



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



NORGE



6N1T

Six Nations - One Team

Iceland/Norway/Denmark/Finland/Sweden/Faroe Islands

Handbók á íslensku

Handbók

Próast að íþróttamamennsku

HÆFNISPRÓF - 2018-11-30/TT

Aðbúnaður fyrir þá sem nota hjólastóla og ráð handa gangandi para-íþróttafólki

Hæfnisprófið er notað til að meta líkamsstjórn og samræmi í hreyfingum og -umfram allt varðandi þennan aðbúnað fyrir þá sem nota hjólastóla - hæfni við að nota útbúnað. Hinir mismunandi þættir prófsins veita íþróttafólki, þjálfurum og foreldrum verðmætar upplýsingar um færni viðkomandi hvað varðar grundvallandi líkamsgetu og forsendur til að læra og þróa meir krefjandi æfingar. Prófið grundvallast á þýska prófinu KTK (Körper Koordinationstest für Kinder) og á finnska kerfinu Move til að meta færni.

Færnisprófið kannar færni íþróttamannsins hvað varðar jafnvægi, hreyfingar og meðferð á útbúnaði. Prófið sýnir líka fram á þá þörf á þróun sem liggur getið fyrir hvað varðar nýtingu á báðum höndum, að hreyfa sig í ýmsar áttir, stig og taktar ásamt færni við að hreyfa sig yfir miðlínu líkamans.

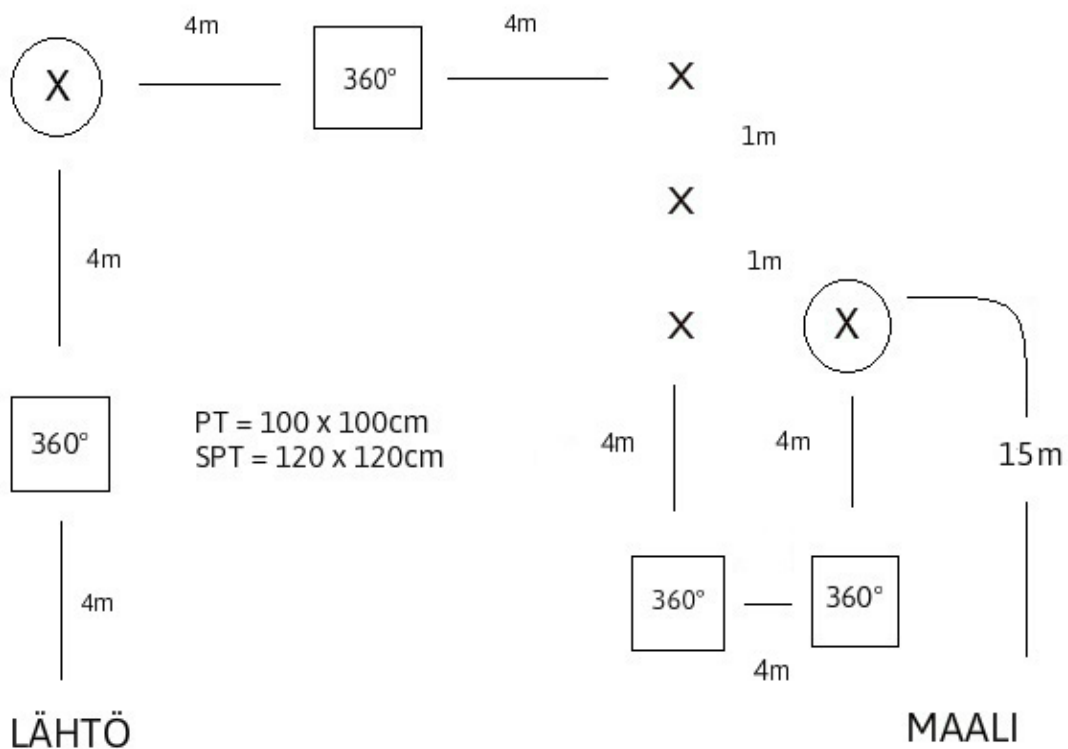
Viðeigandi útbúnaður fyrir hjólastólssnotendur, að auki þess grunnútbúnaðar sem fylgir hæfnisprófinu:

- 10 keilur fyrir hjólastólssvigakstur/rafvélstólasvigakstur
- 12 Airex leikfímismottur fyrir hindrunarbraut

Límræmu til að merkja kaststað, marka rúður fyrir svigbrautaakstur áfram og aftur á bak.

Próf 1: Svigbraut (notuð fyrir hjólastólsnotendur í staðinn fyrir jafnvægisgang aftur á bak)

Prófið byggist á svigbrautinni sem notuð er í Paraíþrótt Junior Games. Prófið mælir færni viðeigandi við meðferð á útbúnaði og að hreyfa sig. Markmiðið er að komast gegnum svigbraut eins hratt og villulaust og auðið er. Refsistig eru veitt ef hjól stólsins nema við strikin kringum reitina eða við plastkeilurnar. Einstaklingurinn á að snúa sig við í 360 gráður i reitunum og síðan aka áfram. Við rafvélstólasvig eru reitirnir 120 cm x 120 cm og við hjólastólasvig 100 cm x 100 cm. Við svig gangandi eða hlaupandi er bilið milli keilnanna 1 m. 1 villustig (nemur við strikið eða keiluna) = 1 sekúnda til viðbótar. Villusekúndurnar eru lagðar saman við lokatímamann. Hlutföll brautarinnar má aðlaga því útrými, sem er til ráðstöfunar. Mikilvægast er að prófið sé hið sama í hvert skipti. Fara í kringum keiluna í reitunum: í tveimur fyrstu reitunum á viðkomandi að fara kringum keiluna vinstra megin og í tveimur síðustu til hægri. Fara á líka kringum keilurnar frá mismunandi áttum. Kringum fyrstu keiluna er farið frá hægri hlið og kringum þá síðustu frá vinstri. Á þann hátt beygir viðkomandi eins mörgum sinnum til vinstri og til hægri á brautinni



/BYRJUN/

/ENDIR/

Próf 2: Hindrunaakstur á hjólastóli (fyrir notendur hjólastóla í staðinn fyrir að hoppa yfir hindranir á einum fæti)

Prófið mælir hreyfigetu einstaklingsins, hæfni við meðferð á útbúnaði, dýnamískt jafnvægi og beitingu afls. Tilgangur prófsins er að rúlla yfir eins margar Airexmottur og auðið er (mottan er lögð þversum). Byrjunin er 1,5 metrum frá framhlið mottunnar. Sem mest tólf Airexmottur eru lagðar ofan á hvora aðra.

Einstaklingurinn fær 3 stig ef hann eða hún kemst yfir motturnar í fyrstu tilraun, 2 stig í annarri tilraun og 1 stig í þriðju tilraun. Einstaklingurinn má ekki halda áfram við prófið ef hann eða hún ekki ræður við fyrri hæðina við að mestu þrjár tilraunir. Hámarksstig er 3×12 hæðir (mottur) = 36 stig.

Próf 3: Akstur áfram og aftur á bak (er notað fyrir hjólastólanotendur í staðinn fyrir stökk til hliða)

Prófið metur hraða einstaklingsins, dýnamískt jafnvægi og hæfni við meðferð á útbúnaði ásamt hæfni við að breyta um stefnu.

Tvö strik eru límd á gólfið með 50 cm millibili. Strikin eiga að vera tveir metrar á breidd, sem er það bil sem einstaklingurinn á að hreyfa sig innan. Einstaklingurinn á að aka frá strikinu eins hratt og auðið er, rúlla yfir hitt strikið og rúlla aftur til baka. Ein lota tekur 15 sekúndur. Prófið felur í sér tvær lotur með nokkurra mínútna millibili. Hjól stólsins eiga að fara alla leið yfir strikin. Misheppnaðar tilraunir eru dregnar frá lokastigi.

Próf 4: Að færa sig til hliðar

Prófið mælir samræmi hreyfinga einstaklingsins og nýtingu á tíma, útrými og afli. Við þetta próf eru notaðar tvær tréplötur, sem eru í tólasafni færnisprófsins. Á plötunum hafa verið settir hurðastopparar í hverju horni. Þörf er einnig á skeiðklukku. Prófið felur í sér þrjár lotur, sem hver um sig tekur 20 sekúndur. Að minnsta kosti 20 sekúndna hlé á að vera milli lotnanna. Í fyrstu lotu er prófið unnið í báðar áttir og í þeirri síðustu er viðkomandi sjálfráða um að kjósa átt. Í byrjun prófsins er önnur platan undir hjólastólnum og hin við hliðina á. Prófið byrjar með ræsingahljómi. Við prófið á einstaklingurinn, eins hratt og auðið er, að flytja lausu plötuna hinum megin við hjólastólinn, helst með báðum höndum. Biðjið einstaklinginn að reyna að grípa plötuna með tveimur höndum. Ekki má missa plötuna eða láta hana detta í gólfið. Eftir þetta er ekið upp á plötuna (platan lendar undir hjólastólnum) og hin platan flutt. Eitt stig er gefið fyrir að flytja plötu og eitt fyrir að aka upp á plötuna.

Próf 5: Kasta uppávið

Prófið mælir kasttækni og -nákvæmni, eftirtektargetu, mat á fjarlægð og hraða og afl í handlegg. Kastflötur er merktur á vegginn 1,5 m x 1,5 m. Neðri mörkin eiga að vera 90 cm frá gólfi. Kaststrik er merkt á gólfið (2 m á breidd). Kastfjarlægð er ákveðin með hliðsjón að aldri/hæfni einstaklingsins og á að vera 4 - 10 m.

Tennisbolta er hent samtals 30 sinnum (20 sinnum með þeirri hendi sem er öflugari og 10 sinnum með þeirri sem er máttminni). Boltanum er hent í reitinn á veggnum og hann gripinn eftir 1 - 2 skopp. Eftir að hafa gripið boltann er bakkað aftur að kaststriki. Eitt stig fyrir hvert heppnað kast með kasti uppávið. Árangur er skráður aðskilið fyrir hvora hendi.

Notkun almenns hæfnisprófs fyrir íþróttafólk með slæma sjóndepru og/eða blint íþróttafólk ásamt gangandi íþróttafólki með skerta hreyfigetu. (Sjá hæfnisprófið Kasava Urheilijaksi (Próað fyrir íþróttafólk) á kasvaurheilijaksi.fi).

1. Jafnvægisganganga aftur á bak: Litur rimlana á að skerast úr samanborið við lit gólfsins. Ef gólfið er dökkt eiga rimlarnir að vera hvítir, og ef gólfið er hvítt eiga þeir að vara dökkir. Veitið lengri tíma fyrir prófið og notið ef til vill hljóðmerki við endann á rimlunum. Ef allt of erfitt reynist að ganga jafnvægisganganga aftur á bak má líka láta ganga framávið. Prófa má erfiðleikann með því að láta ganga aftur á bak á ræmu, sem hefur verið límd á gólfið, áður en stígið er upp á rimilinn.

2. Við stökk á einum fæti yfir hindrun á liturinn á froðuplötunni líka að skerast úr gagnkvæmt gólfinu (dökkt gólf - ljós plata, ljóst gólf - dökk plata). Ef þörf er á, má gefa hljóðmerki við jaðar plötunnar. Gerið ráð fyrir lengri tíma fyrir prófið.

3. Kast uppávið, ef þörf er á með litlum bjöllubolta (frá Tevella) fyrir íþróttafólk með sjóndepru. Boltanum er hent í vegginn á valfrjálsan hátt frá striki sem er 4 - 10 m frá veggnum og hann er gripinn á valfrjálsan hátt. Eftir það er farið aftur á kaststaðinn (hafið snúru undir ræmunni svo að finna má fyrir henni). Boltanum er hent og hann gripinn eins hratt og auðið er 30 sinnum. Fyrir prófið má viðkomandi auðvitað kanna hvar veggurinn er og hreyfa sig um svæðið. Mælið hve lengi er verið

að gera 30 köst, 20 sinnum með öflugari hendinni og 10 sinnum með þeirri sem er máttminni.

4. Gangið úr skugga um að ljósið sé eins gott og jafnt og vera má (að ljós í þaki sé í lagi og ekki blindandi). Notið gardínur til hlífðar, ef þörf er á.

5. Ef viðkomandi á í erfiðleikum við að nota báðar hendur, t.d. vegna skerðingar sinnar, má láta hann eða hana henda boltanum og grípa hann einungis með þeirri hendi sem er öflugari, eða kasta úr styttri átt með slakari hendinni. Reynið aftur á móti að í fyrsta lagi framkvæma prófið eins eðlilega og hægt er og eins líkt íþróttafólki án skerðinga og auðið er. Skorið á einstaklinginn og slakari eiginleika hans.

6. Ef viðkomandi er íþróttamaður með slæma skerðingu, t.d. alvarlegt CP-mein (leikur boccia, hjólastólsinnibandý m.fl.) og notar rafhjólástól til að komast áfram getur hann eða hún alltaf prófað hjólastólasvigbrautina og akstur áfram og aftur á bak. Viðkomandi getur líka beitt hæfileikumum í sinni eigin íþróttagrein - við t.d. boccia á eftirtektargetu-/ákvörðunarprófið vel við til að æfa hæfileika viðeigandi. Þá ritar maður sex samhljóða og sex sérhljóða bókstafi á sex bolta í boccia (tólf boltar) með tússpenna. Keppandinn tekur stöðu í útkastreitnum og býr sig undir að taka ákvörðun. Prófstjórinn tekur sér stöðu bakvið keppandann og sendir sam- eða sérhljóðabolta af handahófi út á brautina. Keppandinn tekur ákvörðun eins skyndilega og hægt er og fer til vinstri eða hægri eftir því hvort sé um sér- eða samhljóða að ræða. Ef það er sérhljóði er farið eins fljótt og hægt er kringum keilu sem stendur 5 m til vinstri og síðan til baka í útkastreitinn og síðan beðið eftir næsta bolta. Ef það er samhljóði er farið kringum keilu sem stendur 5 metra til hægri. Prófið á að framkvæma eins villulaust (sér-/samhljóðar) og auðið er.

Frekari upplýsingar varðandi prófin:

Tuomas Törrönen +358 50 408 6152

tuomas.torronen@vammaisurheilu.fi