



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ  
СОЦИАЛЕН ФОНД

Проектът е финансиран от  
Европейски съюз и Европейски  
социален фонд по Оперативна  
програма „Развитие на човешките  
ресурси“ (ОП РЧР) 2014-2020г.,

BG05M9OP001-2.011 „Равни  
шансове“



## Стрелба с лък за лица с нарушено зрение

Обработено на база добри практики от проект “4-минутни бариери“ и предложено във връзка с проект „Равни шансове за социална интеграция и заетост на хората с нарушено зрение“, номер на договора: BG05M9OP001-2.011-0002-C01

Според националната асоциация за полева стрелба с лък, този спорт е безопасна, забавна дейност, която включва много допълнителни ползи за цялото семейство. На стрелбата с лък могат да се наслаждават, както хора с увреждания, така и хора без увреждания. Дори деца с тежки увреждания могат да практикуват стрелба с лък. Този спорт води до израстване и формиране на такъв начин на мислене, защото с трупането на опит, стрелците се научават да не реагират прекалено емоционално, когато направят лош изстрел. Вместо да свързват своята самооценка с постиженията си в стрелбата, те се научават да анализират своите изстрели спокойно и да подобряват представянето си при следващото си участие. Този спорт може да помогне на ученика да се фокусира, да бъде спокоен и самостоятелно мотивиран, защото в повечето случаи стрелбата с лък не се упражнява отборно (макар че и тази опция също е налична). Това се усилва от наблюдението, че този спорт дава усещане за постижения чрез сравнително прост подход.

Както вече бе споменато, стрелбата с лък не е единствено индивидуална дисциплина, а може да се упражнява и като отборно събитие. Участието в отбор учи децата да водят други, да ги подкрепят и да разчитат на тях.

Друга полза е, че този спорт е сравнително евтин и не изисква голямо пространство, модерно оборудване или големи инвестиции, за да бъде упражняван, което го прави достъпен за широк кръг хора и институции. Освен това може да бъде упражняван

целогодишно, както на открито, така и на закрито. Много клубове имат достъп до помещения за практикуване на закрито през зимата, така че времето не е бариера пред упражняването на този спорт.

Стрелбата с лък е спорт, достъпен за почти всички хора с увреждания, включително за хора с нарушено зрение. Не е само забавно да се предизвикате да уцелите целта, но е и физически полезно, увеличавайки силата на тялото, фокуса, гъвкавостта и вниманието. Както е с всички спортове и физически дейности, подготовката е от ключово значение.

Според [worldarchery.com](http://worldarchery.com), бидейки упражнение, което изисква кратки периоди на освобождаване на енергия от ключови мускули, действието дърпане на тетива на лък напряга гърдите, ръцете, дланите и голяма част от мускулите на горната част на гърба, както и неосновни области от анатомията, а именно ротаторните маншети, които поддържат раменете. Правилното и продължително повторение на това движение, укрепва тези тъкани. Поради това стрелците с лък се нуждаят от значителна издръжливост и сила на горната и средната част на тялото, за да могат да издърпат тетивата и да стабилизират лъка, докато се прицелват.

Както споменахме в предишната секция, стрелците се научават да са фокусирани, да се абстрахират от такива разсейващи фактори като вятър, разстояние, шум или други стрелци, за да пуснат перфектната стрела. Този контрол е от полза и за други житейски сфери. Освен това, да останеш спокоен под напрежение е способност, която стрелците развиват като работят по своето дишане, концентрация и нервност. Резултатите, а често и самото участие с някакви, макар и малки постижения, може значително да укрепят увереността на човек.

Това, което също може да се счита за изключително полезно, извън физическия потенциал, е факта, че този спорт учи на целеполагане. В стрелбата с лък фокусът е върху целта. Статртирайки дори с простички цели като фокусиране върху по-малки цели или увеличаване на дистанцията на стрелба, младите стрелци могат да използват това за залагане на лични цели за всяка серия упражнения и да следят своя напредък. Този аспект може да бъде от специално значение при участници с нарушено зрение.

Фактът, че в България сега, както и в много други страни, има турнири на държавно ниво за стрелци с нарушено зрение, също предоставя възможност за изява, за нови преживявания и за това да се чувстват част от друга общност, докато практикуват спорт, който им харесва и в който могат да бъдат изключително добри.

**При интерес, обръщайте се към:**

Практика и трениране се предлагат от Българската Федерация спорт за хора със зрителни увреждания. Турнири на държавно ниво също се провеждат. <http://vipsport.bg>

Спортен клуб за интеграция „Витоша“ също има стрелба с лък като част от тяхното портфолио от дейности. <http://www.vitoshabg.com/index.php?id=1&usr lng=bg>

---

*Този материал е създаден с финансовата подкрепа на Оперативна програма "Развитие на човешките ресурси", съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд. Цялата отговорност за съдържанието на сайта се носи от Асоциация на родителите на деца с нарушено зрение и при никакви обстоятелства не може да се приема, че този документ отразява официалното становище на Европейския съюз или Министерство на труда и социалната политика.*