

# IZMĒĢINĀSIM PARĀVIEGLATLĒTIKU (CILVĒKIEM AR REDZES TRAUCĒJUMIEM)!

**MĀCIES. IESAISTIES. IEKĻAUJ.**

Mācību mērķis: Uzzināt par dažādiem parasporta veidiem un sporta veidu pielāgojumiem.



STARPTAUTISKĀ PARALIMPISKĀ KOMITEJA

# IZMĒĢINĀSIM PARAVIEGLATLĒTIKU (CILVĒKIEM AR REDZES TRAUCĒJUMIEM)!

## IEVADS

Paravieglatlētika tika iekļauta pirmajās paralimpiskajās spēlēs 1960. gadā, un šajās spēlēs dažādās disciplīnās piedalījās cilvēki ratiņkrēslos. Par tituliem šajās sacensībās cīnījās sportisti ar mugurkaula traumām.

Tagad šis sporta veids ietver plašu vieglatlētikas disciplīnu klāstu gan vīriešiem, gan sievietēm, un disciplīnas ir pielāgotas sportistiem ar dažādu veidu traucējumiem. Sportisti sacenšas ar īpaši konstruētiem ratiņkrēsliem vai izmanto dažādas protēzes un palīgierīces. Redzes invalīdiem skriešanas disciplīnās var palīdzēt redzīgi pavadoņi.

Paralimpiskajās spēlēs ir iekļautas šādas vieglatlētikas disciplīnas:

- Sacensības trasē - sprinta skrējieni, vidējās distances skrējieni, garās distances skrējieni un stafešu skrējieni.
- Sacensības uz ceļa - maratons.
- Sacensības laukumā - augstlēkšana, tāllēkšana, trīssoļlēkšana, diska mešana, lodes grūšana, šķēpa mešana.

Šīs nodaļas mērķis ir ļaut skolēniem pieredzēt, kā tas ir būt skrējējam-pavadonim vieglatlētikas sacensībās un skriet ar acu apsēju. Sākotnēji aktivitātes jāveic pastaigas / lēna skrējiena tempā. Skrējējiem-pavadoņiem vajadzētu vadīt savu partneri aiz elkoņa, pleca vai plauksta locītavas, vai arī mēģināt izmantot vārdiskas komandas, lai vadītu viņu pastaigas / lēna skrējiena laikā. Uzsveriet nepieciešamību vadīt, nevis vilkt vai grūst.

Tikai tad, kad skolēni ir pārliecināti par savu sadarbību ar skrējēju-pavadoni, viņi par palielināt ātrumu un skriet kopā, blakus viens otram pa taisnu celiņu. Skolēniem pārmaiņus jāuzņemas gan skrējēja-pavadoņa, gan sportista loma.

## SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Sīkāka informācija atrodama Pārskatā par parasporta veidiem IPC tīmekļa vietnē: [www.paralympic.org/news/para-athletics-explainedguide-running](http://www.paralympic.org/news/para-athletics-explainedguide-running) vai īsajā video par sportistu Darvinu Kastro: [youtu.be/\\_HRZ5E05qGo](https://youtu.be/_HRZ5E05qGo)

**1.a un 1.b aktivitātes** ir galvenās aktivitātes jaunākiem (6-12 gadus veciem) skolēniem, kuri vēl nav iepazinušies ar skriešanu kopā ar pavadoni un skriešanu ar aizsietām acīm. Šīs aktivitātes var izmantot arī kā praktiskas nodarbības pieredzējušākiem skolēniem (13-18 gadi), pirms pāriet pie galvenās - **2. aktivitātes**.

**VIENMĒR DOMĀJIET PAR DROŠĪBU!**

# 1A AKTIVITĀTE

**VISPIRMS APGŪSIM ŠĀDAS PRASMES:** Sportistu ar redzes traucējumiem pavadīšana; pieredze skriešanā ar acu apsēju.

## INVENTĀRS

Vieta, kur iet un skriet; acu apsēji vai materiāls acu aizsīšanai (vai kaut kas, kas aizsedz acis); konusi vai tamlīdzīgi priekšmeti šķēršļu joslas izveidošanai; viegli priekšmeti, kurus var paņemt rokās - pupiņu maisiņi, gumijas riņķi u.c.

## PRASMJU PRAKTIZĒŠANA

- Sāciet ar skolotāja vadītu aktivitāti. Izdaliet visiem dalībniekiem acu apsējus vai lūdziet turēt acis cieši aizvērtas. Aiciniet dalībniekus veikt vienkāršas darbības, reaģējot uz jūsu komandām. Piemēram, viņi var pieskarties dažādām ķermeņa daļām; balansēt uz vienas

un pēc tam uz otras kājas; lēkt uz augšu un uz leju, uz vietas, vairākas reizes pēc kārtas; lēkt uz vienas un pēc tam uz otras kājas; apsēsties, apgulties, piecelties, apgriezties; lēkt, pagriezies par 90° vai 180° un piezemēties.

Nākamo aktivitāšu mērķis ir iepazīstināt skolēnus ar pavadīšanas paņēmieniem un sajūtu, kas rodas, staigājot ar aizsietām (vai aizvērtām) acīm. Pārliecinieties, ka abi partneri mainās lomām un izmēģina pavadona un vadītā lomu. Ir svarīgi, lai pavadonis pilnībā saprastu savu atbildību par partnera drošību.



© Al Tielemans, OIS/IOC

# 1A AKTIVITĀTE

- Sadalieties pāros. Viens skolēns rīkojas kā skrējējs-pavadonis, bet otrs aizsien acis un ieņem sportista lomu. Aiciniet skolēnus atkārtot dažas no iepriekš minētajām darbībām. Skrējējam-pavadonim jāsniedz skaidri mutiski norādījumi un jāraugās, lai viņa partneris būtu drošībā.
- Pāros katrs skrējējs-pavadonis vada savu partneri aiz elkoņa, pleca vai plauksta locītavas taisnā līnijā no viena spēles laukuma gala uz otru. Dalībnieki veic šo sākotnējo vingrinājumu, lēni ejot.
- Izveidojiet ļoti vienkāršu šķēršļu joslu (piemēram, novietojiet konusus spēles laukumā), lai pāriem būtu jāmaina virziens, jāpaceļ priekšmeti un jāatgriežas starta zonā. Redzīgais pavadonis dod mutiskas komandas vai skaņas signālus savam partnerim. Dalībnieki veic šo vingrinājumu, lēni ejot.
- Izveidojiet 10 metrus garu taisnu trasi ar starta līniju vienā galā un finiša līniju otrā galā. Skolēnam, kurš valkā acu apsēju, jāsāk kustība no starta līnijas, un viņa pavadonim jānostājas uz finiša līnijas. Skolēnam, kurš valkā acu apsēju, jāaiziet līdz finiša līnijai. Redzīgais pavadonis izmanto izsaucienu, sit plaukstu un izmanto citas skaņas, lai virzītu partneri.
- Sportistiem un viņu pavadoniem pirms nākamā stafetes uzdevuma veikšanas jātrenējas kopā noiet un lēni noskriet nelielus attālumus. Pavadoniem jāsniedz skaidri mutiski norādījumi un uzmanīgi jāatbalsta partneris, turot viņu pie elkoņa, pleca vai plauksta locītavas. Viņi nedrīkst vilkt savu partneri. Pirms pāriet pie nākamajiem uzdevumiem, skolēniem, kuri valkā acu apsējus, jābūt pilnībā pārlicinātiem par pavadonu spēju viņus atbalstīt.



© Bob Martin, OIS/IOC

# 1B AKTIVITĀTE

**VINGRINĀSIMIES UN GATAVOSIMIES SPĒLĒT:** Izmēģiniet tālāk sniegtos prasmju uzlabošanas vingrinājumus, lai apgūtu paravieglatlētikai nepieciešamos paņēmienus.

## PRASMJU PRAKTIZĒŠANA

Sadalieties pa pāriem. Viens skolēns uzņemas skrējēja-pavadoņa lomu, bet otrs uzliek acu apsēju un ieņem sportista lomu.

- Izveidojiet 15 metrus garu taisnu trasi ar starta līniju un atzīmēm, kas apzīmē apgriešanās vietu.
- Komandu veido divi pāri.
- Dalībnieki skrien pa pāriem - viens ir skrējējs-pavadonis, bet otrs ir sportists.
- Pirmais pāris startē pēc starta signāla un skrien līdz apgriešanās vietai. Apgriešanās vietā sportistam jāpieskaras konusam vai marķierim.
- Tiklīdz viņi atgriežas uz starta līnijas, viņiem jāpieskaras otrajam pārim, kas pēc tam sāk skrējieni.
- Kamēr otrais pāris veic savu skrējieni, pirmais pāris samainās lomām - sportists kļūst par skrējēju-pavadoni un skrējējs-pavadonis par sportistu. Skrējieni ilgst tik ilgi, līdz visi četri skolēni ir vienu reizi veikuši trasi sportista lomā un vienu reizi pavadoņa lomā. Visu četru sportistu kopējais laiks ir šīs komandas kopējais laiks. Komandas atkārtos stafetes skrējieni, cenšoties pārspēt savu sākotnējo laiku.



© Bob Martin, OIS/IOC

## 2. AKTIVITĀTE

**PAMĒĢINĀSIM!** Sportistu ar redzes traucējumiem pavadīšana un skriešana ar acu apsēju.

### SPĒLES LAUKUMS

Līdzena, gluda, atklāta telpa, kas ir piemērota iešanai un skriešanai bez apdraudējumiem. Ja iespējams, aktivitāte jāveic uz skriešanas ceļiņa.

### INVENTĀRS

- Acu apsēji vai materiāli acu aizsīšanai vai aizsegšanai.
- Ar krītu vai lentu atzīmētas starta un finiša līnijas.
- Konusi vai marķieri apgriešanās vietu apzīmēšanai.
- Īsas saites (izgatavotas no neelastīga materiāla, ko var turēt skrējējs-pavadonis un sportists).
- Viegli priekšmeti, piemēram, nelielas bumbiņas, pupiņu maisiņi vai riņķi, kurus var mest.

### SPĒLES GAITA

- Izmēģiniet skriešanu ar sasaiti, skrienot blakus, īsā, taisnā distancē. Pavadonis tur vienu sasaites galu un sportists tur otru galu. Izmantojiet acu apsēju tikai tad, kad sportists ir pietiekami pārliecināts, lai to darītu.
- Pieaugot dalībnieku pārliecībai, palieliniet distanci līdz 100 metriem un 200 metriem.

- Organizējiet vienkāršu stafeti 50 vai 100 metru garā distancē.
- Mēģiniet mest priekšmetus pa mērķiem, valkājot acu apsēju. Redzīgie pavadoni sniedz atsauksmes par metienu precizitāti.

### KĀ VEICINĀT IEKĻĀUŠANU?

- (T) Izmantojiet draugu sistēmu.
- (R) Samaziniet konkurenci.
- (E) Samaziniet skriešanas distanci.
- (E) Samaziniet apkārtējo traucējošo faktoru ietekmi. Šīm aktivitātēm ir nepieciešama klusa vide, lai partneri varētu viens otru dzirdēt.
- (E) Ļaujiet skolēniem aizvērt acis, nevis izmantot acu apsējus.

### KĀ VEICINĀT IEKĻĀUŠANU?



Īsu ievadu par paravieglatlētiku skatiet sadaļā **"Pārskats par paravieglatlētiku"**. Papildu informācija un video par paravieglatlētiku ir atrodamā IPC tīmekļa vietnē:

[www.paralympic.org/athletics](http://www.paralympic.org/athletics)

# PAPILDU AKTIVITĀTE

Izpētiet, kāda ir skrējēja-pavadoņa loma, un uzziniet, cik liela uzticēšanās ir nepieciešama starp sportistu un pavadoni. Izmantojiet šīs zināšanas savās skriešanas aktivitātēs.

Kopā ar pavadoni piedalieties klases sacensībās un turnīros, kas paredzēti cilvēkiem ar redzes traucējumiem, vai izaiciniet vietējo skolu uz paravieglatlētikas skriešanas sacensībām. Tāpat organizējiet un pārraugiet aktivitātes jaunākiem bērniem ar redzes traucējumiem.

Pavadoņiem, kuri pavada paralimpiešus 100 metru skrējienā, distance jānoskrien 10,4-10,5 sekundēs. Cik ilgā laikā jūs varat noskriet šo distanci?

Izpētiet redzīgo pavadoņu lomu citās paralimpiskajās disciplīnās, piemēram, kalnu paraslēpošanā, parariteņbraukšanā vai paratriatlonā. Kas ir nepieciešams, lai kļūtu par pavadoni?

Lai paplašinātu skolēnu izpratni par paravieglatlētiku cilvēkiem ar redzes traucējumiem, viņi var iejusties trenera, laika reģistrētāja vai starta signāla devēja lomā vai rīkoties kā pavadoni sportistam ar redzes traucējumiem.

## NEATKARĪGA IZPĒTE - PĒC IZVĒLES

Izpētiet, kuri parasportisti pārstāv jūsu valsti paravieglatlētikā. Kādās disciplīnās viņi sacenšas? Izmantojiet *Facebook*, *Twitter*, *Instagram* vai citas sociālo mediju lietotnes un vietnes, lai paustu viņiem savu atbalstu.



## DISKUSIJAS JAUTĀJUMI / JAUTĀJUMI PĀRDOMĀM

- Kā jūs jutāties, skrienot kopā ar pavadoni?
- Vai jūs uzticējāties savam pavadonim un kāpēc tas bija tik svarīgi?
- Kāpēc ir svarīga klusa vide? Kā troksnis ietekmēja jūsu koncentrēšanās spējas, piedaloties aktivitātē?
- Ko jūs varētu darīt, lai skolēniem ar redzes traucējumiem būtu vieglāk orientēties jūsu skolas ēkā un teritorijā?



## MĀJASDARBS

Kādos citos parasporta veidos sacenšas sportisti ar redzes traucējumiem? Uzziniet vairāk par parasportistiem, kuri šajās sacensībās pārstāv jūsu valsti. Kādi ir daži no viņu sasniegumiem?

### SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Paravieglatlētikas noteikumus, tostarp noteikumus par skrējējiem-pavadoņiem, var atrast oficiālajā **Pasaules Paravieglatlētikas noteikumu un nosacījumu rokasgrāmatā**:  
[www.paralympic.org/sites/default/files/document/180112123931374\\_World+Para+Athletics+Rules+and+Regulations+2018-2019+-+January+2018.pdf](http://www.paralympic.org/sites/default/files/document/180112123931374_World+Para+Athletics+Rules+and+Regulations+2018-2019+-+January+2018.pdf)