

Check lista przygotowania się do treningu z osobami z niepełnosprawnością

1. DIAGNOZA

Przed spotkaniem poproś osobę o przesłanie pełnej dokumentacji medycznej osoby zamierzającej rozpocząć trening.

Zapoznaj się z dokumentacją medyczną celem:

- wstępnej oceny określenia celu,
- propozycji przyszłej dyscypliny (jeśli osoba jest zainteresowana sportem)
- dostosowaniem planu treningu pod kątem posiadanego schorzenia

Nie obawiaj się konsultować niejasności w dokumentacji medycznej z fizjoterapeutą, lekarzem, innymi trenerami z większym doświadczeniem

2. OKREŚLENIE POTRZEB

Zweryfikuj jaki jest cel główny podopiecznego

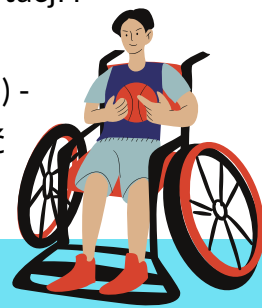
Dostosuj plan działania do celu z założonym efektem końcowym jaki chce uzyskać.

Jeśli jest potrzeba - podziel cel główny na etapy z wyraźnym i jasnym efektem!!!

3. SPOTKANIE NR 1 - ROZMOWA

Ważne: Przygotuj mowę motywacyjną na pierwszym treningu.

- Odpowiednio dobierz słowa, aby nie zniechęcić podopiecznego.
- Unikaj negatywnych słów i rozmów o przyczynie schorzenia jeśli os nie rozpocznie
- Stwórz sobie kanon pozytywnych zwrotów, zamieniaj negatywy na pozytywne
- Poinformuj o klasyfikacji sportowo - medycznej w danej dyscyplinie. Schorzenie determinuje w którym kierunku można podążać
- Zdiagnozuj aktualny poziom aktywności i prowadzonej rehabilitacji.
- Poinformuj o wstępnym planie treningowym i okresach realizacji.
- Przedstaw plan działania, edukuj.
- Przygotuj zestawienie mat video celem zmotywowania do treningu.
- Przekaż informację, że proces osiągnięcia efektu może potrwać dłuższy okres czasu. (niektórzy chcą efektu natychmiast, efekt końcowy jest uzależniony od adaptacji i posiadanego schorzenia)
- Zaproponuj prowadzenie dziennika treningowego (forma papierowa/on-line) - w ten sposób będzie widoczny progres, elementy które warto zmodyfikować



Check lista przygotowania się do treningu z osobami z niepełnosprawnością

UWAGI ODNOŚNIE SCHORZEŃ

1. **Mózgowe porażenie dziecięce** - CP poziom funkcjonalny może być bardzo zróżnicowany w zależności od grupy (CP-mamy 7 grup).

Zwróć uwagę na wzmożone napięcie mięśniowe.

Dobrze sprawdza się trening obwodowy celem obniżenia tonusu mięśniowego.

2. **Amputacje jednostronne i obustronne / paraplegia** -

zdiagnozuj możliwości funkcjonalne aby dostosować program treningowy.

3. **Amputacje jednostronne i obustronne / paraplegia** -

zdiagnozuj możliwości funkcjonalne aby dostosować program treningowy.

4. **Tetraplegia - wysoki poziom uszkodzenia kręgosłupa**

Pamiętaj, że wówczas jest ograniczona siła mięśnia trójgłowego ramienia oraz siła chwytu, zaburzona stabilizacja, równowaga. Dostosuj program treningowy do możliwości funkcjonalnych.

5. **Osoby z dysfunkcją Heinego-Medina tj. Polio**

osiągają największe rezultaty w dyscyplinach paraolimpijskich - są predysponowane do dyscyplin: lekkoatletyka, podnoszenie ciężarów, pływanie.

Aktualnie szczepienia są w Polsce przeciw Polio.

Uwaga!

Osoby z dysfunkcjami, które nie podejmują jakiegokolwiek aktywności - pamiętaj, że mięśnie tułowia, brzucha są osłabione, występują tu czasem duże dysproporcje - pracuj na treningu nad stabilizacją i słabymi ogniwami.



Check lista przygotowania się do treningu z osobami z niepełnosprawnością

PROCES TRENINGU

1. Rozpocznij proces planowania treningu od diagnostyki słabych ogniw, gr mm, biomechanik ruchu, dysproporcji mięśniowych pod kątem schorzeniowym,
2. Plan treningowy dostosuj do możliwości funkcjonalnych,
3. Stwórz szablon ogólny treningu do ewentualnej modyfikacji. Wyszczególnij w planie wyraźne ćwiczenia z właściwą optymalizacją,
4. Zaplanuj część wstępną jako formę usprawnienia (korzystaj z atlasu ćwiczeń),
5. Sprecyzuj i wybierz do każdej jednostki treningowej ćwiczenia terapeutyczne,
6. W części głównej jednostki treningowej skup się na dużej objętości ćwiczeń - pamiętaj, dostosuj do dysfunkcji i możliwości funkcjonalnych,
7. Pamiętaj o ciągłej obserwacji i analizie podopiecznego,
8. Jeśli trzeba modyfikuj ćwiczenia,
9. Nagrywaj jednostki treningowe - w szczególności te pierwsze aby weryfikować biomechanikę ruchu i na bieżąco modyfikować plan treningu

Pamiętaj: trening nie zapisany lub nie nagrany to trening nie wykonany

