

Stručni rad

MATP program u Posebnom programu

Darinka Zorec
Centar Gustava Šiliha, Slovenija

Sažetak

U Posebni program, u kojemu obrazujemo i odgajamo učenike s umjerenim, težim i teškim poteškoćama uključeni su i učenici s težim i teškim kombiniranim smetnjama u psihičkom i motoričkom razvoju koji zbog brojnih problema u sazrijevanju i procesu učenja imaju dosta manje iskustava, motoričkih i osjetilnih vještina i vrlo malo prilika za rad i izgradnju samopouzdanja. Većina učenika treba pomoć na svim životnim područjima, uključujući kretanje, govor, hranjenje, oblačenje i pranje. Za te učenike primjeren je MATP program, budući da je namijenjen za osobe koje zbog navedenih problema ne mogu sudjelovati u sportskim aktivnostima koje uključuju razumijevanje uputa, samostalnost prilikom izvođenja aktivnosti i poznavanje pravila. Programom MATP, putem prilagođene opreme, prilagođenih pravila, planiranja te zanimanja i sposobnosti pojedinca, omogućujemo pristup fizičkim aktivnostima i igrama. Vježbe izvodimo tjedno u okviru tjelesnog odgoja. Program MATP svim natjecateljima nudi mogućnost za vježbanje i demonstraciju naučenih spretnosti na sportskim priredbama, bez usporedbe s drugima.

Ključne riječi: MATP program, učenici s težim i teškim kombiniranim smetnjama, sportske aktivnosti

1. Uvod

Svi učenici, pa i oni s težim i teškim kombinatnim smetnjama u psihičkom i motoričkom razvoju, osjećaju potrebu za kretanjem i sportskim aktivnostima. Gibanjem upoznaju sebe, svoje tijelo i druge, upoznaju se s okolinom te svijetom oko sebe. Oni senzualniji svjesni su gibanja, internaliziraju ga, prepoznaju i osjećaju; tako stječu osjetilno-mobilna iskustva. Kod učenika sa smetnjama u duševnom i motoričkom razvoju gore navedenih internalizacija je bitno manje, njihova iskustva su ozbiljno ograničena, problematična i često zaostaju u razvoju. Najvažnije je da ih ti učenici stječu na drugačiji način, a prije svega sporije. Svako dijete je individuum i potrebno je znati da se razvoj ne odvija kod svih do iste razine. Zato mi, stručnjaci koji radimo s djecom i mladima s poteškoćama u razvoju, nikada ne možemo zasigurno tvrditi da li je dijete već doseglo najvišu moguću razinu motoričkog razvoja, obzirom na razinu intelektualne, socijalne i emocionalne sposobnosti. U motoričkim aktivnostima važno je da dijete više puta ponavlja pokret, nauči ga i vježba u različitim prilikama. Često se može dogoditi da djeca sa smetnjama u tjelesnom i duševnom razvoju uopće ne usvoje određene razine automatizacije. Pravilnim planiranjem radnih metoda, uzimanjem u obzir individualnih osobina pojedinca, njihovih želja i interesa te pripremom odgovarajućih prilagodbi, sportsku aktivnost možemo učiniti ugodnom, opuštenu te korisnom za svakoga.

Prilagođavanje sportskih aktivnosti ovisi o vrsti i razini smetnje u razvoju. Mogućnosti i prilagodbe postoje na tri razine:

- prilagodba pravila;
- prilagodba sportske opreme;
- prilagođavanje radnih metoda u procesu učenja sportskih aktivnosti [4].

Pojednostavljanjem motoričkih i perceptivnih zadataka te prostora i načina potrebnih za kretanje, radnih metoda i pravila igre, sportske aktivnosti možemo učiniti zanimljivima i raznolikima. Uspješnost izvođenja prilagođenih aktivnosti ovisi i o učitelju koji mora biti odgovarajuće kvalificiran i mora ispunjavati sljedeća očekivanja i uvjete:

- mora poznavati i razumjeti osobe s posebnim potrebama uključene u vježbenički proces,
- poznavati zakonitosti i posebnosti prilagođenih sportskih tjelovježbi,
- znati primijeniti različite metode prilikom rješavanja psiho-socijalnih problema,
- odabrati i koristiti radne metode primjerene različitim sposobnostima vježbenika,
- znati motivirati pojedince i grupe za vježbanje,
- znati planirati i prilagoditi programe vježbanja učenicima različitih sposobnosti,
- biti vješt u korištenju metoda promatranja [3].

Učitelj je ključna osoba prilikom upravljanja sportskim aktivnostima, jer u mnogočemu oblikuje i određuje uvjete uspješnog rada.

2. MATP program (Motor Activities Training Program)

MATP ili trening motoričkih aktivnosti službeno je potvrđen sportski program specijalne olimpijade (SO). Program su kao dodatak sportovima SO napravili Amerikanci (dr. Martin E. Block) iz Amerike koji se u devedesetima proširio po Europi. MATP je u Sloveniju uvela Tanja Princes.

2.1. Svrha i ciljevi programa

Učenike s najtežim kombinatnim poteškoćama teško je uključiti u sportske aktivnosti zbog brojnih prepreka kao što su predrasude, strah, heterogenost skupina i sl. No, naravno, postoje načini i mogućnosti da se i učenicima s najtežim poteškoćama ponudi odgovarajući program sportskog treninga i nastupanje na natjecanjima koja moraju biti prilagođena svakom učeniku i zahtijevaju kvalificiranog i osposobljenog učitelja. MATP je namijenjen osobama sa smanjenim intelektualnim i motoričkim sposobnostima koje onemogućuju ili otežavaju bavljenje sportom s normalnim pravilima. Program je nastao pod pokroviteljstvom SO, kako bi takvim osobama ponudio kontinuirani sportski trening i mogućnost sudjelovanja na SO natjecanjima. MATP predviđa individualni pristup s kratkoročno postavljenim ciljevima, preciznim promatranjem, redovitim planiranjem i stalnom analizom. Naglasak je na redovitoj edukaciji i mogućnosti suradnje. Glavna svrha je pojedincima ponuditi sportsko-rekreativni program primjeren njihovoj razini sposobnosti u kojemu će napredovati i osjećati se uspješnima [2]. Učenicima omogućuje i nudi vježbu te demonstraciju naučenih spretnosti, bez međusobnih usporedbi. Osigurava odgovarajući program vježbanja koji pojedincu predstavlja određene izazove i omogućuje mu uspješnost. Aktivnim sudjelovanjem u programu učenici imaju koristi od povećanja tjelesne aktivnosti, što dovodi do poboljšanja motorike, tjelesne kondicije i funkcionalnih sposobnosti. Kao rezultat stjecanja novih znanja potičemo razvoj pozitivne slike o sebi i samopouzdanja. Budući da u programu sudjeluju članovi obitelji i okolina, bavljenje sportom ih još više zbližava. Susreti na događajima stvaraju poznanstva i prijateljstva između natjecatelja i obitelji. Podrška obitelji pozitivno utječe na uključivanje učenika u tjelovježbu i sportske aktivnosti [1].

2.2. Uključivanje u program i odabir sportske aktivnosti

Za uključivanje učenika u program potrebno je procijeniti njegove osnovne motoričke sposobnosti, socijalne vještine, sposobnost sudjelovanja u grupnim aktivnostima, sposobnost praćenja određenog zadatka te sposobnost verbalne komunikacije. U tretman učenika s težim i teškim smetnjama u psihičkom i motoričkom razvoju u pravilu su uključeni roditelji, njegovatelji, fizioterapeuti, radni terapeuti, specijalni pedagozi, savjetnici, a kod uključivanja u sportski program važno je svačije mišljenje. Učitelj mora poznavati svakodnevne navike učenika, njegove odazive i komunikacijske spretnosti. Posebnu pozornost moramo namijeniti sigurnosti učenika i zato moramo biti dobro upoznati s njegovim oboljenjima i sa svime što je povezano s njim (medikamentozna terapija, epileptični napadi, krhke kosti, drenaže, alergije, poteškoće s vidom, sluhom ...). Prilikom određivanja primjerenosti MATP programa za nekog učenika, potrebno je uzeti u obzir nekoliko činjenica. Glavni čimbenik su svakako motoričke sposobnosti, no istovremeno su važne i socijalne vještine, sposobnost sudjelovanja u grupnim aktivnostima, sposobnost sudjelovanja u specifičnim vježbama te sposobnost komunikacije. Dva upitnika koja nam pomažu odlučiti da li je učenik prikladniji za MATP program ili da li posjeduje znanja i vještine za sudjelovanje u službenim sportovima Specijalne olimpijade na nižoj razini su: MATP kvalifikacijski upitnik i Upitnik o razvijenosti socijalnih vještina. Svrha procjene sposobnosti je utvrditi trenutnu razinu sposobnosti učenika, gdje započeti proces treniranja i je li učenik prikladan za natjecanje na nižoj razini specijalne olimpijade [2]

2.3. Planiranje treninga i načela

Tijekom uključivanja učenika u rad za njega se kreira program koji uključuje vještine koje će razvijati i određuju se dugoročni i kratkoročni ciljevi. Program treninga obuhvaća samo nekoliko spretnosti koje učenik stječe različitim vježbama. Određene motoričke sposobnosti razvijamo na različite načine, različitim aktivnostima, rekvizitima i prilagodbama. Motoričke vještine uvijek se uče u vezi s pripadajućim sportom, korištenjem odgovarajućih rekvizita, pojmova i oznaka. Praksa zahtijeva dosljednost od strane učenika i fleksibilnost od strane učitelja. Kada se tijekom treninga uspostavi određena rutina, polaznik zna što se od njega očekuje te se stoga može opustiti i uživati. Rutina mu pomaže prilikom upoznavanja s aktivnostima, bez obzira na to gdje se odvijaju. Ako učenik ima poteškoće s određenom djelatnošću učitelj može koristiti različite metode za vježbanje tako da učenik što više uživa u svojoj aktivnosti. Trebamo znati da postoji nekoliko načina za stjecanje određene sposobnosti. Obuka treba započeti s jednom ili dvije aktivnosti koje razvijaju određenu vještinu. Prilagodbe trebaju biti jasno određene.

Načela:

- motoričke spretnosti i njihova povezanost sa sportovima Specijalne olimpijade
- program MATP nije natjecateljske prirode
- odgovara starosnoj dobi
- aktivnosti, koje su usmjerene na funkcionalne sposobnosti, aktivnosti su koje su uspješnije u različitim okolinama
- sudjelovanje šire zajednice [2].

Ovim aktivnostima učenik se priprema za mogućnost plasmana na službena SO sportska natjecanja niže razine. Sve aktivnosti koje uključuju prirodne oblike kretanja, rukovanje (fina motorička aktivnost), bacanje, udaranje, šutiranje, ručno upravljanje invalidskim kolicima i podvodne aktivnosti, uvijek se moraju učiti i usvajati u kontekstu određenog sporta, nikada izolirano.

Od fizičkih aktivnosti natjecatelji mogu napredovati u određene sportske discipline i to:

PRIRODNI OBLICI GIBANJA.....vode prema gimnastici
 RUKOVANJE..... Vode prema atletici / softballu
 UDARANJE..... vodi prema softballu/kuglanju/odbojci/tenisu/
 badmintonu
 ŠUTIRANJE..... vodi prema nogometu
 UPRAVLJANJE KOLICIMA NA RUČNI POGON.....vodi prema atletici
 UPRAVLJANJE KOLICIMA NA ELEKTRIČNI POGON.....vodi prema atletici
 AKTIVNOSTI NA VODI Vode prema vodenim sportovima [2].

Program MATP nije program za takmičenje. U njemu ne postoje pravila koja bi diktirala pravila natjecanja i nema sustava nagrađivanja. Svrha programa je pružiti priliku svim sudionicima, kako bi mogli sudjelovati u sportskim aktivnostima. Učenika učimo vještinama koje odgovaraju njegovoj starosnoj dobi, a ne mentalnoj zrelosti ili funkcionalnim sposobnostima.

2.4. Organiziranost treninga

Redovito vježbanje podrazumijeva ozbiljan rad, ali se treba potruditi naučiti sportske vještine kroz igru i zabavu. Trening možemo izvoditi u prostoru ili na otvorenom. Grupa se formira prema sposobnostima ili nedostacima učenika. Učenik je u aktivnosti uključen u okviru svojih mogućnosti i u okviru odgovarajućih prilagodbi. Upute mogu biti verbalne, taktilne, vizualne, važno je samo da su jednostavne i razumljive. Sat tjelovježbe traje od 30 do 45 minuta i dijeli se na zagrijavanje, učvršćivanje planiranih motoričkih aktivnosti i opuštanje, odnosno na grupne zajedničke aktivnosti.

Svaki se trening sastoji od četiri komponente:

Zagrijavanje (priprema učenika) (10–12 minuta)

- senzorička stimulacija i motivacija
- aktivnosti opuštanja
- vrsta mobilnih aktivnosti i rastezanja
- aktivnosti za jačanje.

2. Postaje za vještine (15–20 minuta)

- aktivnosti za razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti, kao što su pokretljivost, spretnost, udarac rukama i nogama, kretanje s osobom s invaliditetom ili električna invalidska kolica za učenike s tjelesnim poteškoćama
- na postajama koristimo različite rekvizite s kojima učenicima s različitim sposobnostima omogućujemo napredak (npr. različite veličine loptica i koš za košarku).
 - dopuštamo više ponavljanja tijekom vježbanja i individualno prilagođavamo vrijeme
- u jednom treningu obrađujemo 2-3 postaje.
 - učenike motiviramo i pomažemo im da budu uspješni jer će se tijekom aktivnosti zabavljati i opustiti
- na svakoj postaji napredak zapisujemo u dnevnik.

Grupne aktivnosti (10–12 minuta)

- vježbe na postajama transformiramo u grupnu aktivnost
 - pravila prilagođavamo sposobnostima grupe
- Kako se MATP vještine vježbaju individualno, grupne aktivnosti su vrlo važne jer okupljaju grupu

Završni dio (2–5 minuta)

- namijenjen za smirivanje i opuštanje.
- vrijeme za pjevanje, priče, vježbe disanja
- pregled treninga [2].

Zbog nedostatka kontrole kretanja učenicima je potrebna pomoć u sportskim aktivnostima. MATP dopušta učiteljima da pomažu učenicima, ali treba biti oprezan pri određivanju količine pomoći koja je potrebna natjecatelju. Pri određivanju pomoći vodimo računa o sposobnostima učenika i pomažemo mu kada je to doista potrebno.

Razine pomoći:

- POTPUNA POMOĆ: učitelj natjecatelju pomaže cijelo vrijeme dok izvodi aktivnosti.
- DJELOMIČNA POMOĆ: učitelj natjecatelja može dotaknuti, voditi ga, usmjeravati i ne smije mu pomagati cijelo vrijeme.
- SAMOSTALNO IZVOĐENJE AKTIVNOSTI: učenik izvodi gibanje ili zadatak bez dodatne pomoći [2].

Vrlo je važno da učitelj pohvali učenika nakon svake obavljene aktivnosti, bez obzira na to da li je aktivnost mogao izvoditi sam ili uz pomoć drugih osoba. Kao i drugi natjecatelji, MATP natjecatelji također znaju cijeniti pozitivne poticaje.



Slika 1: Bacanje lopte sa čunja



Slika 2: Udaranje balona



Slika 3: Baciti u koš



Slika 4: Hodanje između traka

3. Zaključak

Svaka osoba je jedinstvena, a to vrijedi i za učenike s poteškoćama u duševnom razvoju. U njihovom razvoju svaku je osobu potrebno zasebno trenirati, u skladu s individualnošću i originalnošću. U svim aktivnostima, kako sportskim tako i kreativnim, moramo poticati učenike i ulijevati im povjerenje. Sportske aktivnosti prilagođene svakom pojedincu vrlo su važan čimbenik u procesu odrastanja, ali i kasnije za osobe s intelektualnim teškoćama, jer im pomažu da steknu osjećaj da su i same sposobne ostvariti određeni cilj. MATP radi u posebnom programu od samih početaka, kada je primljen i ušao u program Specijalne olimpijade. Omogućuje aktivan život u socijalnoj zajednici, kako učenicima, tako i njihovim obiteljima. Učenici koji redovito i marljivo treniraju u MATP programu imaju priliku sudjelovati i na MATP natjecanjima, gdje se više radi o suradnji nego o stvarnom natjecanju. Natjecanja omogućuju demonstraciju naučenih vještina na način koji osigurava uspješan nastup. Učenici za svoj trud i uspjeh dobivaju posebne nagrade. Svake godine većina naših učenika koji su uključeni u ovaj program sudjeluje na natjecanjima različitih razina. Natjecanja i susreti su od velike važnosti za učenike jer omogućuju nova poznanstva i druženja. Sudjelovanje na natjecanjima odražava se na razvoju samopouzdanja i socijalizaciji pojedinca.

4.Literatura

- [1.] Heitzler, C.D., Martin, S.T., Duke, J. in Huhman, M. (2006). Correlates of physical activity in a national sample of children aged 9 -13 years.
- [2.] Princes, T. (2011). MATP – Priručnik za trenerje MATP specialne olimpiade. Ljubljana:Društvo specialna olimpiada Slovenije
- [3.] Vute, R. (1999). Izziv drugačnosti v športu, priručnik. Ljubljana: Debora.
- [4.] Vute, R. (2002). Raznolikost pristopov pri prilagajanju športnih dejavnosti osebam s posebnimi potrebami