonaj wymach ramion bokiem i w tył za plecy, tak by w końcowej fazie były ustawione pionowo do ziemi, np. przy skręcie w lewo, w jego końcowej fazie ręka prawa jest wyżej;

Uwaga: ćwiczenie wykonuj z jednoczesnym lekkim skrętem tułowia.

**Przekładanie kijów z ręki do ręki z przodu:**

– przekładaj kije z ręki do ręki przed klatką piersiową,
– po przełożeniu kijów do drugiej ręki wykonaj jednoczesny wymach obu ramion w bok i do tyłu,
– staraj się, by ramiona były wyprostowane i pracowały na wysokości klatki piersiowej.

**Przekładanie kijków z ręki do ręki przed klatką piersiową i z tyłu za plecami:**

– przekładaj kije z ręki do ręki przed klatką piersiową,
– po przełożeniu kijków do drugiej ręki wykonaj jednoczesny wymach ramion w bok i do tyłu,
– po raz drugi podaj kije do drugiej ręki za plecami.

Uwaga: z przodu ramiona pracują na wysokości klatki piersiowej, z tyłu na wysokości pośladków.

**Przekładanie kijków pod kolanem:**





Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

| | | |
|---|---|---|
| | – wykonuj wysokie naprzemiennie unoszenia kolan,<br>– przełóż kije pod udem, kiedy znajdzie się na wysokości bioder.<br>Uwaga: podczas ćwiczenia nie pochylaj pleców.<br><br>**Przekładanie kijów z ręki do ręki pod dwoma kolanami:**<br>– przekładaj kije pod nogami, wykonując przysiad,<br>– gdy prostujesz nogi, poprowadź ramiona bokiem w górę i nad głową przełóż kije do drugiej ręki.<br><br>**Przekładanie kijów między nogami w wypadzie bocznym**<br>– stań w bardzo szerokim rozkroku, kije trzymaj w jednej ręce, chwyt pośrodku długości,<br>– wykonuj naprzemienne ugięcia kolan, przenosząc ciężar ciała z nogi na nogę,<br>– kiedy jesteś w najniższej pozycji, przełóż kije między nogami i chwyć drugą ręką, kije powinny się poruszać po „ósemce",<br>– to samo ćwiczenie możesz wykonać przy wyprostowanych nogach, robiąc naprzemienne skłony do prawej i lewej nogi.<br><br>**Skręty tułowia:**<br>– trzymając złączone kije za oba końce, przenieś je nad głową za plecy na wysokość łopatek, nogi ustawione w szerokim rozkroku, lekko ugięte w kolanach,<br>  – wykonuj lekkie skręty tułowia naprzemiennie w lewo i w prawo,<br>  – ćwiczenie możesz także wykonać blokując kije między ramionami a plecami.<br>Uwaga: pilnuj, aby w czasie ćwiczenia ciało kręciło się tylko od pasa w górę, a kolana były nieruchome.<br><br>**Krążenia biodrami:**<br>– wykonaj 10 krążeń biodrami w lewo i 10 krążeń w prawo,<br>– wykonuj szybkie naprzemienne krążenia raz w prawo, raz w lewo,<br>– wykonuj biodrami „ósemki", po kilka powtórzeń w obie strony.<br><br>**Wymachy nóg:** | |


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

| | | |
|---|---|---|
| | – stań w lekkim rozkroku, kije oparte o podłoże lub wbite w ziemię szeroko obok siebie; wykorzystaj je jako dodatkową pomoc w utrzymaniu równowagi,<br>– raz jedną nogą, raz drugą wykonuj swobodne wymachy do przodu i do tyłu, kolano lekko ugięte,<br><br>**Wymachy nogami w bok:**<br>– stań lekkim rozkroku, kije oparte o podłoże lub wbite w ziemię na szerokość bioder, w odległości ok. 50 cm od stóp; wykorzystaj kije jako dodatkową pomoc w utrzymaniu równowagi,<br>– wykonuj zamaszyste, swobodne wymachy raz jedną nogą, raz drugą na boki,<br>– *inna opcja*: staraj się wykonywać wymachy szybciej, ale w mniejszym zakresie.<br><br>**Krążenia w stawie biodrowym:**<br>– stań w lekkim rozkroku, kije oparte o podłoże lub wbite w ziemię z przodu na szerokość bioder,<br>– unieś jedną nogę np. prawą, wyprostowaną w kolanie, w bok i zataczaj nią obszerne koła, po kilka powtórzeń w przód oraz w tył,<br>– powtórz to ćwiczenie drugą nogą,<br>– *inna opcja*: powtarzaj to ćwiczenie z nogą ugiętą w kolanie.<br><br>**Przysiady:**<br>– stań w lekkim rozkroku, kije oprzyj o podłoże lub wbij z boku na wysokości pięt, ręce wyprostuj do przodu,<br>– wykonuj przysiady nie niżej niż do kąta prostego w stawie kolanowym,<br>– *inna opcja*: ćwiczenie można utrudnić, wykonując przysiady raz na jednej nodze, raz na drugiej.<br>Uwaga: kolana przez cały czas powinny znajdować się nad stopami; nie przyklękaj i nie odrywaj stóp od podłoża.<br><br>**Naprzemienne wypady:**<br>– stań w lekkim rozkroku, kije oprzyj o podłoże lub wbij w ziemię szeroko przed sobą,<br>– wykonuj naprzemienne wykroki połączone z ugięciem kolana nogi wykrocznej do kąta prostego,<br>– oprzyj się na kijach i wspomagaj wyprost kolana przez mocne odepchnięcia ramionami,<br>**Wspięcia na palce:** | |


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

| | | |
|---|---|---|
| | – stań w lekkim rozkroku, stopy na szerokość bioder, kije oprzyj o podłoże lub wbij w ziemię (pomagają utrzymać równowagę),<br>– wykonuj jednocześnie na dwóch stopach wspięcia na palce na przemian ze staniem na piętach.<br><br>**Krążenia w stawie skokowym:**<br>– stań na jednej nodze, drugą nogą dotykając podłoża czubkiem palców, kije pomagają utrzymać równowagę,<br>– zataczaj piętą obszerne koła, kilka w jedną i kilka w drugą stronę, nie odrywając stopy od podłoża.<br><br>**Krążenia tułowiem:**<br>– stań w szerokim rozkroku, kolana wyprostowane, złączone kije chwyć za oba końce,<br>– wykonuj obszerne krążenia tułowiem, zataczając kijami koła: nisko przy ziemi, z boku i wysoko nad głową; ćwicz raz w jedną stronę, raz w drugą. | <br> |
| **4.** | | |

| | | |
|---|---|---|
| | **Nauka techniki podstawowej - długi krok i wymach ramion od biodra w przód. Poszczególne ćwiczenia mogą odbywać się na szerokiej ścieżce, lub dużej polanie lub boisku pokonywanych w jej największej długości w linii prostej lub po obwodzie.** | |
| | **Ćwiczenie 1:**<br>chwyć w palce kije pośrodku długości, równolegle do podłoża, tak by ich ostre groty były skierowane do przodu,<br>– zacznij maszerować, stawiając długie i szybkie kroki z jednoczesnymi zamaszystymi wymachami ramion do przodu i do tyłu.<br><br>**Ćwiczenie 2**<br>Marsz intuicyjny. Styl dowolny.<br><br>**Ćwiczenie 3**<br>– chwyć zapięte kije między kciuk i palec wskazujący, pozostałe palce rozluźnione, ramiona „przyklejone" do tułowia, tak by pozostawały nieruchome,<br>– zacznij maszerować, stawiając długie i szybkie kroki;<br>– rozluźnij ramiona i pozwól im swobodnie kołysać się w rytmie kroków, poczuj naturalny balans ciała; jeszcze nie wbijaj kijów w ziemię, ciągnij je przez kilkanaście metrów po podłożu,<br>– zwiększ wymach ramion do przodu, ale nie zaciskaj dłoni, kije powinny zacząć co pewien czas wbijać się w ziemię i stawiać lekki opór,<br>– spróbuj mocniej nacisnąć na kije, mając cały czas otwarte dłonie,<br>– gdy zauważysz, że kije wbijają się w ziemię już przy każdym wymachu, zaciśnij na nich pięści.<br><br>**5 minut marszu oswajającego**<br><br>**Ćwiczenie 3.**<br>Ćwicz odepchnięcie jedną ręką. Skoncentruj się na takich elementach, jak: długi krok, wbicie kija w ziemię, chwyt i prawidłowe ustawienie łokcia.<br><br>**Ćwiczenie 5.**<br>**Marsz z wyprostowanymi łokciami**<br>Maksymalnie wyprostuj ramiona w stawie łokciowym. Zachowując długi krok i wymach w zakresie od pozycji witania się do biodra, przejdź 100 m. Następnie rozluźnij ramiona do pozycji pośredniej. | |





Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

| | | |
|---|---|---|
| | **Ćwiczenie 7. Pociąg**<br>Ćwiczenie do wykonania w parach.<br>Chwyćcie kije tak, aby ostrą końcówkę trzymała osoba maszerująca z tyłu. Ruszacie jednocześnie. Zacznijcie np. od lewej nogi i prawej ręki. Osoba idąca z tyłu mobilizuje wymachy ramion do przodu i do tyłu, kontroluje prawidłowy rytm oraz naprzemienną pracę nóg i ramion. | |
| **5.** | **Nauka wymachu ramion w tył, za biodro z efektywnym odepchnięciem. Miejsce ćwiczeń j.w.** | |
| | **Ćwiczenie 1: Powtórzenie ćwiczenia pierwszego z części 4.**<br>chwyć w palce kije pośrodku długości, równolegle do podłoża, tak by ich ostre groty były skierowane do przodu,<br>– zacznij maszerować, stawiając długie i szybkie kroki z jednoczesnymi zamaszystymi wymachami ramion do przodu i do tyłu. | |
| | **Ćwiczenie 2. Uruchomienie obręczy barkowej**<br>Ćwicz prawą ręką. Lewą trzymaj kij wzdłuż tułowia, ostrą końcówką w dół. Podczas ćwiczenia przez całą fazę odepchnięcia trzymaj kij w **zaciśniętej w pięść dłoni**. Skup się na pracy obręczy barkowej.<br>Zacznij maszerować, odpychając się jednym kijem. Stopniowo zwiększaj zakres wymachu, naciskając na kij jak najdłużej w tył. Do ruchu mobilizuj cały bark: kieruj łopatkę w tył, do góry i do kręgosłupa. | |


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

| | | |
|---|---|---|
| | **Ćwiczenie 3.**<br>Wykonaj to samo zadanie dwoma kijami naraz. Wbijaj je w połowie kroku. Oprzyj się mocno na nich, wypychając ramiona do tyłu, do bioder i za plecy, po to by złączyć łopatki i jednocześnie wypychać klatkę piersiową w przód. Wykonaj kilka powtórzeń swobodnie i kilka z dużą przesadą, czyli akcentując ruchomość barków w przód i w tył. Staraj się wykonywać jedno odepchnięcie podczas jednego kroku. Dłonie utrzymuj zaciśnięte na kijach. | |
| | **Ćwiczenie 4. Przesadne wymachy w marszu naprzemiennym.**<br>Wykonuj naprzemiennie zamaszyste, bardzo przesadne wymachy ramion do przodu i do tyłu. Im bardziej uda Ci się rozluźnić i im bardziej przesadny będzie ruch, tym lepsze osiągniesz efekty. | |
| **6.** | **Nauka wypuszczania kijków z dłoni i efektywnego odepchnięcia z pasków w końcowej fazie odepchnięcia.** | |
| | **Ćwiczenie 1.**<br>Ćwicz jedną ręką. Ramię wyprostowane i uniesione w przód – równolegle do podłoża. Naprzemiennie otwieraj i zamykaj dłoń. Gdy wypuszczasz kij, kieruj palce w dół. To szybki i płynny ruch wynikający wyłącznie z pracy dłoni i nadgarstka.<br>Ćwiczenie wykonaj również:<br>• dwiema rękami jednocześnie,<br>• dwiema rękami naprzemiennie. | |
| | **Ćwiczenie 2**<br>Stań w wykroku. Wyprostowane ramię unieś do tyłu. Otwórz rękę tak, by część dłoniowa była skierowana do góry. Kij tworzący teraz przedłużenie ramienia, powinien stabilnie oprzeć się o zgięcie między kciukiem i palcem wskazującym od strony grzbietowej dłoni. Dolny koniec nie powinien dotykać ziemi. Palce nie podtrzymują kija, są wyprostowane i wskazują jego dolny koniec. | |


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

| | | |
|---|---|---|
| | **Ćwiczenie 3. Nauka chwytu w połączeniu z wymachem ramion**<br>Ćwicz jedną ręką. Trzymaj kij przed sobą, ostrą końcówką do tyłu. Wykonaj wymachy do tyłu tak, by kij i ramię zatrzymać z tyłu w pozycji jak w ćwiczeniu poprzednim. Obejrzyj się i sprawdź, czy ramię jest wyprostowane, dłoń otwarta, a kij znajduje się na przedłużeniu ramienia. Wykonaj kilka wymachów z zatrzymaniem z tyłu. Stopniowo skracaj czas zatrzymania, aż zaczniesz kołysać ramionami płynnie bez przerwy. Co pewien czas spoglądaj na rękę, by kontrolować ruch.<br><br>Powtórz ćwiczenie drugą ręką, dwiema rękami jednocześnie i dwoma naprzemiennie. | <br> <br> |
| | **Ćwiczenie 4.**<br>Poproś osobę, z którą ćwiczysz, by chwyciła Twoje kije za ostre końcówki i pomogła Ci w mobilizacji wymachów w przód i w tył oraz kontrolowała pracę dłoni. Ćwiczenie wykonujcie w różnym tempie – od bardzo wolnego do szybkiego i z zatrzymaniami. | |
| | **Ćwiczenie 4.**<br>Stań w wykroku, np. lewa noga i prawa ręka z przodu. Prawy kij wbity w połowie odległości między nogami. Lewa ręka odpoczywa.<br>Wykonaj prawą nogą krok do przodu i jedno pełne odepchnięcie kijkiem. Zatrzymaj się. Spójrz na rękę. Sprawdź jej ustawienie: czy jest wysunięta i uniesiona daleko do tyłu, czy została przy biodrze. | |
| | **Ćwiczenie 5.**<br>Powoli i dokładnie wykonaj pełne odepchnięcie dwoma ramionami jednocześnie. Po trzecim odepchnięciu zatrzymaj ramiona wyprostowane z tyłu. Kije, mimo że dłonie są otwarte, powinny być stabilne. Nie podtrzymuj ich palcami. Pozostaw je uniesione, wykonując dalsze 3 kroki. | |
| **7.** | **Ćwiczenia doskonalące technikę oraz ćwiczenia koordynacyjne.** | |
| | **Ćwiczenie 1. Ćwiczenie z partnerem I.**<br>Pozwól partnerowi pójść jego rytmem. Po chwili delikatnie chwyć go za przedramię i pomóż wykonać poprawny ruch. W zależności od tego, jakie problemy | |


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

| | | |
|---|---|---|
| | zauważysz, dociśnij rękę tak, by zmobilizować się do obszerniejszego wymachu w tył lub w przód.<br>Uwaga: to ćwiczenie może bardzo pomóc, ale gdy Zastosuj następujące wskazówki:<br>• ćwiczący rozpędza się i maszeruje własnym rytmem, którego nie wolno Ci zaburzyć,<br>• zanim złapiesz partnera za rękę, uprzedź go o tym,<br>• delikatnie chwyć za przedramię, nie za łokieć i nie za nadgarstek,<br>• nie przyciągaj ramienia ćwiczącego do siebie i nie wieszaj się na nim,<br>• siłę nacisku dostosuj do ćwiczącego,<br>• wspomagaj ruch do tyłu i do przodu, ale tylko w pożądanym zakresie, | |
| | **Ćwiczenie 2. Ćwiczenie z partnerem II.**<br>Jedna osoba trzyma jeden kij za dolny koniec. Ustawia go równolegle do podłoża, 20–30 cm za plecami ćwiczącego, na wysokości odcinka lędźwiowego kręgosłupa.<br>Zadaniem maszerującego jest tak pracować ramionami, aby przedramiona za każdym razem dotknęły kija. | |
| | **Ćwiczenie 3. Marsz w zwolnionym tempie**<br>Ćwiczenie polega na tym, aby maszerować jak najwolniej jak najlepszą techniką. Dzięki temu masz dużo czasu, aby zweryfikować poprawność wszystkich elementów. | |
| | **Ćwiczenie 4.**<br>**Marsz z zatrzymaniem jednej ręki z tyłu.**<br>W marszu, zatrzymaj jedną rękę z tyłu co trzecie odepchnięcie. Drugą ręką ćwicz w tym czasie prawidłowe wymachy. Powtórz wszystko kilka razy na każdą stronę. | |
| | **Ćwiczenie 5.**<br>**Wymachy w powietrzu i wbicie w ziemię**<br>Zacznij w miejscu od wymachów ramion w przód i w tył z kijami uniesionymi w powietrzu. Przypomnij sobie chwyt z przodu i wyrzut z tyłu. Upewnij się, że wymach ramion oraz element łapania i wyrzucania kijów wykonujesz poprawnie. Dołóż lekkie unoszenie nóg. Zacznij maszerować. Krok długi i dynamiczny. Kije jeszcze w powietrzu, bardzo zamaszyste | |


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

| | | |
|---|---|---|
| | wymachy w przód i w tył. Po przejściu kilkunastu metrów wbij kije w ziemię, zachowując zamaszystą pracę ramion. Po kolejnych metrach znów unieś kije w górę i zacznij wymachy w powietrzu. Maszeruj tak – naprzemiennie unosząc i wbijając kije – przez kilka minut. | |
| | **Ćwiczenie 5.**<br>**Marsz z przesadną rotacją tułowia.**<br>Ćwicz jedna ręką, wykonując prawidłowe odepchnięcia, w drugiej trzymaj kij blisko ciała, ostrą końcówką do dołu. Za trzecim odepchnięciem wykonaj przesadną rotację tułowia, podążając za ręką wykonującą wymach. | |
| **8.** | **Intensywne formy treningowe**<br>Ćwiczeń nie powinny wykonywać osoby po urazach stawów kończyn dolnych oraz kręgosłupa. | |
| | **Ćwiczenie 1.**<br>Aby zintensyfikować wysiłek w końcowej fazie wymachu w tył, kiedy ramię jest maksymalnie wyprostowane, dodaj dodatkowy szybki podrzut.<br>Przećwicz najpierw jedną rękę, a później dwie jednocześnie i naprzemiennie. | |
| | **Ćwiczenie 2.**<br>**Marsz wypadami**<br>Gdy wykonujesz kolejne naprzemienne wypady, pilnuj, aby kolano znajdowało się nie dalej niż stopa nogi wykrocznej. Kije wbijaj pośrodku długości kroku i efektywnie wykorzystuj je do odepchnięcia. | |
| | **Ćwiczenie 3. Bieg z kijami**<br>W czasie biegu wbijaj kije bliżej stopy z przodu. W truchcie krok jest krótki, więc i wymach ramion staje się krótszy – ramię wychodzi tuż za biodro. W końcowej fazie też odpychaj się z otwartej dłoni. Staraj się oprzeć na kijach jak najmocniej i wykonywać ruchy płynnie. | |
| | **Ćwiczenie 4. Wieloskoki z kijami.**<br>Najlepiej wykonuj je na podłożu o lekkim nachyleniu. Biegnij w górę na dystansie 70–100 m. Odbijaj się ze śródstopia, unosząc kolana w górę. Staraj się pokonać dany odcinek jak najmniejszą liczbą kroków/skoków. Długa faza lotu pozwala na wykonanie pełnego odepchnięcia z kijków i maksymalne zaangażowanie całego ciała. | |


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

| | | |
|---|---|---|
| | **Ćwiczenia 5.**<br>**Skoki obunóż z kijami .**<br>Pozycja wyjściowa: nogi złączone, jedna równo przy drugiej. Utrzymaj je razem aż do zakończenia ostatniego skoku. Kije wbijaj jednocześnie, przy stopach lub lekko z przodu. Aby zachować równowagę, musisz równo wbić kije w ziemię i odbić się za pomocą nich z jednakową siłą. | |
| | **Ćwiczenie 6.**<br>**Skoki imitujące stylem łyżwowy.**<br>Skoki wykonuj z naprzemiennym wysuwaniem nóg po skosie do przodu. Odepchnięcie – za pomocą dwóch kijów jednocześnie lub naprzemiennie. | |
| **9.** | **Ćwiczenie wzmacniające.**<br>Kije są przyrządem, który warto zastosować w wielu różnych ćwiczeniach siłowych i tym samym urozmaicić trening. Ćwiczenia możesz wykonać samodzielnie lub w parze.<br>Głównie bazujemy na ciężarze własnym. Kije pomagają utrzymać równowagę i zachować prawidłową postawę, dzięki czemu wiele ćwiczeń można wykonać dokładniej niż bez ich pomocy.<br>Pamiętaj o kilku zasadach obowiązujących przy wykonywaniu ćwiczeń siłowych:<br>w zależności od stopnia trudności wykonuj ćwiczenia w seriach po 15–30 powtórzeń, w czasie ruchów w dół przeciwdziałaj sile ciężkości, oddychaj płynnie, naturalnie przez cały czas wykonywania ćwiczenia, wydech ustami towarzyszy zmaganiu się z największym ciężarem, a wdech następuje w lżejszych fazach ćwiczenia, zwracaj uwagę na prawidłową postawę oraz tor ruchu; to warunek prawidłowego oddziaływania na wybraną grupę mięśni. Ćwiczenia możesz wykonywać w różnym tempie: wolno lub szybko. | |
| | **Mięśnie obręczy barkowej i grzbietu.** | |

| | | |
|---|---|---|
| | **Unoszenie ramion sprzed klatki piersiowej:**<br>– chwyć złączone kije w położeniu poziomym na wysokości klatki piersiowej za oba końce,<br>– unoś je nad głowę i opuszczaj do przodu. | |
| | **Unoszenie ramion zza głowy:**<br>– chwyć złączone kije za oba końce, unieś je nad głową w położeniu poziomym, przenieś za głowę i oprzyj je na łopatkach,<br>– unoś je w górę i opuszczaj za głową. | |
| | **Unoszenie ramion z przodu do tyłu i z powrotem:**<br>*(jedno powtórzenie to połączenie poprzednich ruchów)*<br>– chwyć złączone kije w położeniu poziomym na wysokości klatki piersiowej za oba końce,<br>– unoś je sprzed klatki piersiowej w górę i opuszczaj za głową,<br>– powrót: zza głowy unieś kije w górę i opuść przed klatką piersiową. | |
| | **Unoszenie ramion przodem:**<br>– złączone kije chwyć na szerokość ramion w położeniu poziomym przed sobą na wysokości bioder, łokcie wyprostowane,<br>– unoś kije do wysokości ramion i opuszczaj je z powrotem na wysokość bioder (10 powtórzeń),<br>– unoś kije od wysokości ramion nad głowę i opuszczaj je z powrotem (10 powtórzeń),<br>– ćwicz w pełnym zakresie, czyli unoś kije przed sobą od bioder nad głowę i opuszczaj z powrotem (10 powtórzeń). | |
| | ☞ **Unoszenie ramion bokiem w górę:**<br>– chwyć kije na środku długości, po jednym w każdej ręce, w położeniu poziomym, ramiona wzdłuż tułowia, ok. 20 cm od bioder,<br>– unoś wyprostowane ramiona bokiem w górę do wysokości barków i opuszczaj (10 powtórzeń),<br>– unoś wyprostowane ramiona od wysokości barków bokiem w górę, tak by ręce dotknęły się nad głową stroną grzbietową, i opuszczaj do wysokości barków (10 powtórzeń),<br>– wykonaj kolejny cykl w pełnym zakresie: unoś wyprostowane ramiona od wysokości bioder bokiem w górę nad głowę opuszczaj do wysokości bioder (10 powtórzeń). | |





Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

| | | |
|---|---|---|
| | **Unoszenie ramion w tył:**<br>- chwyć złączone kije z tyłu za plecami, łokcie wyprostowane, możliwe 3 chwyty: na szerokość ramion, po obu końcach, dłoń przy dłoni.<br>- unoś i opuszczaj kije, po 10 powtórzeń na każdy chwyt. | |
| | **Unoszenie ramion w opadzie po skosie w tył.**<br>Pozycja wyjściowa - opad tułowia w pozycji szerokiego rozkroku z lekko ugiętymi kolanami, plecy proste jak deska, łopatki ściągnięte, klatka piersiowa wypchnięta w przód.<br>– ramiona wyprostowane na wysokości klatki piersiowej, w każdej ręce jeden kij,<br>– unoś ramiona bokiem w górę, tak by w końcowej fazie złączyć łopatki. | |
| | **Przyciąganie kijków do klatki piersiowej. Pozycja wyjściowa j.w.**<br>– chwyć złączone kije nachwytem za oba końce, ramiona wyprostowane na wysokości klatki piersiowej,<br>– przyciągaj kije do klatki piersiowej, ściągaj łopatki w tył. | |
| | **Unoszenie kolana do klatki piersiowej:**<br>– stań w rozkroku, kije wbij przed sobą, by pomagały Ci utrzymać stabilną postawę, jedna noga uniesiona nisko nad ziemią, mięśnie brzucha napięte, unoś nogę ugiętą w kolanie powyżej linii pasa, za każdym razem pochylaj tułów do przodu w taki sposób, by udo dotknęło klatki piersiowej, mięśnie brzucha powinny być napięte przez cały czas, w końcowej fazie zatrzymaj nogę na pół sekundy przy klatce piersiowej, nogi, którą ćwiczysz, nie odstawiaj na ziemię. | |
| | **Intensywne skręty tułowia:**<br>-nogi szeroko rozstawione i ugięte w kolanach, kije trzymaj na szerokość ramion lub szeroko po obu końcach na wysokości klatki piersiowej, ramiona wyprostowane, brzuch napięty,<br>– wykonaj 15–20 szybkich skrętów tułowia w lewą stronę, ćwiczenie powtórz w prawą stronę, następnie połącz skręty w lewą i prawą stronę: 15–30 powtórzeń, przez cały czas patrz przed siebie – nie skręcaj głowy. | |


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

| | | |
|---|---|---|
| | **Unoszenie nogi w tył:**<br>– stań w lekkim rozkroku, kije wbij w ziemię, by pomagały Ci utrzymać równowagę, pochyl tułów do przodu, jedna noga uniesiona w tył, 5–10 cm nad ziemią,<br>– unoś i opuszczaj nogę, zmieniaj szybkość i zakres ćwiczenia; pamiętaj, aby opuszczać nogę powoli i przeciwdziałać sile ciężkości; ćwiczenie powtórz z drugą nogą,<br>– *inna opcja*: po 10–15 powtórzeniach zatrzymaj nogę z tyłu w górze i zacznij nią balansować w górę i w dół lub zataczać niewielkie koła.<br>*Wskazówka*: ten sam ruch możesz wykonać przy nodze wyprostowanej lub ugiętej w kolanie. | |
| | **Unoszenie nogi w bok:**<br>– stań w lekkim rozkroku, kije wbij w ziemię, by pomagały Ci utrzymać równowagę, jedna noga prosta w kolanie, uniesiona w bok, 5–10 cm nad ziemią,<br>– unoś nogę w bok i opuszczaj; pamiętaj, aby przy opuszczaniu nogi robić to powoli – w ten sposób przeciwdziałasz sile ciężkości, | |
| | **Przysiad z jednoczesnym unoszeniem ramion:**<br>– stań w lekkim rozkroku, kije trzymaj przed sobą nachwytem, na szerokość ramion,<br>wykonaj przysiad połączony z jednoczesnym unoszeniem wyprostowanych ramion przodem w górę. | |
| | **Uginanie kolana w wykroku:**<br>– jedna noga wysunięta w przód, kije wbite w ziemię obok stopy nogi zakroczne,<br>– uginaj i prostuj kolano nogi wykrocznej, pilnuj, aby kolano przy zgięciu nie wykraczało poza stopę; wykonaj – bez przerwy(!) – 10 powtórzeń z podporem na kijach i 10 powtórzeń z kijami uniesionymi w górę. | |
| | **Ćwiczenia siłowe w parach**<br>Ćwiczenia siłowe (wzmacniające) można doskonale urozmaicić ćwiczeniami z partnerem. Pozwalają na dodatkową aktywizację mięśni oraz pracę nad masą i siłą mięśniową. Zasady, których warto przestrzegać.<br>• Wybierz partnera o zbliżonych parametrach fizycznych (wzrost, waga). Dobrze byłoby, żebyście się lubili.<br>• Przed wykonywaniem ćwiczenia przyjmijcie stabilną postawę: nogi ustawione w wykroku lub rozkroku, kolana lekko ugięte. | |





Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

| | | |
|---|---|---|
| | • Wykonujcie płynne ruchy, bez szarpania i udowadniania, kto jest silniejszy.<br>• Komunikujcie się, by znaleźć wspólny rytm i właściwą siłę oporu.<br>• Kiedy wykonujesz ćwiczenie, przeciwdziałaj oporowi, a kiedy wracasz do pozycji wyjściowej, stawiaj opór partnerowi.<br>• Ruch wykonujcie dokładnie: pilnujcie płaszczyzn i zakresów ruchu, aby oddziaływać dokładnie na te partie mięśni, które chcecie ćwiczyć.<br>• Nie napierajcie na kije całym ciałem, a tylko siłą mięśni, ramion lub nóg.<br>• Nie wstrzymujcie powietrza! Wydech ustami powinien nastąpić w chwili pokonywania oporu. | |
| | **Mięśnie klatki piersiowej i obręczy barkowej**<br>-stańcie naprzeciwko siebie, nogi jednoimienne (np. dwie prawe) wysunięte do przodu, złączone kije trzymajcie za oba końce, jedna osoba ma ręce wyprostowane (równolegle do podłoża), a druga ugięte w łokciach pod kątem prostym, tak aby kije dotykały mostka,<br>– naprzemiennie uginajcie i prostujcie ramiona, odpychając kije od siebie; ruch imituje wyciskanie sztangi w pozycji leżącej.<br>*Wskazówka*: to samo ćwiczenie wykonajcie z przyciąganiem kijów do klatki piersiowej. | |
| | **Biceps i triceps:**<br>– stańcie naprzeciwko siebie w odległości ok. 1 m, nogi jednoimienne (np. dwie lewe) wysunięte pół kroku do przodu,ramiona ugięte w łokciach i „przyklejone" do tułowia; jedna osoba trzyma kije podchwytem (od spodu) na szerokość ramion, druga osoba – nachwytem (od góry), wąsko, dłoń przy dłoni,<br>– uginajcie i prostujcie łokcie bez odrywania ramion od tułowia; osoba trzymająca kije od spodu ćwiczy biceps – ugina ramiona, a druga osoba ćwiczy triceps – prostuje ramiona; po 10–15 powtórzeniach czas na zmianę chwytów. | |
| | **Biceps i triceps:**<br>– stańcie naprzeciwko siebie w odległości ok. 1 m, nogi jednoimienne (np. dwie lewe) wysunięte pół kroku do przodu, ramiona ugięte w łokciach i „przyklejone" do tułowia; jedna osoba trzyma kije podchwytem (od spodu) na szerokość ramion, druga osoba – nachwytem (od góry), wąsko, dłoń przy dłoni,<br>– uginajcie i prostujcie łokcie bez odrywania ramion od tułowia; osoba trzymająca kije od spodu ćwiczy biceps – ugina ramiona, a druga osoba ćwiczy | |


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

| | | |
|---|---|---|
| | triceps – prostuje ramiona; po 10–15 powtórzeniach czas na zmianę chwytów. | |
| | **Przepychanie i przeciąganie kijków w ustawieniu przodem:**<br>**-** stańcie naprzeciw siebie na odległość kijów, które chwyćcie za przeciwne końce, ramiona opuszczone wzdłuż tułowia,<br>- stawiając sobie nawzajem opór, wykonujcie:<br>• przepychanie: dwie ręce jednocześnie wykonują wymach do przodu i do tyłu,<br>• przyciąganie kijów,<br>• przepychanie naprzemienne (prawa ręka w przód, lewa w tył), przeciąganie naprzemienne.<br>• Ten sam zestaw powtórzcie w ustawieniu plecami do siebie. | |
| **10.** | **Ćwiczenia rozciągające.**<br>• Rozciągaj całe ciało ze szczególnym uwzględnieniem tych partii mięśni, które najmocniej pracowały podczas treningu.<br>• Każdy mięsień rozciągaj przynajmniej przez 20–30 s.<br>• Te mięśnie, które są mocno spięte, rozciągaj około 60 s.<br>• Wykonuj tylko ruchy płynne, powolne, bez szarpania i „pompowania".<br>• Zwiększanie zakresu rozciągania połącz z oddychaniem, np. przyjmij pozycję rozciągającą, odczekaj 10–15 s i oddychaj głęboko. Wraz z długim wydechem wolno zwiększaj zakres rozciągania, zatrzymaj ruch i wytrwaj w nowej pozycji 10–15 s. | |
| | **Mięśnie łydki :**<br>– kije i jedną stopę wysuń w przód, tułów pochyl lekko do przodu,<br>– przyciągnij palce stopy do góry, jednocześnie prostuj kolano, dociskaj piętę do ziemi i wykonuj skłon w przód,<br>– *inna opcja:* użyj kijów w celu mocniejszego przyciągnięcia palców stopy. | |
| | **Przednie pasmo mięśni nóg:**<br>– stań w wykroku, ugnij kolano nogi wykrocznej (tej z przodu) do kąta prostego, kije wbij w ziemię na wysokości bioder,<br>– dociskaj w dół nogę zakroczną od grzbietowej strony stopy przez podudzie aż do uda, biodra wypychaj do przodu. | |
| | **Mięsień czworogłowy uda:** | |


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

| | | |
|---|---|---|
| | – stopy na szerokość bioder, kije trzymaj w lewej ręce i wbij je tak, by pomagały Ci utrzymać równowagę (dolne końce szeroko),<br>– prawą ręką przyciągnij prawą stopę do pośladków i wypchnij biodra w przód; pilnuj, aby kolana były blisko siebie, możesz zwiększyć zakres rozciągania przez odchylenie uda od pionu o kilka stopni w tył; zmień ustawienie i powtórz ćwiczenie lewą nogą. | |
| | **Mięśnie pośladkowe:**<br>– w pozycji stojącej załóż jedną stopę na kolano drugiej nogi, kije wbij w ziemię po bokach, by pomagały Ci utrzymać równowagę, ramiona wyprostowane,<br>– wykonaj półprzysiad na jednej nodze, staraj się utrzymać udo uniesionej nogi równolegle do podłoża tułów pochylony ramiona wyciągaj w przód, a biodra – w tył. | |
| | **Mięśnie pośladkowe (z odciążeniem dolnego odcinka kręgosłupa):**<br>– kije z tyłu za plecami; skrzyżuj nogi tak, by stopy były ustawione równolegle do siebie, rozciągana będzie noga wyprostowana z tyłu,<br>– wykonaj skłon rozluźniony tułów swobodnie ciągnie w dół, po chwili skręć tułów w stronę stopy nogi rozciąganej. | |
| | **Mięśnie grzbietu i klatki piersiowej, „wydłużanie" kręgosłupa:**<br>– kije wbij w ziemię przed sobą na odległość prostych ramion,<br>– wykonaj opad tułowia, podczas którego wyciągaj ramiona w przód, a biodra w tył,<br>– następnie powoli zmień ustawienie ramion, by zaczęły ciągnąć w bok, po chwili wróć do ustawienia ramion na wprost. | |
| | **Rozciąganie mięśni klatki piersiowej:**<br>– chwyć złączone kije za oba końce przed klatką piersiową, równolegle do podłoża, przełóż kije za plecy tak by były ustawione w pionie, a ramiona wyprostowane. | |
| | **Ćwiczenia rozciągające w parach** | |


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

| | | |
|---|---|---|
| | **Mięśnie obręczy barkowej:**<br>– stańcie naprzeciw siebie na odległość wyprostowanych ramion, jedną parę złączonych kijów chwyćcie w położeniu poziomym na szerokość ramion, kolana lekko ugięte,<br>wykonajcie opad tułowia w przód, by biodra znajdowały się dalej z tyłu niż stopy; ciągnijcie kije tylko ciężarem swoich ciał; szerokość chwytu można zmieniać. | |
| | **Mięśnie obręczy barkowej i pasmo tylne mięśni nóg:**<br>– stańcie naprzeciwko siebie i chwyćcie złączone kije za oba końce,<br>– jedną nogą wykonajcie krok w tył połączony z opadem tułowia w przód, ciągnijcie kije ciężarem ciała, nogi wysunięte w przód, wyprostowane, stopy zgięte grzbietowo. | |
| | **Mięśnie klatki piersiowej:**<br>– stańcie tyłem do siebie, chwyćcie kije od spodu na szerokość ramion (chwyt można modyfikować: wąsko, szeroko, skrzyżnie),<br>– wykonujcie równocześnie daleki krok w przód, ciągnijcie kije w swoją stronę, wypychając klatkę piersiową w przód. | |


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

**Materiały dla instruktorów w ramach projektu**

**„Razem można więcej"**





Biuro Projektu: DGA S.A.
ul. Towarowa 35
61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

## Wprowadzenie

Niewidomy ma takie same potrzeby, jak każdy inny człowiek i tylko od stworzenia mu optymalnych warunków i wyposażenia go w konieczne umiejętności zależy, czy potrzeby te będzie mógł realizować. Tak więc znacznej części form aktywności fizycznej niewidomy nie będzie mógł realizować bez pewnych udogodnień lub instrukcji innych osób. Ich poziom oraz formy zależne będą od wieku i stopnia rozwoju psychomotorycznego. Co do znaczenia aktywności fizycznej – nie ma wątpliwości że jest. Jak zatem wybrać tę odpowiednią dla siebie. Często się mówi, że w przypadku dysfunkcji wzroku niektóre formy aktywności są bardzo trudne, inne wręcz niemożliwe. Istnieje jednak wiele form aktywności fizycznej podejmowanych przez osoby niewidome i słabowidzące. Występują w nich pewne modyfikacje, które ułatwiają lub wręcz umożliwiają ich realizację. W tym przypadku mówimy o AAF czyli adaptowanej aktywności fizycznej (Morgulec-Adamowicz i in., 2015), lub o aktywności dostosowanej (Kowalik, 2009). W przypadku osób zupełnie niewidomych są dedykowane im dyscypliny jak np. goallball, showndown. W innych zawodnik współpracuje z przewodnikiem. W trochę innej sytuacji są osoby słabowidzące. Bardzo często podejmują oni „zwyczajne" formy aktywności fizycznej, ale ze względu osłabionego wzroku, są one trudniejsze do wykonania, niż w przypadku dobrego wzroku. Są dyscypliny łatwiejsze do opanowanie, które rekreacyjnie i sportowo może uprawiać wiele osób oraz te trudniejsze, raczej mniej popularne. Często ich uprawianie wiąże się ze specyficznymi umiejętnościami technicznymi, a w niektórych podwyższone jest prawdopodobieństwo urazu lub kontuzji.

Poniżej przedstawione są ogólne tendencje współczesnego sportu osób niepełnosprawnych:

1. Dyscypliny uprawiane przez osoby niepełnosprawne powinny być również dyscyplinami uprawianymi przez osoby pełnosprawne.
2. Zmiany w regulaminach sportowych powinny być dokonywane oględnie, odpowiednio do możliwości ruchowych osób niepełnosprawnych.
3. Nowo wprowadzana konkurencja sportowa powinna charakterem nawiązywać do konkurencji sportowej znanej i popularnej, uprawianej przez zdrowych.
4. Należy wprowadzać dyscypliny znane i popularne w danym kraju.
5. Każda z dyscyplin sportowych powinna przynosić korzyści usprawniające w określonym schorzeniu.
6. Żadna konkurencja nie może zagrażać zdrowiu osoby niepełnosprawnej.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Celem nadrzędnym aktywności fizycznei w tyflopedagogice jest, podobnie jak w przypadku osób pełnosprawnych „doskonalenie ciała i funkcji psychomotorycznych, jak również ukształtowanie u niego takiego systemu wiedzy, umiejętności i nawyków oraz postaw wobec kultury fizycznej, który w praktyce przejawiać się będzie w dążeniu i działaniu na rzecz utrzymania przez całe życie wysokiej sprawności fizycznej i zdrowia". W przypadkuosób niepełnosprawnych wzrokowo realizacja tego celu ma olbrzymie znaczenie, bowiem im większa sprawność fizyczna, tym większa ich samodzielność i możliwości życiowe. Poza wymienionym celem nadrzędnym aktywność fizyczne niewidomych i słabowidzących realizuje również cele specjalne:

- zdobywanie samodzielności w zakresie samoobsługi,
- kształtowanie orientacji w schemacie własnego ciała,
- kształtowanie orientacji przestrzennej,
- kształtowanie orientacji słuchowej,
- kształcenie pojęć i przekazywanie wiadomości z zakresu kultury fizycznej, które stanowią podstawę do kształcenia sprawności fizycznej,
- kompensacja i rozwijanie tych zdolności motorycznych,
- kształtowanie umiejętności o charakterze utylitarnym,
- kształtowanie potrzeby ruchu wraz z dążeniem do wyrabiania trwałych nawyków ruchowych,
- wyrabianie odwagi ruchowej wraz z pokonywaniem lęków,
- wyrabianie wiary we własne siły i możliwości,
- kształtowanie takich cech charakteru jak: odwaga, samodzielność, wytrzymałość, cierpliwość, umiejętność działania w grupie.

Ponadto należy tu również wymienić cele specjalne, które dotyczyć będą sportu niewidomych:

- rozwijanie zdolności i zainteresowań sportowych,
- stwarzanie możliwości pełnego uczestnictwa w tej dziedzinie życia jaką jest sport,
- sport jako rehabilitacja dla niewidomych.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Jedną z coraz bardziej popularnych form aktywności fizycznej, także osób z dysfunkcją wzroku staje się nordic walking. Początkowo utożsamiany był jedynie z osobami starszymi. Obecnie jednak coraz więcej osób w różnym wieku, stosujących coraz bardziej poprawną technikę, możemy spotkać na szlakach turystycznych i alejkach parkowych. Nordic walking jest sposobem marszu, w którym wykorzystujemy kije do odpychania od podłoża. Marsz jest naszą naturalną formą ruchu, więc NW jest dość prosty do nauczenia. W każdej publikacji dotyczącej nordic walking znajdujemy opis wynikających z uprawiania korzyści (Wosko-Condras, 2009; Schwanbeck, 2013; Arem, 2008; Kocur i in., 2011; Wróblewski, 2010): na sprawność fizyczną, na choroby przewlekłe, na profilaktykę i rehabilitację. Może być uprawiany bezpiecznie, niemalże wszędzie i przez każdego. Polecany jest między innymi seniorom (Pramann, Schäufle, 2007; Rutkowska, 2015), osobom ze specjalnymi potrzebami (Rutkowska, 2015) a także niewidomym i słabowidzącym (Wilanowski, 2014). Osoby niewidome i słabowidzące z powodzeniem biorą udział w zawodach nordic walking zarówno z osobami pełnosprawnymi (Gołąbek, 2016) jak i dedykowanych grupie z dysfunkcją wzroku (Rutkowski, 2016). Jak każda forma ruchu związana z przemieszczaniem się osób z dysfunkcją wzroku, bardzo przydatny, a dla niektórych konieczny jest przewodnik. Rolę jego możemy porównać do zwykłego prowadzenia osoby niewidomej ale także do prowadzenia sportowego narciarza biegowego i zjazdowego. Dla osób widzących wystarczająco dobrze, przewodnik może być osobą towarzyszącą, która pomoże w trudniejszych momentach trasy. W przypadku zbyt słabego wzroku do samodzielnego, bezpiecznego poruszana się w zróżnicowanym terenie, przewodnik prowadzi walkera podczas całej trasy. Istnieje na to kilka sposobów. Jednym z najpopularniejszych są stosowane przez obu szelki. Przewodnik idzie po trasie jako pierwszy a niewidomy podąża za nim, mając kontakt poprzez taśmy lub gumy łączące szelki. Można by powiedzieć, że dla słabowidzących walkerów modyfikacje nie są potrzebne – mogą poruszać się z przewodnikiem. Jednak dla słabowidzących możliwość samodzielnego (niezależnego) spaceru jest bardzo cenna. Nordic Walking można uprawiać samemu dla zdrowia, kondycji, radość, ale także w grupie nawet w formie rywalizacji. W całej Polsce organizowane są imprezy zarówno rekreacyjne (np. rajdy) oraz sportowe (zawody różnej rangi, począwszy od mistrzostw miejscowości poprzez Puchar Polski, Mistrzostwa Polski na Mistrzostwach Świata kończąc). Jednak dość mało z nich przewiduje start osoby z niepełnosprawnością, choć czasem „niepełnosprawnych" zawarte jest w nazwie zawodów. Zawody rozgrywane są w różnych warunkach terenowych najczęściej na kilku typowych dystansach: 5, 10, 20 a nawet 42km. Dużą trudnością może byś samo usytuowanie i ukształtowanie trasy. Dziury, wyboje, zwisające


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

gałęzie, brak lub mało czytelne oznakowania, mało wolontariuszy na trasie. W zawodach pomoc przewodnika jest bardzo cenna. Tylko organizatorzy niektórych imprez uwzględniają grupę osób z dysfunkcją narządu wzroku i wprowadzają niezbędne adaptacje. O ile w większości przypadków imprez zorganizowanych osoby słabowidzące mogą liczyć na pomoc organizatorów o tyle w „codziennym" chodzeniu muszą liczyć na swój wzrok i ewentualnie przewodnika-asystenta.

Należy zaznaczyć, że obecność asystenta może bardzo wspomagać proces nauczania i uczenia się czynności ruchowych przez osoby z dysfunkcją wzroku.

Aby osiągać sukces w przygotowaniu osoby z dysfunkcją wzroku instruktor powinien podporządkować się zasadom określonym przez dydaktykę ogólną. Do jednych z nich zaliczamy **zasadę nauczania i uczenia się.** Uczenie się to, jak pisze Kupisiewicz „ proces zamierzonego nabywania przez uczący się podmiot określonych wiadomości, umiejętności i nawyków dokonujący się w toku bezpośredniego i pośredniego poznania rzeczywistości". Nauczaniem natomiast nazywa się kierowanie procesem uczenia się, planową pracę z uczniami umożliwiającą im zdobywanie umiejętności, wiadomości i nawyków oraz rozwijania ich zdolności i zainteresowań.

Strzyżewskiego wśród zasad nauczania i uczenia się wyróżnia:

- **Zasadę świadomego i aktywnego udziału uczniów w procesie nauczania-uczenia się** (samodzielności) - *w* swych działaniach instruktor musi uwzględnić niechęć do ruchu, jaka czasem występuje u osób niewidomych. Dlatego instruktor musi wykazać się dużą cierpliwością w oczekiwaniu na ukształtowanie się świadomości i aktywności w procesie uczenia się.
- **Zasadę poglądowości -** realizacja tej zasady w pełnym jej rozumieniu nie jest możliwa z osobami niewidomymi. Wyobrażenie ruchowe, które stwarza sobie osoba niewidoma nie będzie oparte o pokaz i objaśnienia tak, jak to ma miejsce w przypadku osób widzących. Osoby niewidome stwarzać będą sobie wyobrażenie ruchu poprzez objaśnienie i przeniesienie ruchu np. na modele ludzi, rysunki brajlowskie, dotykając osobę pokazującą ruch oraz z pomocą czucia głębokiego (proprioreceptywnego), kiedy to na nich samych ruch jest modelowany.
- **Zasadę systemowości** (systematyczności) - w pełni znajduje swoje zastosowanie w pracy z osobami z dysfunkcjami narządu wzroku. Inny element tej zasady to dobieranie zadań ruchowych od prostych do coraz bardziej złożonych, od łatwych do trudnych, od znanych do nieznanych.
- **Zasadę przystępności -** zgodnie z tą zasadą oczekuje się takiego postępowania dydaktycznego, w trakcie którego zakres materiału, stopień trudności, wprowadzane formy i metody, dostosowane są do możliwości sensorycznych, psychomotorycznych i wydolności ucznia. Mając na uwadze


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

nieprawidłowości sensoryczne należy uwzględnić podniesiony poziom trudności poznawczych i posługiwać się czasami niekonwencjonalnymi technikami przekazywania informacji.

- **Zasadę trwałości -** w tej zasadzie oczekuje się od instruktora, że tak długo będzie nauczał jednego elementu, aż zdobędzie przekonanie, że jest on należycie przyswojony przez ucznia. Ważne jest także, aby nie nauczać zbyt wielu elementów równocześnie, zachowując odpowiednie przerwy między nimi.

Poza wyżej wymienionymi, dobrze jest stosować także poniższe zasady:

- **Zasada podmiotowego traktowania ucznia -** wymaga się od instruktora takich działań, w wyniku których uczeń będzie świadomym współtwórcą procesu dydaktycznego, stanie się współpartnerem w działaniach instruktora, poprzez które będzie rozwijać swoje zainteresowania i zdolności.
- **Zasada łączenia teorii z praktyką –** instruktor powinien w toku nauczania umiejętności ruchowych przekazywać wiadomości wspierane praktycznymi przykładami. W myśl tej zasady uczniowie niewidomi powinni posiadać umiejętność samodzielnej weryfikacji posiadanej wiedzy.
- **Zasada różnicowania doboru treści i form kształcenia – instruktor powinien** różnicować treści w taki sposób, aby uwzględniać możliwości i potrzeby wszystkich uczniów (w tym również pamiętał o tym, że ma grupę zarówno niewidomych, jak i słabowidzących). Stosowane formy i środki wykorzystywane podczas procesu dydaktycznego powinny stymulować do działań i ułatwiać uczenie się techniki marszu.

W nauczaniu i uczeniu się ruchu instruktor powinien wykorzystywać optymalne metody dydaktyczne. Strzyżewski definiując metodę jako: „sposób stawiania ucznia w sytuacjach zadaniowych, w których uczniowie pod kierunkiem nauczyciela (instruktora) dokonują zmian w strukturze własnego ciała, jego funkcjach, zdobywają wiadomości, umiejętności i nawyki w zakresie kultury fizycznej oraz kształtują pozytywną wobec niej postawę".

Każda metoda dotyczy realizacji pojedynczego zadania lub grupy zadań pochodnych. Zdaniem S. Strzyżewskiego zadania ze względu na poziom aktywności uczniów można podzielić na trzy podstawowe grupy:

1. Zadania ściśle określone, które wymagają sterowania zewnętrznego, np. ćwiczenia techniczne. W takim przypadku wymaga się postępowania metodycznego w procesie realizacji zadania grupą metod odtwórczych (reproduktywnych). Do grupy metod odtwórczych zalicza się metody:

- naśladowcza ścisła ,





Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

- zadaniowa ścisła,
- programowanego uczenia się.

2. Zadania częściowo określone, które wymagają zastosowania grupy metod usamodzielniających (proaktywnych), wśród której znajdują się metody:

- zabawowo naśladowcza,
- zabawowo klasyczna,
- bezpośredniej celowości ruchu,
- programowanego usprawniania się.

3. Zadania problemowe, które wymagają od uczniów samodzielnej inwencji twórczej przy zastosowaniu grupy metod twórczych (kreatywnych), takich jak:

- problemowa,
- ruchowej ekspresji twórczej.

Przy nauczaniu i uczeniu się techniki poruszania się z kijami najczęściej stosuje się metody odtwórcze - (reproduktywne). Należy pamiętać jednak, że procesie nauczania i uczenia się ruchu przez osoby niewidome zastosowanie tych metod jest dość trudne.
Realizacja zadań metodą naśladowczą z osobami niewidomymi jest możliwa, wymaga jednak innego naśladownictwa, jak w przypadku osób widzących. Metoda ta stosowana jest najczęściej wtedy. Instruktor posługuje się poza informacją, dokładnym pokazem. Spostrzeganie nie będzie wzrokowe, a dotykowe. Na podstawie dokładnego opisu słownego i za pomocą dotyku, uczeń niewidomy tworzy sobie obraz poleconego zadania. Jest to bardzo trudne, wymaga dużej motywacji do współpracy i wyobraźni ruchowej. Niekiedy wyobrażenie zadania ruchowego u osób niewidomych może się nieco różnić od rzeczywistości, co wymusza korygowanie nie tylko błędów wykonywanych przez ucznia, ale również sposobu demonstracji ćwiczenia.

W metodzie zadaniowej ścisłej uczeń w toku czynności instruktora i jego odpowiednich działań jest wewnętrznie motywowany do rozwiązania danej sytuacji zadaniowej. Rozwiązanie zadania opiera się o wyobrażenie ruchu dzięki dostarczonym informacjom. W sytuacji ucznia niewidomego tworzone jest wyobrażenie zastępcze, a informacje dostarczane są drogą wielozmysłową. Wydaje się, że w pracy z osobami z dysfunkcjami wzroku ta metoda w grupie metod odtwórczych jest najbardziej właściwa do wykorzystywania w nauczaniu zadań technicznych.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Metoda programowanego uczenia się praktycznie jest celowa w realizacji z młodzieżą w starszym wieku szkolnym oraz z osobami dorosłymi, kiedy to uczniowie posiądą wystarczającą wiedzę z zakresu kultury fizycznej, aby móc w oparciu o odczytane informacje (brajlem) stworzyć właściwe wyobrażenie ruchu i wykonać zadanie opisane tą metodą.

**Metodyka nauczania czynności ruchowych.**

W nauczaniu osób z dysfunkcją narządu wzroku najważniejsze są zasady indywidualizacji i stopniowania trudności ćwiczeń, należy również pamiętać o możliwościach kompensacji braku wzroku pozostałymi zmysłami, których rozwój należy stymulować poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń oraz stwarzanie sytuacji umożliwiających własną inicjatywę uczących się (Remplewicz 1988).

W nauczaniu czynności ruchowych osób niewidomych należy uwzględnić brak możliwości spontanicznego naśladowania, samokontroli wykonywania ćwiczeń zwłaszcza w pierwszym etapie nauczania, a przez to nauczanie czynności ruchowych trwa znacznie dłużej u osób niewidomych, niż u osób ociemniałych, słabowidzących i pełnosprawnych.

Przy braku podstawowego receptora musi następować kompensacja poprzez doskonalenie czynności pozostałych zmysłów. Jedną z podstawowych ról w nauce zadania ruchowego pełnić będzie słowo. Włączenie mowy do nauki ruchów oznacza wzbogacenie o nowy system funkcjonalny. W tym przypadku konkretne przedmioty i procesy zaopatrzone przez człowieka w odpowiednie nazwy działają na jego mózg w sposób nie tylko bezpośredni poprzez zmysły, lecz również przez słowa, które same stają się bodźcami. Dla człowieka słowo jest takim samym realnie uwarunkowanym bodźcem, jak wszystkie pozostałe bodźce warunkowe. Dlatego instruktaż słowny powinien być dokładny, konkretny, dźwięk głosu prowadzącego powinien sugerować ćwiczącym tempo i rytm ćwiczeń.

Nauka nowego zadania ruchowego niewidomych rozpoczyna się od dokładnego opisy słownego, który zastąpić ma pokaz u uczniów widzących (audiodeskrypcja). Czasami przy bardziej złożonych aktach ruchowych dla lepszego wyobrażenia sobie ruchu, stosuje się pomoce brajlowskie, jak modele czy rysunki. Uczeń niewidomy, w oparciu o informacje słowne ma za zadanie na takim modelu przedstawić dany akt ruchowy lub dokładnie go rozpoznać. Instruktor może wówczas ocenić, czy informacje słowne zostały w sposób prawidłowy odebrane, a w związku z tym, czy wyobrażenie ruchu przez niewidomego jest właściwe. A zatem w następstwie przyjmujemy postępowanie:

- podanie nazwy ruchu i objaśnienie czemu ma służyć,


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

- dokładny opis słowny ruchu,
- demonstracja ćwiczenia przez nauczyciela wraz z umożliwieniem dziecku obserwacji dotykowej,
- próba wykonania ruchu z pomocą, dotykową i korekcją słowną instruktora;
- samodzielne wykonanie ruchu przez ucznia pod kontrolą instruktora i z ewentualną korekcją słowną,
- samodzielne wykonywanie ćwiczenia lub ze współpartnerem (asystentem), który może kontrolować prawidłowość wykonywania ćwiczenia i dokonywać korekcji słownej,
- całkowicie samodzielne wykonanie ruchu,
- doskonalenie ruchu przez samodzielne wielokrotne powtarzanie go, aż do uzyskania nawyku ruchowego.

W każdym z tych etapów może uczestniczyć asystent (przewodnik). Nauczanie i uczenie w zespołach daje zdecydowanie szybsze efekty. Decydujące znaczenie w nauce nowych ruchów ma samodzielność ich wykonywania, ponieważ przeżywanie ruchu w największym stopniu pozwala na tworzenie o nim wyobrażenia. Im większe i bogatsze doświadczenia ruchowe, tym łatwiejsze staje się zrozumienie przestrzenno-czasowej oraz dynamicznej struktury ruchu

Audiodeskrypcja - z łac. *audio* (*dotyczący słuchu, dźwięku*) oraz łac. *descriptio* (*związany z rysowaniem, opisywaniem*) jest to słowny opis treści wizualnych osobom z dysfunkcją narządu wzroku (niewidomym i słabowidzącym). Najczęściej wykorzystywana przy opisie dzieł sztuki oraz jako dodatkowa ścieżka dźwiękową do filmów (zarówno podczas seansów kinowych jak i wersjach elektronicznych).

Jeśli jednak przyjmiemy, że audiodeskrtpcją będziemy nazywać wszelkie sytuacje, gdzie opisujemy słownie coś osobom z dysfunkcją wzroku to nie możemy pominąć rehabilitacji i edukacji, w których stosujemy:

- opis przejścia określonej trasy – stosowany w orientacji przestrzennej i poruszaniu się (dawniej nazywany mapą słowną) – jest to opis pokonania trasy z punktu A do punktu B. Opis ma charakter liniowy i jednokierunkowy - przejście trasy z punktu B do punktu A musi stanowić osobny opis. W audiodeskrypcji trasy najczęściej uwzględnia się: punkty orientacyjne, relacje odległości, zmiany kierunków, typ i fakturę podłoża, wzniesienia i spadki oraz rodzaj punktów


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

orientacyjnych i przeszkód - elementów urbanistycznego otoczenia - istotnych ze względu na orientację przestrzenną, możliwe do rozpoznania za pomocą dotyku laski i innych zmysłów.

- Opis wyglądu przedmiotu i jego funkcji – stosowany w rehabilitacji podstawowej (czynnościach życia codziennego), także w przypadku przedmiotu, którego nie można poznać np. dotykiem (niebezpieczny, niedostępny, w ruchu, zmieniający się pod wpływem dotyku itd.).
- Opis sposobu wykonania określonej czynności – stosowany w rehabilitacji podstawowej a także podczas zajęć nauczających i doskonalących czynności ruchowe (wychowanie fizyczne, rekreacja, sport). Już Dziedzic (1960) jako najważniejszą składową metody nauczania ruchu niewidomego przedstawił „dokładny opis słowny ćwiczenia" czyli audiodeskrypcję a dopiero pokaz i demonstrację opartą na dotyku.

Ponadto do najważniejszych zadań instruktora w pracy z osobami niewidomymi należy zapewnienie bezpieczeństwa. Dlatego osoby odpowiedzialne za realizację zajęć ruchowych powinny:

- zabezpieczyć teren m.in. poprzez usunięcie niebezpiecznych przedmiotów, zbędnych źródeł dźwięku, itp.),
- przedstawić siebie i innych uczestników zajęć,
- zapoznać z rozkładem sali, wyposażeniem, źródłami dźwięku i światła ćwiczący powinni mieć możliwość samodzielnego zapoznania się z otoczeniem,
- wykorzystywać w zajęciach różne sygnały akustyczne (głos, gwizdek, klepki drewniane, automatyczny beeper),
- korzystać z lonży bądź systemu współpracy z przewodnikiem (bieg, naprowadzanie głosem),
- dążyć do rozwijania samodzielności i pewności siebie - unikać nadopiekuńczości,
- stwarzać atmosferę zaufania i odpowiedzialności.

Uczniowie słabowidzący

Odnośnie osób słabowidzących aktywność fizyczna w dużej mierze jest uwarunkowana stopniem dysfunkcji narządu wzroku. Niektórzy autorzy określają grupę słabowidzących jako pośrednią między pełnosprawnymi a niewidomymi. Funkcjonalna definicja „słabowidzącymi"


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

określa wszystkie osoby posiadające jakikolwiek potencjał wzrokowy, ale nie widzące prawidłowo pomimo najlepszej korekcji okularowej i w związku z tym nie mogące funkcjonować jak osoby pełnosprawne. Na podejmowanie niektórych jej form znaczny wpływ ma także fakt, iż niektóre przyczyny dysfunkcji narządu wzroku nie są ustabilizowane. Mogą więc doprowadzić do osłabienia lub nawet całkowitej utraty wzroku. Czynnikiem przyspieszającym ten proces może być wzmożony ruch, a szczególnie:

- dźwiganie;
- skakanie;
- bieganie.

Z tego względu część osób słabowidzących musi unikać zbyt niebezpiecznych dla nich form ruchu[1] (Dziedzic, 1963; Sędkowska, 1979; Ossowski, 1998; Janećka, 1999; Sikorska, 2001). występują przy nieustabilizowanym wzroku (np. wysoka krótkowzroczność). Nordic walking jest dyscypliną, która nie zaliczana jest do szczególnie niebezpiecznych, oczywiście jeśli uprawiany jest rekreacyjnie. Jeśli ma mieć formę rywalizacji sportowej a zajęcia będą treningami zagrożenie wzrasta. Należy jednak uważać na nierówne podłoże oraz przeszkody (np. gałęzie, których uczeń może nie dostrzec).

Podczas procesu nauczania i uczenia się instruktor powinien znać stopień i zakres osłabienia wzroku uczniów. Zupełnie inaczej będą widzieć osoby z obniżeniem ostrości wzroku inaczej z ograniczeniami pola widzenia. Dla części słabowidzących uczniów niezbędny będzie sposób prowadzenia zajęć taki jak dla niewidomych. Inni z kolei nie będą oczekiwali żadnych zmian i modyfikacji względem nauczania osób pełnosprawnych wzrokowo.

W przypadku nauczania i uczenia się osłab słabowidzących instruktor powinien uwzględnić że:

- spostrzeganie wzrokowe u osób słabowidzących przebiega najczęściej wolniej, niż u pełnosprawny. Potrzebują więc one więcej czasu, aby dany przedmiot lub zjawisko rozpoznać, odróżnić od innych i zakwalifikować je do odpowiedniej kategorii,
- oświetlenie jest to najważniejszy element, który należy wziąć pod uwagę przy organizacji miejsca nauczania słabowidzących. Należy wziąć pod uwagę różna zapotrzebowanie na światło słabowidzących uczniów. Każdy będzie jednak wymagał aby to, co ma zobaczyć było dobrze oświetlona (np. osoba demonstrująca technikę, trasa, po której się idzie) ale żeby źródło światła nie powodowało olśnieni bezpośrednio lup po odbiciu (np. prawidłowe ustawienie ćwiczących względem słońca),

[1] Szczególną grupę ryzyka stanowią osoby z wysoką krótkowzrocznością.





Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

- kontrast - jest to zróżnicowanie koloru obiektu względem tła na którym obiekt jest eksponowany - różnic między sąsiadującymi krawędziami. Kontrast można uzyskać poprzez zestawienie:
  - barw o różnym odcieniu,
  - barw o różnym nasyceniu,
  - barw jasnych i ciemnych,
  - barw ciepłych i zimnych,
  - wielkości obiektów,

  Podczas zajęć nordic walking należy zwrócić uwagę na kontrast ubrania osoby demonstrującej, trasy marszu, przygotowywanych materiałów dydaktycznych, ubrania przewodnika,
- odległość obserwacji – dla części osób słabowidzących korzystne będzie podejście bliżej w celu lepszego zobaczenia (osoby demonstrującej, materiałów dydaktycznych, wyświetlanej prezentacji czy rejestracji video),
- materiały do odczytania powinny być przygotowane prostą skontrastowaną z tłem czcionką, wielkości 14-16, na nie powodującym odbicia światła tle.
- Uczniowie słabowidzący mogą korzystać z pomocy optycznych
  - do czytania, oglądania materiałów, studiowania mapy – pomocy do bliży (różnego rodzaju lup),
  - do oglądania osoby demonstrującej, znaku na trasie, trasy, widoków na trasie – pomocy do dali (najczęściej monookularów, bardzo rzadko lornetek).

Ważne jest, aby w nauczaniu czynności ruchowych osób niewidomych zachować właściwą kolejność, która jest odmienna niż w nauczaniu osób pełnosprawnych, tj.:

1. Podanie nazwy czynności i wyjaśnienie czemu ma ona służyć,

**Pamiętaj!** W komunikacji werbalnej nauczyciel i instruktor powinien udzielać informacji zwięzłych, wyczerpujących i zrozumiałych dla ucznia, zawodnika.

2. Pokaz z objaśnieniem (zapoznanie się z ruchem poprzez dotyk),
3. Próba wykonania czynności ruchowej z pomocą instruktora (instruktor kontroluje ruch i koryguje niewłaściwe wykonanie, np. dotykowo),
4. Samodzielne wykonanie czynności ruchowej pod kontrolą instruktora, np. kontrola słowna.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

**Pamiętaj!** Instruktor powinien mówić donośnie i wyraźnie, ale nie krzyczeć. Pamiętaj, że głos jest wyznacznikiem kierunku, a źródło dźwięku określa kierunek i dystans osobie niewidomej, unikaj zmian pozycji w trakcie mówienia lub dokładnie określ kierunek przemieszczania się,

5. Samodzielne wykonanie czynności ruchowej oraz doskonalenie czynności poprzez wielokrotne powtarzanie.

**Pamiętaj!** Instruktor powinien udzielać korygującej informacji zwrotnej i końcowej, stosować werbalne wsparcie. Postępy w uczeniu się ruchów przez dzieci z dysfunkcją narządu wzroku zależą od odczuwania potrzeby ruchu, dlatego trzeba stosować różne bodźce stymulując uczniów poprzez zmysł słuchu, dotyku, kinestetyczny, a także wzroku (w przypadku osób słabowidzących).

Kilka wskazań dla nauczyciela, jak ma postępować z niewidomym lub słabowidzącym uczniem:

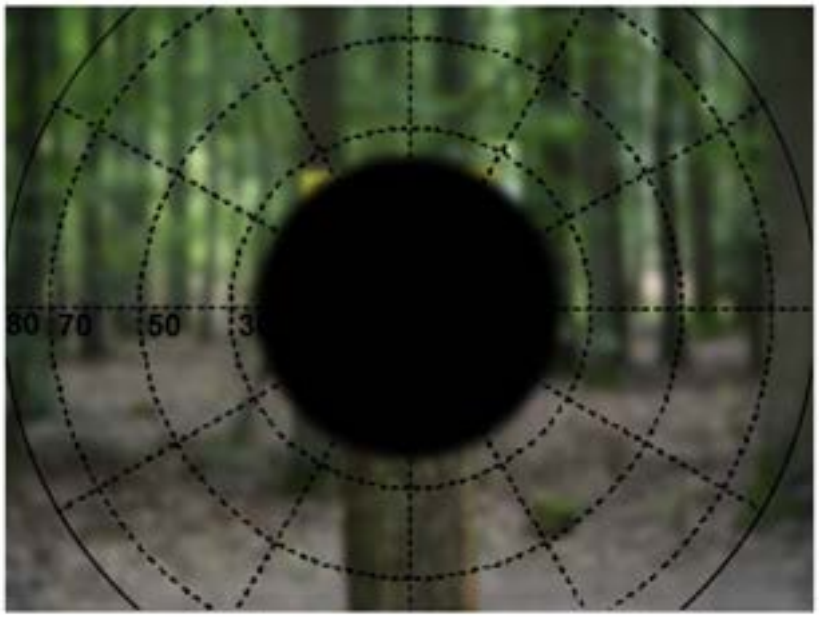
- Traktuj swojego ucznia z uszkodzonym wzrokiem w sposób naturalny, tak samo jak innych uczniów pełnosprawnych wzrokowo.
- Planuj zajęcia tak, aby uwzględniać specyfikę ucznia wynikającą z braku czy osłabienia wzroku, ale jednocześnie tak, aby osiągnąć zakładane cele.
- Wymagaj od ucznia z uszkodzonym wzrokiem takiego samego sposobu postępowania i zachowania się, jak tego wymagasz od innych.
- W obecności ucznia z uszkodzonym wzrokiem nie unikaj takich słów, jak: *widzisz, zobacz* lub *niewidomy.* Nie bój się, nie będzie to sprawiać mu przykrości i prawdopodobnie sam będzie używać ich w sposób naturalny w rozmowie z Tobą i z innymi widzącymi uczniami.
- Nie zachwycaj się jego „normalnymi" osiągnięciami szkolnymi, używając takich słów, jak *wspaniale, nadzwyczajnie* itp. Uszkodzenie wzroku nie musi łączyć się ani ze specjalnymi uzdolnieniami, ani z nienormalnością.
- Nie użalaj się nad uczniem z uszkodzonym wzrokiem i nie staraj się w każdej sytuacji stwarzać mu specjalnych warunków do funkcjonowania. Ogranicz to do sytuacji koniecznych.
- Nie toleruj nie akceptowanych zachowań ucznia tylko z tego powodu, że jest on niewidomy lub słabowidzący.
- Nie uważaj, że wszystkie jego trudności i potrzeby związane są z niepełnosprawnością wzrokową. Uczniowie niewidomi i słabowidzący są tak samo różne, jak uczniowie widzący, i mogą mieć podobne trudności i potrzeby.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

**Fot. 1.** Dobry kontrast

**Fot. 2.** Obniżenie ostrości wzroku np. w wyniku zaćmy

**Fot. 3.** Zawężenie koncentryczne pola widzenia np. barwnikowe zwyrodnienie siatkówki




**Fot. 4.** Ubytek w centralnym polu widzenia np. AMD

**Fot. 5.** Ubytki w polu widzenia wynikające np. z jaskry


Biuro Projektu: DGA S.A.
ul. Towarowa 35
61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

**Materiały dla przewodników w ramach projektu**

**„Razem można więcej"**





Biuro Projektu: DGA S.A.
ul. Towarowa 35
61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

## Wprowadzenie

W globalnej i lokalnej polityce społecznej pojęcie asystenta osoby z niepełnosprawnościami funkcjonuje od wielu lat. Role, zadania i obowiązki uzależnione są od polityki państwa, jego zasobności, ale przede wszystkim od stopnia niepełnosprawności oraz potrzeb osób objętych wsparciem.

Obecnie oprócz asystenta funkcjonalnego istnieje także odpowiedź na nowy rodzaj potrzeb oparty na koncepcji praw osób niepełnosprawnych do niezależnego życia oraz odejście od zinstytucjonalizowanych form wsparcia na rzecz działań, które pozwalają na godne i możliwie jak najbardziej aktywne życia w społeczności.

Przewodnik sportowy osoby z dysfunkcją wzroku funkcjonuje od wielu lat w krajach Unii Europejskiej, ale jedynie wśród osób wyczynowo/zawodowo zajmujących się sportem.

Ze względu na rosnący zakres potrzeb społeczności niewidomych i słabowidzących istnieje coraz większe zapotrzebowanie na aktywność fizyczną wspartą pracą i zaangażowaniem przewodników sportowych, których praca w najbliższym czasie stać się może nowym zawodem w grupie zawodów sektora pomocy społecznej. Zasadniczym celem pracy przewodnika sportowego osoby niewidomej lub słabowidzącej jest pomoc w uzyskaniu jak najlepszej sprawności z uwzględnieniem możliwości oraz barier jakie należy uwzględnić podczas pracy z osobami zależnymi i jednoczesnym poszanowaniem prawa do samodzielności oraz niezależności osoby niepełnosprawnej. Praca przewodnika sportowego osoby z niepełnosprawnościami to dotychczas nieokreślony zakres prac i obowiązków, które należy dostosować do indywidualnych potrzeb oraz możliwości wsparcia podopiecznego w realizacji programu treningów i rehabilitacji społecznej, a także medycznej. Zaangażowanie przewodnika sportowego osoby niepełnosprawnej i odpowiednie przygotowanie merytoryczne wpływać będzie na działanie systemu wsparcia społecznego, na który pozwalają sobie osoby niepełnosprawne, korzystając z różnego rodzaju możliwości aktywizacji społecznej w tym sportowej i turystycznej we własnym środowisku. Przewodnik sportowy w przeciwieństwie do asystenta osoby niepełnosprawnej nie inicjuje i nie wspiera aktywność rodziny lub najbliższego otoczenia osoby niepełnosprawnej w celu udzielania jak najefektywniejszej pomocy. Jego zadaniem jest planowanie, kontrolowanie, tworzenie indywidualnego planu pomocy włączając osobę niepełnosprawną w programy instytucji i placówek świadczących usługi kompleksowej rehabilitacji, zadań aktywizacji sportowej oraz medycznej. Istotnym zadaniem pracy przewodnika sportowego jest współpraca z różnymi instytucjami zajmującymi się zmianą stylu


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

życia na bardziej aktywny z zachowaniem wszelkiego typu uwag i przeciwskazań określonych przez lekarza prowadzącego, a ułatwiający stopniowe przygotowanie do dalszej aktywizacji zgodnie z zaplanowanym harmonogramem cyklu zajęć treningowych i wzmacniających kondycję fizyczną adekwatnie do możliwości i dyscypliny. Do głównych zadań zawodowych przewodnika sportowego osoby niepełnosprawnej należy towarzyszenie i wspomaganie osoby niepełnosprawnej w planowaniu harmonogramu zajęć, pomoc w ich realizacji jak również pobudzanie jego aktywności społecznej. Zadaniem przewodnika jest wsparcie wiedzą i doświadczeniem osoby z niepełnosprawnościami oraz angażowanie jej w różnego rodzaju zajęcia dodatkowe umożliwiające zmianę zarówno stylu życia jak i poszerzenie grona najbliższych znajomych poprzez wprowadzenie w środowisko osób czynnie uprawiających sport, udział we współtworzeniu programów rehabilitacji społecznej i zawodowej oraz pomoc osobie niepełnosprawnej np. w znalezieniu grupy wsparcia. Będąc „towarzyszem" osoby niepełnosprawnej doradza w zakresie sposobu realizacji wskazanych usług, pośredniczy we wsparciu procesu rehabilitacyjnych, zdobywaniu różnego rodzaju kompetencji i umiejętności, a także wspiera w dążeniu do osiągnięcia zamierzonego celu zwiększając szanse na aktywizację w innych dziedzinach życia jak np. edukacyja, praca zawodowa, a także kontakty społeczne, możliwość wzięcia udziału w inprezach masowych typu biegi, rekreacji i integracji ze środowiskiem sportowców. Diagnozowanie warunków fizycznych i dążenie do pomocy w pokonywaniu wszelkiego typu barier (psychologicznych, społecznych) jest jednym z podstawowych obszarów działania przewodnika na rzecz podopiecznego. Praca jako przewodnik sportowy osoby niepełnosprawnej wymaga zdolności swobodnego, spontanicznego i empatycznego nawiązywania kontaktu z osobą niepełnosprawną, jak również pełnej akceptacji, tolerancji oraz wrażliwości i indywidualnego traktowania potrzeb podopiecznego. Ważne cechy w pracy przewodnika sportowego osoby niepełnosprawnej to: niekonfliktowość, gotowość do wprowadzania zmian, łatwość nawiązywania i podtrzymywania kontaktów z osobą niepełnosprawną. Cechy niezbędne to: sumienność, odpowiedzialność, rzetelność, dokładność, empatia, cierpliwość, skuteczność działania, zdecydowanie oraz odporność na stres. Praca z osobą niepełnosprawną wykonywana jest w miejscu pobytu podopiecznego lub jego najbliższym sąsiedztwie (dom, park, siłownia, obóz sportowy dedykowany danej dyscyplinie sportowej, zawody sportowe), jest związana z dużą samodzielnością podejmowania decyzji, wiąże się jednak z wymogiem ścisłej współpracy interdyscyplinarnej z różnymi specjalistami i instytucjami pracującymi na rzecz osób niepełnosprawnych. Program pomocy i wsparcia, jakim otacza podopiecznego przewodnik


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

sportowy osoby niepełnosprawnej oparty jest na prawidłowych relacjach i komunikacji interpersonalnej. W pracy przewodnika sportowego osoby niepełnosprawnej ograniczone są możliwości awansu i podnoszenia umiejętności, formy czy zdobywania nowych osiągnięć, natomiast istnieją duże szanse na podniesienie prestiżu zawodowego oraz wzrost pozycji społecznej poprzez ustawiczne samokształcenie, doskonalenie jak również wprowadzanie nowych rozwiązań w praktyce przyszłych i obecnych przewodników/instruktorów i trenerów w oparciu o aktualną wiedzę.

**Zadania przewodnika sportowego osoby niepełnosprawnej:**

1. Organizowanie i planowanie pracy z osobą zależną z wykorzystaniem stosowanych metod pracy zgodnych z harmonogramem zajęć opracowanym z instruktorem /trenerem i lekarzem prowadzącym.
2. Zaplanowanie opieki i pracy z osobą niepełnosprawną.
3. Organizowanie wsparcia społecznego.
4. Pobudzanie aktywności osoby niepełnosprawnej.
5. Mobilizowanie niepełnosprawnego do aktywnego spędzania czasu wolnego i rozwijania zainteresowań.
6. Pomoc w rozwiązywaniu problemów osoby niepełnosprawnej.
7. Doradzanie w zakresie aktywności sportowej oraz wsparcie w podnoszeniu umiejętności i doświadczenia połączone z motywacją do dalszej wytężonej pracy.
8. Wspieranie osoby niepełnosprawnej w samodzielnym organizowaniu czasu wolnego.
9. Współtworzenie programów rehabilitacji i pomocy osobie niepełnosprawnej.
10. Współpraca z różnego rodzaju instytucjami, organizacjami społecznymi, mediami w celu wsparcia osoby niepełnosprawnej.
11. Monitorowanie pracy własnej i zespołu obejmującego opieką i terapią osobę niepełnosprawną.
12. Zapewnianie jakości w pracy z niepełnosprawnym, przestrzeganie obowiązujących procedur.
13. Podnoszenie kwalifikacji i kompetencji potrzebnej w pracy z osobami niepełnosprawnymi.
14. Dbałość o zdrowie, formę i bezpieczeństwo.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

## Obowiązki przewodnika sportowego osoby niepełnosprawnej:

1. Nieustanne doskonalenie formy oraz wiedzy.
2. Sprawowanie opieki nad osobą niepełnosprawną.
2. Organizowanie pracy własnej.
3. Organizowanie systemu wsparcia i pomocy osobie niepełnosprawnej.
4. Podejmowanie współpracy z zespołami rehabilitantów, terapeutów, instytucjami i organizacjami wsparcia.
5. Stosowanie procedur zapewnienia jakości w pracy z niepełnosprawnym.

## Technika pracy przewodnika sportowego

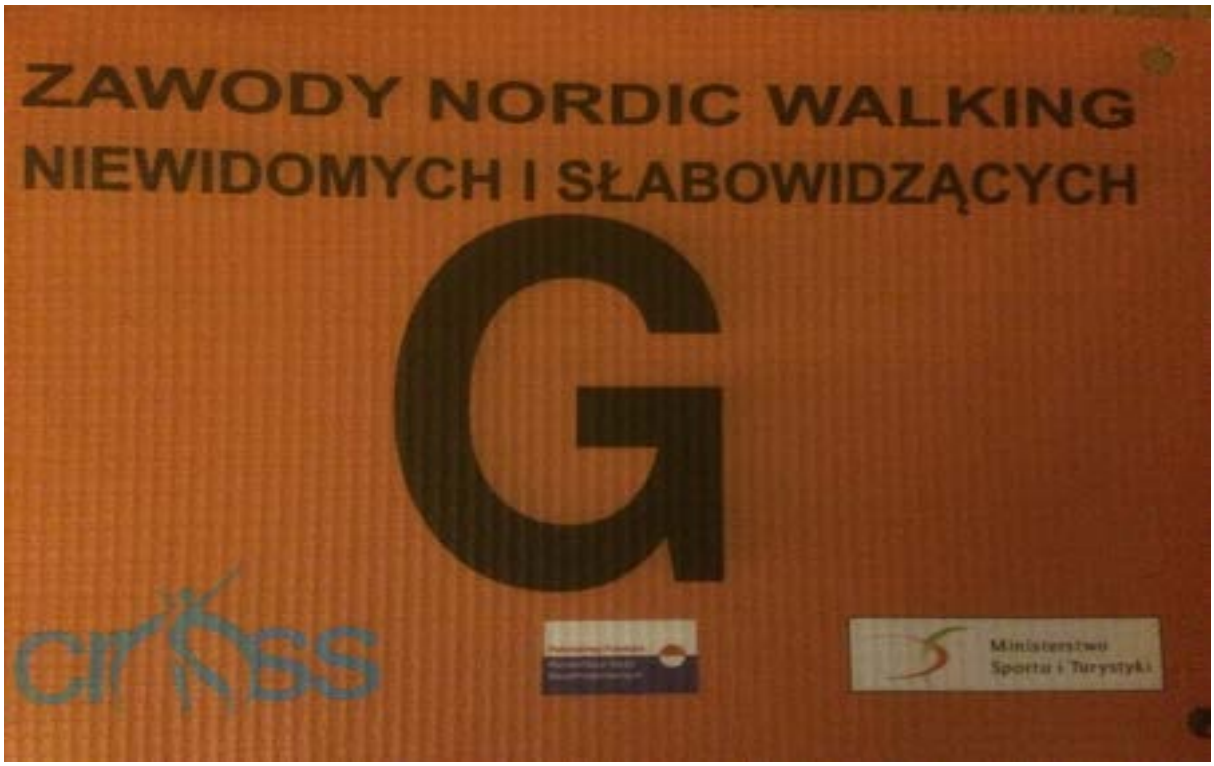
Praca przewodnika sportowego dotyczy pomocy osobie z niepełnosprawnościami podczas treningów, zawodów i innym zajęć sportowych, w których obecność przewodnika/asystenta sportowego jest niezbędna w celu ich realizacji. Zadaniem nadrzędnym przewodnika/ asystenta sportowego jest rekompensata deficytów podczas kolejnych etapów realizacji zadań umożliwiających osiąganie kolejnych stopni realizacji planu treningowego/ sportowego.
Wśród przewodników należy wyróżnić:

1. **Przewodnika osoby słabowidzącej**

Przewodnik sportowy osoby słabowidzącej, to osoba, która ma umiejętności i kondycję fizyczną potrzebną do uczestniczenia w zajęciach np. biegania, nordic walking, narciarstwa biegowego, narciarstwa alpejskiego itd., a poprzez swoją obecność przyczyniający się do uczestnictwa osoby słabowidzącej w zajęciach jako pełno(s)prawny uczestnik.
Głównym zadaniem przewodnika osoby słabowidzącej jest prowadzenie zawodnika na trasie. Podczas zajęć, treningów czy zawodów przewodnik jest oznaczony międzynarodowym symbolem G foto.1. (G: Guide) na stroju zarówno z przodu jak i na plecach. Jest to informacja dla: zawodników, sędziów i osób, że nie należy tej parze przeszkadzać, rozdzielać ich lub utrudniać im współpracę. Przewodnik idzie, biegnie lub jedzie w niewielkiej odległości od zawodnika, będąc w zasięgu jego wzroku i udzielając mu wskazówek zgodnie z wypracowaną techniką. Najczęściej są to krótkie informacje oznaczające zmianę kierunku poruszania się, nagłych zbliżających się niebezpieczeństw lub przeszkód, konieczność zmiany ścieżki w celu wyminięcia innych zawodników itp. Przewodnik dodatkowo powinien wyróżniać się kolorem stroju, żeby być lepiej widoczny przez zawodnika fot 2. Uczestnictwo przewodnika zapewnia


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

niepełnosprawnemu sportowcowi komfort i bezpieczeństwo w trakcie zajęć umożliwiając realizację zadań w jak najlepszych warunkach w założonym czasie.




**Fot 1.** Oznaczenie przewodnika sportowego

*Czym powinny kierować się osoby dobierające przewodnika ?*

W pierwszej kolejności należy wziąć pod uwagę predyspozycje psychologiczne, gdyż są one najczęstszym powodem konfliktów. Praca przewodnik prowadzącego zawodnika jest bardzo stresującym zajęciem, a nieustanne dopasowywanie wymaga czujności i opanowania, podczas gdy: musi dostosować dynamicznie tempo, we właściwym momencie wyartykułować instrukcje głosowe do zaistniałych sytuacji, zadbać o bezpieczeństwo swoje i zawodnika oraz zwrócić uwagę na szereg czynników zewnętrznych. Przewodnik musi także dopasować się do możliwości fizycznych zawodnika umożliwiając mu uczestnictwo w jak najlepszych warunkach. Nie może jednocześnie dopuścić do zwiększenia dystansu pomiędzy nimi tak, aby niepełnosprawny sportowiec stracił go z pola widzenia, słyszenia lub aby jakaś inna osoba znalazła się pomiędzy nimi. Takie warunki pracy są stresujące i wymagają dużej samokontroli.

**Foto 2.** Przewodnik i zawodnik słabowidzący nordic walking

## 2. Przewodnika osoby niewidomej

Przewodnik osoby niewidomej, to osoba, która w trakcie całego procesu jest w pełni odpowiedzialna za wszystkie czynności jakie wykonuje zawodnik. Decyzja o podjęcie się zadania przewodnika sportowego osoby niewidomej nie może być podyktowana spontaniczną


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

decyzją. Osoby niewidome to specyficzna grupa zawodników, którzy przed przystąpieniem do treningów muszą włożyć w przygotowania bardzo dużo pracy.

W pierwszej fazie przygotowań osoba niewidoma poruszająca się za pomocą laski musi nauczyć się poruszać z kijami. Przestawienie się z chodzenia z jedną laską w prawej ręce na dwa kije nordic walking jest dla tych osób przełamaniem dotychczasowych zasad obowiązujących w świecie niewidomych.

Czas potrzebny na zdobycie nowych umiejętności zależy od:

- stopnia niepełnosprawności (niewidomy, ociemniały- od kiedy?)
- sprawności fizycznej
- zaangażowania
- odwagi

Po uzyskaniu podstaw w poruszaniu się osobie tej należy przydzielić doświadczonego przewodnika, który pomoże dokończyć szkolenie przygotowawcze z przekazaniem zasad pracy.

Etap 1.

Zawodnik zapoznaje się z teorią chodzenia w uprzęży oraz w podstawowymi komunikatami.

Etap 2.

Zawodnik i przewodnik ubierają się w uprząż – przewodnik z przodu a zawodnik z tyłu i w znanym zawodnikowi terenie. Na tym etapie można odstawić kije i zawodnik może trzymać się linek łączących go z przewodnikiem. Dla lepszego komfortu zawodnika można również zmniejszyć dystans pomiędzy zawodnikiem. Taka bliskość pozwala na lepszą komunikację, zwiększa komfort pracy i zaufanie zawodnika, a w sytuacji zagrożenia umożliwia na bardzo szybką reakcję.

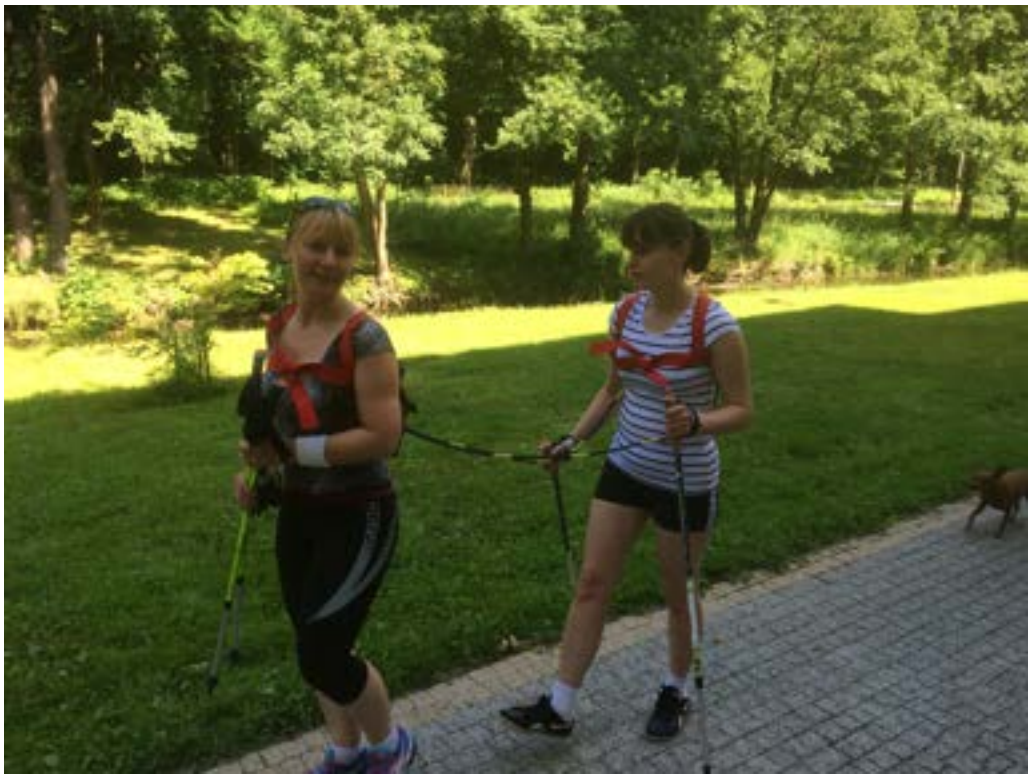
Na tym etapie nie należy zwracać uwagi na technikę chodzenia, koordynację, tempo, sprzęt itd. podczas tego etapu należy przede wszystkim zadbać o komfort zawodnika, jego zadowolenie, podniesienie samooceny oraz zaufanie do przewodnika.

Etap 3.

Najważniejszą rzeczą etapu 3 jest dopasowanie przewodnika i zawodnika.

Podczas wyboru przewodnika w pierwszej kolejności należy zwrócić uwagę na predyspozycje psychiczne.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01



**Fot 3.** Pierwszy kontakt z przewodnikiem

Dobra atmosfera pracy stanowi istotny warunek do sukcesu, który w dalszym etapie związany jest ściśle z zaufaniem, zaangażowaniem, chęcią do częstych i wymagających treningów oraz dalszej pracy nad rozwojem.

Następnie należy zwrócić uwagę na budowę anatomiczną duetu (Plansza 12,13). Zarówno zawodnik jak i przewodnik muszą być osobami o podobnych parametrach anatomicznych.

Należy zwrócić uwagę na:

- wzrost
- wagę
- długość kroku

są to podstawowe parametry gwarantujące najlepszą dynamikę poruszania gwarantującą komfort pracy.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Podczas kolejnych zajęć najbezpieczniej, gdy zostanie sprawdzona rzeczywista sprawdzić kondycja obydwóch osób z uwzględnieniem zasady zachowania proporcji dwukrotnie lepszej kondycji wytrenowania przewodnika w stosunku do formy zawodnika[2] .

**Uwaga!**

Dlatego ważne jest, aby sprawdzić deklarowaną sprawność i wytrzymałość osób podczas pierwszych treningów.

Etap 4.

Praca indywidualna każdej pary (niepełnosprawny zawodnik i przewodnik) jest zależna od:

- doświadczenia
- zaangażowania
- sprawności
- szybkości uczenia się

Wszystkie te czynniki razem wzięte będą decydowały o czasie oraz metodzie pracy wybranej przez trenera/instruktora.

Każda para zanim wyjdzie na wspólny trening musi spędzić min 4-5 godzin na opracowaniu własnego kodu porozumiewania się[3].

Etap 5.

Pierwsze treningi powinny odbywać się w znanym przez osobę niewidomą terenie. Dlatego zanim wybierze się miejsce treningu, należy spędzić tam potrzebny do zapoznania się z terenem czas, zapewni on polepszenie jakości pracy oraz zwiększy zaufanie.

**Uwaga!**

[2] W trakcie doboru przewodnika należy zwrócić uwagę na ankietę/wywiad, gdzie niewidomy zawodnik informuje o swoich zainteresowaniach, aktywności itd., bo wówczas pomimo braku znajomości techniki chodzenia z kijami nordic walking osoba niewidoma może np. jeździć na nartach, rowerze, chodzić na siłownię lub basen i jej kondycja fizyczna może być na tyle dobra, że przewyższy nawet formę przewodnika, a wówczas można powiedzieć o zagrożeniu dla dalszej współpracy takiej pary.

[3] Komunikaty przypominają instrukcje pilota kierowcy rajdowego, ale dostosowane do nordic walking i poruszania się osoby niewidomej. Opracowanie tego typu komunikatów jest indywidualną i niepowtarzalną sprawą, a jej doskonalenie traw czasami bardzo długo.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Warto na tym etapie poświęcić więcej czasu na pracę nad poznaniem się i zdobyciem zaufania osoby niewidomej, w przyszłości przyniesie to niewspółmierne wyniki i nada zupełnie nowy wymiar dalszej współpracy.

Etap 6.

Nauka chodzenia przewodnika, łączy się z dostosowanie do niepełnosprawnego partnera. W przypadku nordic walking zawodnik i przewodnik muszą iść:

- tą samą nogą
- tą samą długością kroku
- z tą samą prędkością (fot.4)
- i tą samą drogą poruszania się (fot.5)

**Fot 4.** Synchronizacja poruszania się niewidomego zawodnika i przewodnika sportowego

Zasady o których musi pamiętać przewodnik osoby niewidomej:

1. Zawodnikiem/sportowcem nadającym tempo pracy jest osoba niewidoma.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

2. Podczas zajęć/treningów/zawodów głównym zadaniem przewodnika jest zapewnienie bezpieczeństwa partnerowi.
3. Zadaniem przewodnika jest elastyczne dostosowanie się do możliwości zawodnika.
4. Zaufanie buduje się każdego dnia.
5. Wszelkie zajęcia mogą odbywać się za zgodą lub pod nadzorem trenera/instruktora.
6. Przewodnik sportowy to nie asystent funkcjonalny, wsparcie w zadaniach dnia codziennego może przyczynić się do pogorszenia jakości pracy sportowej.
7. Zadaniem przewodnika jest prowadzenie zawodnika, a nie ciągnięcie go za sobą.
8. Podczas zajęć/treningów/zawodów obie osoby muszą zachować zasady prawidłowego oznaczenia przyjęte przez ogólnoświatowe organizacje sportowe.

**Fot 5.** Zachowanie toru poruszania się przez zawodnika i przewodnika.

## 9. Asystenta sportowego osoby z niepełnosprawnościami


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Oddzielną grupę wsparcia zawodników niewidomych i słabowidzących są asystenci sportowi. Osoby te nie są przewodnikami, są natomiast osobami, które pomagają sportowcom z niepełnosprawnościami podczas zajęć sportowych. Same też nie muszą być osobami czynnie uprawiającymi sport, ale orientującymi się w zasadach / regulaminach / obsłudze sprzętu dotyczącego danej dyscypliny. Udział w zawodach sportowych zawodników z niepełnosprawnościami w dużej mierze wymaga różnego rodzaju wsparcia np. przy obsłudze broni sportowej, podczas lotów na paralotni, skoku na spadochronie, grze w piłkę, rzycie kulą i wielu innych dyscyplin adresowanych osobom z niepełnosprawnościami.

**Bibliografia:**

1. Kosmol A., Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością, red. S. Kowalik, Gdańsk 2009.
2. Nowicki M. A., Sport szansą życia niepełnosprawnych, red. J. Ślężyński, Polskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych, Katowice 1997.
3. Wapiennik E., Piotrowicz R., Niepełnosprawny – pełnosprawny obywatel Europy, Warszawa 2002.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

**Materiały dla pedagogów w ramach projektu**

**„Razem można więcej"**





Biuro Projektu: DGA S.A.
ul. Towarowa 35
61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Wzrok powszechnie uważany jest za zmysł dostarczający człowiekowi największej ilości bodźców z otaczającego świata. Według MŁODKOWSKIEGO (1998) zmysł **wzroku** dostarcza 80 – 90% sygnałów z zewnątrz. Ma więc on szczególne znaczenie poznawcze. W odbieraniu i przetwarzaniu fal świetlnych biorą udział: narząd odbiorczy – gałka oczna oraz drogi i ośrodki, które łączą gałkę oczną z ośrodkiem wzrokowym w korze mózgu. Gałka oczna zawiera układ optyczny, który składa się z elementów załamujących promienie świetlne (rogówki z komorą przednią, soczewki i ciałka szklistego) oraz światłoczułe receptory (czopki i pręciki). Jej zadaniem jest odebranie i przetworzenie wysłanych fal świetlnych, przepuszczonych lub odbitych od przedmiotów, na impulsy elektryczne. Przekazywane są one dalej drogą wzrokową aż do kory wzrokowej, która umiejscowiona jest w płatach potylicznych. Bodźce, dzięki układowi procesów, pozwalają wytworzyć obraz rzeczywistości – zwany spostrzeżeniem.

W niniejszym opracowaniu rozpatrywane będą ograniczenia, które wynikają z dysfunkcji narządu wzroku, zlokalizowanych poza centralnym układem nerwowym. Wśród dysfunkcji narządu wzroku 2 mają duży wpływ na zaklasyfikowanie do osób niepełnosprawnych: ostrość wzroku i pole widzenia.

**Ostrość wzroku**, charakteryzująca widzenie centralne, jest to zdolność dostrzegania przez oko szczegółów. Wynika ona ze zdolności rozdzielczej czopków zgrupowanych w plamce żółtej siatkówki. Do badań ostrości wzroku do dali najczęściej wykorzystywane są tablice Snellena.

**Tabela 1**. Kategorie widzenia wg Międzynarodowej Klasyfikacji Uszkodzeń, Niepełnosprawności i Upośledzeń (Sękowska, 1998)

| Kategorie | Ostrość wzroku maksymalna | Ostrość wzroku minimalna |
|---|---|---|
| Wzrok normalny | 1,0 | 0,3 (3/10; 6/18; 20/70), |
| Słabe widzenie | 0,3 (3/10; 6/18; 20/70) | 0,05 (1/20; 3/60; 20/400) |
| Ślepota | 0,05 (1/20; 3/60; 20/400) | Brak poczucia światła |

**Pole widzenia**, które charakteryzuje widzenie obwodowe, stanowią wszystkie punkty przestrzeni postrzegane równocześnie z punktem fiksacji[4]. Do badań pola widzenia służy

[4] Punkt fiksacji jest to miejsce, na które jest skierowana oś widzenia.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

perymetr. Według ustaleń Międzynarodowej Klasyfikacji Uszkodzeń, Niepełnosprawności i Upośledzeń wyróżnia się następujące **kategorie ubytków** w polu widzenia (Sękowska, 1998):

1) Koncentryczne (równomierne) ograniczenie pola widzenia, które może być:

a) niewielkie – średnica pola $120^{O}$ i mniej;

b) umiarkowane – średnica pola $60^{O}$ i mniej;

c) znaczne – średnica pola $20^{O}$ i mniej;

d) głębokie – średnica pola $5^{O}$ i mniej;

e) widzenie lunetowe – widzenie tylko bardzo małą częścią siatkówki (jak w przypadku patrzenia przez dziurkę od klucza).

2) Widzenie połowiczne (ślepota połowiczna), które polegają na wypadnięciu połowy pola widzenia po lewej lub prawej stronie.

3) Inne uszkodzenia pola widzenia, do których należą jego wysepkowe ubytki w postaci mroczków (np. mroczek centralny w okolicy plamki żółtej).

Światowa Organizacja Zdrowia[5] klasyfikuje osoby niewidome i słabowidzące opierając się także na kryteriach medycznych. Zgodnie z tymi kryteriami:

a) osobami **niewidomymi** są osoby o ostrości wzroku nie większej niż 3/60 [0,05] lub osoby z odpowiadającym temu ograniczonym polem widzenia (w oku lepszym, przy zastosowaniu możliwie najlepszej korekcji);

b) osobami **słabowidzącymi** są osoby, u których ostrość wzroku wynosi 3/16 [0,3] – 3/60 [0,05] (w oku lepszym, przy możliwie najlepszej korekcji).

Określenia te, choć dość precyzyjne z punktu widzenia ich wymierności, nie dają w pełni obrazu następstw i możliwości funkcjonowania wzrokowego. Można więc zastosować definicje oparte na wykorzystaniu wzroku.

Bauman (1963) ze względu na **praktyczne wartości wzrokowe** – (poruszanie się i czytanie) – wyróżnia:

a) całkowicie niewidomych;

b) osoby z percepcją lub rzutowaniem światła, zbyt małym jednak do praktycznego wykorzystania w poruszaniu się;

c) osoby z percepcją dużych obiektów i ruchu w stopniu wystarczającym do poruszania się, bez możliwości czytania druku (z zastosowaniem optymalnych pomocy);

[5] Http://www.who.int/m/topics/blindness/en/index.html


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

d) osoby z widzeniem pozwalającym na poruszanie się i choć krótkotrwałe czytanie (z zastosowaniem lub bez optymalnych pomocy);

e) osoby z widzeniem pozwalającym na regularne korzystanie z materiałów pisanych i drukowanych.

Sękowska (1998) za kryterium przyjęła **sposób wykonywania czynności**. Za **niewidomych** *uznała* osoby, które w pracy zawodowej opierają się głównie na pozostałych zmysłach, a więc całkowicie niewidomych. **Zawodowo niewidomymi** określiła te osoby, u których zachowana sprawność wzroku jest zbyt mała (niska) do wypełniania funkcji orientacyjnej i kierującej (regulującej) na stanowisku, w miejscu pracy oraz kontrolującej podczas wykonywanej pracy. Do **słabowidzących** zaliczyła natomiast to te, które pomimo znacznego uszkodzenia czynności wzrokowych wykorzystują je dla orientacji, kierowania i kontrolowania przebiegu pracy.

Problematyką nauczania, rehabilitacji i wychowania dzieci niewidomych i słabowidzących zajmuje się **TYFLOPEDAGOGIKA**[6] – dział pedagogiki specjalne**j**. **Pedagogika specjalna** z jednej strony jest nauką empiryczną, gdyż bada, analizuje oraz porównuje prawidłowości i specyfikę rozwoju psychofizycznego niepełnosprawnych; z drugiej natomiast strony jest nauką teoretyczną, gdyż uogólnienia uzyskiwanych danych prowadzą do opracowania teorii, które wyjaśniają charakter i następstwa niepełnosprawności (SĘKOWSKA, 1981). Aby wykonać dobrą analizę danych niezbędny jest związek pedagogiki specjalnej z innymi naukami: medycyną, psychologią, socjologią oraz techniką; umożliwia on dostarczanie konkretnych rozwiązań terapeutyczno-rehabilitacyjnych, a także profilaktycznych.

Zmysł wzroku dostarcza człowiekowi najwięcej informacji ze środowiska. Nie stanowi on jednak jedynego kanału łączności ze światem zewnętrznym. Zgodnie z teorią integracji sensorycznej informacje docierające do człowieka przy pomocy poszczególnych zmysłów są tak organizowane w strukturach mózgu (rozpoznanie, organizacja, rejestracja i łączenie informacji), aby można było reagować na nie zgodnie z wymaganiami otoczenia. Następuje tak zwane poznanie wielozmysłowe. Układy zmysłowe współdziałają ze sobą, wpływając na siebie i pomagając sobie nawzajem w wykonywaniu wielu zadań związanych z codziennym funkcjonowaniem (Maas, 1998).

Co dzieje się zatem, gdy brakuje jednego ze składników poznania – wzroku? Następuje wówczas zjawisko **kompensacji zmysłów**. Polega ono na odbiorze wrażeń przez wszystkie

[6] Tyflopegagogika – [grecki tyflos – ślepy] dział pedagogiki specjalnej, który zajmuje się teorią i praktyką wychowania i kształcenia dzieci niewidomych i słabowidzących (OKOŃ, 1998).


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079 tel. 61 859 59 00 fax 61 859 59 01

pozostałe zmysły oraz procesy korowe wyższej analizy i syntezy. W procesie kompensacyjnym człowieka nie jest możliwe wyodrębnienie jednego analizatora, lecz dopiero kompensacja przez współdziałanie pozostałych analizatorów, daje pełny obraz. Jest to tak zwane zastępstwo zmysłów (Sękowska, 1981). Kompensacja wynika ze zdolności tworzenia w korze mózgowej dynamicznych układów strukturalnych. Kompensacja braku wzroku odbywa się na podstawie strukturalnego dotyku i zmysłu kinestetycznego z jednym przynajmniej telereceptorem, głównie ze słuchem, a także z węchem (Grzegorzewska, 1989). Optymalnym rozwiązaniem jest wytworzenie zespołów dotykowo-kinestetyczno-słuchowo-węchowych.

Z powierzchni skóry odbierane jest uczucie dotyku, ucisku, ciepła, zimna i bólu (Gołąb, Traczyk, 1978). Doznania te są niezależne od woli, a jedynie od siły i czasu występowania bodźca. Percepcja dotykowa związana jest ze świadomym, dynamicznym (czynnym) ruchem i nazywana bywa zmysłem dotykowo-ruchowym (Majewski, 1983). Wymaga ona skupienia uwagi i przebiega wolniej niż percepcja wzrokowa (Sękowska, 1981). Kompensacyjna rola zmysłu **dotyku** u niewidomych występuje w trzech zakresach (Majewski, 1983):

1) Poznawanie przedmiotów – dotyk pozwala rozpoznawać przedmioty, poznawać ich cechy: kształt, ciężar, ciepło, gładkość, twardość, (pełniejszy obraz poznawanego przedmiotu uzyskuje niewidomy dzięki wykorzystaniu dodatkowych zmysłów).

2) Działalność praktyczna, gdzie poza rozpoznawaniem przedmiotów niezwykle istotna jest kontrola wykonywania czynności oraz czytanie dotykiem.

3) Orientacja przestrzenna i poruszanie się – lokalizowanie przedmiotów, przeszkód odbywa się często poprzez dotyk pośredni (kijem, laską, sztućcami). Podczas poruszania się duże znaczenie ma dotyk, zlokalizowany w kończynach dolnych, pozwalający na poznanie ukształtowania terenu, a także właściwości nawierzchni.

Percepcja dotykowa niewidomych rozwija się dzięki doświadczeniu, a wytworzone schematy dotykowe odgrywają znaczną rolę w poznaniu świata.

**Słuch**, podobnie jak wzrok, należy do teleanalizatorów. Pozwala on na odbiór bodźców akustycznych – drgań cząsteczek powietrza. Zmysł słuchu dostarcza stale bodźców, które następnie są analizowane. Przy interpretacji wrażeń dużą rolę odgrywa uwaga, pamięć oraz zdolność wyciągania prawidłowych wniosków (Sękowska, 1981). Umiejętności te zwiększają się wraz z doświadczeniem.

Według Majewskiego (1983) **słuch** odgrywa szczególnie istotną rolę dla niewidomych w zakresach:


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

1) Poznawania przedmiotów i zjawisk – niewidomi często kojarzą przedmiot z określonym dźwiękiem (np. pudełko zapałek), dźwięk pomaga w rozpoznaniu materiału, z jakiego zrobiony jest przedmiot.

2) Działalności praktycznej – słuch umożliwia kontrolowanie wielu czynności praktycznych (np. nalewanie wody do szklanki, pracę określonych urządzeń).

3) Orientacji przestrzennej – można wyróżnić 4 główne typy informacji, wynikających z sygnałów dźwiękowych środowiska:

* sygnalizację istnienia w polu percepcji słuchowej przedmiotu –przeszkody będącej źródłem dźwięku;
* ustalenie położenia źródła dźwięku (odległości i kierunku);
* ustalenie kierunku i odległości od poruszającego się źródła dźwięku;
* ustalenie właściwości pomieszczenia dzięki jego cechom akustycznym.

4) Odbioru mowy dźwiękowej – słuch to nie tylko bodźce z otoczenia. Jest to także źródło informacji, a także możność wyrażenia własnych potrzeb i uczuć, wynikająca ze zdolności komunikacji międzyludzkiej – mowy. Słowo **kompensuje** niewidomemu postrzeżenia wzrokowe w zdobywaniu wiedzy teoretycznej, w przygotowaniu do pracy, uczestniczeniu w życiu i kulturze widzących.

5) Odbioru wrażeń stanowiących źródło przeżyć – słuchanie muzyki, recytacji, literatury.

Brak wzroku już od pierwszych dni życia dziecka powoduje u niego brak pewnych czynności, charakterystycznych dla pełnosprawnego. Oddziaływanie ze strony rodziców jest niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka, szczególnie niewidomego. Dziecko niewidome w pozycji leżącej na brzuchu, nie mając bodźców wzrokowych, nie jest pobudzane do ruchów głową, które wzmacniają mięśnie pleców i karku. Brak jest u niego odruchu sięgania ręką, chwytania przedmiotów, z którymi nie ma bezpośredniego kontaktu. Charakteryzuje się **biernością ruchową**, wynikającą zarówno z braku pobudzania, jak i z lęku przed nieznanym. Jest to często związane z nieprzyjemnymi, czy wręcz bolesnymi doświadczeniami. W związku z tym później przyjmuje pozycję siedzącą, później staje i zaczyna chodzić (Dziedzic, 1960; Sękowska, 1974; Dziedzic, Remplewicz, 1980; Marchewka, 1999). W pierwszych trzech latach życia większość dzieci niewidomych rozwija się wolniej w porównaniu z widzącymi rówieśnikami (Maszczak, 1994).

Samodzielne poruszanie się dzieci niewidomych jest dość sporadyczne. Mała ilość wykonywanego ruchu wpływa na powstawanie nieprawidłowości w postawie i sylwetce.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

U niewidomego czasem sylwetka przybiera charakterystyczny wygląd. O jego postawie decyduje położenie głowy. Gdy głowa pochyla się zbyt do przodu lub unoszona jest zbyt wysoko, a w ślad za tym kształtują się krzywizny kręgosłupa (najczęściej powiększa się kyfoza piersiowa i lordoza lędźwiowa) (Remplewicz, 1988). Z braku wzorców, lęku, niewidomi często mają podwyższone napięcie mięśniowe, które w połączeniu z brakiem koordynacji pracy ramion bardzo niekorzystnie wpływa na chód i bieg dziecka. Ciężar ciała początkowo opiera się w dużym stopniu na piętach. Dopiero wraz z rozwojem zmysłu równowagi i zwiększeniem szybkości ruchów ciężar ciała przenosi się na śródstopie (Zeuthen, 1980). Ostrożność w poruszaniu się, stres związany z ograniczeniem zaspokajania potrzeb powoduje czasem występowanie u dzieci niewidomych przyruchów – tików[7]. Według Sękowskiej (1981) są to odruchy automatyczne, świadome lub nie, dające dziecku odprężenie, odreagowujące napięcie nerwowe. Autorka ta wyróżnia 4 rodzaje tików:

1) Kołysanie się, potrząsanie głową, rękami, przestępowanie z nogi na nogę wykonywanie tych ruchów może być związanie z wyładowaniem nadmiaru energii nie zużywanej z powodu hipokinezy[8].
2) Postawy i ruchy odbiegające od obyczajów lub norm społecznych:
   a) brak gestykulacji i mimiki przy mówieniu;
   b) siedzenie w jednej usztywnionej pozycji.
3) Odruchy obronne mające na celu zlokalizowanie i ominięcie przeszkody:
   * odchylanie tułowia w tył;
   * wyciąganie ramion w przód;
   * sprawdzanie stopami podłoża.
4) Miny i pozy:
   * opuszczanie głowy;
   * mrużenie oczu;
   * ucisk rękami gałek ocznych.

Pierwsze 2 rodzaje są wynikiem braku możliwości naśladowania wzorców. Odruchy te zwane także **stereotypami ruchowymi**, dają dziecku odprężenie, dzięki odreagowaniu napięcia nerwowego spowodowanego ograniczeniem zaspokajania potrzeb poznawczych (Maszczak, 1994). Według Ossowskiego (1998) mogą być one likwidowane poprzez ćwiczenia

[7] Przyruchy nazywane bywają też blindismami.
[8] Długotrwałe ograniczenie ruchów (DZIEDZIC, 1996).


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

ruchowe. Prawidłowy rozwój fizyczny i zdolność do poruszania się w połączeniu z motywacją do poznawania są bardzo pomocne przy opanowaniu przez dziecko wszelkich czynności. Zdolność do planowanych czynności stanowi duże osiągnięcie rozwojowe i wdraża dziecko do nauki i pracy.

Jak dowodzą badania, dzieci niewidome charakteryzują się **słabszym rozwojem fizycznym** i **motorycznym**. Opóźnienie rozwoju motoryki i lokomocji – w stosunku do pełnosprawnych – wynika nie tylko z braku stymulacji wzrokowej ruchu i urazów fizycznych, które powodują lęk przed pokonywaniem trudności. Opóźnienia rozwojowe pogłębia także bierność rodziców i wychowawców w dostarczaniu dziecku okazji do ruchu (Maszczak, 1992).

Jeśli chodzi o grupę dzieci słabowidzących – rozwój przebiega podobnie do niewidomych lub do pełnosprawnych, w zależności od stopnia utraty wzroku. Badania sprawności fizycznej dzieci słabowidzących prowadziła Poznecka (1990). Wyniki badań pozwoliły stwierdzić, że **sprawność motoryczna** dzieci słabowidzących jest niższa od sprawności ogółu młodzieży polskiej. W oparciu tych badań ustalono także, że dzieci słabowidzące, charakteryzują się wyższą sprawnością ogólną niż dzieci niewidome (Cabak, 2000).

REHABILITACJA

**Rehabilitacja** wg Hulka (1988) jest to proces, którego **zadaniem** jest:

1) kompleksowe usprawnianie (odpowiednio do wieku, możliwości i potrzeb pacjenta) pod względem:
   * fizycznym;
   * umysłowym;
   * psychicznym;
   * społecznym;
2) przygotowanie niepełnosprawnego do:
   * wykonywania podstawowych, codziennych czynności;
   * korzystania z różnych form kształcenia;
   * wykonywania pracy;
3) stwarzania korzystnych warunków do kontaktów z otoczeniem fizycznym w środowisku społecznym.

**Celem rehabilitacji** jest natomiast maksymalna **integracja** osób niepełnosprawnych z pełnosprawnym społeczeństwem.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Ossowski (1999) przedstawia następujący schemat postępowania rehabilitacyjnego:

1) leczenie – ogół zabiegów leczniczych;

2) leczenie usprawniające – podniesienie i przywrócenie naruszonej sprawności (w możliwie dużym stopniu);

3) działania kompensacyjne – ukierunkowanie na rozwój nowych możliwych sprawności;

4) działania przystosowawcze – mają na celu tworzenie ułatwień w prawidłowym funkcjonowaniu osoby o obniżonej sprawności.

Hulek (1988) rozróżnia następujące **rodzaje** rehabilitacji:

a) **lecznicza** – to proces leczenia zmierzający do usprawnienia jednostki pod względem fizycznym i psychicznym, na który składają się leczenie kliniczne, kinezyterapia i psychoterapia;

b) **zawodowa** – to przygotowanie jednostki (w miarę możliwości) do pracy zawodowej;

c) **społeczna** – to przygotowanie jednostki do radzenia sobie i funkcjonowania w społeczeństwie, obejmujące kontakty z rodziną i środowiskiem lokalnym.

Należy zdawać sobie sprawę z konieczności zastosowania różnych świadczeń rehabilitacyjnych w zależności od niepełnosprawności.

Odnośnie dysfunkcji narządu wzroku **zadania** rehabilitacji przedstawił Majewski (1971). Do najważniejszych można zaliczyć:

1) maksymalne usprawnienie motoryczne;

2) usprawnienie pozostałych zmysłów;

3) psychiczną adaptację i akceptację niepełnosprawności i jej skutków;

4) samodzielne poruszanie się;

5) opanowanie wykonywania czynności życia codziennego (samoobsługi i samodzielności w gospodarstwie domowym);

6) przygotowanie do aktywnego udziału w życiu społecznym środowiska niewidomych i pełnosprawnych oraz przygotowanie do pracy.

Tak więc rehabilitacja ma za zadanie zminimalizować ograniczenia wynikające z osłabienia lub utraty wzroku oraz stworzyć niewidomym i słabowidzącym możliwie najlepsze warunki do funkcjonowania w pełnosprawnym społeczeństwie. Rehabilitacja niewidomych i słabowidzących jest **procesem długotrwałym**, wymagającym dobrych programów i prowadzących ją specjalistów. Niepełnosprawny powinien otrzymać profesjonalne świadczenia w możliwie szerokim zakresie. Należy prowadzić rehabilitację kompleksowo we wszystkich 3 zakresach: **fizycznym**, **psychicznym** i **społecznym.** Takie podejście ukazuje konieczność współpracy rehabilitantów zajmujących się konkretnymi osobami – stworzenia tak zwanych


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

grup wsparcia. Z drugiej strony bardzo istotne jest wykształcenie w niepełnosprawnym **motywacji** do dużego wysiłku, który często towarzyszy działaniom rehabilitacyjnym.

Majewski (1971) określił następujące **zasady** rehabilitacji niewidomych:

1) pełnej rehabilitacji – rehabilitacja powinna być kompleksowa, ponieważ tylko taka daje możliwość pełnego przygotowania do samodzielnego i niezależnego życia;
2) wykorzystania zachowanych funkcji i umiejętności;
3) kompensacji – współdziałanie zespołu funkcjonujących zmysłów, oparte na psychicznych procesach analizy i syntezy;
4) stosowania pomocy technicznych;
5) przystosowania otoczenia fizycznego i środowiska społecznego.

Można wyróżnić następujące główne działy rehabilitacji dla osób z problemami wzrokowymi:

* **orientacja przestrzenna i poruszanie się;**
* **rehabilitacja podstawowa;**
* **rehabilitacja wzroku**

Na zdolność samodzielnego przemieszczania się niewidomych składają się 2 elementy: **orientacja przestrzenna oraz poruszanie się**.

Orientacja przestrzenna jest to zdolność do określenia swojego położenia w otaczającym środowisku oraz rozumienie relacji przestrzennych i zachodzących w otoczeniu zmian. Bardzo ważnym elementem orientacji przestrzennej jest wiedza o otoczeniu, wynikająca m. in. z ćwiczeń i doświadczeń. Dużą rolę w tej umysłowej zdolności odgrywają: procesy poznawcze, wyobrażenia przestrzenne, a kluczowym czynnikiem umożliwiającym sprawne osiągnięcie sukcesu jest **motywacja** (Kuczyńska-Kwapisz, 1984).

Poruszanie się **(**nazywane także lokomocją) jest to zdolność zmiany swojego miejsca. Uzależnione jest ono między innymi od poziomu rozwoju: koordynacji ruchowej, szybkości, wytrzymałości, równowagi i siły. Wg Kuczyńskiej-Kwapisz (1984) znaczny wpływ na poruszanie się ma także umiejętność prawidłowego:

a) chodu;
b) biegu;
c) utrzymywania prawidłowej postawy ciała;


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

d) prostoliniowego marszu;

e) wykonywania zwrotów oraz poziom opanowania technik ochronnych (z długą białą laską lub bez).

Orientacja przestrzenna wraz z lokomocją nazywane są (w rehabilitacji niewidomych i słabowidzących) **orientacją przestrzenną i poruszaniem się**.

**Celem** kształcenia orientacji przestrzennej i poruszania się niewidomych i słabowidzących jest zmniejszenie ograniczeń swobodnego przemieszczania się (Kwapiszowie, 1990). Osiąga się to między innymi przez:

1) zaznajomienie ucznia z możliwościami własnego ciała;
2) rozwijanie pozostałych zmysłów (u słabowidzących także wzroku oraz zastosowanie niezbędnych pomocy optycznych i nieoptycznych);
3) powiększanie i systematyzowanie wiedzy o otoczeniu;
4) rozwijanie zainteresowań;
5) kształtowanie charakteru i cech społecznych;
6) rozwijanie wiary we własne siły i poczucie własnej godności;
7) zwiększenie aktywności działania.

**Program** orientacji przestrzennej dla dzieci i młodzieży można podzielić na następujące **działy**:

1) Ćwiczenia wstępne:

a) schemat budowy ciała – zapoznanie uczniów z budową ciała;

b) pojęcia przestrzenne – zapoznanie z relacjami między przedmiotem a uczniem; zapoznanie się wielkościami przedmiotów i relacjami między nimi; kształtowanie poczucia czasu oraz odległości;

c) ćwiczenia zmysłów: dotyku, słuchu, węchu, kinestetycznego i dla słabowidzących – wzroku (także z użyciem pomocy optycznych).

2) Techniki przedlaskowe:

a) techniki ochronne: górna i dolna;

b) ustawienia: prostopadłe i równoległe;

c) zwroty;

d) poruszanie się prostoliniowe;

e) sposoby szukania upuszczonych przedmiotów;


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

f) poznawanie pomieszczeń.

3) Poruszanie się z przewodnikiem:

a) odpowiednie ustawienie się i sposoby uchwytu przewodnika;

b) zmiana kierunku oraz ręki;

c) przechodzenie przez wąskie przejścia;

d) przechodzenie przez drzwi;

e) wchodzenie i schodzenie po schodach.

4) Techniki z laską:

a) techniki dotykowe i stałego kontaktu;

b) lokalizowanie i reakcja na przeszkody;

c) pokonywanie schodów w górę i w dół;

d) poruszanie się z laską i przewodnikiem.

5) Samodzielne poruszanie się:

a) zapoznanie się z pojęciami: *jezdnia*, *chodnik*, *tory tramwajowe*, *skrzyżowanie*;

b) zapoznanie się z zasadami uporządkowania ruchu ulicznego oraz prawidłowa jego interpretacja;

c) wykorzystanie informacji dźwiękowych ze środowiska: poruszanie się wzdłuż ruchu ulicznego, lokalizacja dźwiękowa skrzyżowań;

d) przechodzenie przez ulice; analiza i pokonywanie różnych typów skrzyżowań;

e) poruszanie się po dzielnicach o różnym natężeniu ruchu pieszych i samochodów;

f) korzystanie ze środków komunikacji publicznej;

g) lokalizacja różnych obiektów (sklepów, urzędów);

h) korzystanie z wind i schodów ruchomych.

6) Korzystanie z pomocy:

a) korzystanie z pomocy przewodnika (także słownej);

b) wykonywanie i korzystanie z map i planów oraz modeli;

c) posługiwanie się dyktafonem np. przy tworzeniu map słownych;

d) posługiwanie się i wykorzystywanie kierunków świata;

e) zastosowanie przez słabowidzących pomocy optycznych i nieoptycznych.

**Rehabilitacja podstawowa**


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Samodzielne funkcjonowanie i aktywność niewidomych to nie tylko poruszanie się, ale także wykonywanie codziennych czynności – przede wszystkim samoobsługowych i domowo-porządkowych.

Dysfunkcja wzroku często powoduje ograniczenia lub wręcz uniemożliwia uzyskanie samodzielności w tym zakresie, co powoduje uzależnienie niewidomych od pomocy innych. Nie znaczy to wcale, że wszyscy niewidomi i słabowidzący nie potrafią wykonywać czynności życia codziennego. Dla części z nich rehabilitacja w takim zakresie nie jest potrzebna. Dla innych będzie to jedyny sposób znacznego uniezależnienia się od pomocy; będą więc poświęcać dużo czasu i zapału do osiągnięcia sukcesu.

Rehabilitacja podstawowa obejmuje wszelkie formy aktywności człowieka. Ze względu na zakres i cel można pogrupować je w następujące działy:

1) Higiena osobista i dbałość o wygląd – kąpiel w wannie i pod prysznicem, mycie zębów, pielęgnacja paznokci, makijaż, golenie, użycie kosmetyków;
2) Przygotowanie garderoby i ubieranie się – techniki ubierania się, przechowywanie ubrań, pranie i segregowanie, prasowanie, szycie;
3) Sprzątanie – ścieranie kurzu, mycie powierzchni, zamiatanie, odkurzanie odkurzaczem, słanie łóżka;
4) Czynności kuchenne – gotowanie, pieczenie, smażenie, nakrywanie i podawanie do stołu, użycie naczyń i sprzętów kuchennych;
5) Opieka nad dzieckiem;
6) Posługiwanie się pieniędzmi;
7) Telefonowanie;
8) Zachowania w różnych sytuacjach – gesty, zachowanie przy stole;
9) Inne czynności:
   a) praca podstawowymi narzędziami – młotkiem, śrubokrętem, piłą, obcęgami, miarką;
   b) zapalanie ognia – zapałkami, zapalniczką;
   c) korzystanie z urządzeń mechanicznych i elektrycznych;
   d) zajęcia rekreacyjne.

**Rehabilitacja wzroku**, nazywana czasem **usprawnianiem** (**terapią**) **widzenia**, dotyczy osób słabowidzących, a więc tych, które nawet w minimalnym stopniu odbierają bodźce


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

wzrokowe. Jest to bardzo zróżnicowana grupa ludzi od widzących *niemalże* jak pełnosprawni do *prawie* zupełnie niewidomych.

Problemy wzrokowe słabowidzących mogą dotyczyć:

* obniżonej ostrości wzroku;
* ubytków w centralnym i obwodowym polu widzenia;
* kontroli ruchów gałek ocznych (np. przy silnym oczopląsie);
* adaptacji do światła i ciemności (światłowstręt, światłolubność, wrażliwość na olśnienie);
* zaburzenia postrzeganie barw;
* zmienności widzenia (w zależności od oświetlenia, a także od stanu zdrowia);
* zaburzenia postrzeganie głębi i relacji przestrzennych (np. przy jednooczności).

**Rehabilitacja wzroku** zwiększa skuteczność wykorzystania istniejących możliwości wzrokowych, nie poprawia przy tym ostrości wzroku ani pola widzenia (Adamowicz-Hummel, 2001).

Aktywność fizyczna niewidomych i słabowidzących

Niepełnosprawność ogranicza w większości przypadków aktywność fizyczną. Zwiększanie aktywności fizycznej osób niepełnosprawnych stwarza naturalny bodziec przyspieszający i wspomagający proces odnowy, regeneracji, a nawet kompensacji funkcji uszkodzonego organizmu. **Ruch** jest bowiem bodźcem o szerokim, korzystnym oddziaływaniu na organizm człowieka i jak dotąd nie można zastąpić go niczym innym (Łobożewicz, 2000). **Aktywność fizyczna** – to dowolna forma ruchu ciała spowodowana mięśniami szkieletowymi, która wpływa na wzrost przemiany podstawowej ponad wydatek energii spoczynkowej. Są tu brane pod uwagę wszystkie zajęcia w czasie wolnym, ćwiczenia, sport, praca zawodowa i inne codzienne czynności[9]. Aktywność fizyczna może być wyrażona jako obciążenie, które powoduje określoną reakcję organizmu.

[9] Definicja ta powstała podczas konferencji w Toronto, gdzie ustalano relacje między aktywnością fizyczną, sprawnością i zdrowiem (OJA, 1995).


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Aktywność fizyczna zmienia się wraz z wiekiem: od dużej ruchliwości małego dziecka, przez typowy dla okresu przedszkolnego i młodszego szkolnego głód ruchu, do okresu pokwitania, w którym obserwuje się wyraźne jej zmniejszenie. Warunki wewnętrzne, już od najwcześniejszych lat życia osób niewidomych, niekorzystnie wpływają na **spontaniczną aktywność fizyczną**. Znaczne obniżenie aktywności powodowane jest m. in.:

* brakiem spontanicznego naśladownictwa;
* strachem przed nieznanym;
* przykrymi doświadczeniami.

Na podstawie przeprowadzonych badań ustalono, że **niedostatek aktywności fizycznej powoduje pogarszanie się stanu zdrowia** dzieci, młodzieży i dorosłych niewidomych (Silva, 1986).

Określenia **form** aktywności niewidomych dokonała Sękowska (1991). Do tego celu został użyty Zestaw Form Aktywności (ZFA) dotyczący różnorodnej działalności wychowanków na terenie szkoły i internatu. Jedną z kategorii aktywności, umieszczonej w ZFA była aktywność fizyczna. W badaniach tych grupę kontrolną stanowili pełnosprawni wychowankowie domów dziecka. Obie grupy różniły się podejmowaną aktywnością ruchową: samodzielne spacery, zajęcia ruchowo-sportowe niewidomi podejmowali w 66,7%, widzący zaś – w 79,2%.

Dzieci niewidome muszą się uczyć wielu czynności, spontanicznie wykonywanych przez dzieci pełnosprawne. Na podstawie badań ustalono, iż dzieci niewidome uczą się wolniej nowych czynności ruchowych, niż ich pełnosprawni rówieśnicy (Kosmol, Nowicki, 2001).

Niższy poziom aktywności wynika także z kłopotów z samodzielnym poruszaniem się. Brak jest stymulacji naturalnym ruchem np. w zabawach z rówieśnikami na świeżym powietrzu. Ten niedostatek spontanicznej aktywności należy kompensować aktywnością zorganizowaną.

Dla pełnego rozwoju motorycznego dziecka, szczególnie dziecka z zaburzonym analizatorem wzroku, nie wystarcza już tylko stworzenie mu warunków do spontanicznej aktywności ruchowej. Osiągnięcie podstawowych umiejętności ruchowych uzależnione jest od stymulacji poprzez zorganizowane zajęcia. Ograniczenia, a także zaniedbania w wychowaniu fizycznym mogą spowodować, że dziecko wejdzie w dorosłe życie z ogromnymi brakami w sferze ruchowej. Skutkiem takiego stanu jest brak poczucia bezpieczeństwa, większe zagrożenie wypadkami i ograniczone możliwości korzystania z wielu form wypoczynku, dających poczucie radości życia (Woynarowska, Wojciechowska, 1993).

Odnośnie osób słabowidzących aktywność fizyczna w dużej mierze jest uwarunkowana stopniem dysfunkcji narządu wzroku.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Należy także zwrócić uwagę na możliwości i ograniczenia wzrokowe słabowidzących, uwzględniając model funkcjonowania wzrokowego (Corn, 1991). Zaproponowany model składa się z trzech wymiarów (rysunek 2). Należą do nich:

1) zdolności wzrokowe;
2) wyposażenie i dyspozycje indywidualne;
3) czynniki zewnętrzne.

1. Zdolności wzrokowe

Do tego wymiaru można zaliczyć:

a) centralne i obwodowe pole widzenia;
b) ostrość wzroku do dali i bliży;
c) motorykę gałek ocznych;
d) funkcje wzrokowych pól mózgowych;
e) recepcję światła i barw.

Wymiar ten, ze względu na swój charakter, wpływa w istotny sposób na funkcjonowanie wzrokowe człowieka. Stany urazowe oraz chorobowe powodują osłabienie zdolności wzrokowych w wyniku czego następuje osłabienie tego wymiaru. Po przeprowadzonym leczeniu (na przykład usunięciu chirurgicznym zaćmy) istnieje znikomy wpływ na poprawienie zdolności wzrokowych.

2. Wyposażenie i dyspozycje indywidualne

Wymiar ten obejmuje:

a) poznanie;
b) wykorzystanie pozostałych zmysłów;
c) percepcję;
d) cechy psychiczne;
e) cechy fizyczne.

Uszkodzenie wzroku może mieć niekorzystny wpływ na rozwój emocjonalny, psychomotoryczny i poznawczy, co niekorzystnie wpływa na funkcjonowanie wzrokowe. W przypadku tego wymiaru istotne znaczenie ma doświadczenie, a znaczna część jego składowych może być nauczana i doskonalona.

Tak więc kształtowanie **motywacji**, **zdobywanie nowych doświadczeń**, **ćwiczenia zmysłów**, a także **trening motoryczny**, mają korzystny wpływ na rozwój


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

człowieka. Działania te mogą zwiększać dyspozycje indywidualne, co korzystnie wpływa na funkcjonowanie wzrokowe.

3. Czynniki zewnętrzne

Stanowią je cechy środowiska zewnętrznego odbierane przez receptor – oko. Do czynników zewnętrznych wpływających na postrzeganie przedmiotów zaliczamy:

a) barwę;
b) kontrast;
c) czas ekspozycji;
d) przestrzeń (wielkość przedmiotu oraz jego odległość);
e) oświetlenie.

Czynniki te powinny być maksymalnie dostosowane do zdolności wzrokowych i wyposażenia indywidualnego każdego słabowidzącego. Ze względu na najłatwiejsze modyfikacje w tym wymiarze stanowi on główny obszar w optymalizacji funkcjonowania wzrokowego.

**WYPOSAŻENIE I DYSPOZYCJE INDYWIDUALNE**

Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

**MOŻLIWOŚCI WZROKOWE** **CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE**

**Rysunek 1.** Model funkcjonowania wzrokowego (Anne Corn, 1991)

Trójwymiarowy model funkcjonowania wzrokowego ukazuje relacje pomiędzy poszczególnymi jego składowymi. Analiza pozwala wyodrębnić w nim elementy podlegające indywidualnej optymalizacji. Świadomość własnych możliwości i ograniczeń umożliwi słabowidzącemu oraz osobom z nim współpracującym (rodzina, terapeuci, rehabilitanci) niezbędne **dostosowanie środowiska** a także **ćwiczenia określonych umiejętności** i **sprawności**.

Samodzielna organizacja aktywnego spędzania wolnego czasu stanowi jednak często dla niewidomego problem. Na podstawie badań zorganizowanego wypoczynku niewidomych stwierdzono m. in., że właściwie zorganizowany wypoczynek urlopowy wpływa na późniejszy aktywny udział w różnych formach wypoczynkowych w ciągu roku pracy i nauki, tworząc tym samym podstawy dla właściwej rekreacji (Laurentowski, 1967).

**Rekreacja Ruchowa** obejmuje wszystkie zajęcia o treści ruchowo--sportowej lub turystycznej, którym człowiek oddaje się z własnych chęci dla wypoczynku i dla rozwoju własnej osobowości w czasie wolnym od obowiązków (Dziedzic, Remplewicz, 1980).

Do najważniejszych fizjologicznych celów rekreacji ruchowej Wojciaszek (1990) zalicza m. in.:

a) utrzymanie optymalnego stanu zdrowia;
b) zmniejszenie kosztu fizjologicznego wysiłków;
c) zwiększenie tolerancji na stres;
d) wyrobienie nawyków i potrzeby ruchu;
e) przeciwdziałanie zmianom inwolucyjnym – w przypadku dorosłych;
f) prawidłowy rozwój – w przypadku dzieci.

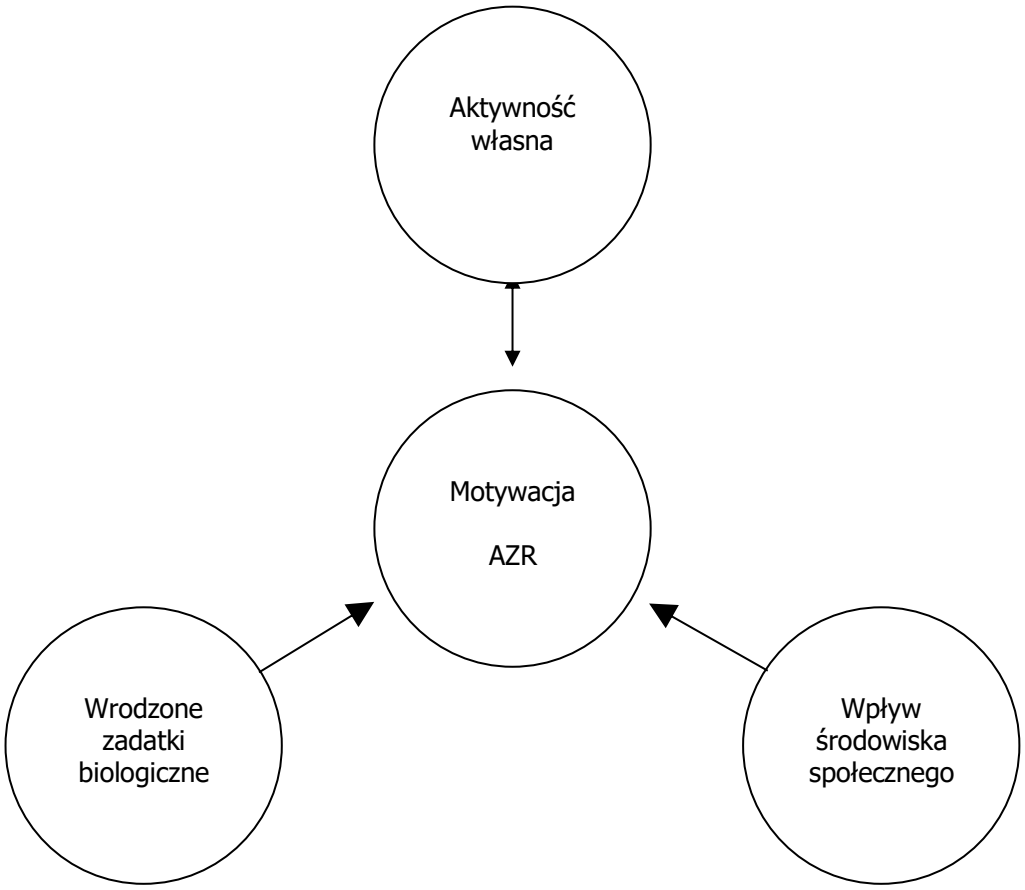
Rekreacja ruchowa jest realizowana dobrowolnie. Niezbędne jest zatem posiadanie odpowiedniej motywacji do podejmowania wszelkich form aktywnego wypoczynku. Wg


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Winiarskiego (1991) na kształtowanie się motywacji do podejmowania działalności rekreacyjnej wpływają głównie:

1) konstrukcja somatyczna oraz typ układu nerwowego;
2) doświadczenia wynikające z aktywności własnej;
3) wpływ środowiska społecznego (następujący samoistnie oraz zawarty w kształceniu i wychowaniu).

Czynniki te przedstawiono na rysunku 2.




**Rysunek 2.** Czynniki wpływające na rozwój motywacji aktywnych zachowań rekreacyjnych – AZR, (Winiarski, 1991)

Różnorodne formy rekreacji, a szczególnie nietypowe takie jak:

* wspinaczka górska;
* narciarstwo zjazdowe;
* żeglarstwo i in.

dostarczają wielu emocji, ale także dają szansę wypróbowania swoich możliwości, odniesienia sukcesu i wiarę we własne możliwości.

Głównymi przejawami rekreacji ruchowej są: **turystyka** oraz **sport**. Demel i Skład (1986) przedstawiają 2 role występowania sportu i turystyki:

1) Samoistne działania dążące do osiągnięcia mistrzostwa: sport kwalifikowany, turystyka kwalifikowana.

2) Działalność (ruch, ćwiczenia fizyczne) podporządkowana innym celom na przykład rekreacji, przygotowaniu do zawodu, leczeniu i profilaktyce.

**Turystyka** jest formą spędzania czasu wolnego, polegającą na wędrówkach pieszych lub za pomocą dodatkowych środków. Uprawianie turystyki przez ludzi niepełnosprawnych wg Łobożewicza (2000) może stać się czynnikiem przeciwdziałającym **hipokinezji**, niekorzystnie wpływającej na zdrowie i samopoczucie człowieka.

Autor ten przedstawia następujące **cele** turystyki ludzi niepełnosprawnych:

1) leczniczy – turystyka w miarę możliwości powinna być kontynuacją leczenia i usprawniania;

2) biologiczny – aktywność ruchowa zawarta w turystyce pozwala na kompensację ubytków morfologicznych sprawności fizycznej;

3) anatomiczno-fizjologiczny – działalność turystyczna wpływa korzystnie na podstawowe funkcje ustroju;

4) higieniczno-zdrowotny – turystyka jest okazją do hartowania organizmu, zdobycia odporności na trudy i niewygody; umożliwia opanowanie kontrolowania stanu zdrowia i sprawności fizycznej;

5) wychowawczo-psychologiczny – kształtuje pozytywne cechy charakteru: odwagę, zaradność;

6) hedonistyczny – daje radość i zadowolenie;

7) społeczny – jest przejawem aktywności społecznej.

**Turystyka niewidomych dzieci** wymaga szczególnie dobrego przygotowania ze strony organizatorów i opiekunów tak, aby w pełni korzystając z jej dobrodziejstw, dzieci miały zapewnione **bezpieczeństwo**. Ze względu na długość pobytu i przemieszczanie się możemy wyróżnić: wycieczki i wędrówki, biwaki i obozy. Atrakcyjność dla niewidomych powyższych


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

form turystyki zwiększa użycie specjalnych środków poruszania się. Można do nich zaliczyć m.in.:

1) Kajaki[10] (lub łodzie wiosłowe) (Scherer, 1983; Ciuraj, 1983) – wskazane jest użycie 2-obowego kajaka (*z widzącym sternikiem*). Formie tej towarzyszą z reguły duże emocje związane z samym wsiadaniem i wysiadaniem z kajaka, a także z chlapaniem wodą, pokonywaniem wiosłami jej oporu. Kajakarstwo jest doskonałą stymulacją aktywności ruchowej oraz aktywności pozostałych zmysłów (Kuczyńska-Kwapisz, Kwapisz, 1996). Dziedzic (1960) uważa uprawianie kajakarstwa przez niewidomych za wyraz chęci wyrwania się z codziennego życia oraz **zrównania się z ludźmi widzącymi**.

2) Żaglówki (Scherer, 1983) – niewidome dzieci mogą stanowić załogę w doświadczonym *zespole żeglarzy*, co stanowi doskonałą **formę integracji**. Powiewy wiatru, prędkość jachtu, kołysanie fal, dostarczają bardzo dużo wrażeń. Dodatkowymi atrakcjami są chwile, gdy niewidomy ma możliwość trzymania *ważnej liny*, sterowania jachtem. Daje to poczucie pełnego udziału w przygodzie i niezapomniane przeżycia.

3) Rowery – o ile rowery są dość powszechne i niewidome dziecko może nauczyć się na rowerze jeździć, to dopiero użycie roweru 2-osobowego (z *widzącym przewodnikiem*), umożliwia bezpieczne korzystanie z tej formy turystyki (Scherer, 1983). Poruszanie się po publicznych drogach stawia pewne wymagania: zgranie załogi, umiejętność utrzymania równowagi, ruszania zakręcania i zatrzymywania się. Niewidomy musi być przygotowany na hałas przejeżdżających obok samochodów.

4) Narty – zima jest doskonałą porą roku do organizowania turystyki, stanowi ona jednocześnie bodziec hartujący organizm. **Narciarstwo biegowe** stwarza okazję do pokonywania zaśnieżonej trasy. Poza techniką i oczywiście odpowiednim sprzętem, niezbędne jest dobre zgranie niewidomego *z przewodnikiem*. Jeśli nie zastosujemy łączącej ich linki, to bezkontaktowe prowadzenie będzie dość trudne. Scherer (1983), Lichtenstein (1985) Sikorska (2001) jako najodpowiedniejszą metodę prowadzenie niewidomego narciarza przez *przewodnika* – uznają bieg po sąsiednim torze. Można zastosować dodatkowo sygnalizator dźwiękowy, lecz może on zakłócić kontakt słowny. HrUŠa (1999) dla początkujących narciarzy proponuje instruktora z tyłu, dla zaawansowanych natomiast – z przodu. Narciarstwo biegowe

[10] WODNE FORMY TURYSTYKI wymuszają umiejętność PŁYWANIA przez niewidomego. Zaleca się, dla zwiększenia bezpieczeństwa, stosowanie kapoków.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079 tel. 61 859 59 00 fax 61 859 59 01

nie jest trudne do opanowania dla niewidomego, ale turystyka – pokonywanie znacznych odległości wymaga wprawy i przygotowania.

**Sport** – to działalność uprawiana **systematycznie**, wg pewnych reguł, mająca za cel osiąganie coraz lepszych wyników, w określonej sprawności ruchowej. Jest ona oparta na współzawodnictwie sportowym i walce z przeciwnikiem, przestrzenią, czasem i ciężarem (Demel, Skład, 1986).

**Sport niewidomych** – to zespół regulaminowo ujętych konkurencji o charakterze **rekreacyjnym** lub **współzawodnictwa sportowego**. Obok form rekreacyjno-usprawniających, dla najbardziej sprawnych niewidomych organizuje się zawody sportowe (Dziedzic, 1996). Warunkiem uczestnictwa dzieci i młodzieży niewidomej i słabo widzącej w zajęciach sportowych powinna być zgoda lekarska.

Pomijając znaczenie **sportu kwalifikowanego**, który choć bardzo ważny jest jednak dla jednostek wybitnych, uprawianie sportu (rekreacyjnego) wpływa na kształtowanie wielu cech m. in.:

* koordynacji ruchowej;
* szybkości;
* wytrzymałości;
* siły.

Stanowi także dobrą motywację do pobudzania ambicji, kształtowania wiary w siebie oraz systematyczności i wytrwałości.

Współzawodnictwo sportowe wg Marchewki (1999) powinno spełniać między innymi następujące warunki:

1) zawody sportowe należy traktować jako sprawdzian postępów i możliwości psychoruchowych;
2) należy zapewnić **bezpieczeństwo**, minimalizując możliwość wypadków;
3) zawody powinny uczyć dzieci sportowej postawy:
   * umiejętności przegrywania;
   * radości z sukcesów;
   * szacunku dla przegranych.

Niewidomi i słabo widzący mogą brać udział w większości indywidualnych dyscyplin sportowych. Jedną z ogólnie usprawniających dyscyplin sportowych jest **pływanie** (Innenmoser, 1983). Rozwija ono wszechstronnie organizm i wpływa na poprawę postawy


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

poprzez wzmocnienie mięśni tułowia (Dziedzic, 1960). Gościmska (1967) proponuje jak najwcześniej oswajać dzieci niewidome z wodą. Ze względu na korzyści, m. in. w kształtowaniu orientacji przestrzennej, Kuczyńska-Kwapisz (1980) zaleca obowiązkowe wprowadzenie nauki pływania dla dzieci niewidomych. Na podstawie badań ustalono, że tempo nauczania pływania dzieci niewidomych było ściśle związane z poziomem lęku przed wodą oraz stopniem orientacji przestrzennej (Kosmol, Nowicki, 2001).

Niektóre z dyscyplin wymagają pewnych modyfikacji. Ale często „nietypowe" dyscypliny dla osób z dysfunkcją narządu wzroku są dla nich bardzo atrakcyjne. Przykładem mogą być dzieci niewidome:

* grające w **kręgle**[11] (Scherer, 1983);
* grające w **tenisa stołowego** (Kuczyńska-Kwapisz, Kwapisz, 1996);
* wspinające się na skały;
* grające w **unihokeja**[12];
* jeżdżące **na wrotkach** i **łyżwach** (Serafin, 1980);
* jeżdżące **konno** (Stern, 1983);
* uprawiające **judo** (Geppert, 1983);
* dzieci słabo widzące grające w **bocce**[13].

Bailliart (1964), opisując chłopca niewidomego grającego w **petauque**[14], podkreśla duże znaczenie słuchu i pamięci mięśniowej.

Gorzej przedstawia się sytuacja tradycyjnych **gier zespołowych**. Niewidomi mogą wykonywać poszczególne elementy gier: **kozłowanie piłki**, **rzut do kosza**, **kopnięcie na bramkę**. Znacznie trudniej zorganizować samą grę. Próbowano adaptować i udźwiękowić piłkę siatkową, koszykową i ręczną, jednak nie udało się dotąd ich upowszechnić ze względu na bezpieczeństwo grających zawodników (Bolach, 1999). Obecnie zaczyna zdobywać popularność zaadaptowana dla niewidomych i słabowidzących piłka nożna. Aby uzupełnić brak możliwości pełnego uczestnictwa w grach zespołowych, stworzono dla niewidomych grę, w której ze względu na wykorzystanie **piłki wydającej dźwięk**, wzrok nie jest potrzebny.

[11] Kręgle niewidomych od 1994 rozgrywane są według regulaminu IBSA (*International Blind Sports Association* – Światowe Stowarzyszenie Sportu Niewidomych) (SZCZEPAŃSKI, 1998).
[12] Gra drużynowa lub indywidualna polegająca na wbiciu piłki (można umieścić w niej dzwoneczek) kijem (podobnym do hokejowego) do bramki przeciwnika.
[13] Gra rodem z Włoch polegająca na umieszczeniu rzutami swoich kul (kolorowych) jak najbliżej kuli – *celu*.
[14] Francuska odmiana gry polegającej na umieszczeniu rzutami swoich kul jak najbliżej kuli – *celu*.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079 tel. 61 859 59 00 fax 61 859 59 01

Wśród odmian zespołowych gier sportowych z zastosowaniem piłki dźwiękowej 3 są najpopularniejsze:

1) piłka toczona – *rollball*;
2) piłka bramkowa – *torball*;
3) piłka bramkowa – *goal ball*.

Mimo różnic w przepisach gry mają podobny cel – wtoczyć piłkę do bramki przeciwnika i obronić swoją bramkę.

Podleśny (1987) przedstawia pozytywne cechy gier z piłkami dźwiękowymi wśród dyscyplin sportu rehabilitacyjnego:

1) większa atrakcyjność i widowiskowość;
2) swoiste wartości rehabilitacyjne, wyrażające się nie tylko podnoszeniem poziomu ogólnej sprawności fizycznej, lecz także:
   * kształtowaniem umiejętności precyzyjnego lokalizowania i wykorzystywania źródeł dźwięku;
   * ćwiczeniami pamięci mięśniowej, bezpiecznych padów i innych umiejętności, bezpośrednio związanych z praktyczną orientacją przestrzenną niewidomych.

Bolach (1994) przeprowadzał ocenę sprawności fizycznej inwalidów wzroku, uprawiających zespołowe gry sportowe z piłkami dźwiękowymi. Ogólną sprawność fizyczną określono na podstawie testu Zuchory, sprawność specjalną zaś – na podstawie 10 własnych testów. Ten sam autor (1999) wykonał badania ogólnej sprawności fizycznej Eurofitem i specjalnej sprawności fizycznej własnymi testami. W obu przypadkach uzyskane wyniki wykazały zdecydowanie lepsze wyniki prób sprawnościowych, koordynacyjnych, postawy ciała, orientacji przestrzenno-lokomocyjnej, kontaktów społecznych grup sportowych, niż grup kontrolnych. Tak więc ze względu na swoje walory elementy zabaw i gier z piłkami dźwiękowymi powinny być wprowadzane dla dzieci i młodzieży – w szkołach (Kuczyńska-Kwapisz, 1980), a także dla dorosłych – w ośrodkach rehabilitacyjnych i na turnusach usprawniających. Na podstawie przeprowadzonych badań ustalono także, że regularne uprawianie sportu daje niewidomym radość i zadowolenie oraz kształtuję odwagę, samodzielność i zdolność do podejmowania decyzji (Silva, 1986).

Prawidłowy **rozwój fizyczny** i **psychiczny** dzieci niewidomych w dużej mierze uzależniony jest od stworzenia im optymalnych warunków. Umożliwienie uczestnictwa w różnorodnych formach aktywności, między innymi ruchowej, stanowi doskonały czynnik stymulujący rozwój oraz ułatwia przystosowanie do późniejszego – dorosłego życia.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

**Warsztaty psychologiczne w ramach projektu „Razem można więcej"**





Biuro Projektu: DGA S.A.
ul. Towarowa 35
61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

## Informacje wprowadzające

Współczesna psychologia, jako dziedzina nauki, próbuje odpowiadać na problemy związane z różnymi aspektami natury ludzkiej w kontekście różnych form życia społecznego.
Jedną z podkategorii psychologii, jako nauki, jest psychologia sportu. Zajmuje się ona wyjaśnianiem i opisywaniem zjawisk psychologicznych pojawiających się w sporcie.
Psychika odgrywa ważną rolę w rywalizacji sportowej, a trening mentalny może zadecydować o zwycięstwie. Przykładem wykorzystania wiedzy i technik psychologicznych, chyba najbardziej znanym z mediów, była współpraca Adama Małysza z profesorem Janem Blecharzem.

Typowe praktyczne zagadnienia psychologii sportu to: wyznaczanie celów, radzenie sobie ze stresem, umiejętność koncentracji, wzmacnianie pewności siebie, poprawa komunikacji itp. Psychologia sportu w przypadku osób z niepełnosprawnością zajmuje się dokładnie tymi samymi zagadnieniami.

## Harmonogram zajęć

W ramach niniejszego projektu uczestnicy wezmą udział w dwóch warsztatach psychologicznych oraz w konsultacjach psychologicznych.
Warsztaty mają na celu wzmocnienie relacji między zawodnikiem a przewodnikiem poprzez nabycie umiejętności skutecznej współpracy (skuteczna komunikacja, radzenia sobie z konfliktami, wyznaczanie celów) oraz nabycie umiejętności zwiększania motywacji (stosowanie technik relaksacji i wizualizacji jako narzędzie zwiększania koncentracji).
*Tematyka warsztatów:*
Temat 1: Twinteam, czyli dobra współpraca się opłaca
Przebieg warsztatów: 5h szkoleniowych dla mieszanej grupy 5 przewodników i 5 zawodników
Temat 2: Motywacja zwycięzcy, czyli techniki wizualizacji i relaksacji, jako narzędzie wspierające przewodnika i zawodnika
Przebieg warsztatów: 5h szkoleniowych dla mieszanej grupy 5 przewodników i 5 zawodników.
*Tematyka konsultacji psychologicznych:*
Konsultacje psychologiczne mają na celu wzmacnianie samooceny i pewności siebie zawodnika oraz poruszeniu ewentualnych innych jego indywidualnych dylematów lub trudności.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

## Proponowany scenariusz zajęć warsztatowych

Temat 1: Twinteam, czyli dobra współpraca się opłaca (5h)

1. Przywitanie uczestników, kontrakt, przestawienie harmonogramu szkolenia i ćwiczenie integrujące: 20 minut

   patrz: Karta pracy nr 1: Harmonogram szkolenia (w załączniku)

2. Komunikacja: co oznacza dla uczestników i jak wpływa na współpracę (burza mózgów, miniwykład: pojęcie komunikacji): 15 minut

3. Ćwiczenie „Głuchy telefon" (ćwiczenie grupowe, omówienie: bariery komunikacyjne): 30 minut

   patrz: Karta pracy nr 2 (w załączniku)

4. Techniki komunikacji: zadawanie pytań (miniwykład): 5 minut

5. Ćwiczenie „Trudne pytania" (ćwiczenie w parach, omówienie): 20 minut

   patrz: Karta pracy nr 3 (w załączniku)

6. Przerwa: 15 minut

7. Techniki komunikacji: parafraza (miniwykład): 5 minut

8. Ćwiczenie „Parafraza na wesoło" (ćwiczenie w parach, omówienie): 20 minut

   patrz: Karta pracy nr 4 (w załączniku)

9. Techniki komunikacji: odzwierciedlanie (miniwykład): 5 minut

10. Ćwiczenie „Jakie to emocje?" (ćwiczenie w parach, omówienie): 20 minut

    patrz: Karta pracy nr 5 (w załączniku)

11. Techniki komunikacji: komunikat „Ja" (miniwykład): 5 minut

12. Ćwiczenie „Uczucia w akcji" (ćwiczenie w parach, omówienie): 20 minut

    patrz: Karta pracy nr 6 (w załączniku)


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

1. Konflikt: co oznacza i jak wpływa na współpracę (miniwykład: pojęcie konfliktu, źródła konfliktów): 15 minut

13. Przerwa: 15 minut

14. Ćwiczenie „Drakula powstał z grobu" (praca w 2 grupach, omówienie: konsekwencje konfliktów): 40 minut

    patrz: Karta pracy nr 7 (w załączniku)

15. Ćwiczenie „Autodiagnoza stylu rozwiązywania konfliktów" (ćwiczenie w parach, omówienie: style radzenia sobie z konfliktem): 20 minut

    patrz: Karta pracy nr 8 (w załączniku)

16. Określ swoje cele sportowe i osobiste (ćwiczenie w parach, omówienie: czym są cele; cele, jako źródło motywacji do zmiany): 40 minut

patrz: Karta pracy nr 9 (w załączniku)

17. Podsumowanie szkolenia, ankieta sprawdzająca znajomość tematyki i pożegnanie: 20 minut.

**Karty pracy do warsztatu 1**

*Karta pracy nr 1*

Harmonogram szkolenia

Trzy filary dobrej relacji i współpracy w parze:

2. Skuteczna komunikacja: pojęcie komunikacji, bariery komunikacyjne, techniki komunikacji.
3. Radzenia sobie z konfliktami: pojęcie konfliktu, źródła konfliktów, style radzenia sobie z konfliktem (autodiagnoza), konsekwencje konfliktów.
4. Wyznaczanie celów: czym są cele, cele jako źródło motywacji do zmiany.

*Karta pracy nr 2*

Ćwiczenie „Głuchy telefon"

Rodzaj ćwiczenia: Ćwiczenie grupowe

Instrukcja: uczestnicy wychodzą z pomieszczenia, na sali pozostają 2 osoby (jeden zawodnik i jeden przewodnik - niebędący parą współpracującą), zawodnik jest uczestnikiem ćwiczenia,


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079 tel. 61 859 59 00 fax 61 859 59 01

przewodnik jest obserwatorem, który zapisuje/zapamiętuje reakcje uczestników ćwiczenia pod kątem trudności/barier komunikacyjnych (patrz Karta obserwacji)

Prowadzący przekazuje tekst pierwszemu uczestnikowi. Następnie prosi go o przekazanie zapamiętanej treści (bez powtarzania i podpowiedzi) kolejnej osobie, która wejdzie do pomieszczenia. Przekazywanie tekstu trwa aż do ostatniego uczestnika. Następnie prowadzący prosi ostatnią osobę o powtórzenie ostatecznej informacji a potem czyta pierwotnie podany tekst. Prowadzący informuje uczestników, że ćwiczenie miało za zadanie pokazanie jak błędy komunikacyjne wpływają na przekazywanie informacji i jakie bariery komunikacyjne mogą się pojawiać w trakcie procesu komunikacji.

W celu analizy odczuć uczestników prowadzący przekazuje im listę pytań do odpowiedzi w parach (patrz Karta refleksji dla uczestników) i prosi o wspólną analizę odpowiedzi na pytania na forum grupy.

Przykładowy tekst do przekazania uczestnikom:

Co innego cebula.
Ona nie ma wnętrzności.
Jest sobą na wskroś cebula
do stopnia cebuliczności.
Cebulasta na zewnątrz,
cebulowa do rdzenia,
mogłaby wejrzeć w siebie
cebula bez przerażenia.
(Wisława Szymborska, „Cebula")

Karta refleksji dla uczestników:

Proszę odpowiedzieć na pytania:

Co się działo z Tobą, kiedy słyszałeś „skrawki" informacji lub widziałeś/przeczuwałeś niewerbalne komunikaty innych ludzi?

Jak te informacje wpływały na Ciebie?

Co się działo z Tobą w trakcie ćwiczenia? Jakie emocje się w Tobie pojawiały?

Co myślisz o plotkach?

Czego jeszcze się dowiedziałeś?


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Karta obserwacji dla obserwatora

Co wg Ciebie zakłócało przekaz?

Co wg Ciebie ułatwiało przekaz?

Jak reagowali poszczególni uczestnicy?

*Karta pracy nr 3*

Ćwiczenie „Trudne pytania"

Rodzaj ćwiczenia: Ćwiczenie w parach

Instrukcja: Proszę odpowiedzieć na poniższe pytania:

Zadaj 4 wg Ciebie najtrudniejsze pytania swojemu rozmówcy:

- 2 pytania otwierające
- 2 pytanie zamykające

Do refleksji:

Które pytanie były najtrudniejsze i dlaczego?

Które pytanie było zaskakujace i dlaczego?

Ktore pytanie było najłatwiejsze i dlaczego?

*Karta pracy nr 4*

Ćwiczenie „Parafraza na wesoło"

Rodzaj ćwiczenia: Ćwiczenie w parach

Instrukcja: Użyj parafrazy w następujących sytuacjach, przeniesionych do tego ćwiczenia wprost z raportów policyjnych:

1. „Dałem sygnał klaksonem, ale nie działał, ponieważ został skradziony".

2. „Szczury rozmyślnie pożarły tapicerkę mojego wozu".

3. „W moim samochodzie zaczęły się bić dwie osy i zostałem ukąszony, przez co wjechałem w auto przede mną".

4. „W pewnym momencie drzewo dostało się pomiędzy kabinę ciężarówki i przyczepę".

5. „Budka telefoniczna zbliżała się. Kiedy próbowałem zjechać jej z drogi, to uderzyła w mój przód".


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

6. „Inny samochód zderzył się z moim, nie powiadamiając o swoich zamiarach".

7. „Mój samochód był legalnie zaparkowany, kiedy wjechał w inny pojazd".

8. „Wiedziałam, że pies jest zazdrosny o auto, ale gdybym myślała, że coś się stanie, nie prosiłabym go, żeby prowadził".

*Karta pracy nr 5*

Ćwiczenie „Jakie to emocje?"

Rodzaj ćwiczenia: Ćwiczenie w parach

Instrukcja: Użyj słowa okreslajacego emocję w zdaniu; okazując, że rozumiesz te uczucia (nie zadawaj pytań i nie udzielaj rad): „Wygląda na to, że cię zawstydził lub Musiało ci być wstyd"

Przykład:

Dziecko mówi: „Kierowca autobusu wrzasnął na mnie i wszyscy się śmiali..."

Słowo, które określa, co ono mogłoby czuć: ZAWSTYDZENIE

1. „Mam ochotę nakrzyczeć na tą zawodniczke, ona wcale sie nie stara..."

2. „Z powodu małego deszczu moja koleżanka znowu odwołała nasz wspólny trening. Ona jest po prostu księżniczka."

3. Szefowa zaprosiła mnie na imprezę integracyjną tuż przed zawodami, ale nie wiem..."

4. Nie wiem, dlaczego jako zawodnicy musimy ciągle trzymać sie diety..."

5. Ćwiczyłyśmy dzisiaj intesywnie i ani razu nie udało mi się wykonać wymaganej serii ćwiczeń..."

6. Kasia wyjeżdża za granicę na stałe, a to jest moja najlepsza przyjaciółka..."





Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

*Karta pracy nr 6*

Ćwiczenie „Uczucia w akcji"

Rodzaj ćwiczenia: Ćwiczenie w parach

Instrukcja: Spróbuj w niżej podanych zarzutach rozpoznać uczucia w nich zawarte (życzenia). Co chciał powiedzieć mówiący? Wypowiedz to samo używając słowa „JA"

Wzór:

Zarzut: Ty nigdy mnie nie wysłuchasz do końca.

Ja chcę, żebyś pozwolił się mi wypowiedzieć.

1. Ty zawsze jesteś zdenerwowany.

Ja .....

2. Ty zawsze musisz mieć rację.

Ja.....

3. Ty ciągle mnie lekceważysz.

Ja.....

4. Nie umiesz obchodzić się z pieniędzmi.

Ja.....

5. Ty mnie już nie lubisz.

Ja.....





Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

6. Twoja praca jest dla ciebie ważniejsza niż wszystko inne.

Ja.....

7. Nigdy nie mówisz, czego właściwie chcesz.

Ja.....

*Karta pracy nr 7*

Ćwiczenie „Drakula powstał z grobu"

Rodzaj ćwiczenia: Ćwiczenie w 2 grupach

Instrukcja: Prowadzący wyznacza 2 obserwatorów, nastepnie dzieli grupe na 2 zespoły. Ćwiczenie ma na celu doświadczenie jak zachowujemy sie w sytuacji konfliktowej.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

## Scenariusz do gry

### „Drakula powstał z grobu"

Jednym z mniej znanych skutków kwaśnych deszczów była zmiana poziomu kwasowości głębszych warstw gleby w Transylwanii. W wyniku tego w zamku Drakuli pojawiły się trujące gazy, które ożywiły hrabiego. Zamierza on teraz – wykorzystując poprawę stosunków na linii Wschód-Zachód – odzyskać panowanie nad Londynem. Zadaniem zespołu jest jak najszybsze zabicie Drakuli tak, aby nie zdążył nawet opuścić swoich włości. Musicie w związku z tym określić najwcześniejszy termin (datę i godzinę), w którym będzie możliwe zabicie hrabiego.

Otrzymacie informacje, które pomogą wam w realizacji tego zadania. Nie będą one jednak kompletne. Inne istotne informacje otrzymają wasi rywale z drugiego zespołu, którym będzie z kolei brakować waszych danych. Zwycięski zespół otrzyma prawa do publikacji historii pt. „Zabiłem Drakulę" oraz nakręcenia na jej podstawie filmu. Możecie starać się o zdobycie brakujących informacji za pośrednictwem negocjatora, którego wybraliście. Negocjator może rozmawiać bezpośrednio, bez żadnych ograniczeń, z negocjatorem drugiego zespołu, który w podobny sposób będzie próbował uzyskać potrzebne informacje od was.

Negocjatora można wybrać tylko raz. Zastąpienie go przez inną osobę w trakcie gry nie jest dopuszczalne. Rozmowy negocjatorów mogą śledzić wyłącznie obserwatorzy (pozostali uczestnicy nie powinni ich słyszeć).

Wygra zespół, którego negocjator jako pierwszy przedstawi trenerowi na piśmie najwcześniejszy możliwy termin (datę i godzinę) zabicia hrabiego Drakuli oraz poprawne uzasadnienie rozwiązania.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

## Lista faktów dla zespołu 1

## do gry „Drakula powstał z grobu"

Hrabia Drakula jest wampirem.

Hrabia Drakula śpi w swoim grobie.

Grób hrabiego Drakuli znajduje się w krypcie na zamku Drakuli.

Nie ma bezpośrednich lotów z Anglii do Transylwanii.

Dziś jest poniedziałek.

Lot z Londynu do Budapesztu trwa 5 godzin.

Wampiry można zabić tylko w jeden sposób – przebijając im serce dębowym kołkiem.

Dęby nie rosną w Transylwanii.

Dębowy kołek można kupić wyłącznie w sklepie na lotnisku w Budapeszcie.

Samolot z Budapesztu do Transylwanii odlatuje o 14.00 we wtorki i środy. Lot trwa godzinę.

Stacja kolejowa znajdująca się najbliżej zamku Drakuli nazywa się Novahuny.

Pociąg z lotniska w Transylwanii do stacji Novahuny jedzie 6 godzin i odjeżdża o 12.00 w każdy piątek, środę i poniedziałek.

Klucz do krypty na zamku Drakuli wisi na gwoździu w zakrystii kościoła parafialnego w Novahuny. Kościół znajduje się koło stacji kolejowej.

Kościół parafialny w Novahuny jest otwarty od wschodu do zachodu słońca.

W Transylwanii słońce wschodzi o 9.00 i zachodzi o 17.30.

Z kościoła do zamku można iść z prędkością najwyżej 7 mil na godzinę, ponieważ kręta droga prowadzi wśród skał, a wy niesiecie ze sobą duży kołek dębowy.





Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

## Lista faktów dla zespołu 2

## do gry „Drakula powstał z grobu"

Hrabia Drakula jest wampirem.
Hrabia Drakula śpi w swoim grobie.
Nie ma bezpośrednich lotów z Anglii do Transylwanii.
Dziś jest poniedziałek.
Najbliższy samolot do Budapesztu odlatuje dziś o godzinie 18.00.
Wampiry można zabić tylko w jeden sposób – przebijając im serce dębowym kołkiem.
Dębowy kołek można kupić wyłącznie w sklepie na lotnisku w Budapeszcie.
W ten poniedziałek i wtorek sklep na lotnisku w Budapeszcie jest zamknięty z powodu lokalnego święta.
Samolot z Budapesztu do Transylwanii odlatuje o 14.00 we wtorki i środy. Lot trwa godzinę.
Stacja kolejowa znajdująca się najbliżej zamku Drakuli nazywa się Novahuny.
Pociąg z lotniska w Transylwanii do stacji Novahuny jedzie 6 godzin i odjeżdża o 12.00 w każdy piątek, środę i poniedziałek.
Klucz do krypty na zamku Drakuli wisi na gwoździu w zakrystii kościoła parafialnego w Novahuny. Kościół znajduje się koło stacji kolejowej.
Wampira można zabić wyłącznie w ciągu dnia.
Kościół parafialny w Novahuny jest otwarty od wschodu do zachodu słońca.
W Transylwanii słońce wschodzi o 9.00 i zachodzi o 17.30.
Kościół w Novahuny znajduje się w odległości 64 mil od zamku Drakuli.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

## Lista kontrolna dla obserwatora

## do gry „Drakula powstał z grobu"

Twoje zadanie polega na dokładnym obserwowaniu pracy zespołów oraz rozmów negocjatorów. Postaraj się przy tym odpowiedzieć na przedstawione poniżej pytania. Po zakończeniu ćwiczenia przedstawisz swoje uwagi i spostrzeżenia całej grupie. Pod pytaniem znajduje się miejsce na notatki, które ułatwią ci pracę.

1. W jaki sposób zespół podszedł do problemu?
2. W jaki sposób członkowie zespołu przekazywali sobie informacje?
3. Jakie działania poszczególnych członków zespołu przyspieszały lub opóźniały pracę?
4. W jaki sposób niektórzy członkowie zespołu przyjmowali rolę liderów?
5. W jaki sposób przejawiały się konflikty w zespole? Jak były rozwiązywane? Przez kogo?
6. W jaki sposób członkowie zespołu reagowali na wypowiedzi swojego negocjatora?
7. W jaki sposób negocjator odpowiadał na pytania członków swojego zespołu, a jak rozmawiał z negocjatorem drugiego zespołu?
8. W jaki sposób przejawiała się rywalizacja z drugim zespołem?
9. W jaki sposób starano się nawiązać współpracę z drugim zespołem?
   Kto wychodził z taką inicjatywą?


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

## Główna lista faktów

## do gry „Drakula powstał z grobu"

Hrabia Drakula jest wampirem.
Hrabia Drakula śpi w swoim grobie.
Grób hrabiego Drakuli znajduje się w krypcie na zamku Drakuli.**
Nie ma bezpośrednich lotów z Anglii do Transylwanii.
Dziś jest poniedziałek.
Najbliższy samolot do Budapesztu odlatuje dziś o godzinie 18.00.*
Lot z Londynu do Budapesztu trwa 5 godzin.**
Wampiry można zabić tylko w jeden sposób – przebijając im serce dębowym kołkiem.
Dęby nie rosną w Transylwanii.**
Dębowy kołek można kupić wyłącznie w sklepie na lotnisku w Budapeszcie.
W ten poniedziałek i wtorek sklep na lotnisku w Budapeszcie jest zamknięty z powodu lokalnego święta.*
Samolot z Budapesztu do Transylwanii odlatuje o 14.00 we wtorki i środy. Lot trwa godzinę.
Stacja kolejowa znajdująca się najbliżej zamku Drakuli nazywa się Novahuny.
Pociąg z lotniska w Transylwanii do stacji Novahuny jedzie 6 godzin i odjeżdża o 12.00 w każdy piątek, środę i poniedziałek.
Klucz do krypty na zamku Drakuli wisi na gwoździu w zakrystii kościoła parafialnego w miejscowości Novahuny. Kościół ten znajduje się koło stacji kolejowej.
Wampira można zabić wyłącznie w ciągu dnia.*
Kościół parafialny w Novahuny jest otwarty od wschodu do zachodu słońca.
W Transylwanii słońce wschodzi o 9.00, a zachodzi o 17.30.
Kościół w Novahuny znajduje się w odległości 64 mil od zamku Drakuli.*
Z kościoła do zamku można iść z prędkością najwyżej 7 mil na godzinę, ponieważ kręta droga prowadzi wśród skał, a wy niesiecie ze sobą duży kołek dębowy.**

* Informacje, które nie zostaną udostępnione zespołowi 1.
** Informacje, które nie zostaną udostępnione zespołowi 2.




Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

**Rozwiązanie:** Zabicie księcia Drakuli jest możliwe najwcześniej w niedzielę o godzinie 9.00 rano.

**Uzasadnienie rozwiązania:**

1. Wylatując z Londynu dziś (w poniedziałek) o 18.00, wylądujecie w Budapeszcie o godzinie 23.00.
2. Aby kupić na lotnisku dębowy kołek, musicie poczekać do środy rano. Do Transylwanii możecie więc wylecieć dopiero w czwartek o 14.00.
3. W czwartek o godzinie 15.00 wylądujecie na lotnisku w Transylwanii. Najbliższy pociąg do stacji Novahuny odjeżdża w piątek o 12.00 i dociera na miejsce o 18.00, o pół godziny za późno, aby można było wejść do kościoła. Musicie więc poczekać na otwarcie kościoła w sobotę o godzinie 9.00 rano.
4. Dojście do zamku zajmie 9 godzin, co oznacza, że po całodziennym marszu znajdziecie się tam w sobotę o godzinie 18.00. Ponieważ słońce już zaszło, zabicie Drakuli nie będzie już tego dnia możliwe. Musicie poczekać do godziny 9.00 w niedzielę.

*Karta pracy nr 8*

Ćwiczenie „Autodiagnoza stylu rozwiązywania konfliktów"

Rodzaj ćwiczenia: Ćwiczenie w parach

Instrukcja: Przy każdym stwierdzeniu napisz TAK – jeśli najczęściej tak właśnie postępujesz w sytuacjach społecznych, a NIE – jeśli takie zachowanie jest Ci obce lub nie wiesz o co chodzi. Jeśli opisane poniżej zachowania występują u Ciebie raczej rzadko – także napisz NIE.

1. Staram się unikać konfliktów, bo nie lubię się denerwować.
2. W konfliktowych sytuacjach zwykle ustępuję.
3. Dążę do takich rozstrzygnięć konfliktu, z których wszyscy są zadowoleni.
4. Zazwyczaj twardo walczę o swoje.
5. Często podporządkowuję się innym ludziom.
6. Wycofuję się z trudnych sytuacji.
7. Umiem współpracować także z ludźmi, którzy mają odmienne zdanie.
8. Dążę do ugody, nawet, wtedy kiedy ogarnia mnie wściekłość.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

9. Zwykle staram się udowodnić ludziom, że mam rację.
10. Często ulegam, żeby nie prowokować nasilenia konfliktu.
11. Kiedy inni się kłócą, najczęściej siedzę cicho.
12. Bardzo lubię wygrywać w konfliktach.
13. W sytuacjach konfliktowych aktywnie dążę do kompromisu.
14. Ustępuję, gdy widzę, że inni też to czynią.
15. Jako osoba mądrzejsza ustępuję tym mniej dojrzałym.
16. Współpracuję z ludźmi, bo jestem zdania, ze to najlepszy sposób na rozwiązanie konfliktu.
17. Eliminuję konflikty przez poszukiwanie rozwiązań, satysfakcjonujących obie strony.
18. Uciekam od trudnych sytuacji, bo za dużo mnie to kosztuje (koszt emocjonalny).
19. Lubię ostre starcia.
20. Rzadko otwarcie wypowiadam własne zdanie.
21. Okazuję czasem pokorę.
22. Wspólnie z partnerem (partnerką) staram się znaleźć najlepsze wyjście z konfliktowej sytuacji.
23. Walczę, bo uważam, że inaczej inni mnie zniszczą.
24. Z agresją ludzi zwykle radzę sobie przez znalezienie płaszczyzny porozumienia.
25. Umiem ulegać.

Klucz do autodiagnozy rozwiązywania konfliktów

Diagnostyczne (czyli oznaczające występowanie skłonności do danego stylu rozwiązywania konfliktu) są tylko odpowiedzi TAK. Nie bierzemy zatem w ogóle pod uwagę odpowiedzi NIE. Należy podkreślić poniżej, przy numerach stwierdzeń, własne odpowiedzi TAK.

WSPÓŁPRACA: 3,7,16,17,22

KOMPROMIS: 2,8,13,14,24

WALKA: 4,9,12,19,23

UNIKANIE: 1,6,11,18,20

ULEGANIE: 5,10,15,21,25

Należy teraz policzyć ile razy podkreśliłeś(-łaś) TAK przy poszczególnych stylach rozwiązywania konfliktów.

Wynik od 0 do 3 jest przypadkowy.Jednak 4 – 5 punktów oznacza skłonność do stosowania tego stylu rozwiązywania konfliktów.

Nie uda się niestety, określić na podstawie uzyskanych wyników, czy dany styl jest stosowany odpowiednio do sytuacji; nad tym trzeba zastanowić się samodzielnie. Jeśli charakteryzuje Cię


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

jeden lub dwa style (po 4 lub 5 punktów) to za mało, by poradzić sobie w różnych konfliktowych sytuacjach. Najlepiej, gdy potrafisz stosować wszystkie style rozwiązywania konfliktów, ale gdyby miały być to tylko trzy, to najlepiej te, które tworzą triadę skuteczności, czyli: współpraca, kompromis i walka.

*Karta pracy nr 9*

Rodzaj ćwiczenia: Ćwiczenie w parach

Instrukcja: Określ swoje cele sportowe, osobiste i zawodowe. Jak wpływają na siebie wzajemnie?

| Określ cele zawodowe i/lub osobiste | Co pomoże Ci w realizacji celi? – Twoje zasoby (jaki jesteś?) | Kto może pomóc Ci w realizacji danego celu? | Termin realizacji |
|---|---|---|---|
| W ciagu 2 lat | | | |
| W ciagu 5 lat | | | |
| W ciagu 10 lat | | | |


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

## Proponowany scenariusz zajęć

Temat 2: Motywacja zwycięzcy, czyli techniki wizualizacji i relaksacji jako narzędzie wspierające przewodnika i zawodnika (5h)

1. Przywitanie uczestników, kontrakt, przestawienie harmonogramu szkolenia i ćwiczenie integrujące: 20 minut

   patrz: Karta pracy nr 1: Harmonogram szkolenia (w załączniku)

2. Motywacja: co oznacza dla uczestników i jak wpływa na osiąganie ustalonych celów (burza mózgów, miniwykład: pojęcie motywacji, motywacja zewnętrzna vs wewnętrzna): 20 minut

3. Ćwiczenie „Co z tą motywacją?" (ćwiczenie w parach, omówienie): 30 minut

   patrz: Karta pracy nr 2 (w załączniku)

4. Stres: co oznacza dla uczestników i jak wpływa na osiąganie ustalonych celów (burza mózgów, miniwykład: pojęcie stresu): 20 minut

5. Przerwa: 15 minut

6. Ćwiczenie „Moje ciało i stres" (ćwiczenie w parach, omówienie: objawy stresu-eustres i distres): 20 minut

   patrz: Karta pracy nr 3 (w załączniku)

7. Ćwiczenie „Czy umiesz radzić sobie ze stresem-autodiagnoza?" (ćwiczenie w parach, omówienie: style radzenia sobie ze stresem): 20 minut

   patrz: Karta pracy nr 4 (w załączniku)

8. Ćwiczenie „Co pozwala lepiej radzić sobie ze stresem?" (ćwiczenie w parach, omówienie: prawo Yorkesa-Dodsona a odporność na stres): 15 minut

   patrz: Karta pracy nr 5 (w załączniku)


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

9. Relaksacja: co oznacza dla uczestników i jak wpływa na osiąganie ustalonych celów (burza mózgów, miniwykład: pojęcie relaksacji): 15 minut

10. Ćwiczenie „Trening relaksacyjny Jacobsona" (ćwiczenie indywidualne, omówienie): 20 minut

    patrz: Karta pracy nr 6 (w załączniku)

11. Przerwa: 15 minut

12. Wizualizacja: co oznacza dla uczestników i jak wpływa na osiąganie ustalonych celów (burza mózgów, miniwykład: pojęcie wizualizacji): 15 minut

13. Ćwiczenie „Schody" (ćwiczenie indywidualne, omówienie): 15 minut

    patrz: Karta pracy nr 7 (w załączniku)

14. Ćwiczenie „Podnóże góry" (ćwiczenie indywidulane, omówienie): 20 minut

    patrz: Karta pracy nr 8 (w załączniku)

15. Ćwiczenie „Wizualizuj" (ćwiczenie w parach, omówienie): 50 minut

    patrz: Karta pracy nr 9 (w załączniku)

16. Podsumowanie szkolenia, ankieta sprawdzająca znajomość tematyki i pożegnanie: 20 minut.

## Karty pracy do warsztatu 2

*Karta pracy nr 1*

Harmonogram szkolenia

1. Motywacja: pojęcie motywacji, motywacja zewnętrzna vs wewnętrzna.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

2. Stres jak czynnik wpływający na motywację: pojęcie stresu, objawy stresu-eustres i distres, prawo Yorkesa-Dodsona, odporność na stres, style radzenia sobie ze stresem.

3. Relaksacja i wizualizacja: na czym polegają, zastosowanie.

*Karta pracy nr 2*

Ćwiczenie „Co z tą motywacją?"

Rodzaj ćwiczenia: Ćwiczenie w parach

Instrukcja: Odpowiedz na pytania.

- Co najbardziej lubię robić?
- Co mnie naprawdę pasjonuje?
- W jakich sytuacjach mam najwięcej energii?
- W jakich dziedzinach życia czuję się najlepiej?
- Co Cię najbardziej motywuje?
- Czego najbardziej nie lubisz robić?
- Jakie zajęcia są dla Ciebie trudne dlaczego?
- W czym widzisz swoje słabości?
- Jakich cech osobowości brakuje Ci najbardziej?
- Czego się boisz? Dlaczego?
- Co Cię najbardziej demotywuje?

*Karta pracy nr 3*

Ćwiczenie „Moje ciało i stres"

Rodzaj ćwiczenia: Ćwiczenie w parach

Instrukcja: Prowadzący prosi uczestników o narysowanie na kartce postaci człowieka symbolizującej ich postać. Następnie prosi, aby zaznaczyli nieprzyjemne odczucia w ciele w czasie stresu czarna kredka a czerwona przyjemne odczucia.

*Karta pracy nr 4*

Ćwiczenie „Czy umiesz radzić sobie ze stresem-autodiagnoza?"

Rodzaj ćwiczenia: Ćwiczenie w parach


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Instrukcja:

Stres jest reakcją organizmu na nowe lub trudne sytuacje. Odporność na stres stała się dziś niezwykle ważna, dlatego warto nad nią popracować. Można to zrobić na wiele sposobów. Jak sobie radzisz ze stresem? Sprawdź, wypełniając poniższy kwestionariusz.

Objaśnienie: Po przeczytaniu każdego stwierdzenia dokonaj samooceny według następującej skali:

4 – zawsze

3 – często

2 – czasami

1 – rzadko

0 – nigdy

_____ 1. Umiem efektywnie zarządzać swoim czasem.

_____ 2. Pamiętam, że mam prawo mówić innym „nie" i korzystam z tej możliwości, posługując się technikami asertywności.

_____ 3. Dzielę się swoimi odczuciami i przeżyciami z bliską mi osobą.

_____ 4. Jestem zaangażowany w pracę społeczną i daje mi to satysfakcję.

_____ 5. Moja dieta jest zrównoważona, zawiera dużo świeżych warzyw oraz owoców.

_____ 6. Uprawiam regularnie ćwiczenia fizyczne.

_____ 7. Korzystam z technik relaksacji.

_____ 8. Unikam zwalczania stresu za pomocą niezdrowych nałogów.

_____ 9. Spędzam wolny czas w miejscu o zupełnie innym krajobrazie niż ten, z którym mam do czynienia na co dzień.

_____ 10. Rozmawiam z szefem na temat mojego zaangażowania w pracę i oczekiwanego wynagrodzenia.

_____ 11. Uzgadniam z osobami, z którymi mieszkam, podział obowiązków.

_____ 12. Śpię wystarczająco długo.

Razem: _____

Wyniki i interpretacja

Objaśnienie: Podlicz punkty i wpisz wynik.

Wynik od 38 do 48 punktów oznacza, że z powodzeniem radzisz sobie ze stresem. Podtrzymuj swoje dobre przyzwyczajenia i pamiętaj o corocznych badaniach lekarskich.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Jeżeli zdobyłeś od 24 do 37 punktów, w wielu sytuacjach radzisz sobie nie najgorzej, jednak powinieneś jeszcze trochę nad sobą popracować. Obciążanie się dodatkowymi obowiązkami może okazać się ryzykowne. Poproś przyjaciół i rodzinę o pomoc.

Jeżeli twój wynik nie przekracza 23 punktów, jesteś na najlepszej drodze do kłopotów zdrowotnych oraz konfliktów w pracy i w domu. Powinieneś jak najszybciej zgłosić się na zajęcia poświęcone sposobom radzenia sobie ze stresem. Dobrze byłoby też odwiedzić lekarza w celu przeprowadzenia koniecznych badań, a także porozmawiać ze specjalistą o swoich problemach

*Karta pracy nr 5*

Ćwiczenie „Co pozwala lepiej radzić sobie ze stresem?"

Rodzaj ćwiczenia: Ćwiczenie w parach

Instrukcja: Zapisz, co pozwala Ci lepiej radzić sobie ze stresem.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Karta pracy nr 6*

Ćwiczenie „Trening relaksacyjny Jacobsona"

Rodzaj ćwiczenia: Ćwiczenie indywidualne

Instrukcja: Prowadzący czyta kolejne kroki procesu relaksacji ciała poprzez napinanie i rozluźnianie mięśni.

1. Unieś wyprostowane ramiona. Zaciśnij mocno pięści, wolno policz do trzech. Puść. Rozewrzyj dłonie, opuść ramiona.
2. Unieś ramiona w górę w bok. Dłonie skieruj grzbietem w górę, mocno zegnij w nadgarstkach. Palce skieruj w dół. Wytrzymaj 5 sek., opuść.
3. Ramiona jak poprzednio, dłonie grzbietami w dół. Napnij mięśnie ramion. Odpręż się.
4. Ściągnij łopatki mocno w tył. Mięśnie ramion winny być odprężone.





Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

5. Skręć głowę mocno w prawo. Napnij mięśnie szyi, odpręż się, wytrzymaj 5 s., powróć do poprzedniej pozycji.
6. Skręć głowę mocno w lewo. Napnij mięsnie szyi, odpręż się, wytrzymaj 5 sek., powróć do poprzedniej pozycji.
7. Skłoń głowę na piersi maksymalnie nisko. Wytrzymaj napięte mięsnie. Wróć do pozycji poprzedniej.
8. Otwórz tak szeroko jak potrafisz. Jeszcze szerzej. Odpręż się, rozchyl lekko usta.
9. Napnij i zaciśnij wargi. Usta mocno zaciśnięte, zaciskaj! Odpręż się. Pomyśl, jakie uczucie towarzyszy odprężaniu.
10. Naciskaj silnie językiem podniebienie, odpręż się.
11. Naciskaj językiem dół jamy ustnej. Mocno, odpręż się.
12. Zamknij oczy, naciskaj mocno powieki. Staraj się normalnie oddychać. Zaciskaj oczy. Odpręż się.
13. Otwórz oczy jak tylko możesz szeroko. Otwieraj. Odpręż się.
14. Zmarszcz czoło mocno jak tylko potrafisz. Zmarszcz! I rozluźnij się.
15. Ściągnij i napręż mięsnie brzucha. Napnij! Jeszcze silniej i odpręż się.
16. Wtłocz powietrze do brzucha. Napnij jego mięśnie. Brzuch musi być twardy. Wtłaczaj powietrze, odpręż się. Poczuj, jak się coraz bardziej odprężasz.
17. Napnij mięśnie pośladków. Napnij i rozluźnij! Odpręż się.
18. W leżeniu zegnij stopy tak, aby palce stóp skierowane były ku twojej twarzy. Mocno zginaj! Później odpręż się.

*Karta pracy nr 7*

Ćwiczenie „Schody"

Rodzaj ćwiczenia: Ćwiczenie indywidualne

Instrukcja: Prowadzący czyta tekst.

Za chwilę będziesz podążać tam, gdzie zaprowadzi cię twoja wyobraźnia..... Wyobraź sobie szerokie, kamienne schody….. Widzisz siebie, jak stoisz u ich szczytu... Schody te wiodą w dół do specjalnego miejsca. Za chwilę będziesz po nich schodzić. Będziesz liczyć każdy stopień od 1 do 10-ciu. W miarę jak będziesz liczyć, odczujesz coraz większe odprężenie. Jeden….dwa…..trzy-dryfujesz w dół i czujesz coraz większy spokój, cztery…… pięć….sześć-jesteś coraz bardziej spokojny i odprężony, siedem….osiem….dziewięć…dziesięć.





Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

*Karta pracy nr 8*

Ćwiczenie „Podnóże góry"

Rodzaj ćwiczenia: Ćwiczenie indywidualne

Instrukcja: Prowadzący czyta tekst.

Wyobraź sobie, że stoisz u podnóża góry o łagodnym zboczu. Patrzysz na rozjaśniony słońcem szczyt tej góry i zaczynasz iść wyżej i wyżej…

Nogi masz lekkie, jakby przy stopach były skrzydła. Idziesz rozglądając się wokoło. Podziwiasz krajobraz, który co chwilę ulega zmianie, zauważasz, ze zmiana ta spowodowana jest kątem, pod jakim na niego patrzysz. Im jesteś wyżej, tym widzisz i czujesz jak twoja wiedza rośnie z każdym krokiem wzwyż.

Uświadamiasz sobie, ze ta podróż wnosi zmianę i większą świadomość. A teraz idziesz wyżej, szczyt jaśnieje przed tobą, jeszcze kilka kroków… wyżej i wyżej… czujesz i wiesz, że jesteś mocny i nieustępliwy w dążeniu do celu, jak ta skała, jak ta góra. Teraz stoisz na szczycie. Już wiesz, że tak jak teraz możesz zdobyć każdy szczyt, każde nawet najskrytsze pragnienie. Czujesz, że twoja głowa i całe ciało oświetlone jest łagodnymi, ciepłymi promieniami słońca. Przed sobą widzisz rozległą przestrzeń, rozległą panoramę, wiesz, ze ta panorama jest twoja, jak doświadczenie, które zdobyłeś. Zachowaj to doświadczenie, zostań na tym szczycie.

A teraz abyś mógł wrócić „tu i teraz" policzę od 1 do 5… otwórz oczy i powiedz sobie: mogę i chcę osiągnąć to, co jest dla mnie najlepsze.

*Karta pracy nr 9*

Ćwiczenie „Wizualizuj"

Rodzaj ćwiczenia: Ćwiczenie w parach

Instrukcja: Uczestnicy mają za zadanie utworzyć własną wizualizację, która będą stosować w momentach spadku motywacji lub/i silnego stresu.

## Proponowany scenariusz konsultacji psychologicznych

W konsultacjach psychologicznych bierze udział zarówno zawodnik jak i jego przewodnik.

1. Przywitanie uczestników, kontrakt, przestawienie harmonogramu spotkania: 5 minut

   patrz: Karta pracy nr 1: Harmonogram spotkania (w załączniku)


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

2. Ćwiczenie „Jakie masz poczucie własnej wartości? - autodiagnoza" (ćwiczenie w parach, omówienie): 15 minut

   patrz: Karta pracy nr 2 (w załączniku)

3. Ćwiczenie „Pozytywny zawrót głowy" (ćwiczenie w parach, omówienie): 20 minut

   patrz: Karta pracy nr 3 (w załączniku)

4. Ćwiczenie „Pozytywne programowanie" (ćwiczenie w parach, omówienie): 10 minut

   patrz: Karta pracy nr 4 (w załączniku)

5. Podsumowanie szkolenia, ankieta sprawdzająca znajomość tematyki i pożegnanie: 10 minut

*Karta pracy nr 1*

Harmonogram konsultacji psychologicznych

1. Poczucie własnej wartości - autodiagnoza
2. Jak budowac pozytywne podejscie do samego siebie i innych-poradnik

*Karta pracy nr 2*

Ćwiczenie „Jakie masz poczucie własnej wartości? - autodiagnoza"

Rodzaj ćwiczenia: Ćwiczenie w parach

Instrukcja: Odpowiedz na poniższe pytania.

*Odpowiedz na poniższe pytania TAK lub NIE:*

1. Czy zdarza Ci się głośno mówić, że „jesteś dobry" w jakiejś dziedzinie wiedzy lub działaniach?
2. Czy często prawisz komplementy innym ludziom?
3. Czy czujesz się zażenowany słysząc komplement pod własnym adresem?
4. Czy czujesz się bardzo źle, kiedy stwierdzasz, że jesteś ubrany gorzej lub nieodpowiednio w porównaniu z innymi osobami w danym pomieszczeniu?
5. Czy zależy Ci na tym, aby wszyscy Cię lubili?
6. Czy przeszkadza Ci to, że ktoś inny jest od Ciebie lepszy w sporcie, nauce, pracy, itp.?
7. Czy bardzo się denerwujesz, kiedy masz zrobić coś nowego, iść na ważne spotkanie, albo wysłuchać oceny swojej pracy, której poświęciłeś sporo czasu?


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

8. Czy bardzo rani Cię krytyka ze strony innych ludzi?
9. Czy łatwo przychodzi Ci odmówić pójścia z kolegami gdzieś, gdzie nie masz ochoty iść? W ogóle, czy łatwo Ci im odmawiać?
10. Czy czujesz się niepewnie wchodząc do pomieszczenia, w którym już jest sporo ludzi?
11. Czy jesteś miły dla osób, z których usług lub pracy korzystasz sprzedawców, woźnych, osób sprzątających szkołę, itp.?
12. Czy traktujesz z szacunkiem swoich kolegów, w jakiś sposób słabszych niż Ty?
13. Czy uważasz, że jesteś lepszy w tym, czym się zajmujesz niż większość Twoich kolegów?
14. Czy sądzisz, że jesteś atrakcyjną dziewczyną lub przystojnym chłopakiem?
15. Czy uważasz, że dobrze sobie radzisz w stosunkach z innymi ludźmi?
16. Czy jesteś zadowolony z Twoich relacji z rodzicami i rodzeństwem?
17. Czy często się czerwienisz?
18. Czy wszczynasz czasem rozmowy z przypadkowo spotkanymi osobami w Twoim wieku?
19. Czy dobrze znosisz krytykę?
20. Czy uważasz, że masz wystarczająco wysokie poczucie własnej wartości?

**Interpretacja i wyniki:**

- Jeden punkt za odpowiedzi „TAK" na pytania: **1, 2, 9, 11, 12, 13,14, 15, 16, 18, 19, 20**
- Jeden punkt za odpowiedzi „NIE" na pytania: **3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 17**
- Zero punktów za inne odpowiedzi.

Dodaj punkty i podziel je przez 2. Jeżeli wynik jest poniżej **5** punktów, warto szybko zająć się podwyższeniem poczucia własnej wartości.

*Karta pracy nr 3*

Ćwiczenie „Pozytywny zawrót głowy"

Rodzaj ćwiczenia: Ćwiczenie w parach

Instrukcja: Odpowiedz na poniższe pytania.

**Sprawdź, ile pozytywnych informacji na swój temat jesteś w stanie napisać w ciągu 5 min.**

Wypisz wszystko, co jest w Tobie dobre. Nie porównuj się z innymi, nie musisz być od nich w czymś lepszy, by uznać, że jesteś w tym dobry. Pisz o swoim wyglądzie zewnętrznym, o tym „co jest w środku", a także o wyjątkowych, tylko Tobie właściwych cechach. Bez względu na


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

to, ile pozytywnych informacji udało Ci się wypisać, uzupełnij listę do 20. Pomoże Ci w tym następujący schemat:

**Jestem…** (tu przymiotniki, np. pomysłowy, zdolny, rozsądny, przystojny, odważna, wytrzymały, odporny na stres)

**Mam…** (tu rzeczowniki z przymiotnikami lub same rzeczowniki, np. talent piłkarski, świetną pamięć, dobre wyczucie rytmu, doskonałe zdrowie, ładne włosy, dobrą kondycję)

**Potrafię…** (czasowniki lub czasowniki z przymiotnikami, np. ładnie rysować, dobrze recytować, pięknie tańczyć, zaprojektować wystrój wnętrza, zreperować rower, szybko biegać)

*Karta pracy nr 4*

Ćwiczenie „Poztywne programowanie"

Rodzaj ćwiczenia: Ćwiczenie w parach

Instrukcja: Przeczytaj i zastanów się które zagadnienie dotyczy Ciebie najbardziej.

**Jeśli pragniesz osiągnąć więcej, albo też z mniejszym wysiłkiem - zacznij świadomie oddziaływać na swoja podświadomość, programuj ją pozytywnie:**

- Przede wszystkim przestań mówić o sobie źle. Nie używaj żadnych słów, które podważają Twój wizerunek lub stawiają Cię w złym świetle. Nawet jeśli tak nie sądzisz, albo po prostu żartujesz, negatywne słowa kodują się w Twojej podświadomości, a wzmacnia je jeszcze słowo „ja", którego domyślnie używasz mówiąc o sobie.
- Wszędzie, gdzie to możliwe, mów o sobie dobrze. Nie wywyższaj się ponad innych, ale nie bądź fałszywie skromny. Jeśli uważasz, że robisz coś dobrze, mów o tym, dziękuj za uznanie i przyjmuj zadania związane z wykorzystywaniem tej zdolności. Nie bój się konfrontacji, udowadniaj swoją wiedzę. Nie obniżaj wartości swoich dokonań w celu uzyskiwania pochwał za „okolicznościową" spolegliwość. Naprawdę – Twoje poczucie własnej wartości jest dla Ciebie równie ważne jak ocena innych ludzi.
- Wybierz trzy najważniejsze cechy własnego charakteru, na bazie których chciałbyś budować swoje życie. Jak najczęściej czytaj swoją listę pozytywnych cech i powtarzaj swoje zalety tak często, jak to możliwe. Możesz stworzyć taki samochwalący się zespół z kolegą, koleżanka lub z kimś z rodziny.
- Nie pozwalaj ludziom znieważać się i źle mówić o Tobie, nawet w żartach. Pewnych

słów nie ma potrzeby w ogóle używać.

- Chwal innych, gdy tylko na to zasługują. W ten sposób nie tylko przyczynisz się do tworzenia miłej atmosfery i dobrego samopoczucia innych, ale sprawisz, że i Ty częściej będziesz słyszał dobre słowa pod własnym adresem.
- Mów rodzicom, że ich kochasz i doceniasz to, co dla Ciebie robią. Wyrażaj swoją wdzięczność przyjaciołom.
- Celebruj swoje sukcesy, zauważaj je.
- Powtarzaj: *lubię siebie;* to ćwiczenie pomaga zaprzyjaźnić się z samym sobą.
- Nie rób nic wbrew swoim przekonaniom. Masz prawo do własnych zachowań i opinii, jeżeli tylko nie krzywdzą one innych ludzi.
- Dotrzymuj danych sobie i innym ludziom obietnic. To bardzo zwiększa zaufanie do siebie i własnych działań.
- Ucz się, zdobywaj nowe umiejętności i dbaj o swój wygląd. To także pomoże Ci w pełnej akceptacji siebie.
- Idź na terapię

## Normy i standardy dla psychologów prowadzących warsztaty i konsultacje indywidualne.

Psycholog w ramach relizacji warsztatów i konsultacji powinien stosować postawę dużej elastycznosci wobec uczestników oraz odpowiadać na ich indywidualne potrzeby.

Zadaniem psychologa jest przeprowadzić uczestników przez proces integracji, poznania się i nawiązania relacji, tak aby mogli tworzyć skutecznie współpracujące pary przewodnik-zawodnik.

Podczas trwania warsztatów uczestnicy pracują w różnych parach w celu wzajemnego poznania się i przygotowania do sytuacji zawodów (przewodnicy mogą współpracować z różnymi zawodnikami).

W konsultacjach indywidualnych powinni wziąć udział zarówno przewodnik jak i zawodnik.

Część teoretyczną każdy prowadzący powninien przygotować w formie prezentacji multimedialnej.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

## Wskazówki dla przewodników i trenerów

Zawodnicy często zapominają o tym jak wiele już potrafią, co już osiągnęli i jak mogą to wykorzystać. Zamiast tego skupiają się na tym, co im nie wyszło lub czego jeszcze nie umieją. Pracując z takim zawodnikiem warto wspierać jego mocne strony, pomagać mu je wykorzystać, a jednocześnie zachęcać do rozwoju umiejętności słabiej rozwiniętych. Należy częściej chwalić zawodnika niż go ganić (podczas nauki młodych zawodników sugeruje się stosowanie pochwał w stosunku do uwag krytycznych w proporcji 4-1).

## Karty śledzenia postępów

Karta śledzenia postępów w ramach Warsztatu 1.

1. Co Twoim zdaniem wpływa na budowanie dobrej relacji z innymi?
2. Jakie znasz techniki komunikacji - wymień 2.
3. Jakie znasz style radzenia sobie z konfliktem – wymień 2.

Karta śledzenia postępów w ramach Warsztatu 2.

1. Czym się różni motywacja wewnętrzna od zewnętrznej?
2. Wymień 2 objawy stresu.
3. Na czym polega trening relaksacyjny Jacobsona.

Karta śledzenia postępów w ramach konsultacji psychologicznych.

1. Jak Twoje poczucie własnej wartości wpływa na pokonywanie trudności?

***Bibliografia***

1.Elliot Aronson Psychologia społeczna-serce i umysł (Warszawa 1997)

2. dr inż. Jan Berny, dr Michał Adam Leśniewski, dr inż. Paweł Górski, Motywacja w systemie zarządzania zasobami ludzkimi. Analiza teoretyczna problemu (Zeszyty Naukowe UNIWERSYTETU PRZYRODNICZO-HUMANISTYCZNEGO w SIEDLCACH Nr 92 Seria: Administracja i Zarządzanie 2012, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach)

3. Andy Kirby, Gry szkoleniowe. Materiały dla trenerów. Zestaw 2 (Oficyna Ekonomiczna 2002)

4. Marcin Kwiatkowski, Motywacja zwycięzcy (WRZESIEŃ - PAŹDZIERNIK 5 (52) 2017) http://www.magazyntrenera.pl/

5.Wisława Szymborska, Cebula (Wielka liczba, 1976) http://www.szymborska.org.pl/wiersze-wybrane.html


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

**Materiały projektowe uprzęży sportowej w ramach projektu „Razem można więcej"**





Biuro Projektu: DGA S.A.
ul. Towarowa 35
61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Choroby narządu wzroku to w dzisiejszych czasach jedna z najbardziej dotkliwych chorób doskwierających nie tylko osobom dorosłym, ale także dzieciom.
Rehabilitacja i zajęcia ruchowe mogą być przeprowadzane na kilka różnych sposobów. Jedną z dostępnych opcji jest aktywizacja poprzez ćwiczenia ogólnorozwojowe całego organizmu, skupione na zajęciach sportowych oraz psychologicznych, medycznych i rehabilitacyjnych mających na celu zmniejszanie napięcia mięśniowego, wzmocnienia układu odpornościowego oraz wzmocnienie emocjonalne umożliwiające lepsze funkcjonowanie społeczne i zdolność do czynności zawodowych. Podczas zajęć sportowo-rehabilitacyjnych istotnym warunkiem skutecznego działanie jest prawidłowe poruszanie się wszystkich części ciała umożliwiając swobodę ruchów i odciążanie kręgosłupa, dolnych kończyn, oraz stawów, kiedy to mięśnie nie są przystosowane do działania pod pełnym ciężarem ciała. Stosowanie techniki odciążania pozwalają na skupienie się na wybranych partiach mięśni, prawidłowej postawie i wzmocnieniu układu mięśniowo-kostnego. Najważniejszym warunkiem jest odpowiednie zabezpieczenie osoby niewidomej przed upadkiem w trakcie lokomocji.
W tym celu stosowane są uprzęże dedykowane dla niewidomych sportowców.

## Cel pracy

Celem pracy było zaprojektowanie oraz wykonanie podwieszonej uprzęży zapewniającej bezpieczeństwo osobie niewidomej w trakcie wykonywania ćwiczeń lokomocyjnych.

## Zadania uprzęży sportowej dla osób niewidomych

Uprząż sportowa przeznaczona dla osób niewidomych musi pozwalać na swobodny ruch zarówno kończyn górnych, ramion z jednoczesnym zapewnieniem komfortu podczas zajęć i bezpieczeństwa zawodników jak i przewodników. Jednakowoż przy zapewnieniu swobody ruchu uprząż musi spełniać następujące warunki: musi być prosta w obsłudze, trwała, zapewniać komfort podczas zajęć, możliwość dopasowania oraz niezawodność. Projekt uprzęży musi także brać pod uwagę wygodę podczas wykonywania ćwiczeń oraz uwzględniać możliwe problemy ruchowe pacjentów, które mogą utrudniać założenie uprzęży.
Obecnie stosuje się uprząż:


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

**Fot 1.** System

- piersiową – są, to uprzęże stosowane w specjalnych przypadkach i ze specjalnym przeznaczeniem.

Przy wyborze optymalnego rozwiązania kierowano się następującymi kryteriami:


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

K1 – swoboda ruchu;

K2 – uniwersalność uprzęży;

K3 – wymagania dodatkowe uprzęży;

K4 – bezpieczeństwo osoby podczepionej na uprzęży;

K5 – cena.

Uwzględniając wymienione czynniki skonstruowano prototyp zmodyfikowanej pełnej uprzęży, której przeznaczeniem jest aktywizacja sportowa osób niewidomych w trakcie lokomocji. Stosowanie pełnych uprzęży może znaleźć także zastosowanie podczas innych zajęć w tym, leczeniu rehabilitacyjno – ortopedycznym, rewalidacyjnych oraz obserwacja chorego, który powinien mieć swobodę ruchów.

## Projekt uprzęży

Projektowana uprząż jest przeznaczona w celu aktywizacji sportowej przez nordic walking osoby niewidomej lub słabowidzącej. Projekt zapewnia komfort użytkowania pozwalający na skupieniu się na ćwiczeniach, w czasie jednorazowych ćwiczeń nie przekraczającym 4 godzin. Uprząż powinna być stosowana dla osób, o wzroście powyżej 1m oraz wadze do 160 kg., których obwód pasa nie przekracza 1,6 m oraz obwód klatki piersiowej nie przekracza 1,5 m. Uprząż przystosowana jest do zakładania przez przewodnika lub osobę przeszkoloną do tego typu czynności. Projekt uprzęży pełnej powinien spełniać wszystkie zadania uprzęży odciążającej oraz zapewnić niski koszt produkcji. Aby zapewnić odpowiedni udźwig oraz wytrzymałość uprzęży zastosowano taśmę polipropylenową o szerokości 40 mm (dobrana szerokość taśmy powoduje zmniejszenie ucisku na ciało), której udźwig wynosi 250 kg. Dostosowanie uprzęży do wymagań personalnych osób niewidomych i slabowidzących zostało zapewnione, poprzez możliwość regulacji zapięć (łącznie 6 klamr), co pozwala na stosowanie uprzęży osobom o różnych posturach ciała. Celem dodatkowego zabezpieczenia osoby zastosowano podwójne zapięcie z możliwość regulacji szerokości uprzęży (łącznie zużyto 2 regulatory). Uprząż zawodnika i osoby niewidomej połączone są za pomocą 5m elastycznej linki i 4 metalowych oczek z karabińczykami umożliwiającymi łatwe i szybkie wypięcia.

Całkowity koszt produkcji uprzęży odciążającej wyniósł 400 złotych. Obecnie na rynku znajduje się znikoma liczba uprzęży przeznaczonej dla osób uprawiających różnego rodzaju dyscypliny w tym nordic walking, ale w trakcie wielu prób testowych dedykowanych systemom analizy


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

ruchu żadna nie spełniała wszystkich wymogów niezbędnych do potrzeb tak zróżnicowanych wymagań.

## Wnioski

Uprzęży przeznaczona dla aktywizacji sportowej osób niewidomych podczas lokomocji znajduje zastosowanie również podczas rehabilitacji, w których wymagane jest odciążenie pacjenta oraz umożliwienie mu swobodnego ruchu kończyn górnych i dolnych. Wykonana uprząż charakteryzuje się niskimi kosztami produkcji oraz możliwością zastosowania wśród osób o różnych warunkach fizycznych. Zapewnia odpowiedni komfort użytkowania przy zachowaniu odpowiedniego czasu trwania sesji ćwiczeniowej. Obecnie uprząż jest testowana w projekcie Razem można więcej.

**Fot 2.** Wykonanie uprzęży (widok na całość)

Po przejściu pozytywnych testów urządzenie będzie testowane na niepełnosprawnych zawodnikach nordic walking zrzeszonych w Integracyjnym Stowarzyszeniu Niewidomych, Słabowidzących i Przewodników Guide.

**Bibliografia:**

1. Wiktora Degi: Ortopedia i rehabilitacja tom 1 i 2, Warszawa Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2003, 2004, 2006.
2. Edited by Rory A. Cooper, Hisaichi Ohnabe, Douglas A. Hobson: An introduction to rehabilitation engineering, Taylor & Francis New York, London 2007.


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

# Załącznik 1. Program zajęć z pedagogiki specjalnej

| Lp. | Element | Opis |
|---|---|---|
| 1 | **Nazwa modułu** | **Pedagogika specjalna** |
| 2 | **Liczba godzin dydaktycznych** | 4 |
| 3 | **Prowadzący zajęcia** | Dr Dariusz Rutkowski |
| 4 | **Wymagania wstępne** | Brak |
| 5 | **Założenia i cele szkolenia** | Przygotowanie do pracy instruktora osób z niepełnosprawnościami z uwzględnieniem specjalne potrzeby osób będących podmiotem zainteresowań tyflopedagogiki.<br>Rozwijanie umiejętności współpracy w różnych relacjach interpersonalnych. |
| 6 | **Zamierzane efekty** | **Wiedza:**<br>Potrafi wyjaśnić interdyscyplinarny charakter pedagogiki specjalnej |
| | | Potrafi omówić specyfikę pracy z osobami z dysfunkcją wzroku |
| | | **Umiejętności:**<br>Planuje i wdraża odpowiednie metody i formy w pracy instruktora osób niewidomych i słabowidzących |
| | | Potrafi być przewodnikiem osoby niewidomej |
| | | Potrafi zastosować elementy audiodeskrypcji w procy z osobami niewidomymi |
| | | **Kompetencje społeczne:**<br>Wykazuje gotowość do wspomagania aktywizacji środowiska osób niewidomych i słabowidzących. |
| 7 | **Stosowane metody dydaktyczne** | Wykład informacyjny, zajęcia praktyczne, pokaz, |
| 8 | **Treści merytoryczne przedmiotu** | Interdyscyplinarny charakter pedagogiki specjalnej; pojęcie niepełnosprawności; cele i zadania pedagogiki specjalnej.<br>Zasady, metody i środki nauczania preferowane w kształceniu niewidomych i słabowidzących<br>**Tyflopedagogika**<br>Narząd wzroku i jego czynności.<br>Kompensacyjna rola zmysłów<br>Pojęcia stosowane w tyflopedagogice: niewidomy i słabowidzący, ociemniały<br>Rozwój dziecka niewidomego<br>Blindyzmy<br>Sprawność motoryczna niewidomych i słabowidzących<br>Rehabilitacja niewidomych i słabowidzących:<br>- orientacja przestrzenna i poruszanie się<br>- rehabilitacja podstawowa<br>- rehabilitacja wzroku<br>Aktywność fizyczna niewidomych i słabowidzących<br>Rekreacja ruchowa niewidomych i słabowidzących:<br>sport i turystyka<br>Różne formy aktywności fizycznej niewidomych i słabowidzących<br>Pojęcie audiodeskrypcji |


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

# Załącznik 2. Harmonogram zajęć praktycznych

Harmonogram zajęć praktycznych nr 1

DATA:

ILOŚĆ GODZIN:

PROWADZĄCY:

| | |
|---|---|
| | **TUŁÓW** |
| 1 | Tułów jest wyprostowany. |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| | **NOGI** |
| 1 | Stopy są stawiane na podłożu najpierw na pięcie. |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | Ramiona i nogi pracują naprzemiennie. |
| | **RAMIONA** |
| 1 | Ramiona pracują w stawie ramiennym - nie łokciowym. |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| | **KIJE** |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | Kije są przenoszone nie szurają po podłożu. |
| | **OGÓLNE Wrażenie** |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| | |
| | **Współpraca z przewodnikiem** |
| 1 | Reakcja na wskazówki i zalecenia przewodnika. |
| 2 | Odległość zawodnik-przewodnik (odpowiednia dla bezpiecznego marszu) |





Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Harmonogram zajęć praktycznych nr 2

DATA:

ILOŚĆ GODZIN:

PROWADZĄCY:

| | |
|---|---|
| | **TUŁÓW** |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | Środek ciężkości porusza się tylko do przodu. |
| 4 | |
| | **NOGI** |
| 1 | |
| 2 | Stopy są stawiane równolegle do siebie. |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| | **RAMIONA** |
| 1 | |
| 2 | Ramiona są wysunięte do przodu i prawie proste w łokciach – wbicie kija. |
| 3 | |
| 4 | |
| | **KIJE** |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | Kije wbijane w podłoże. |
| 4 | |
| | **OGÓLNE Wrażenie** |
| 1 | Marsz jest lekki, swobodny bez skupiania się na wykonaniu. |
| 2 | |
| 3 | |
| | |
| | **Współpraca z przewodnikiem** |
| 1 | Reakcja na wskazówki i zalecenia przewodnika. |
| 2 | Odległość zawodnik przewodnik (dla niewidomych: gumy lekko napięte) |





Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Harmonogram zajęć praktycznych nr 3

DATA:

ILOŚĆ GODZIN:

PROWADZĄCY:

| | |
|---|---|
| | **TUŁÓW** |
| 1 | |
| 2 | Sylwetka jest wyprostowana i lekko pochylona do przodu. |
| 3 | |
| 4 | |
| | **NOGI** |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | Odepchnięcie nogą zakroczną kończy się na palcach stopy. |
| 4 | |
| 5 | |
| | **RAMIONA** |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | Dłonie są za linią pośladków – odepchnięcie kijem. |
| 4 | |
| | **KIJE** |
| 1 | Kije wbijane są w podłoże pod ostrym kątem w połowie odległości między stopami. |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| | **OGÓLNE Wrażenie** |
| 1 | Marsz jest lekki, swobodny bez skupiania się na wykonaniu. |
| 2 | Marsz jest płynny, nie widać poszczególnych elementów techniki. |
| 3 | |
| | |
| | **Współpraca z przewodnikiem** |
| 1 | Reakcja na wskazówki i zalecenia przewodnika. |
| 2 | Odległość zawodnik przewodnik j.w. |





Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Harmonogram zajęć praktycznych nr 4

DATA:

ILOŚĆ GODZIN:

PROWADZĄCY:

| | |
|---|---|
| | **TUŁÓW** |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | Barki wykonują rotację zgodnie z rytmem pracy ramion. |
| | **NOGI** |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | Kroki są energiczne i lekko wydłużone. |
| 5 | |
| | **RAMIONA** |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | Dłonie są rozluźnione i otwarte – odepchnięcie kijem od podłoża. |
| | **KIJE** |
| 1 | |
| 2 | Kije pracują równolegle do siebie i do kierunku marszu. |
| 3 | |
| 4 | |
| | **OGÓLNE Wrażenie** |
| 1 | Marsz jest lekki, swobodny bez skupiania się na wykonaniu. |
| 2 | Marsz jest płynny, nie widać poszczególnych elementów techniki. |
| 3 | Marsz jest dynamiczny. |
| | |
| | **Współpraca z przewodnikiem** |
| 1 | Reakcja na wskazówki i zalecenia przewodnika. |
| 2 | Odległość zawodnik przewodnik. |





Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Harmonogram zajęć praktycznych nr 5

DATA:

ILOŚĆ GODZIN:

PROWADZĄCY:

| | |
|---|---|
| | **TUŁÓW** |
| 1 | Tułów jest wyprostowany. |
| 2 | Sylwetka jest wyprostowana i lekko pochylona do przodu. |
| 3 | Środek ciężkości porusza się tylko do przodu. |
| 4 | Barki wykonują rotację zgodnie z rytmem pracy ramion. |
| | **NOGI** |
| 1 | Stopy są stawiane na podłożu najpierw na pięcie. |
| 2 | Stopy są stawiane równolegle do siebie. |
| 3 | Odepchnięcie nogą zakroczną kończy się na palcach stopy. |
| 4 | Kroki są energiczne i lekko wydłużone. |
| 5 | Ramiona i nogi pracują naprzemiennie. |
| | **RAMIONA** |
| 1 | Ramiona pracują w stawie ramiennym - nie łokciowym. |
| 2 | Ramiona są wysunięte do przodu i prawie proste w łokciach – wbicie kija. |
| 3 | Dłonie są za linią pośladków – odepchnięcie kijem. |
| 4 | Dłonie są rozluźnione i otwarte – odepchnięcie kijem od podłoża. |
| | **KIJE** |
| 1 | Kije wbijane są w podłoże pod ostrym kątem w połowie odległości między stopami. |
| 2 | Kije pracują równolegle do siebie i do kierunku marszu. |
| 3 | Kije wbijane w podłoże. |
| 4 | Kije są przenoszone nie szurają po podłożu. |
| | **OGÓLNE Wrażenie** |
| 1 | Marsz jest lekki, swobodny bez skupiania się na wykonaniu. |
| 2 | Marsz jest płynny, nie widać poszczególnych elementów techniki. |
| 3 | Marsz jest dynamiczny. |
| | |
| | **Współpraca z przewodnikiem** |
| 1 | Reakcja na wskazówki i zalecenia przewodnika. |
| 2 | Odległość zawodnik-przewodnik (odpowiednia dla bezpiecznego marszu) (dla niewidomych: gumy lekko napięte) |





Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

**Załącznik 3. Arkusz oceny technicznej**





Biuro Projektu: DGA S.A.
ul. Towarowa 35
61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

**Plansze instruktarzowe dla przewodników**


Biuro Projektu: DGA S.A. ul. Towarowa 35 61-896 Poznań
tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01