Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet

SZOCIÁLIS SZAKEMBEREK TOVÁBBKÉPZÉSE A FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ SZEMÉLYEK EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSE ÉRDEKÉBEN

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 ÉS A VEKOP-7.5.1-16-2016-00001 AZONOSÍTÓSZÁMÚ, SZOCIÁLIS HUMÁN ERŐFORRÁS FEJLESZTÉSE CÍMŰ KIEMELT PROJEKT

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A TOVÁBBKÉPZÉS CÉLJA

A fogyatékkal élő személyeket segítő szakemberek speciális felkészítése, az ellátottak által elsajátítható mozgásformák bevezetésére.

Motiválni a szociális szakembereket arra, hogy a különböző mozgásformák területein tovább képezzék magukat, önmaguk és ellátottjaik egészségfejlesztése érdekében.

A továbbképzés megcélozza a szakembereken túl magukat, a fogyatékkal élőket, azáltal, hogy a részükre létrehozott mozgásos foglalkozásokon javítsa az életminőségüket, egészségmagatartásukat.

A képzés további sajátossága, hogy reflektál az eltérő fogyatékossági típusokra, specifikációkra (látás-, hallásvesztés, intellektuális képességzavarral élők, mozgásszervi funkciók csökkenése).

A képzés közvetett célja, hogy javítsa a fogyatékkal élők integrációját a szabadidősport és a rekreáció területén.

BEMUTATKOZÁS, A TOVÁBBKÉPZÉS INDÍTÁSA

Bemutatkozás, tapasztalatok, motiváció, elvárások

- név
- foglalkozási terület
- klienskör
- feladatok
- gyakorlati tapasztalatok
- előzetes ismeretek
- a témához kapcsolódó nézetek
- a továbbképzéssel kapcsolatos motiváció
- a továbbképzéssel kapcsolatos elvárások

CSOPORTSZABÁLYOK

- Titoktartás
- Kommunikáció: egyes szám első személy, tisztelet
- Részvétel: aktivitás, önkéntesség
- Időkeretek: a nap kezdése, zárása, szünetek
- Technikai kérdések: mobiltelefon-használat, stb.

A TOVÁBBKÉPZÉS TELJESÍTÉSÉNEK FELTÉTELEI

- Záróteszt teljesítése: írásbeli teszt, mely 70%-os vizsga eredménytől tekinthető teljesítettnek.
- Hiányzásra vonatkozó előírások: maximális hiányzás a teljes képzési időszak 10%-a, azaz 4 óra. Ennél magasabb hiányzási óraszám esetében a képzés nem teljesíthető.

A TOVÁBBKÉPZÉS ÜTEMEZÉSE

1. nap	2. nap	3. nap	4. nap
Meridián torna 2x45 p előadás, 1x45 p gyakorlat	Preventív gerinctréning 2x45 p előadás, 2x45 p gyakorlat	A víz mint egészségfejlesztő közeg 2x45 p előadás, 1x45 p gyakorlat	Bocsa 1x45 p előadás, 1x45 p gyakorlat
Nordic Walking 2x45 p előadás, 2x45 p gyakorlat	Kültéri fitness 1x45 p előadás, 2x45 p gyakorlat	Funkcionális tréning 2x45 p előadás, 2x45 p gyakorlat	Tánc 2x45 p előadás, 2x45 p gyakorlat
	Mediball 1x45 p előadás, 1x45 p gyakorlat		

MERIDIÁNTORNA

A Meridiántorna célja

- meridiánok aktiválása
- elősegíti a testünk egészséges működését
- javítja az immunrendszer működését,
- segíti a stresszoldást és a relaxációt
- javítja a testtartást és a mozgékonyságot

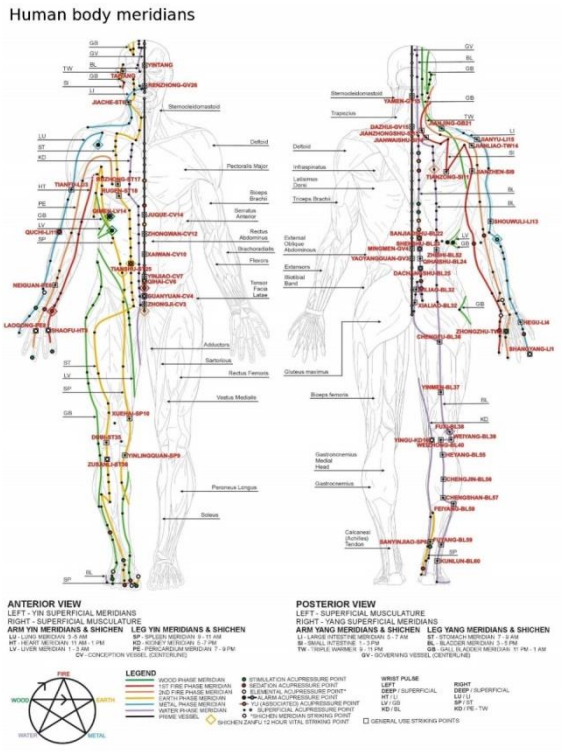
Kinek ajánlott?

- aki szeretne tenni saját egészségéért, testi-lelki harmóniájáért
- gyógyulni vágyóknak és az érdeklődő egészségeseknek
- természetgyógyászoknak és masszőröknek
- akik nyitottak elmélyülni a kínai gyógyászat módszertanában

MERIDIÁNOK

Mik azok a meridiánok?

- a testet belülről behálózó energiafolyamok
- összekötik a bőrfelszín alatt elhelyezkedő több száz akupunktúrás pontot
- az akupresszúra a meridiánokra hatva javítja a csí áramlását



1. ábra Meridiánok (forrás: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chinese_meridians.JPG)

A 3-1-2 MERIDIÁNTORNA GYÓGYHATÁSAI

Az alábbi akupresszúrás pontok masszírozásának napi rendszerességgel végzett hatására, feloldódnak testünk meridiánjainak energetikai blokkjai, ami a test öngyógyulását indítja el. A nyugati orvoslási módszerekkel ellentétben nem időszaki hatással bír (pl. vérnyomáscsökkentés, asztmatikus panaszok megszüntetése, fájdalomcsillapítás esetében), hanem a meridiánok harmonikus működésén alapszik, kiegyensúlyozza a Yint és a Yangot, hogy végleges gyógyulást érjünk el.

Vastagbél 4-es pont "Találkozás völgye”

- fej- és torokfájás, látás- és hallásproblémák, allergiás orrfolyás (szénanátha), arc- és homloküreg-gyulladás csökkentésében, megszüntetésében,
- székrekedés és más vastagbél-problémák megelőzésében,
- dohányzásról való leszokás könnyítésében játszik szerepet.

Szívburok 6-os pont "Belső átjáró”

- szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzését szolgálja elsősorban
- magas vérnyomás, szembetegségek megelőzésében

Gyomor 36-os pont "Három lábi Li,,

- nem csak emésztési panaszok, hanem a láz, fejfájás, fogfájás, mentális zavarok, asztma, magas vérnyomás, keringési zavarok, ízületi panaszok, szédülés, szívdobogás, urológiai betegségek megelőzésében segít

A 3-1-2 MERIDIÁNTORNA GYÓGYHATÁSAI

Hasi légzés

A hasi légzés célja a hason átmenő kilenc meridián serkentése. A hasi légzés a rekeszizmok és a hasizmok mozgásának a segítségével, a légzés tudatos szabályozásával történik. Általában, percenként tízszer lélegezzünk, majd 4-5-re lecsökkentjük. A levegőt úgy lélegezzük be az orron keresztül, hogy közben az alhas lassan felfújódjon, majd rövid szünet után a szájon át kifújjuk a levegőt, miközben a hasat teljesen behúzzuk. segít csökkenteni a stresszt és a szorongást.

- segít a vérkeringés és az oxigénellátás javításában
- támogatja a méregtelenítő folyamatokat a testünkben
- növeli a máj aktivitását, gyógyítja az álmatlanságot, a máj és az epe betegségeit, gyomorfekélyt, nyugtat, gyógyítja a cukorbetegséget, a gyomorbántalmakat.

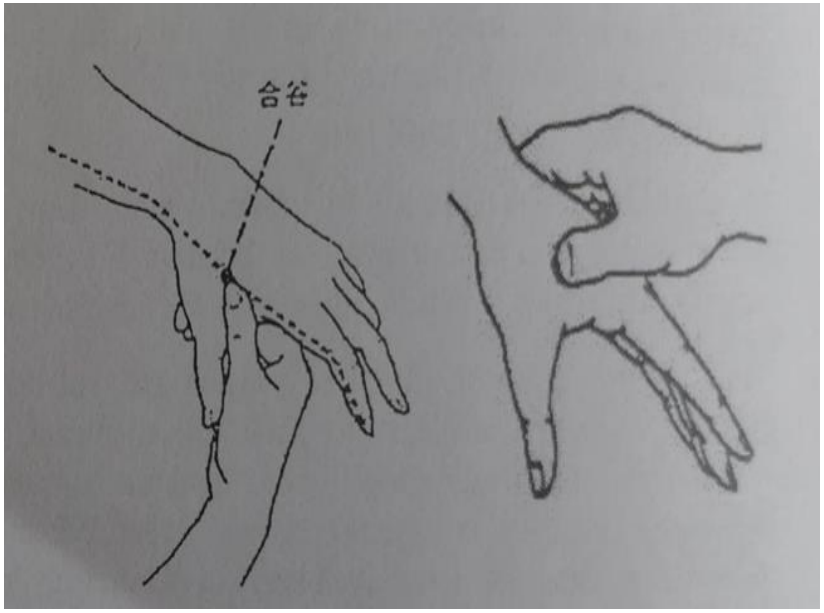
Fizikai gyakorlat

- hatékonyan aktiválja testünk összes meridiánját
- segít alacsonyan tartani a pulzusszámot, és elősegíti az anyagcsere működését
- fontos szerepet játszik az idegrendszer és az izmok megdolgoztatásában

A „3” PONT MASSZÍROZÁSA

Hegu, amely a Vastagbél-4-es pont

A pontot egyszerűen megtalálhatjuk, ha szétnyitjuk a hüvelyk- és mutatóujjunkat, majd a másik kezünk hüvelykujját az ujjredőnkbe helyezzük úgy, hogy az első ujjpercünk a redőben legyen. Ezután megnyomjuk a Hegu pontot, majd átfordítjuk a kezünket és elkezdjük masszírozni

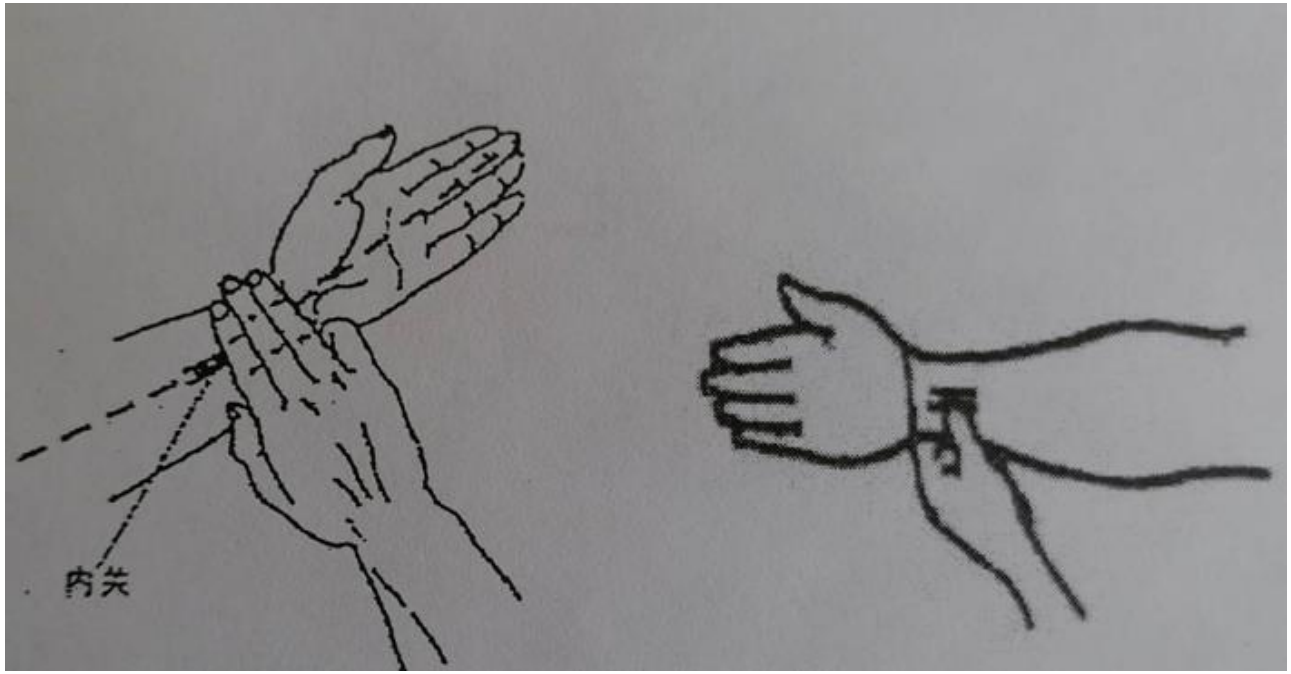


2. ábra. Vastagbél-4-es pont *(forrás: Dr. Előry 2013 4.o.)*

A „3” PONT MASSZÍROZÁSA

Neiguan, a Szívburok-6 -os pont

A Neiguan pontot a kézfej csuklójában visszahajtva és az ellenkező kezünk három nagy ujját a hajlatba helyezve találjuk meg, majd hüvelykujjunkkal megkeressük a kéz belső felületén két ínhüvely között húzódó pontot.

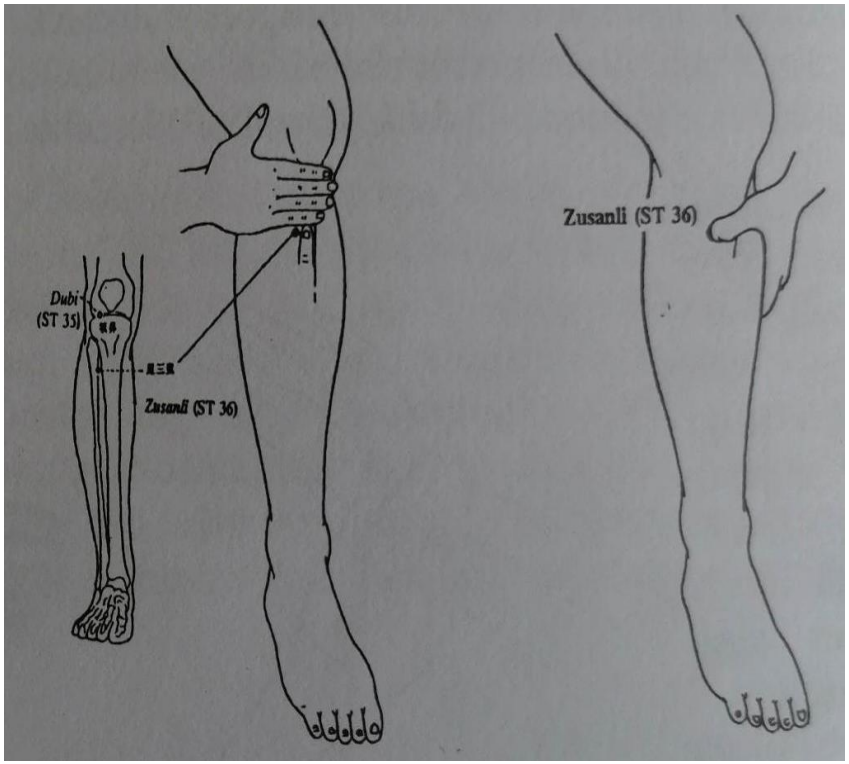


3. ábra. Szívburok 6-os pont *(forrás: Dr. Előry 2013 5.o.)*

A „3” PONT MASSZÍROZÁSA

Zusanli Gyomor-36 -os pont

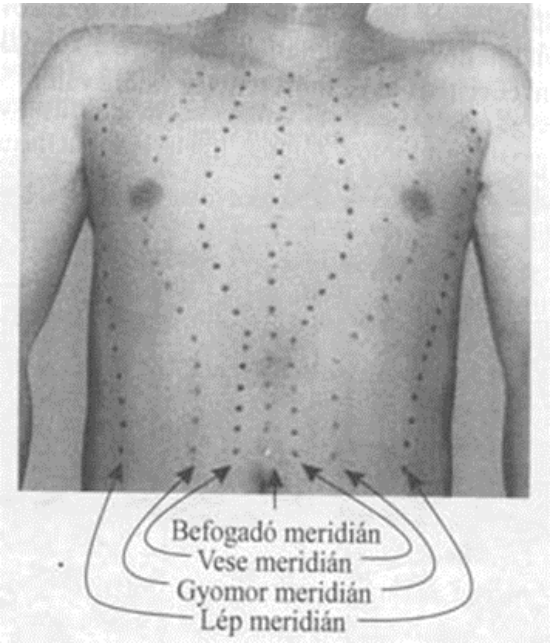
A térdkalács alsó szélétől, a sípcsont élétől pedig egy hüvelykujjnyira kifelé. A térdkalácsot hüvelyk- és mutatóujjunkkal átfogjuk, majd az egyenesen kinyújtott középső ujjunkkal odaérünk.



4. ábra. Gyomor 36-os pont *(forrás: Dr. Előry 2013 6.o.)*

HASI LÉGZÉS ÉS GUGGOLÁS

„1” A hasi légzés meridiánjai



5. ábra. Hasi légzés meridiánjai
(forrás: https://www.312.hu/)

"2" fizikai gyakorlat



6. ábra. Fizikai gyakorlat
(forrás: Dr. Előry 2013 6.o.)

Meridiántorna lépései

Bevezetés: meridián induló éneklése

1. Bemelegítés
2. A három meridiánpont akupresszúrázása
3. Guggolás végzése
4. Hasi légzés

Levezetés: meridián induló éneklése

Bemutatása: az alábbi könyv mellékleteként található DVD segítségével, mely megvásárolható.

Előry A., (2013) *Élj 100 évet egészségesen. Gyakorlati útmutató és beszámolók DVD melléklettel*; Hagyományos Kínai Orvoslás Kft., Bp.

A MERIDIÁNTORNA, mint a fogyatékkal élők sportja

Az egyes fogyatékossági típusoknál lévő rizikó tényezők a következők:

Intellektuális képességzavarral élő személyek
- téri tájékozódás zavarai, koordinációs és egyensúlyzavarok, ritmikai és dinamikai szegénység

Hallássérült személyek
- siket személyek nagy része jelnyelvvel kommunikál, vizuális megsegítés, szájról olvasás, bemutató videó

Látássérült személyek
- térérzékelés, tájékozódó képesség bizonytalansága, látásveszteség mértéke

Mozgásukban akadályozott személyek-Kerekesszékes személyek
- veleszületett, vagy szerzett károsodása és/vagy funkciózavara következtében

Pszichoszociális fogyatékossággal élő személyek
- koncentrációs nehézség,
- az érzelmi instabilitás,
- a motiváció hiánya,
- a szociális szorongás vagy az
- önbizalomhiány

MI AZ A NORDIC WALKING ?

Fogalma

Olyan mozgásforma, mely egyesíti a gyaloglás vagy futás és a sífutás előnyeit

- Honnan ered?
- Milyen hatással van az emberi szervezetre?
- Milyen eszközökre van szükségünk?
- Mennyi idő alatt lehet elsajátítani?

Ki(k)nek ajánlott és kiknek nem ajánlott ?

Ajánlott annak:

- Aki szeretne egészségesebben élni
- Akinek fontos a rendszeres testmozgás
- Aki szeret a természetben sétálni
- Aki szeret közösségben együtt mozogni

Nem ajánlott:

- Ha a kezelőorvos nem ajánlja, valamint frissen műtötteknek. Nagyfokú koordinációs problémákkal rendelkezőknek az elesés veszélye miatt.

A NORDIC WALKING TÖRTÉNETE

- Profi sífutók erőnléti edzéseként jött létre
- 1997-ben már sportágként említik, a neve is innentől eredeztethető
- 2002-ben már egy millió ember űzi
- 2005-től már ötmillióan
- Elterjedt Amerikában, Japánban, Nyugat és Közép Európában
- Nemzetközi Szövetség alakul (International Nordic Walking Assosiation) 2000
- 2009-ben International Nordic Walking Federation névre változtatják
- Hazai elterjedésében segít a Magyar Szabadidősport Szövetség NOWA programon keresztül

Magyar Szabadidősport Szövetség

7. ábra: MASPORT logó
Forrás: www.masport.hu

nowa
Országos Nordic Walking Program

8. ábra: NOWA logó
Forrás: https://masport.hu/kiemelt-rendezvenyek/orszagos-nordic-walking-program/

NORDIC WALKING HATÁSA A SZERVEZETRE

A testre gyakorolt hatások

- Szív és keringési rendszer állapota javul
- Tüdőkapacitást növelő O_2
- Izmok, ízületek terhelésének csökkentése
- Állóképesség növelése
- Anyagcserére jótékony hatással van
- Szinte minden testrészünkre hat
- Csökkenti a krónikus megbetegedések esélyét

A NORDIC WALKING MENTÁLIS HATÁSAI

A lélekre gyakorolt hatások

- Örömforrás
- Jó közérzetet biztosít
- Növeli a stressztűrő képességet
- Formálja a személyiséget
- „Lassítja az öregedést”
- Játékos ember –homo ludens
- És még…?

A NORDIC WALKING EGYÉB HATÁSAI

A közösségi életre gyakorolt hatások

- Jobb megjelenést biztosít
- Az önbizalom doppingszere
- Színesíti a megszokott, monoton életmódot
- Újszerű kihívások elfogadására késztet
- Jobb lesz a problémamegoldási képesség
- Szociális kompetenciák javulnak
- És még…?

A NORDIC WALKING ESZKÖZIGÉNYE

Eszközigény és felkészülés

- Speciális botok és tartozékai (kesztyű, gumi)
- Sport cipő (zokni)
- Évszaknak megfelelő ruházat, mely nem akadályoz
- Kicsi hátizsák (folyadéknak stb..)
- És még…?



9. ábra: Nordic Walking botok
Forrás: https://sifutas.hu/nordic-walking/a-nordic-walking-felszereles/

A NORDIC WALKING TECHNIKA

Bemelegítés

- Bemelegítés fontossága, lásd videó anyag
- YouTube: Bemutatkozik a Nordic Walking Alapok
- Ismerkedés a botokkal
- Diagonál technika, gyakorlati bemutató és a gyakorlatok elsajátítása
- YouTube: Nordic Walking bemutató Fertőszentmiklós

NORDIC SPECIÁLIS SPECIÁLIS HELYZETŰ SZEMÉLYEKKEL

BIZTONSÁG, ÖRÖM, MOZGÁS, EGÉSZSÉG!

- Látássérült személyekkel történő speciális bánásmód
- Hallássérült személyekkel történő speciális bánásmód
- Koordinációs problémával élőkkel történő speciális bánásmód
- Értelmileg akadályozottakkal történő speciális bánásmód
- Pszichoszociális fogyatékkal élőkkel történő speciális bánásmód

„A láb mindig kéznél van!” Peterdi Pál

PREVENTÍV GERINCTRÉNING

A preventív gerinctréning célja

- Megelőzés
- Leggyakoribb gerincbetegségek megelőzése
- Gerinc körül izmok stabilitásának és mobilitásának elérése
- Stabil törzsizomzat

Kinek ajánlott?

- Jellemzően sokat ülő egyéneknek, mozgásszegény életmódot élőknek
- Túlsúlyos egyéneknek
- Rossz testtartással rendelkezőknek
- Csontritkulás megelőzésére
- Kismamák számára a terhesség alatti változások okozta fájdalmak megelőzésére, enyhítésére
- Izmok megrövidülésével járó sportok űzőinek
- Izmok megrövidülésével járó állapottal élőknek

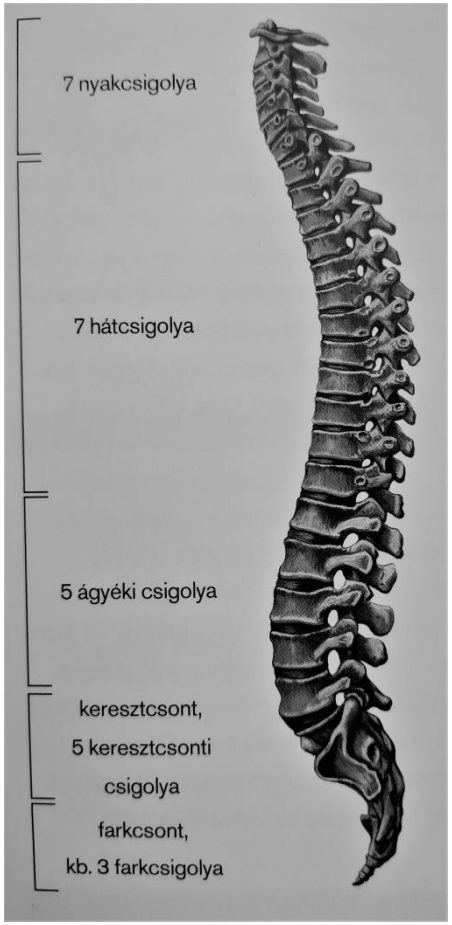
PREVENTÍV GERINCTRÉNING – RÖVID ANATÓMIAI ÁTTEKINTÉS

A gerincről

- Összetett struktúrájú
- Belső szervek védője és támasztója
- Izmok, szalagok eredési és tapadási helye
- Egyszerre stabil és mobil legyen
- A porckorongok a rugalmasságért felelnek

Felépítése

- 24 csigolya
- 7 db nyaki
- 12 db háti
- 5 db ágyéki
- 5-6 db keresztcsonti



10. Ábra: A gerinc szakaszai
*(*Weiss J. 2009. 7.o

PREVENTÍV GERINCTRÉNING – KIVITELEZÉS ÉS A TECHNIKA BEMUTATÁSA

Zene és az óra szakaszai

- Zene max. 90 BPM sebességű
- Tréning ideje kb. 60 perc
- Tartásbeállítás, bemelegítés, erősítés 30 perc
- Nyújtás, mobilizálás, levezetés 30 perc



11. Ábra : Preventív gerinctréning
Forrás: https://pixabay.com/hu/photos/pilates-ny%c3%bajt%c3%a1s-j%c3%b3ga-gyakorlat-1950971/

Öltözet és órai felszerelés

- Kényelmes ruházat
- Ülve végzett tornánál cipőben
- Tornaszőnyegen végzett tornánál mezítláb vagy zokniban
- Törölköző, innivaló legyen a résztvevőnél!

PREVENTÍV GERINCTRÉNING – KIVITELEZÉS ÉS A TECHNIKA BEMUTATÁSA

Bemelegítés

- Tartásbeállítás
- Fejtetőtől lefelé haladva bemelegítő átmozgatás
- Videó: 0:00-07:36-ig https://drive.google.com/file/d/1wKi_WNbkJB24w62DuuojwXxydSaj6-z2/view?usp=share_link

Erősítés

- Gerinc körüli izmok, hát, váll, törzsizmok átmozgatása
- Komplex gyakorlatok
- Gerinc körüli izmok: Törzshajlítások, domborítás-homorítás, lapocka zárások, törzscsavarás
- Hát, vállak: vállat, tarkót, derekat megérintő feladatok kézfejjel, tenyérrel, egy kézzel, páros kézzel
- Egyensúly gyakorlatok
- Kocogás, hintázó mozdulat.
- Gumiszalagok, nagylabda, egyensúlypárna, kisebb súlyzó

PREVENTÍV GERINCTRÉNING – KIVITELEZÉS ÉS A TECHNIKA BEMUTATÁSA

Nyújtás, mobilizálás, levezetés

- Aktív stretching
- Mobilizálás
- KILÉGZÉSRE! nyújtunk
- Relaxációs technikák

ARANYSZABÁLYOK!

- A résztvevők mozgásra alkalmas állapotban jelenjenek meg!
- Felkészült oktató! (részvevők állapota, élethelyzete, betegségei)
- Szabályos végrehajtás!
- Légzés fontossága (erősítéskor és nyújtáskor)

Önöknek/Nektek milyen tapasztalataitok vannak a saját munkaterületeteken? Mire érdemes még odafigyelni?

PREVENTÍV GERINCTRÉNING – ESZKÖZÖK

Az órán használható eszközök

- Saját testsúly
- Fit ball (nagylabda)
- Polifoam
- Soft ball (pilates labda)
- Gumiszalag, miniband
- Kézisúly
- Lábsúly
- Seprűnyél



12. ábra: Preventív gerinctréning lehetséges eszközei
Forrás: https://pixabay.com/hu/photos/edz%C3%A9s-labda-pilates-fitness-1931107/

PREVENTÍV GERINCTRÉNING MINT FOGYATÉKKAL ÉLŐK SPORTJA

- Maximális létszám 5 fő, segítőkkel 10 fő.

Látássérült

- Látássérültek látásuk mértéke szerinti fajtái
- Veleszületett vagy szerzett látássérülés jelentősége
- Egyensúlyérzék fejlesztő gyakorlatok szerepe a mindennapokban
- Esetükben érdemes a tréninget széken végezni

Hallássérült

- Siketek és nagyothallók
- Szájról olvasás lehetősége
- Segítő, jelnyelvi tolmács jelenléte

PREVENTÍV GERINCTRÉNING MINT FOGYATÉKKAL ÉLŐK SPORTJA

Mozgásukban akadályozottak

- Gyakorlatok állandósága
- Nincs időkorlát, de korlátozhatjuk a gyakorlás idejét 30 percre

Intellektuális képességzavar

- 60 perces óra rövidíthető 30 percre
- Felszerelés összekészítése a gondozó feladata is
- Magasabb a túlsúlyosak aránya
- Darabosabb mozgás
- Változó izomtónusú résztvevők érkezhetnek
- Dicséret!

Pszichoszociális fogyatékossággal élők

- Állapotából adódóan elutasíthatja a tréninget
- Kritikát nehezen viselik

KÜLTÉRI FITNESZ

Célja

- A szociális szakemberek elsajátítsák a TRX-el kapcsolatos legfontosabb információkat, gyakorlatokat.
- Az ellátottak részére kültéri fitnesz foglalkozásokat tudjanak szervezni, megvalósítani.

A képzés után a résztvevő képes lesz

- Megérteni, miért egyedi és értékes edzés módszer a TRX, a fitnesz területén.
- Megfelelően feltenni és használni a TRX-et különböző helyeken, és bemutatni a gyakorlatok széles tárházát.
- Eredményesen és hatékonyan használni a TRX-et fittségi szinttől és edzés céljától függetlenül.

A KÜLTÉRI FITNESZ ELŐNYEI

A kültéri edzések előnyei

- Pozitív hatással van az egészségi állapotra
- Vérnyomás csökkentése
- Javítja az érzelmi és fizikai állapotot
- Enyhíti a depresszió tüneteit
- Változó terep
- Elkerülhető a kellemetlen várakozási idő
- Napsütés
- Változatos edzés, mindig van újabb kihívás
- Minimális helyigény
- Saját testsúly az ellenállás
- Ingyenes

A TRX FELFÜGGESZTÉSE

TRX kötél, hevederes tréner

Biztonságosan rögzíthető:

- rúdra, oszlopra, fatörzsre vagy akár az ajtóra is

Két állítható hevederből, fogantyúból és kengyelből áll.

Az edzőheveder helyes beállítása úgy, hogy megfelelően lehessen mozogni benne.



13. ábra Felfüggesztés (forrás: https://shutr.bz/3FB70Oz)

NÉHÁNY FONTOS TANÁCS

Mire figyeljünk!

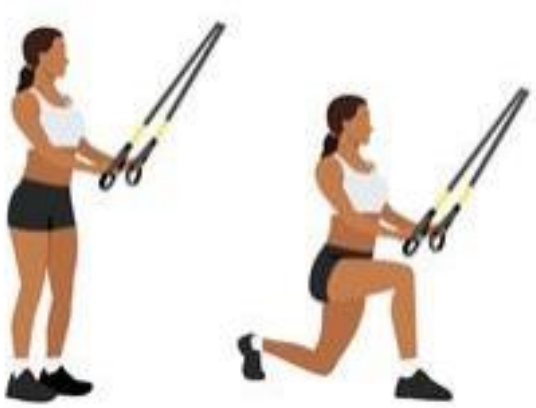
- Edzés előtt két órával már nem szabad enni
- Minden edzés előtt be kell melegíteni
- Az edzések végén szükséges a nyújtás
- A sorozatok között maximum 1 perc pihenőt kell tartani
- Tartsanak pihenőidőt a gyakorlatok között
- Edzés közben maximum néhány korty vizet lehet fogyasztani
- A mozdulatokat a lehető legszabályosabban végezzék
- Alapgyakorlatokkal kezdjenek
- Ne kapkodjanak, normál vagy lassú tempóban dolgozzanak.

Az edzés felépítése

- Bemelegítés
- Erősítés
- Levezetés, nyújtás

TRX GYAKORLATOK KEZDŐKNEK

Bemelegítő/levezető összetett gyakorlatok



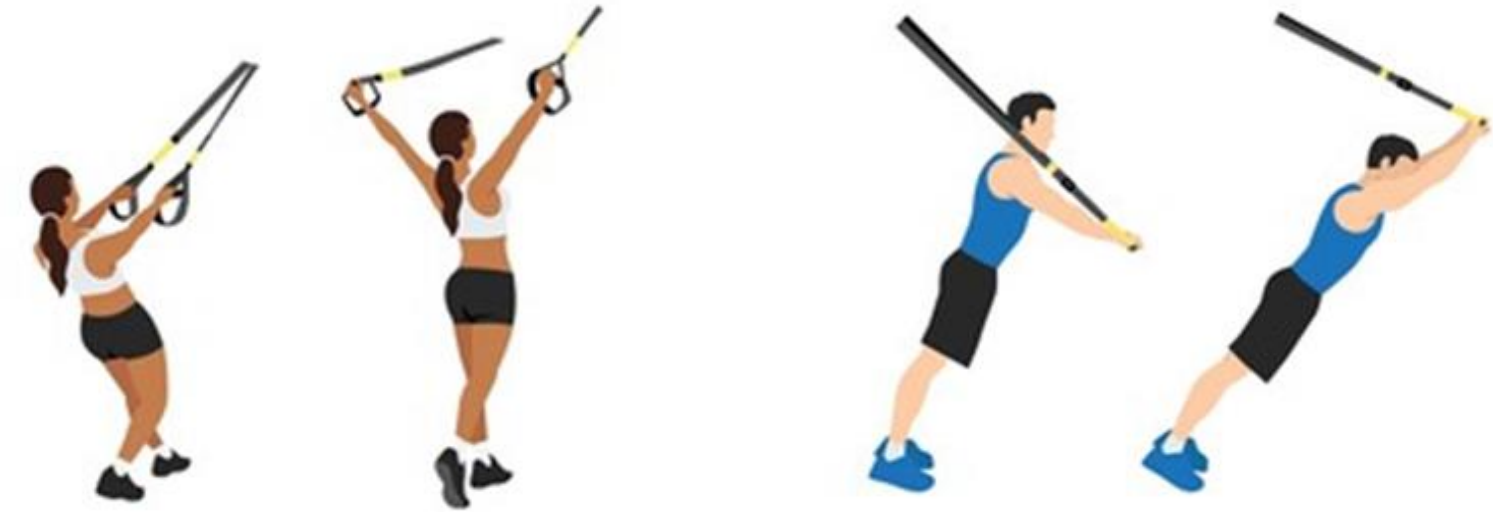
Mell gyakorlatok



14-15-16. ábra (forrás: https://shutr.bz/3FB70Oz)

TRX GYAKORLATOK KEZDŐKNEK

Váll gyakorlatok



17-18. ábra (forrás:
https://shutr.bz/3FB70Oz)

TRX GYAKORLATOK KEZDŐKNEK

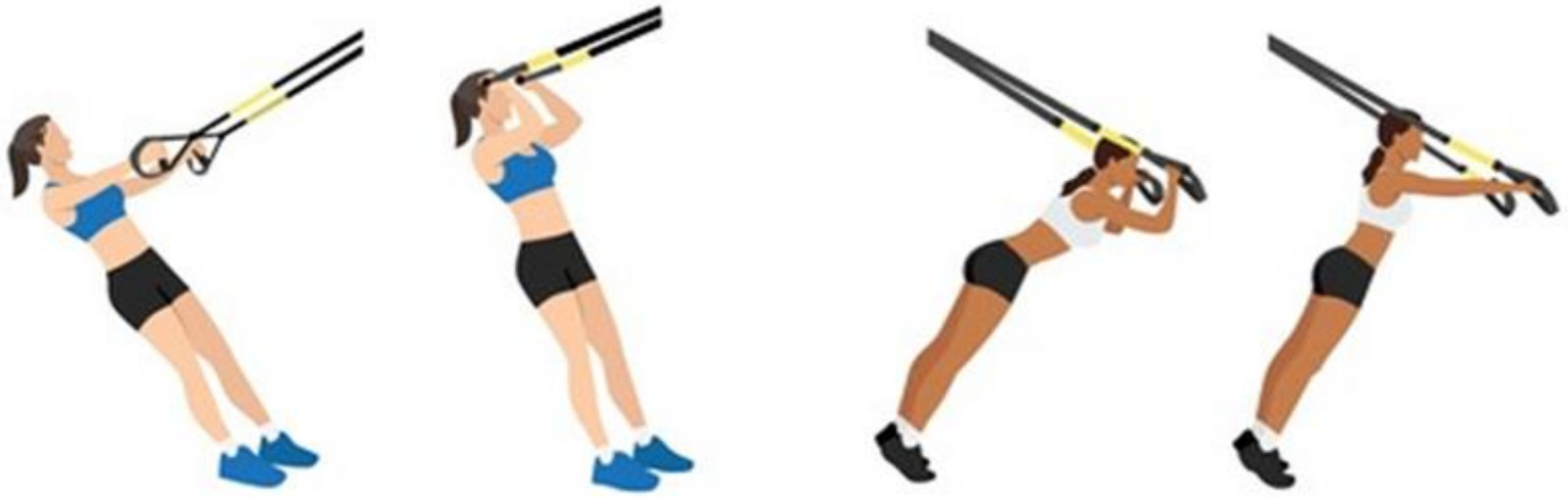
Hát gyakorlatok



19-20. ábra (forrás: https://shutr.bz/3FB70Oz)

TRX GYAKORLATOK KEZDŐKNEK

Kar gyakorlatok: bicepsz és tricepsz



21-22. ábra (forrás: https://shutr.bz/3FB70Oz)

TRX GYAKORLATOK KEZDŐKNEK

Has gyakorlatok:



23. ábra (forrás: https://shutr.bz/3FB70Oz)

TRX GYAKORLATOK KEZDŐKNEK

Láb/fenék gyakorlatok



24-25. ábra (forrás: https://shutr.bz/3FB70Oz)

KÜLTÉRI EDZÉS, MINT A FOGYATÉKKAL ÉLŐK SPORTJA

Intellektuális képességzavarral élő személyek

- 60 perces óra rövidíthető 30 percre
- Felszerelés összekészítése a gondozó feladata is
- Magasabb a túlsúlyosak aránya
- Orientációs zavarok miatt, a térbeli tájékozódás és térészlelési problémáik lehetnek
- Változó izomtónusú résztvevők érkezhetnek
- Dicséret!

Hallássérült személyek

- Siketek és nagyothallók
- Szájról olvasás lehetősége
- Gyakorlatok állandósága
- Nincs időkorlát, de korlátozhatjuk a gyakorlás idejét 30 percre

MEDIBALL

A MediBallról

- TaiChi mozdulataira épül
- Feltalálója Prof. Bai Rong, 1991.
- Minimális sérülésveszély
- Fejleszti a mentális egészséget
- Fejleszti a szervezet fiziológiás funkcióit
- Egyénileg, párban, csoportban is játsszák

Eszközigénye

- Mediball ütő, 22cm átmérő, gumi felületű
- Labda, 50g, homokkal töltött

Kinek ajánlott?

- Aki mozogni szeretne
- Mozgásszervi problémákkal küzdőknek
- Ülő munkát végzőknek
- Nehéz fizikai munkát végzőknek



26. ábra: Mediball szett (Forrás: spirittrade.hu/MediBall-karbon-muanyag-szett-1-uto-1-labda-kek-to)

MEDIBALL– KIVITELEZÉS ÉS A TECHNIKA BEMUTATÁSA

- Az ütőt markolás helyett lazán tartjuk
- A gyakorlat kivitelezést elsőként fejben leképezzük
- A mozgáshoz érzetet társítunk
- Alap mozdulatok: félkörív, fektetett nyolcas, teljes körív
- Szemléltető videó: https://www.youtube.com/watch?v=2BIFPQCIHYQ&t=9s



27. ábra: Forrás: https://www.nyiregyhaza.hu/post/mediball-a-testnek-es-leleknek-2016-02-24

MEDIBALL– ÓVINTÉZKEDÉSEK A MEDIBALL MEGKEZDÉSE ELŐTT

- Megfelelő nagyságú tér biztosítása
- Résztvevő állapotának ellenőrzése, edzésre alkalmas állapotban jelenik-e meg?
- Ruházat, egészségügyi állapot, mentális állapot lehetővé teszi-e a tréning megkezdését?

MEDIBALL MINT FOGYATÉKKAL ÉLŐK SPORTJA

Kerekesszékesek

- Veleszületett vagy szerzett a székbe kerülés oka, ennek jelentősége
- Rögzített kerekesszék, kerekesszékbe rögzített résztvevő

Látássérültek

- Látássérültek látásuk mértéke szerinti fajtái
- Veleszületett vagy szerzett látássérülés jelentősége
- Egyensúlyérzék fejlesztő gyakorlatok és Mediball

Hallássérült

- Siketek és nagyothallók
- Szájról olvasás lehetősége
- Segítő, jelnyelvi tolmács jelenléte

MEDIBALL MINT FOGYATÉKKAL ÉLŐK SPORTJA

Mozgásukban akadályozottak

- Gyakorlatok állandósága
- Nincs időkorlát, de korlátozhatjuk a gyakorlás idejét 30 percre

Intellektuális képességzavar

- Nincs időkorlát, de korlátozhatjuk a gyakorlás idejét 30 percre
- Felszerelés összekészítése a gondozó feladata is
- Magasabb a túlsúlyosak aránya
- Darabosabb mozgás
- Változó izomtónusú résztvevők érkezhetnek
- Dicséret!

Pszichoszociális fogyatékossággal élők

- Állapotából adódóan elutasíthatja a tréninget
- Kritikát nehezen viselik

A VÍZ, MINT EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ KÖZEG

A víz tulajdonságai és hatásmechanizmusa

Termikus hatások

- hipotermikus: 34°C alatt: vérnyomás emelkedés, izomösszehúzódás, mozgáskoordináció romlik
- indifferens: 34-36°C között
- hipertermikus: 36°C felett: vérnyomás csökkenés, lazító állapot, légzés lassul, anyagcsere nő

Mechanikai hatások

- Hidrosztatikai nyomás: a folyadék súlyából származó nyomás, mely függ az anyagminőségtől és a folyadék magasságától.

Fokozza a keringést, összenyomja a vénákat, megemeli a centrális nyomást, a kilégzést könnyíti. Az anyagcsere élénkül, a méregtelenítés fokozódik.

- Felhajtóerő: Arkhimédész törvénye szerint minden folyadékba vagy gázba merülő testre felhajtóerő hat, amelynek nagysága egyenlő a test által kiszorított folyadék vagy gáz súlyával.

Nő a mozgásszabadság, az ízületi mozgástartomány, tehermentesíti azokat, izomlazító, fájdalomcsökkentő hatású.

A VÍZ, MINT EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ KÖZEG

A víz tulajdonságai és hatásmechanizmusa

Mechanikai hatások

- Metacentrikus hatások: akkor keletkeznek, amikor a felhajtóerő és a gravitációs erő erőpárt alkotnak egy vektorral. Ha a két erő kiegyenlíti egymást, akkor egyensúlyban vannak. De ha valamilyen irányban eltolódás jön létre, rotációs hatást eredményeznek
- Súrlódás, vagy közegellenállás: a folyadékban mozgó test mozgásirányával ellentétes irányban érvényesülő hatás. Az ellenállás a mozgás sebességének négyzetével arányosan nő. Fokozza a vérkeringést, javítja a fizikai kondíciót.
- Turbulencia: a mozgásban lévő víz áramlási viszonya. Az örvényekben a víz gyorsabban mozog, mint a környező területen, ami vonzást idéz elő.

A súrlódás és a turbulencia együttes hatása, hogy segít leépíteni az önkéntelen mozgásokat, késlelteti az esési folyamatot, lehetőséget ad az egyensúly visszanyerésére, időt ad a védekezési reakciók kialakulására és kifejezetten alacsony a sérülésveszélye.

A VÍZ, MINT EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ KÖZEG

A vizes foglalkozások hatékonyságát igazoló tudományos háttér

1. Németország: 2 évig 165 fő 4-6 évest vizsgáltak, 6 csoportra osztották (3-6 hótól úszik, 2 évtől úszik, 3 évtől valamilyen mozgás, nem úszik, nem sportol, mást sportol)

Tesztek, videóelemzések: mozgás, szociális viselkedés, személyiség területén az úszók szignifikánsan jobban teljesítettek.

2. Norvégia: 19 fő úszó (3-7 hónapos korban heti 2x), 19 fő kontroll; 5 éves kori tesztek szignifikánsan jobb eredményt mutattak az úszó csoportnál az egyensúly és a manipuláció tekintetében.

3. Mills és munkatársai arra a kérdésre keresték a választ egy tanulmányukban, hogy befolyásolja-e a hidroterápia az autizmus spektrumzavarral diagnosztizált gyermekek mentális egészségével és jólétével kapcsolatos magatartást. 6-12 éves gyerekek, 8 héten át részesültek hidroterápiában. A szorongásos, depresszív tünetek csökkentek, a gondolkodási paraméterek és a figyelemi funkciók területén javulás volt érzékelhető.

4. Aveiro és társai száraz és vízalatti torna hatását vizsgálták posztmenopauzás oszteoporosissal élőknél. 36 nőt két csoportba soroltak: száraz vagy vízalatti tornában részesültek 12 hétig. Vizsgálták többek között a tartási paramétereket, az egyensúlyt. A vízalatti torna hatékonyabbnak bizonyult a csontritkulásban érintett nők körében, mint a tornateremben végzett tornagyakorlatok.

A VÍZ, MINT EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ KÖZEG

Vizes foglalkozások és terápiák, azok hatásai és alkalmazási területei

Aquafitnesz

- USA, katona lábsérülés utáni rehabilitációs programja volt.
- Kezdetben élsportolók rehabilitációja során alkalmazták, jelenleg bármely korosztály számára elérhető.
- Speciális eszközei vannak, amely fenntartja az alanyt a vízen és ellenállást biztosít.

Szemléltető videó: https://www.youtube.com/watch?v=CQV9FlyIZRE



28. ábra: Az aquafitneszben használható eszközök.
(Képek forrása: www.tacticsport.hu)

A VÍZ, MINT EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ KÖZEG

Hidroterápiák

1. **Szubakvális torna:** vízben végzett gyógytorna. A gyakorlatokat a terápia célja határozza meg. A fizikai képességek javítása, a sérülések, károsodások megelőzése fontos része a foglalkozásnak. Többnyire rehabilitációs intézetekben, fürdőkben alkalmazzák, jellemzően az iskolás és felnőtt korosztály körében.
2. **Neuro-hidroterápia**
3. **Halliwick terápia**
4. **HRG**
5. **Subaqualis mozgásnevelés:** vízi térben végzett foglalkozások összessége, a gyógypedagógiai rehabilitációnak egy szelete. Célja a mozgásos funkciók fejlesztésén túl a szenzoros tapasztalatszerzés javítása, a kognitív és szocio-kommunikációs készségek támogatása, a társadalmi integráció elősegítése. Óvodás kortól alkalmazható a módszer. A személyiség pozitív irányú befolyásolásával kedvezően hat a fogyatékosság következményeire, például az önbizalom, az akaratnevelés területén, vagy a mozgásigény aktivizálásában.

A VÍZ, MINT EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ KÖZEG

Hidroterápiák

2. Neuro-hidroterápia

- Neurofiziológiai alapokon nyugvó magyar fejlesztésű módszer.
- Idegrendszeri sérült, szenzomotoros fejlődésében veszélyeztetett vagy mozgásszervi elváltozásokat mutató csecsemők terápiájában / prevencióként alkalmazható.
- Vesztibuláris és szomatoszenzoros rendszert aktiválja.
- Alkalmas elemi mozgásminták kiváltására, spontán, komplex mozgások stimulálására, végleges mozgásminták megalapozására.
- Születéstől a végleges mozgásminták kialakulásáig.

Indikációi:

- Terápia: eltérő fejlődésmenet, neurológiai kórképek, mozgásszervi elváltozások
- Prevenció: veszélyeztetett fejlődésmenet (adaptációs problémák)
- Fejlesztés: tipikusan fejlődőknek, elősegíti, támogatja a normál fejlődést, meglévő képességeket fejleszti (Dr. Schultheisz – Kereskényi, 2011)

Szemléltető videó: https://www.youtube.com/watch?v=bPfmw6mQfOM 3:42-9:34-ig

A VÍZ, MINT EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ KÖZEG

3. Halliwick terápia

- Nemzetközileg ismert és elismert vízi terápiás módszer.
- A mozgásukban korlátozott gyermekek úszásoktatására alkalmazták először, azóta terápiás céllal felnőttkori rehabilitációban, idegrendszeri sérülteknél, neuromuscularis betegségekben érintetteknél is használják.
- A pácienseknél a lehető legaktívabb és legfüggetlenebb mozgás elérése a cél.
- A 10 pontból álló terápia az egyensúly és a törzskontroll fejlesztésen alapul.
- Hangsúlyos a légzéskontroll, a lebegés egyensúlyi helyzetének kialakítása, a testhelyzetek közti váltások könnyed megvalósítása.

A Halliwick-ből kialakult víz specifikus terápia középpontjában a vízben tanított képességek szárazföldön történő alkalmazása áll. (Tyukász, 2019)

Szemléltető videó:

https://www.youtube.com/watch?v=OCdqoEm_aVY

4. HRG

Szemléltető videó:

https://www.youtube.com/watch?v=FJCrXNDbse8&t=6s



29. ábra: Johan Lambeck és Tyukász Brigitta Halliwick terápia oktatóképzésen, Budapest, 2019, Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet

(Kép forrása: saját)

A VÍZ, MINT EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ KÖZEG

Hogyan készüljünk fel a vizes foglalkozásra?

1. Előkészületek, öltözet, fényvédelem
2. A medence szempontjai
3. Az óvintézkedések
4. Kontraindikációk
5. Eszközhasználat

Fogyatékkal élők speciális részvételi kritériumait

- A cerebral paresis-es embereknél vizes foglalkozás előtt szükséges tudni, hogy képesek-e zárni a szájukat. Ha ez nincs meg, a víz alatti mozdulatok ellenjavalltak.
- A légzési és keringési nehezítettséggel élő embereknél amennyiben éjszaka alvás közben felül az ágyban, mert nem kap levegőt, vagy diszkomfortérzete van, nem javasolt a vízi foglalkozás.
- Hallás és látássérülés, illetve idegrendszeri érintettség esetén, ahol jelen van a nystagmus , a víz fülbe kerülésére fokozottan érdemes figyelni, hamarabb és sűrűbben jelentkezhetnek ilyen jellegű tünetek.
- Kezeletlen, vagy rendszertelenül jelentkező epilepsziás embert csak személyes kísérő jelenlétében viszünk vízbe, aki ismeri a betegségét és közbe tud avatkozni, ha szükséges.
- Shunt-tel, tubussal élő emberek tartós és gyakori víz alá merítése, vagy merülése kizáró ok a nyomásfokozódás miatt.
- A túlsúllyal rendelkezők váltakozva végezzenek a súlyukat érzékelő és nem érzékelő gyakorlatokat.

A VÍZ, MINT EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ KÖZEG

Vizes foglalkozások fogyatékossági típusok szerinti specifikációja

1. **Mozgásukban akadályozottak**
2. **Látás és hallássérültek**
3. **Pszichoszociális fogyatékkal és intellektuális képességzavarral élők**

Feladat:

- Összegyűjteni az adott csoportnál, mire kell figyelni, mivel lehet segíteni őket a vízben a fogyatékosságuknak megfelelően.
- A három csoportnak kitalálni 5 játékos gyakorlatot, eszközök használatával.
- Egy páros és egy csoportos feladatot kitalálni nem fogyatékossággal élőknek.

A VÍZ, MINT EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ KÖZEG

Összegzés

- A víz eltérő tulajdonságai olyan összetett hatásokat biztosítanak a vízben tartózkodó személy számára, melyek egyéb körülmények között nem tapasztalhatók.
- A vízben végzett mozdulatok kevesebb erőt kívánnak, különös tapintási, akusztikus és vizuális élményt nyújtanak.
- Nem csak fizikai szinten hat, hanem olyan lelki, pszichés állapotot eredményez, mely aktivizálják az egyént, tartós örömteli élménnyé teszi a vízben való foglalkozásokat.
- Olyan pozitív tapasztalatot adó közeg, amelyben alkalmazott játékok fokozottabban elősegítik az erő, ügyesség, gyorsaság és állóképesség fejlődését.



30. ábra (Kép forrása: Shutterstock)

FUNKCIONÁLIS TRÉNING

A funkcionális tréning célja

- Hogy a résztvevő megtanulja tudatosan kezelni a saját testsúlyát és azt a hétköznapi mozdulatok során kamatoztatni tudja
- Gerinc körül izmok stabilitásának és mobilitásának elérése
- Stabil törzsizomzat
- Megfelelő mozgásminták kialakítása
- Mobilitás és stabilitás fejlesztés

Kinek ajánlott?

Edzettségi és egészségügyi állapothoz igazítottan mindenkinek

FUNKCIONÁLIS TRÉNING – RÖVID ANATÓMIAI ÁTTEKINTÉS

Mozgásláncok

- Nincs izolált izommunka, mindig több izomcsoport dolgozik egyszerre
- Gerinc körül izmok stabilitásának és mobilitásának elérése

A mozgásokat izmok láncolata hozza létre

- Hátsó lánc
- Elülső lánc
- Hátsó ferde vonal
- Elülső ferde vonal
- Oldalsó vonal

FUNKCIONÁLIS TRÉNING ALAPELVEI

- Mozgásláncokban dolgoztatunk
- Szabad mozgáspálya
- Törzserőből stabilizálás
- A mozgás minősége a fontos és nem a mennyisége
- Fel kell mérni a résztvevő edzettségi állapotát
- Mindig akkor bonyolítjuk a feladatot, ha az alap gyakorlat már hiba nélkül megy!

FUNKCIONÁLIS TRÉNING FELÉPÍTÉSE ÉS GYAKORLATANYAGA

Zene és az óra szakaszai

- Zene 120-140 BPM sebességű
- Tréning ideje kb. 60 perc
- Bemelegítés10-15 perc
- Erősítés 30 perc
- Nyújtás, mobilizálás, levezetés 10-15 perc

Öltözet és órai felszerelés

- Kényelmes ruházat, bokát jól fogó zárt cipő
- Törölköző, innivaló legyen a résztvevőnél!

FUNKCIONÁLIS TRÉNING FELÉPÍTÉSE ÉS GYAKORLATANYAGA

Bemelegítés

- Célja
- Ideg-izom kapcsolatok élesítése
- Bemelegítés gyakorlatai
- Far, has és hátizmok aktivizálása

Erősítés

- Saját testsúlyos gyakorlatok (fekvőtámasz, guggolás, kitörés, plank)
- Medicin labdás gyakorlatok (labdák fajtái, óvintézkedések)
- Felfüggesztéses heveder a funkcionális tréningben
- Core stabilizáló gyakorlatok
- Agility, gyorsaságfejlesztés
- Pliometrikus gyakorlatok
- Metabolikus kondícionálás (idő és ismétlés alapú metcon-ok)

FUNKCIONÁLIS TRÉNING ÖSSZEÁLLÍTÁSÁNAK SZEMPONTJAI, ESZKÖZIGÉNY

Nyújtás, mobilizálás, levezetés

- Előre ki kell számolni a gyakorlatokra és instruálásra szánt időt
- A tréning nem lehet 60 percnél hosszabb
- Az edzés legyen személyre szabott!
- Minden mozgásláncra jusson egy gyakorlat!
- Időmérési módszer meghatározása a tréning előtt

Eszközigény

- Edzőterem vagy szabad tér stabil talajjal, saját testsúly, medicin labda, súlyzók, felfüggesztéses heveder, homokzsák, agility létra, bólyák.

A FUNKCIONÁLIS TRÉNING, MINT FOGYATÉKKAL ÉLŐK SPORTJA

- Maximális létszám 5 fő

Fontos tennivalók a tréning megkezdése előtt

- Résztvevők egészségügyi és mentális állapotának megismerése
- Szedett gyógyszerek, krónikus betegségek, mozgásszervi akadályozottság, mozgásterjedelem kiderítése
- Mérjük fel, mennyi segítőre lesz szükség a tréning végzéséhez
- Szerencsés, ha a segítőnek legalább minimális gyakorlati ismerete van a tréningről
- Ha a résztvevő alapelváltozására negatív hatással van a tréning, akkor ő nem végezheti tovább ezt az edzésformát, ezt is szükséges felmérni.

A FUNKCIONÁLIS TRÉNING, MINT FOGYATÉKKAL ÉLŐK SPORTJA

- Maximális létszám 5 fő, segítőkkel 10 fő.

Látássérült

- Látássérültek látásuk mértéke szerinti fajtái
- Veleszületett vagy szerzett látássérülés jelentősége
- Egyensúlyérzék fejlesztő gyakorlatok szerepe a mindennapokban
- Esetükben érdemes a tréninget széken végezni

Kerekesszékes

- Veleszületett vagy szerzett a székbe kerülés oka, ennek jelentősége
- Rögzített kerekesszék, bizonyos gyakorlatoknál kerekesszékbe rögzített résztvevő

Hallássérült

- Siketek és nagyothallók
- Szájról olvasás lehetősége
- Segítő, jelnyelvi tolmács jelenléte

A FUNKCONÁLIS TRÉNING, MINT FOGYATÉKKAL ÉLŐK SPORTJA

Mozgásukban akadályozottak

- Gyakorlatok állandósága
- Nincs időkorlát, de korlátozhatjuk a gyakorlás idejét 30 percre
- Állatjárások és pliometrikus gyakorlatuk, esetükben kihagyhatók

Intellektuális képességzavar

- 60 perces óra rövidíthető 30 percre
- Felszerelés összekészítése a gondozó feladata is
- Magasabb a túlsúlyosak aránya
- Darabosabb mozgás
- Változó izomtónusú résztvevők érkezhetnek
- Dicséret!
- Feladatok játékossá alakítása

Pszichoszociális fogyatékossággal élők

- Állapotából adódóan elutasíthatja a tréninget
- Kritikát nehezen viselik

BOCSA EGY A GOLYÓJÁTÉKOK KÖZÜL

A golyójátékok között alapvetően három különböző játékot különítünk el, a pétanque, a bocce (bocsa), illetve a boccia (boccsa). Mindhárom lényege, hogy az ellenfelek, igyekeznek a nagygolyót minél közelebb juttatni a kisgolyóhoz. A szabályrendszerük, a dobási-gurítási technikájuk, a golyók jellemzői (méret, szín), és a játékterület mérete azonban eltérő.

Boccia

- A boccia (boccsa) egy rekreációs sport, amely nagyfokú koncentrációt igényel
- A boccia (boccsa) a golyósportok olyan változata, melyet kifejezetten idegrendszeri sérülteknek fejlesztettek ki
- Ebben a játékban a golyók könnyebbek, bőrből készülnek, illetve a céllabda csak színében (fehér) különbözik a többi golyótól

BOCSA EGY A GOLYÓJÁTÉKOK KÖZÜL

Petanque

- Szabadban, köves talajon, füves területen is játszható
- 1, 2, illetve 3 játékos is játszhatja egyidejűleg
- 1-2 játékos esetében három golyóval, míg a 3 játékos esetében kettő golyóval
- A golyók fémből készülnek, a megkülönböztethetőség miatt felületük különböző rovátkákat tartalmaz
- A célgolyó (öcsi) fából készül, mindkét golyótípus mérete, súlya, rögzített
- A játszmák 13 pontosak
- A játékos/csapat annyi pontot kap a végén, amennyi golyója közelebb van az öcsihez, mint az ellenfélé
- A pálya minimális mérete 4 m szélesség és 15 m hosszúság

BOCSA EGY A GOLYÓJÁTÉKOK KÖZÜL

Bocsa

- Nagy népszerűségnek örvendő golyósport
- Egyéni játék esetén 4-4 bocsával játszanak, párosban és trióban játékosonként 2-2 golyóval
- A bocsák 920 g súlyú, 107 mm átmérőjű, színes műanyag vagy csont golyók,
- A pallino 80 g súlyú, 4 cm átmérőjű, műanyag golyó
- A játék elején a pallinot kihelyezik a kezdőpontra, majd a játékos mindaddig próbálkozhat, míg közelebb gurít, mint ellenfele
- A játék 12 vagy 15 pontig folytatódik
- A játékvezető dönt, melyik csapat golyója áll legközelebb a pallinohoz
- A talaj legyen szilárd, minél egyenesebb és egyenletesebb
- A pálya széleit palánk, illetve gumi borítású fagerenda borítja a biztonság érdekében

KIKNEK AJÁNLOTT A BOCSA?

Kinek ajánlott?

- Mindenkinek, akik szívesen játszanak színes golyókkal
- Akik, szeretnek „együtt” játszani, közösségben lenni
- Akik szeretik az ügyességet igénylő játékokat
- Felidézi a sportélményt és a versengés örömét
- Képességzavarral küzdőknek is ajánlott
- Akik túlsúlyban szenvednek, vagy idősebbek, ők is bátran játszhatják
- Enyhe mozgáskorlátozottság sem jelent akadályt

A BOCSA TÖRTÉNETE

Régmúlt

- Ókori időkre nyúlik vissza, „születése” ismeretlen
- Az embereket mindig vonzotta a gömbölyű tárgyak gurítása
- Kőgolyóval, keményfából faragott golyóval, sőt kókuszdióval is golyóztak
- Játszották katonák is (Nagy Sándor, rómaiak), egyházi előljárók, várurak és hölgyek is
- Játszották piactéren, váraknál, kolostoroknál is
- Később betiltotta IV. Károly, így Franciaországban öt évszázadig tiltott volt
- Angliában és Velencében is üldözték, büntették
- Lyonban 1824- ben rendelet mondta ki, hogy hol lehet játszani háborítatlanul
- I. Erzsébet angol királynő kedvelt tevékenysége volt

A BOCSA TÖRTÉNETE 2.

Közelmúlt

- 1897-ben Rivoliban Lyonban 15 piemonti egyesület létrehozta a Piemonti Bocsa Uniót Svájcban
- 1946-ban alakult a Nemzetközi Lyonnaise/Volo (repülődobás) Szövetség
- Belgiumban 1958-ban 7 országgal a Nemzetközi Petanque Szövetség alakul meg
- A három golyósportos szövetség létrehozta 1985-ben a Confédération Mondiale Sport Boules-t (CMSB – Golyósportok Világszövetsége)
- Hírességeknek is kedvelt időtöltésévé vált: Paganini, Garibaldi, II. János Pál pápa
- Az olaszok terjesztették el a világban, egyre több helyen jelöltek ki számukra területeket
- Walt Disney rajzfilmfigurái is ismerik a bocsát
- A festők közül Goyat és Picassot is elragadta a „szenvedély”

A BOCSA ÉS AZ MSOSZ

Hazai történet fontos „állomásai”

- Magyar Bocsa Szövetség 1990-ben alakult
- Európa-bajnokságon döntős helyezések
- Helyi és nemzetközi, valamint világversenyeket is szerveznek
- Várományos, hogy olimpiai sportággá váljon
- MSOSZ –Magyar Speciális Olimpiai Szövetségnek önálló szakosztálya a bocsa
- 2004-ben az athéni paralimpián bronzérmet szerzett, Béres Dezső és Gyurkota József
- Szentesen 2021-ben a nemzeti játékokon szerepeltek
- 2023 Berlin nyári világjátékok június 17-24

TUDOMÁNYOS IGAZOLÁS

Hatások

- Vivek Sood és munkatársai rámutattak arra, hogy a szem és kéz együttműködése során fejlődés érzékelhető, ezt vizuális motoros integrációnak nevezik
- A bocsa játék tekintetében statisztikai elemzéssel szignifikánsan igazolták a fejlődést
- A bocsa általánosan pozitív hatással van a súlyos testi fogyatékossággal élő személyek pszichoszociális állapotára
- Vizsgálták a sport fiziológiás hatásait is: labdasebességet, célütést, észlelt erőkifejtést, a neuromaszkuláris aktivitást is (enyhe fáradság a trapézizomban)

Összességében sokkal jelentősebbek a pozitív hatások, ezért a célcsoport szempontjából kifejezetten szerencsés és kívánatos a bocsázás!

JÓTÉKONY HATÁSOK

További jótékony hatások

- A jótékony hatások a személyes benyomásokon, sportolói beszámolókon, illetve hozzátartozói tapasztalatokon alapulnak
- Kognitív funkciók: koncentráció, figyelem, tudatos viselkedés
- Érzelmi válaszreakciók: megélhető a siker, a kudarc, mely az önbecsülést fejleszti
- Szociális készségekre is hatással van, összetartozás érzését erősíti
- Szenzomotoros ingerlés folyamatos: mozgáskoordináció, egyensúly, kéz-szem koordináció összehangolása
- Beszéd fejlődése az egymással történő kommunikáció által (edző, játékvezető)

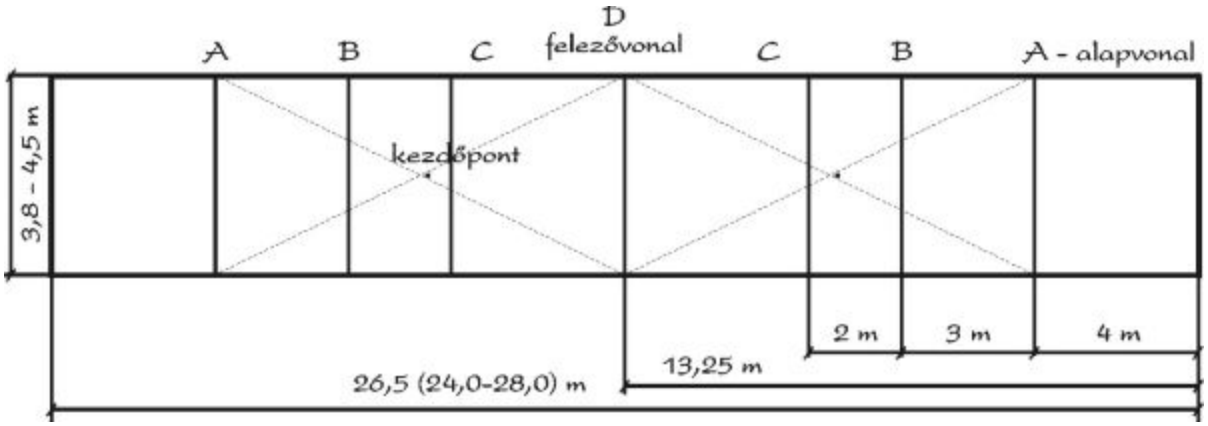
ESZKÖZIGÉNY

Bocsakészlet: mely áll 8 db nagygolyóból (Bocce golyó) és egy kisgolyóból (un. pallino vagy „jack” golyó). Mindegyik golyónak saját színe vagy mintája van, így könnyebben beazonosíthatóak a játékosok számára. A bocsák 920 g súlyú, 107 mm átmérőjű, színes műanyag vagy csont golyók, és a pallino 80 g súlyú, 4 cm átmérőjű műanyag golyó.



31. ábra: *Bocsa készlet, 8 nagy golyó és 1 pallino* Forrás: flickr.com , by Marco Verch

ESZKÖZIGÉNY, PÁLYA



32. ábra: Bocsa pálya rajza, Forrás: Vass, 2014. 394.p.

SZABÁLYRENDSZER

- Hivatalosan a Bocsa Nemzetközi Szabályzata tartalmazza a játék menetét, de tekintettel a célcsoportra itt egy egyszerűsített szabályrendszert használunk
- Kezdés egy pénzérme feldobásával történik
- A győztesnek a pallinot az alap vonal mögül kell eldobnia, így kezdődik a játék
- A pallinonak a középpálya vonaláig kell gurulnia (ha nem sikerül másik csapat dob)
- Az első csapat dobja először a golyót el, melynek olyan közel kell esnie a pallinohoz, amennyire csak lehetséges
- A második csapatnak úgy kell céloznia, hogy közelebb essen a golyója a pallinohoz, mint az első csapaté
- Amint az egyik csapat eléri dobása által a pallinot, akkor félre kell állniuk
- Addig folytatódik, míg mindkét csapat el nem dobta minden golyóját
- Lehet az ellenfél golyóját eltolni és elkocogtatni is (Frame)

SZABÁLYRENDSZER 2

- Minden bocsa golyónak a határon belül kell maradnia, a játékidő alatt
- Csak az egyik csapat nyerhet
- Egy pont jár minden bocsa golyóért, amely közelebb van a pallinohoz, mint a másik csapat legközelebbi golyója
- A játékvezető megállapítja a verseny eredményét
- Ha a játékos úgy gondolja, hogy túl nagy feladat lenne az ellenfelénél jobbat gurítania, megpróbálhatja kidobni annak bocsáját, de csak ha előre bejelenti, melyik golyót szeretné eltalálni
- További szabályok: minden golyót az alapvonal mögül kell eldobni, gurítani
- Dobás, gurítás engedélyezett, túlnyúlás, feldobás, pattogás nem megengedett
- Minden játékosnak a pálya határán belül kell lennie, a dobó mögött ajánlatos sorakozni
- A játékosok egymás ellen is felállhatnak, új versenynél helyet cserélnek

FOGYATÉKOSSÁG SZERINTI SPECIFIKÁCIÓ

Új távlatokat nyithat meg számukra a sport, felismerik, hogy nincsenek egyedül problémájukkal és a nehézségek leküzdhetőek.

Kerekesszéket használók

- Biztonság a legfontosabb, szükséges a kerekesszék rögzítése, valamint a felsőtest biztonsági övvel való óvása
- Törekedni kell, hogy versenytársa is hasonló adottságokkal rendelkezzen

Hallássérültek esetén

- A játékvezető maradjon látótávolságon belül, a szemkontaktus tartása miatt ill. a szájról olvasás lehetőségének megteremtése érdekében

Egyéb koordinációs problémákkal élők

- Meg kell ismerni testi és egészségi állapotukat, különösen a mozgáskoordináció és figyelem területén
- Figyelni kell az egyéni képességekre és hozzá igazítani a dinamikát, ütemet

FOGYATÉKOSSÁG SZERINTI SPECIFIKÁCIÓ

Értelmi fogyatékossággal élő személyek

- A kognitív képességek csökkenésével lassul a gondolkodás, a figyelem és a koncentráció
- Tapasztalhatunk túlsúlyt, mely befolyásolja a mozgásképességet
- A sport új távlatokat nyithat meg számukra, hogy nincsenek egyedül problémájukkal és a nehézségek leküzdhetőek
- Az oktató törekszik a motiválásra, jutalmazásra és a pozitív megerősítésre

Pszichoszociális fogyatékossággal élő személyek

- Nincs korlátozás, a résztvevő szándékán múlik, hogy bevonható- e?
- Figyelni kell a foglalkozás mindig örömteli legyen, az együtt töltött idő élményekkel gazdagabb.

Zárszó: Kérdések, vélemények, tapasztalatok megosztása, reflexiók.

TÁNC

A tánc hatásának tudományos igazolásai

Egyre több hazai és külföldi szakirodalom kimondja, hogy rendszeres fizikai aktivitással, az idő előre haladtával kialakuló fizikai és mentális elváltozások nagy része megelőzhető, mérsékelhető. A tánc, mint rituális, szabadidős tevékenység évezredek óta ismert, ám terápiás hatásait az elmúlt évtizedekben kezdték kutatni. Ma a táncot egyre inkább a kognitív és neurológiai rendellenességek (demencia, Parkinson-kór) terápiájaként alkalmazzák.

Az epidemiológiai vizsgálatok azt mutatják, hogy az élethosszig tartó táncolásban aktív páciensek kevésbé valószínűsíthetők demenciával vagy az életkorral kapcsolatos kognitív hanyatlással.

Németország: Neurodegeneratív Betegségek Központja

1,5 évig 2 csoportot hasonlítottak össze:

1. csoport: repetitív jellegű mozgás
2. csoport: rendszeres táncolás

Minden fizikai testedzésnél hatásosabb a rendszeres táncolás.



33. ábra: Szenior Örömtáncosok, Szeged, 2022.
(Kép forrása: saját)

TÁNC

A tánc hatásának tudományos igazolásai

New York-i Albert Einstein Orvosi Kollégium: 21 éven át, 75 év felettieket vizsgáltak.
Szellemi tevékenységek: olvasás (35%), írás, rejtvényfejtés (47%), kártyajáték, hangszeren játszás
Fizikai aktivitások: tenisz, golf, úszás(0%), kerékpározás (0%), tánc (76%), séta, házimunka
A rendszeres táncolás 76%-kal csökkenti a demencia kialakulásának kockázatát!

Anderson-Hanley:
Neurológiai kórképekkel együtt élő szenior korúaknál a komplex foglalkozás, vagyis az egyszerre alkalmazott motoros és vizuális inger, hatékonyabb volt a kognitív funkciók fejlesztésében, mint a kizárólag motoros képességek támogatására irányuló óratípus.



34. ábra: Az agy szereti a táncolást.
(Kép forrása: www.arthurmurraylive.com/blog/this-is-your-brain-on-dancing)

TÁNC

A táncolás jótékony hatásai

Fizikai	Intellektuális	Pszichoszociális
Csontanyagcsere nő	Javítja a tanulási képességeket	Hangulatjavító
Napi lépésszám nő	Segíti az emlékezet fenntartását	Általános jóllétet eredményez
Járás szinkinézise javul	Memóriafejlesztő	Közösségben tart
Karbantartja az ízületeket, megőrzi a mozgástartományt, fejleszti az izmokat	Javul az agy oxigénellátása, lassul az agysejtek hanyatlása, a figyelmi funkciók javulnak	Fejleszti a kommunikációs interakciókat, a koncentrációt
Javítja a szív-, tüdő terhelhetőségét	Támogatja az agyi plaszticitást	Fájdalomcsillapító, önbizalom növelő
Hétköznapi, funkcionális mozdulatokat segíti	Csökkenti a demencia kialakulásának kockázatát	Segíti a szabadidő hasznos eltöltését
Fejleszti az érzékelést, testtudatot, az egyensúlyt		Véd az elmagányosodástól
Csökkenti az elesés kockázatát		Verbalitást kezdeményez
Csökkenti a vérnyomást, a vérzsír és a vércukorszintet		Szorongás és feszültségoldó

TÁNC

Táncterápiás eljárások Magyarországon

1. Integrált Kifejezés- és Táncterápia

- Trudi Schoop kreatív, kísérletező és humanisztikus táncterápiás irányzatából származik, amely integrálja a különböző pszichológiai, testtudati, gyógyító rendszereket.
- A mozgást egyéb alkotó tevékenységgel ötvözi.
- Nem az alkotások, a mozgás művészi, esztétikai minőségére, hanem arra a lelki folyamatra fókuszál, ami eközben felszínre kerül.
- Az emberre holisztikusan tekint, test – lélek – szellem dinamikus egységeként.
- Szemléltető videó: https://www.youtube.com/watch?v=CZ7Wfwi3jI0

2. Pszichodinamikus mozgás- és táncterápia

- Önismereti és pszichoterápiás módszer, amely a testtudati gyakorlatokat, a mozgásimprovizációban, táncban rejlő alkotó és gyógyító lehetőségeket összekapcsolja a csoportterápia eszközeivel.
- Egyszerre figyel az egyéni testi-lelki érzések dinamikájára és a csoportdinamikára.
- Hatékony lehet pszichózisok, személyiségzavarok, neurózisok, különböző pszichoszomatikus problémák gyógyításában.
- „Autisztikus gyerekek, vakok, mozgássérültek esetében a módszer célja a terápia mellett a fejlesztés, testkép építés, és segítheti a kapcsolati dimenziók átélését.”

TÁNC

3. Rehabilitációs ritmus- és táncterápia

- Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet módszere.
- Agykárosodást szenvedett emberek fejlesztésére fejlesztették ki.
- Zenére végeznek ritmusgyakorlatokat, táncmozdulatokat.
- Ülőfoglalkozások, a pácienseket ergoterapeuták segítik.
- A mozdulatdinamika, a mozgástartomány, a finommotorika, a ritmus-diszkrimináció motoros segítségadást jelent.
- A memória, a figyelem és a koncentráció fejlesztése a kognitív területet célozza meg.
- A pszichoszociális készségek, úgy, mint szociális készségek, testkép, önkép, összetett fejlesztésre irányul.

4. TáncRehabilitáció

- Az amerikai DanceAbility módszer átdolgozása Tóth Sára nevéhez fűződik.
- Idősek, kerekesszékesek, testi vagy értelmifogyatékkal élő felnőttek és gyerekek a célcsoportja.
- A művészeti és a rehabilitàciós alapok egyszerre érvényesülnek
- Az eltérő fejlődésű embereket inkluzív szemlélettel mutatja meg a táncon keresztül. (www.tancrehabilitacio.blog.hu)

Szemléltető videó: https://www.youtube.com/watch?v=rLw1JhEekHA 10:00-13:55-ig

TÁNC

5. Szenior Örömtánc

- Nemzetközi mozgásprogram, amely a világ 16 országában van jelen.
- Magyarországon 2017 és 2023 között összesen 264 szenior örömtánc oktató végzett, akiknek megközelítőleg 10.000 táncosa van az ország minden táján.

Szemléltető videó: https://www.youtube.com/watch?v=ozT-9z_bOg0&t=99s

35. ábra: Szenior Örömtánc logója
(Kép forrása: saját)

Gyakorlat

TÁNC

A táncolás fogyatékossági típusok szerinti specifikációja

1. **Mozgásukban akadályozottak**
2. **Látássérültek**
3. **Hallássérültek**
4. **Intellektuális képességzavarral élők**
5. **Pszichoszociális fogyatékkal élők**

Feladat:

- Összegyűjteni az adott csoportnál, mire kell figyelni, mivel lehet segíteni őket a fogyatékosságuknak megfelelően táncolás közben.
- Találjanak ki alternatívákat a táncolásra, használjanak eszközöket, majd vezényeljék le a csoporttársaknak.

TÁNC

Összegzés

- A rendszeres táncolás fizikai, szellemi és szociális jóllétünkre is hatással van.
- A fogyatékossággal élők esetén is hasznos és jótékony mozgásforma.
- Segít leküzdeni az akadályokat a létrejövő finom kapcsolódások, érintések által.
- A tánc oldja a feszültséget, a szorongást, segít kifejezni a bennük rejlő érzéseket.

„Dicsérem a táncot, mert szabaddá tesz a nehéz dolgoktól, és mert azt, aki egyedül van, bevonja a közösségbe. Dicsérem a táncot, mert az egészséget és a szellem tisztaságát szolgálja, mert könnyeddé teszi a lelket…” Szent Ágoston



36. ábra: Szenior Örömtáncosok, Szeged, 2022.
(Kép forrása: saját)

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE