SAILAWAY

Οδηγός

για εκπαιδευτές/προπονητές ιστιοπλοΐας και skippers που εργάζονται με παιδιά και νέους/ες με διαταραχές αυτιστικού φάσματος

Ο παρών Οδηγός αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του Πνευματικού Προϊόντος 1 του έργου SailAway

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

Οδηγός

για εκπαιδευτές/προπονητές ιστιοπλοΐας και skippers που εργάζονται με παιδιά και νέους/ες με διαταραχές αυτιστικού φάσματος

Ο παρών Οδηγός αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του Πνευματικού Προϊόντος 1 του έργου SailAway

Εταίροι Έργου:

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

European Commission's support for the production of this content does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Περιεχόμενα

Μέρος 1……..5

Θεωρία για τη διδασκαλία ιστιοπλοΐαςσε παιδια και νεους/ες με Δ.Α.Φ……5

Μέρος 2……18

Πρακτικα εργαλεια διδασκαλιας ιστιοπλοϊας σε παιδια και νεους/ες με ΔΑΦ……18

Εισαγωγή

Ο ναυτικός τουρισμός αποκτά ολοένα και πιο μεγαλύτερη διάδοση τα τελευταία χρόνια. Λαμβάνοντας υπόψη τη σημερινή διαθεσιμότητα και την τελευταία λέξη της τεχνολογίας, οι ευκαιρίες για ιστιοπλοΐα επεκτείνονται σε ποικίλες νέες ομάδες, των οποίων οι ανάγκες μπορούν να ικανοποιηθούν σε καθημερινή, μηνιαία ή ετήσια βάση. Το συγκεκριμένο άθλημα συγκεντρώνει πλεονεκτήματα, όπως η απόλαυση του ίδιου του αθλήματος – δηλ. της ιστιοπλοΐας, της εξερεύνησης νέων τόπων, της θέας ακτών και νησιών – καθώς και η έκθεση στο φως του ήλιου και τη θάλασσα που έχει πολλαπλά σωματικά και ψυχικά οφέλη για τον άνθρωπο.

Η ομάδα των ατόμων με Διαταραχές του Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) περιθωριοποιείται σε σχέση με τη συμμετοχή της σε δράσεις ιστιοπλοΐας, λόγω του γεγονότος ότι οι εκπαιδευτές ιστιοπλοΐας ή/και οι ιστιοπλοϊκοί όμιλοι δεν διαθέτουν την κατάλληλη ενημέρωση και κατάρτιση, προκειμένου να ανταπεξέλθουν στις ιδιαίτερες ανάγκες των ατόμων με ΔΑΦ. Το ευρωπαϊκό έργο SailAway φιλοδοξεί να καλύψει αυτό το κενό εφοδιάζοντας τις προαναφερθείσες ομάδες-στόχου με όλες τις απαραίτητες πληροφορίες σε συνδυασμό με καθοδήγηση που θα τις βοηθήσουν να ενισχύσουν τις ικανότητές τους, ώστε να παρέχουν συμπεριληπτικές ιστιοπλοϊκές δράσεις σε παιδιά και νέους/ες με ΔΑΦ.

Ο παρών οδηγός χωρίζεται σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος είναι θεωρητικό και οι αναγνώστες μπορούν να μάθουν πώς να επικοινωνούν αποτελεσματικά με παιδιά και νέους/ες με ΔΑΦ, πώς να δημιουργήσουν ένα ασφαλές περιβάλλον για τα άτομα αυτά και πώς να προωθήσουν τη συμμετοχή τους σε δράσεις ιστιοπλοΐας. Το δεύτερο μέρος είναι προσανατολισμένο στην πράξη και συγκεκριμένα, παρέχει ενδεικτικά εργαλεία για προπονητές και εκπαιδευτές, τα οποία μπορούν να αξιοποιήσουν κατά τη διάρκεια των μαθημάτων τους. Τα παιδιά και οι νέοι/ ες με ΔΑΦ μέσω εξατομικευμένης καθοδήγησης και υποστήριξης θα είναι σε θέση να βιώσουν τη χαρά της ιστιοπλοΐας χωρίς αποκλεισμούς. Στα επιμέρους κεφάλαια, περιγράφονται, μεταξύ άλλων, ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα ασκήσεων γυμναστικής για άτομα με ΔΑΦ, ο τρόπος επικοινωνίας με τα άτομα αυτά, οι πινακίδες σήμανσης που χρησιμοποιούνται στην ιστιοπλοΐα και οι ενδεδειγμένοι κανόνες συμπεριφοράς.

Μέρος 1

Θεωρία για τη διδασκαλία ιστιοπλοΐας σε παιδια και νεους/ες με Δ.Α.Φ.

1. Επικοινωνία με άτομα με διαταραχές αυτιστικού φάσματος

Μεγάλος αριθμός ατόμων με ΔΑΦ συναντά δυσκολίες στην κατανόηση του προφορικού λόγου και την ανάπτυξη επικοινωνίας με ομιλία, ενώ περίπου το 50% δυσκολεύεται στην παραγωγή προφορικού λόγου (Monfor, 1997). Επομένως, είναι σημαντικό το άτομο που ανα- λαμβάνει να στηρίξει (εκπαιδευτής/skipper/ προπονητής) άτομα με ΔΑΦ να γνωρίζει τα χαρακτηριστικά της επικοινωνίας (και όχι μόνο της ομιλίας) τους και να προσαρμόζεται σε αυτά, ώστε να μπορεί να πραγματοποιήσει μαζί τους με επιτυχία μαθήματα ιστιοπλοΐας.

Σε ακραίες περιπτώσεις, μπορούμε να συναντήσουμε άτομα με ΔΑΦ που δεν έχουν αναπτύξει ποτέ προφορικό λόγο και επικοινωνούν μέσω χειρονομιών και άλλων εναλλακτικών συστημά- των επικοινωνίας, άτο- μα που επικοινωνούν με σύντομες προτάσεις (και ίσως χρειάζονται ένα σύστημα επαυξημένης επικοινωνίας), όπως επίσης και άτομα με πιο ανεπτυγμένες δεξιότητες λόγου που μπορούν να συνεχίσουν μία συζήτηση (χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν θα δυσκολευτούν να κατανοήσουν συμβολισμούς της γλώσσας και πρακτικές πτυχές της επικοινωνίας).

Κατά την προσαρμογή για οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη διάφοροι παράγοντες ούτως ώστε να μεγιστοποιηθούν τα οφέλη της για κάθε άτομο. Είναι σημαντικό το άτομο που αναλαμβάνει να στηρίξει άτομα με ΔΑΦ να γνωρίζει πώς να προσαρμόζεται στις επικοινωνιακές τους δεξιότητες (προφορικές ή μη). Για παράδειγμα, μπορεί να χρησιμοποιήσει σύντομες, περιεκτικές και σαφείς προτάσεις, καθώς και έναν ήρεμο τόνο φωνής. Ακόμη, καλό θα ήταν να γνωρίζει συστήματα εναλλακτικής ή επαυξημένης επικοινωνίας.

Συνεπώς, είναι απαραίτητο ο εκπαιδευτής/ skipper/προπονητής κατά την επικοινωνίατου με ΔΑΦ άτομα να ενισχύσει τις επικοινω-νιακές του δεξιότητες μαθαίνοντας νέες με-θόδους και στρατηγικές, ώστε η επικοινωνίαείναι αμφίδρομη και προσαρμοσμένη στα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες αυτής της ομάδας. Εκτός από αυτό, θα πρέπει να κατανοήσει ποιες είναι οι δεξιότητες επικοινωνίας των ατόμων με ΔΑΦ και να προσαρμόσει ανάλογα τις μεθόδους και τις στρατηγικές που εφαρμόζει. Η νοηματική γλώσσα και η μέθοδος PECS® (Σύστημα Επικοινωνίας Μέσω Ανταλλαγής Εικόνων) είναι παραδείγματα συστημάτων επαυξημένης και εναλλακτικής επικοινωνίας. Άλλα βοηθήματα που μπορεί να χρησιμοποιήσει είναι οι κοινωνικές ιστορίες, τα κοινωνικά σενάρια, η ακολουθία βημάτων κλπ. που μπορούν να βοηθήσουν τοάτομο με ΔΑΦ να καταλάβει τι του ζητείται,για ποιο χρονικό διάστημα ή τι θα συμβεί στησυνέχεια. Παράλληλα, μπορούν να σας βοηθή-σουν να κατανοήσετε τις κοινωνικές συμπεριφορές των ατόμων με αυτισμό.

Εν κατακλείδι, είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη τις δυσκολίες επικοινωνίας που μπορεί να αντιμετωπίζουν τα άτομα με ΔΑΦ και να προσαρμοστούμε στα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες τους, ούτως ώστε η δραστηριότητα της ιστιοπλοΐας να είναι όσο το δυνατόν πιο φιλική προς τον χρήστη.

1.1. Χαρακτηριστικά της επικοινωνίας κατά την εργασία με άτομα με ΔΑΦ (Stevenson, 2008):

- Ο τρόπος επικοινωνίας πρέπει να καθορίζεται και να τηρείται.
- Ζητήστε βοήθεια από επαγγελματίες σε περίπτωση που προκύψουν δυσκολίες επικοινωνίας.
- Να παρέχετε οπτική υποστήριξη κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας με άτομα με ΔΑΦ, για να μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα κάθε έννοια.
- Χρησιμοποιήστε ακριβή και σαφή γλώσσα μαζί τους.
- Να αναφέρετε το όνομα του ατόμου προτού του αναθέσετε μία συγκεκριμένη εργασία.
- Δείξτε συνέπεια στην επικοινωνία σας μαζί τους.
- Να θυμάστε ότι χρειάζεται ένα εύλογο χρονικό διάστημα για να επεξεργαστούν τα άτομα με ΔΑΦ τις πληροφορίες που τους παρέχετε.

1.2. Τι πρέπει να αποφεύγεται κατά την εργασία με άτομα με ΔΑΦ

- Μην κάνετε υποθέσεις αλλά προσπαθήστε να κατανοήσετε τι θέλει να εκφράσει ένα άτομο με ΔΑΦ.
- Μην περιγράφετε αναλυτικά τη δράση, χρησιμοποιήστε σύντομες και σαφείς οδηγίες.
- Μην μιλάτε αόριστα. Χρησιμοποιήστε το όνομά του για να του απευθυνθείτε και να προσελκύσετε την προσοχή του.
- Μην χρησιμοποιείτε μεταφορικές και ιδιωματικές εκφράσεις αν δεν έχετε διευκρινίσει προηγουμένως το νόημά τους.
- Μερικές φορές δεν αρκεί να προσπαθείτε να κατανοήσετε ένα άτομο που χρησιμοποιεί μόνο εκφράσεις προσώπου και γλώσσα του σώματος.
- Είναι σημαντικό ένα άτομο με ΔΑΦ να εργάζεται όχι με έναν/μία μόνο επαγγελματία, αλλά με μία ομάδα ειδικών προκειμένου να ανταλλάσσουν μεταξύ τους απόψεις βάσει πείρας και γνώσεων σχετικά με την αντιμετώπιση των προβλημάτων επικοινωνίας του εν λόγω ατόμου. Μέσω της διεπιστημονικής εργασίας, τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται από έναν/μία ειδικό μπορούν να αξιοποιηθούν αποτελεσματικά σε έναν άλλο τομέα εργασίας.

1.3. Πρώτη συνάντηση του εκπαιδευτή/skipper/προπονητή με άτομα με ΔΑΦ (συστάσεις, προσέγγιση, επικοινωνία και ομιλία)

Όπως κάθε άνθρωπος και ειδικά τα παιδιά, τα άτομα με ΔΑΦ μπορεί να νιώσουν κάπως άβολα, όταν συναντήσουν έναν άνθρωπο για πρώτη φορά. Εκτός από τις συνήθεις προκλήσεις του αισθήματος της αμηχανίας ή της αβεβαιότητας, τα παιδιά που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού, αλλά και όλα τα άτομα με ΔΑΦ, ενδέχεται να βιώσουν αισθητηριακή υπερφόρτωση λόγω των πολλαπλών ερεθισμάτων και κοινωνικές προκλήσεις σε αντίθεση με τους νευροτυπικούς συνομηλίκους τους. Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό να έχετε επίγνωση των αισθητηριακών ερεθισμάτων που υπάρχουν στο περιβάλλον ενός ατόμου με ΔΑΦ ανά πάσα στιγμή. Για παράδειγμα, λάβετε υπόψη τα οπτικά ερεθίσματα (π.χ. λάμπες φθορίου ή έντονος φωτισμός), τα ακουστικά ερεθίσματα (π.χ. δυνατοί θόρυβοι), τα απτικά ερεθίσματα (π.χ. ορισμένες επιφάνειες, υφές, υφάσματα) και τη/τις μυρωδιά/γεύσεις (π.χ. δυνατά αρώματαή ορισμένες υφές τροφίμων) που μπορεί να ενοχλούν το άτομο. Εάν αυτά τα αισθητηριακά ζητήματα δεν αντιμετωπιστούν, το εν λόγω άτομο μπορεί να αναπτύξει επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές και αδυναμία ανταπόκρισης σε ορισμένα συναφή ερεθίσματα.

Όταν είστε έτοιμος/ήνα συστηθείτε, καλό θα ήταν να λάβετε υπόψη τις παρακάτω συμβουλές για να βοηθήσετε το παιδί να αισθανθεί όσο το δυνατόν πιο άνετα:

Συστηθείτε σε ένα ήσυχο μέρος

Για τα άτομα με ΔΑΦ, ο κόσμος μπορεί να φαντάζ… ως ένα μέρος με πο…

Τα αισθητηριακά ερεθίσματα μπορούν να προκαλούν υπερφόρτωση στα παιδιά με αυτισμό. Για να μεγιστοποιήσετε τις πιθανότητες μίας επιτυχημένης αυτοπαρουσίασης, επιλέξτε ένα ήσυχο και ασφαλές μέρος.

Φροντίστε να παρίσταται κάποιος/α που γνωρίζει το άτομο ή την ομάδα με ΔΑΦ.

Την πρώτη φορά, καλό θα ήταν το άτομο ή η ομάδα με ΔΑΦ να συνοδεύεται από έναν ενήλικα που εμπιστεύεται, όπως οι γονείς ή ένας/μία βοηθός/εκπαιδευτικός. Οι εν λόγω ενήλικες μπορούν επίσης να βοηθήσουν το παιδί στο πλαίσιο της κοινωνικής αλληλεπίδρασης με προτροπές και υπενθυμίσεις.

Προσαρμόστε τις προσδοκίες σας.

Ένα από τα βασικά διαγνωστικά κριτήρια για τον αυτισμό σχετίζονται με ελλείμματα στις κοινωνικές δεξιότητες, ιδιαίτερα στον τομέατης μη λεκτικής επικοινωνίας. Αυτό σημαίνειότι το άτομο ή η ομάδα με ΔΑΦ ίσως να μηνμπορεί να ανταποκριθεί με τον τρόπο που θα περιμένατε κανονικά (π.χ. μπορεί να αποφεύ-γει τη βλεμματική επαφή ή ακόμα και να φεύγει απροσδόκητα από το δωμάτιο). Συνήθως δεν είναι αναγκαίο να μιλήσετε πιο αργά, αλλά είναι απαραίτητο να είστε υπομονετικοί και να δώσετε στα άτομα αυτά τον χρόνο που χρειάζονται για να διατυπώσουν μία απάντηση. Ωστόσο, ενδέχεται να υπάρξουν φορές που δεν θα λάβετε καμία απάντηση, ακόμη και αν το άτομο είναι θέση να κατανοήσει …ριχεία της κοινωνικής

επικοινωνίας. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε διάφορους λόγους. Είναι πιθανό να προτιμούν τον φανταστικό τους κόσμο εκείνη τη στιγμή ή τα εξωτερικά ερεθίσματα (π.χ. θόρυβοι, μυρωδιές κλπ.) να τους προκαλούν υψηλή υπερφόρτωση. Πέραν αυτού, μπορεί απλώς να μην έχουν διάθεση τη δεδομένη στιγμή. Γι' αυτό, δώστε τους τον χρόνο που χρειάζονται και προσπαθήστε ξανά αργότερα.

Να νιώθετε άνετα με τη σιωπή.

Ορισμένα άτομα με ΔΑΦ έχουν δυσκολία στη λεκτική επεξεργασία. Αν τους κάνετε μία ερώτηση, περιμένετε λίγο και μην τα πιέσετε να σας δώσουν την απάντηση. Αυτό μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε λίγο άβολα στην αρχή, αλλά είναι πραγματικά χρήσιμο για το παιδί.

Να συμμετέχετε στη δραστηριότητα με την οποία ασχολείται το άτομο με ΔΑΦ.

Όταν συναντάτε για πρώτη φορά ένα άτομο με ΔΑΦ, αφιερώστε λίγο χρόνο για να παρατηρήσετε τι κάνει. Μήπως περιστρέφει επίμονα ένα παιχνίδι; Παίζει με μία μπάλα; Διαβάζει ένα βιβλίο; Ζωγραφίζει; Εξετάστε προσεκτικά τι προσελκύει το ενδιαφέρον του εκείνη τη στιγμή. Στη συνέχεια, βρείτε έναν τρόπο να συμμετάσχετε σε αυτή τη δραστηριότητα μαζί του, ενώ συστήνεστε. Συχνά, η συμπεριφορά αυτή διευκολύνει στο να αιχμαλωτίσετε την προσοχή του.

Δημιουργήστε μεθοδολογικές οδηγίες.

Επιμερίστε τις εργασίες σε στάδια. Για να μαθαίνουν ευκολότερα τα άτομα με ΔΑΦ, μπορείτε να τους δείχνετε εικόνες κάθε σταδίου, ένα υπόδειγμα της εργασίας και να περιγράφετε κάθε στάδιο με δυνατή φωνή. Φροντίστε να τους παρέχετε αμοιβές, όταν πετυχαίνουν τους στόχους της εργασίας που τους αναθέσατε.

2. Δημιουργία ενός ασφαλούς και συμπεριληπτικού περιβάλλοντος προπόνησης

Με βάση όλα τα παραπάνω σχετικά με τα άτομα με ΔΑΦ, εύλογα γίνεται κατανοητό ότι οι εκπαιδευτές θα πρέπει να ενημερώνονται εκ των προτέρων για τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες τους, ώστε να είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι για κάθε σενάριο που μπορεί να προκύψει, όταν εργάζονται μαζί τους. Δημιουργώντας ένα ασφαλές και συμπεριληπτικό περιβάλλον προπόνησης, τα άτομα με ΔΑΦ μπορούν να απολαύσουν την ιστιοπλοΐα ως άθλημα, ως ψυχαγωγική δραστηριότητα ή ακόμα και, ως δια βίου δραστηριότητα.

Όταν ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής είναι σφαιρικά ενημερωμένος για τα μοναδικά χαρακτηριστικά ή/και τους περιορισμούς κάθε τέτοιου ατόμου ή ομάδας, μπορεί να αποφασίσει συνειδητά ποια θα είναι η φύση του μαθήματος, τι μπορεί να χρησιμοποιήσει για τη διεξαγωγή των επόμενων μαθημάτων με ένα άτομο που βρίσκεται στο φάσμα του αυτισμού (π.χ. μεγάλα γιοτ ή φουσκωτά σκάφη) και πώς μπορεί να προετοιμαστεί για να διδάξει ιστιοπλοΐα σε ένα άτομο με ΔΑΦ.

2.1. Προτάσεις για τους εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο δημιουργίας ενός ασφαλούς και συμπεριληπτικού περιβάλλοντος

Ακολουθεί ένας μη εξαντλητικός κατάλογος προτάσεων με στόχο την ασφαλή συμπερίληψη των παιδιών και των νέων με ΔΑΦ σε ιστιοπλοϊκές δραστηριότητες. Επειδή όμως κάθε άτομο με ΔΑΦ είναι διαφορετικό, θα πρέπει να φροντίσετε να προσαρμόσετε την εργασία, το πρόγραμμα και τις προσδοκίες σας με βάση τις ανάγκες των μαθητών/ριών σας.

• Χρησιμοποιήστε εικόνες ή σύμβολα που είναι σημαντικά για τα άτομα με ΔΑΦ, τους εκπαιδευτές και τη δράση ιστιοπλοΐας.

• Να είστε έτοιμος να προσφέρετε σωματική καθοδήγηση και βοήθεια σε άτομα με ΔΑΦ.

• Προσπαθήστε να είστε κοντά στο άτομο με ΔΑΦ.

• Εκτός από το αρχικό σας σχέδιο, να έχετε πάντα μία εναλλακτική επιλογή (Plan B).

• Παρακολουθήστε και αξιολογήστε καταστάσεις για να βελτιωθείτε στο μέλλον.

• Χρησιμοποιήστε ένα σημειωματάριο ή ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης για να γράψετε σημειώσεις και σημαντικές παρατηρήσεις ή πληροφορίες.

• Με την παρακολούθηση και την αξιολόγηση της διαδικασίας, ο εκπαιδευτής και τα άτομα με ΔΑΦ μπορούν να ενημερώνονται για το πώς να αντιδράσουν και τι να περιμένουν την επόμενη φορά σε μία παρόμοια κατάσταση.

• Παραμείνετε συγκεντρωμένος, ήρεμος και υπομονετικός.

• Θα πρέπει να είστε ευέλικτος και να προσαρμόζετε τη συμπεριφορά σας ανάλογα με τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες κάθε ατόμου με ΔΑΦ.

• Θα πρέπει να γνωρίζετε πώς να τροποποιήσετε το σκάφος για τα άτομα με ΔΑΦ και επίσης, να εκτιμήσετε την πιθανή επίδραση των περιβαλλοντικών παραγόντων, όπως οι δυσμενείς καιρικές συνθήκες.

• Δείξτε ενσυναίσθηση στους/στις αθλητές/ήτριές σας και δώστε προσοχή στα μη λεκτικά στοιχεία. Να θυμάστε ότι η συμπεριφορά είναι επικοινωνία.

• Το γεγονός ότι τα άτομα με ΔΑΦ αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην κοινωνική επικοινωνία, δεν σημαίνει ότι αδυνατούν να επικοινωνήσουν. Εσείς είστε το άτομο που πρέπει να συμβιβαστείτε και να μάθετε τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να επικοινωνείτε μαζί τους.

• Θα πρέπει να αλλάξετε τις αντιλήψεις σας και να τροποποιήσετε τη συμπεριφορά σας για να συμμετάσχουν άτομα με ΔΑΦ στα μαθήματα ιστιοπλοΐας που παραδίδετε.

• Να συμπεριφέρεστε σε άτομα με ΔΑΦ όπως συμπεριφέρεστε στους/στις άλλους/ες αθλητές/ήτριές σας. Δείξτε τους σεβασμό και μην τους μιλάτε υποτιμητικά.

• Θα πρέπει να γνωρίζετε το ιατρικό ιστορικό των ατόμων/ομάδων με ΔΑΦ, προτού ξεκινήσετε τα μαθήματα ιστιοπλοΐας στο σκάφος.

• Θα πρέπει να έχετε βοήθεια από κάποιο τρί- το άτομο σε περίπτωση που συμβεί κάτι έκτα- κτο σε ένα άτομο με ΔΑΦ.

• Δημιουργήστε μία τακτική και προβλέψιμη ρουτίνα για τα άτομα με ΔΑΦ. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα οπτικοποιημένο πρόγραμμα.

• Σκεφτείτε τέλος, τη δυνατότητα συμμετοχής άλλων τυπικά ανεπτυγμένων παιδιών (στήριξη από ομοτίμους/peer support) προκειμένου να επικοινωνούν με παιδιά με ΔΑΦ. Είναι πιθανό ένας/μία από τους/τις αθλητής/ήτριές σας να έχει έναν/μία αδελφό/ή με ΔΑΦ και εσείς να μην το γνωρί- ζετε.

3. Οι ευθύνες και ο ρόλος του εκπαιδευτή/skipper/προπονητή

Ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής είναι ο υπεύθυνος (ανεξάρτητα από το αν είναι ιδιοκτήτης ή ναυλωτής) εν πλω τόσο για το σκάφος όσο και για το πλήρωμα. Αυτό σημαίνει ότι έχει πάντα τον τελευταίο λόγο και θα πρέπει να τυγχάνει ανάλογου σεβασμού και συμμόρφωσης από όλους/ες στο σκάφος. Βέβαια, χρειάζεται να γνωρίζει τις ανάγκες των ατόμων ή/και της ομάδας ατόμων με ΔΑΦ. Εκτός από αυτό, οφείλει να είναι συγκεντρωμένος, αξιόπιστος, υπομονετικός και δημιουργικός.Αν γνωρίζει εκ των προτέρων όλες τις απαραίτητες πληροφορίες, ο προπονητής θα είναι σε θέση να βρει τρόπο να προσαρμόσει τη διαδικασία της εκπαίδευσης σύμφωνα με τις ανάγκες ή/και τις προτιμήσεις των νέων με ΔΑΦ. Παράλληλα, θα πρέπει να αναζητήσει αποτελεσματικούς τρόπους για να επικοινωνεί αποτελεσματικά με τους/τις μαθητές/ήτριες με ΔΑΦ. Επιπλέον, ο προπονητής θα πρέπει να ενημερώνεται για τυχόν πρακτικές που αφορούν προσαρμογέςσχετικά με το σκάφος και τον περιβάλ-λοντα χώρο καθώς και για τις τρέχου-σες και μελλοντικές καιρικές συνθή-κες και να ενημερώνει με τη σειρά του και το πλήρωμα.

Εξίσου σημαντικό είναι να γνωρίζει ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής το ιατρικό ιστορικό των ατόμων/ομάδων με ΔΑΦ, προτού ξεκινήσει στο σκάφος τα μαθήματα ιστιοπλοΐας. Ακόμη, πρέπει να αποτελεί πρότυπο για τους/τις μαθητές/ήτριές του, να τους εμπνέει εμπιστοσύνη, να αναστοχάζεται και να αναλαμβάνει δράση, όποτε κρίνει απαραίτητο ότι πρέπει να βελτιώσει την εμπειρογνωσία, τη συμπεριφορά και τις δεξιότητες επικοινωνίας του. Στο τέλος κάθε μαθήματος ιστιοπλοΐας,ο προπονητής πρέπει να αναστοχάζεται και να αξιολογεί τα αποτελέσματα και στη συνέχεια,να κρατάει σημειώσεις για οτιδήποτε μπορείνα βελτιωθεί στα επόμενα μαθήματα. Οι αποφάσεις του μπορούν να συζητηθούν μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος ιστιοπλοΐας.

Συνεχίζοντας, ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής οφείλει να είναι ένα αυτόνομο και ρεαλιστικό άτομο που σκέφτεται, ελέγχει και διαβεβαιώνει. Αυτό το είδος προπόνησης και προσέγγισης μπορεί να ωφελήσει τα παιδιά με ΔΑΦ, διότι μπορεί να ανταποκριθεί όχι μόνο την ανάγκη του παιδιού για κίνηση, ασφάλεια, αγάπη και συμμετοχή, αλλά και στην ανάγκη να του δείχνουν σεβασμό οι άλλοι και να θέτουν τις βάσεις για να φτάσει στην αυτοπραγμάτωση.

Επομένως, είναι υποχρέωση του εκπαιδευτή/skipper/προπονητή να δημιουργήσει ένα ασφαλές και συμπεριληπτικό περιβάλλον προπόνησης προκειμένου να πετύχει τα επιθυμητά αποτελέσματα και συγχρόνως να βοηθήσει τα άτομα ή τις ομάδες ατόμων με ΔΑΦ να απολαμβάνουν την ιστιοπλοΐα ως άθλημα, ως ψυχαγωγική δραστηριότητα ή ακόμα και, ως δια βίου δραστηριότητα.

4. Επίπεδα προόδου

Επειδή στον πληθυσμό των ατόμων με ΔΑΦ κάθε άτομο έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά και περιορισμούς, θα ήταν εξαιρετικά δύσκολο ή ακόμα και αδύνατο να αναπτυχθεί ένα γενικό ερωτηματολόγιο για την ταξινόμηση των νέων και των παιδιών με ΔΑΦ σε διαφορετικά επίπεδα ιστιοπλοΐας. Ωστόσο, θα ήταν ενδιαφέρον να δημιουργήσουμε ένα αρχείο με τις πληροφορίες που χρειαζόμαστε από τις οικογένειες των ατόμων αυτών και τους επαγγελματίες που ασχολούνται με τέτοια περιστατικά.

Ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής από την πλευρά του, όσες περισσότερες πληροφορίες αντλήσει από τους γονείς, το σχολείο ή το ίδιο το άτομο με ΔΑΦ τόσο το καλύτερο είναι για εκείνον, καθώς μπορεί να αλλάξει τα δεδομένα ή ακόμη και να λειτουργή- σει με σωτήριο τρόπο ειδικά σε απρόβλε- πτες καταστάσεις. Μετά την άντληση αυτών των πληροφοριών, θα είναι σε θέση να ενημερώσει διεξοδικά τα ενδιαφερόμενα μέρη σχετικά με τις προϋποθέσεις για να κάνει ιστιοπλοΐα ένα άτομο με ΔΑΦ.

Στο πλαίσιο του έργου SailAway, έχει δημιουργηθεί ένα σύστημα τριών (3) επιπέδων, με διαφορετικά μαθησιακά αποτελέσματα και επίπεδα δυσκολίας, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες/ουσες θα απολαύσουν και θα μάθουν ιστιοπλοΐα σε ένα ασφαλές περιβάλλον.

Σε κάθε επίπεδο προόδου, όλοι οι εμπλεκόμενοι (π.χ. γονείς, βοηθοί, δά σκαλοι και το άτομο με ΔΑΦ) πρέπει να έχουν πλήρη επίγνωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων,του επιπέδου δυσκολίας και της διαδρομής που πρέπει να διανυθεί από τη μηδενική εμπει- ρία στην ιστιοπλοΐα στο επίπεδο 3 της ιστιοπλοΐ- ας.

Τα άτομα με ΔΑΦ ανταποκρίνονται καλύτερα, όταν ανταμείβονται για τα επιτεύγματά τους. Για τον λόγο αυτό, ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής καλό θα ήταν να παρέχει ένα πιστοποιητικό συμμετοχής μετά την ολοκλήρωση κάθε επιπέδου.

Παρακάτω, περιγράφεται καθένα από τατρία προτεινόμενα επίπεδα.

4.2.1. Εισαγωγικό Επίπεδο

Είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη ότι εκτός από μια αθλητική δραστηριότητα, η ιστιοπλοΐα είναι μια μοναδική δραστηριότητα αναψυχής. Σε αυτό το επίπεδο, τα παιδιά ή οι νέοι με ΔΑΦ θα μπορούσαν να είναι στο πλοίο για να απολαύσουν την ιστιοπλοΐα (από παθητική θέση), να απολαύσουν τη θάλασσα κ.λπ.

Σε αυτό το επίπεδο, ο στόχος μας για τον πληθυσμό με ΔΑΦ είναι να τους εισάγουμε στην "ιστιοπλοΐα" και τα οφέλη της, δίνοντάς τους την ευκαιρία να ζήσουν όλες τις γοητείες αυτού του αθλήματος. Για ορισμένα άτομα, η πρώτη άφιξη μπορεί να είναι αγχωτική, οπότε ο εκπαιδευτής μπορεί να διευκολύνει την πρώτη τους σύνδεση με το άθλημα, λαμβάνοντας υπόψη ορισμένες παραμέτρους. Οι δυνατοί θόρυβοι, οι σκιές, η βροχή, το να μην γνωρίζουν το πρόγραμμα δραστηριοτήτων, να μην έχουν μαζί το «αγαπημένο» τους παιχνίδι κ.λπ., μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας για τα παιδιά με ΔΑΦ, προκειμένου να απολαύσουν την ιστιοπλοΐα.

Κατά την πρώτη άφιξή τους πριν προχωρήσουν στα επίπεδα προόδου, ο εκπαιδευτής μπορεί να προσφέρει σε κάθε άτομο μια εισαγωγική βόλτα. Προσφέροντας μια βόλτα σε μεγάλα σκάφη αναψυχής η εισαγωγή στην ιστιοπλοΐα θα είναι μια εξαιρετική ευκαιρία για εξοικείωση με την ιστιοπλοΐα ως νέα δραστηριότητα για κάθε άτομο με ΔΑΦ. Στόχος είναι αυτό το «επίπεδο εισαγωγής» να προκαλέσει αισθήματα ικανοποίησης και πρόκλησης στους συμμετέχοντες.

Ωστόσο, είναι γνωστό ότι τα άτομα με ΔΑΦ μπορεί να έχουν δυσκολίες στη γνωστική και συμπεριφορική ευελιξία. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι άγνωστοι άνθρωποι ή καταστάσεις μπορεί να θεωρηθούν εχθρικά στοιχεία και να προκαλέσουν άγχος και φόβο. Κατά συνέπεια, είναι επιθυμητό να διεξαχθεί μια προσέγγιση απευαισθητοποίησης και προοδευτικήςεισαγωγής στο άθλημα (σεβόμενοι το χρονοδιάγραμμα κάθε ατόμου), ώστε η δραστηριότητα να μην γίνει ενοχλητική ή δυσάρεστη. Εάν είναι απαραίτητο, εξετάστε το ενδεχόμενο συμμετοχής του βοηθού τους, της υποστήριξης γονέα ή δασκάλου στη δραστηριότητα.

Τέλος, όταν αντιμετωπίζουμε άτομα με αναπηρία και δυσκολίες στην προφορική επικοινωνία, η προσοχή στη συμπεριφορά και τις εκφράσεις του προσώπου μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας, ώστε να μπορούμε να γνωρίζουμε τη συναισθηματική τους κατάσταση τη στιγμή της δραστηριότητας.

Επομένως, ποια θα ήταν τα πρώτα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε κατά την εισαγωγή στην ιστιοπλοΐα; Ορισμένες συμβουλές για να το κάνετε σωστά περιγράφονται παρακάτω:

• Σεβαστείτε το χρονοδιάγραμμα του κάθε συμμετέχοντα. Η προσέγγιση της δραστηριότητας και η επιβίβαση πρέπει να είναι προοδευτική.

• Προβλέψτε τη ρουτίνα πριν πάτε στο πλοίο ή αποβιβαστείτε.

• Φορώντας το σωσίβιο: Εξετάστε τις αισθητηριακές δυσκολίες και την προοδευτική προσέγγιση.

• Σε αυτό το εισαγωγικό επίπεδο ιστιοπλοΐας, συνιστάται να έχετε έναν ενήλικα αναφοράς στη δραστηριότητα (γονέα, δάσκαλο, βοηθό).

• Έχετε κατά νου τη σημασία ενός ήρεμου περιβάλλοντος στην αρχή, ειδικά κατά τη διάρκεια της προοδευτικής προσέγγισης.

• Για να καθοριστεί η θέση που πρέπει να πάρουν για την πρώτη βόλτα, μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί υποστήριξη με οπτικά μέσα. Η οπτική υποστήριξη μπορεί να είναι η ίδια όπως χρησιμοποιείται σε άλλα περιβάλλοντα (σχολείο, σπίτι ...).

• Προετοιμάστε μια λίστα ελέγχου για ολόκληρη τη ρουτίνα.

• Οι πρώτες ημέρες ιστιοπλοΐας και η εισαγωγή στην ιστιοπλοΐα πρέπει να γίνονται υπό καλές καιρικές συνθήκες και ήρεμη θάλασσα.

• Είναι σημαντικό κάθε συμμετέχων/-ούσα να μένει καθισμένος/-η κατά τη διάρκεια της ιστιοπλοΐας, εκτός αν υπάρχουν διαφορετικές ενδείξεις από τον εκπαιδευτή.

4.2.2.ΕΠΙΠΕΔΟ 1

Για να συμμετάσχει ένα παιδί ή νέος/α με ΔΑΦ στις ιστιοπλοϊκές δράσεις του Επιπέδου 1, θα πρέπει να πληροί τις εξής προϋποθέσεις:

- Θα πρέπει να είναι σε θέση να κολυμπήσει αυτόνομα (τουλάχιστον στο αρχάριο επίπεδο).
- Θα πρέπει να μπορεί να τραβήξει με ένα σχοινί ένα ελαφρύ αντικείμενο σε απόσταση 5 μέτρων. Αυτό θα αποτελέσει απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή του σε ιστιοπλοϊκές δραστηριότητες.
- Θα πρέπει να είναι σε θέση να τραβήξει τον εαυτό του από τη μία πλευρά του σκάφους στην άλλη.

Στο επίπεδο 1, ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής θα πραγματοποιήσει μία εισαγωγή στην ιστιοπλοΐα (θεωρητικό μέρος), ασκήσεις ξηράς και την πρώτη δράση ιστιοπλοΐας. Θα είναι υπεύθυνος να βρει τον πιο αποτελεσματικό τρόπο επικοινωνίας με κάθε άτομο με ΔΑΦ χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες που συγκέντρωσε από τους γονείς, τους κηδεμόνες, το σχολείο ή το ίδιο το άτομο. Αξιοποιώντας αυτές τις πληροφορίες, μπορεί να σχηματίσει ομάδες με άτομα που χρησιμοποιούν τα ίδια ή παρόμοια μέσα επικοινωνίας και διαθέτουν επίσης περίπου τις ίδιες δεξιότητες. Ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής είναι εκείνος που θα καθορίσει εάν θα είναι υποχρεωτικό για το άτομο με ΔΑΦ να λάβει πρόσθετη βοήθεια από τρίτο άτομο (π.χ. γονέας, φροντιστής). Σε περίπτωση που χρειαστεί, θα πρέπει να παρέχεται βοήθεια από κάποιον άλλον ενήλικα.

Οι ασκήσεις ξηράς, όπως περιγράφονται στο αΜέρος ΙΙ, θα αποτελέσουν μία συμπληρωματική ευκαιρία για τον εκπαιδευτή/skipper/προπονητή να έχει πρόσβαση και να αξιολογήσει την πρόοδο του/της μαθητή/ήτρι- ας και κατόπιν, να αποφασίσει εάν το άτομο με ΔΑΦ έχει την ικανότητα να προχωρήσει στην πρώτη δράση ιστιοπλοΐας και στα επόμενα επίπεδα. Για να προχωρήσει ένα άτομο στο πρώτο μάθημα ιστιοπλοΐας σε ανοιχτή θάλασσα, εκτός από την ολοκλήρωση της θεωρητικής εκπαίδευσης, θα πρέπει να είναι σε θέση να εκτελέσει τις ακόλουθες βασικές κινήσεις:

- Βαθιά καθίσματα (squats), 3 σετ, 5-15 επαναλήψεις
- Push-ups, 3 σετ, 5-15 επαναλήψεις
- Πλάγιες προβολές, 3 σετ, 5-15 επαναλήψεις
- Τράβηγμα (σχοινιού) 3 σετ, 5-15 επαναλήψεις

Μετά την ολοκλήρωση του Επιπέδου 1, ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής θα χορηγήσει πιστοποιητικό συμμετοχής στα άτομα με ΔΑΦ που θα αναφέρει με συντομία τις εργασίες που ανέλαβαν και έφεραν εις πέρας, έτσι ώστε οι γονείς, οι άνθρωποι που εργάζονται μαζί τους και το σχολείο στο οποίο φοιτούν να γνωρίζουν τις ικανότητές τους και ποιες νέες δεξιότητες ή/και νέες γνώσεις έχουν αποκομίσει.

4.2.3. ΕΠΙΠΕΔΟ 2

Για να συμμετάσχει ένα παιδί ή νέος/α με ΔΑΦ στις ιστιοπλοϊκές δράσεις του Επιπέδου 2, θα πρέπει να πληροί τις εξής προϋποθέσεις:

- Θα πρέπει να είναι σε θέση να κολυμπήσει αυτόνομα (τουλάχιστον στο αρχάριο επίπεδο).
- Θα πρέπει να μπορεί να τραβήξει με ένα σχοινί ένα ελαφρύ αντικείμενο σε απόσταση 5 μέτρων.
- Θα πρέπει να είναι σε θέση να τραβήξει τον εαυτό του από τη μία πλευρά του σκάφους στην άλλη.
- Θα πρέπει να έχει ολοκληρώσει όλες τις δραστηριότητες του Επιπέδου 1.

Όταν εκπληρωθούν με επιτυχία αυτές οι προϋποθέσεις και απαιτήσεις, οι μαθητές/ήτριες θα εκπαιδευτούν σε βασικές δεξιότητες ιστιοπλοΐας για το Επίπεδο 2. Οι βασικές δεξιότητες ιστιοπλοΐας για άτομα με ΔΑΦ είναι οι ακόλουθες:

- Αναχώρηση από το λιμάνι
- Εξάσκηση στους ελιγμούς
- Ιστιοπλοΐα σε μία ορισμένη απόσταση (σε ένα κοντινό μέρος ή νησί)
- Επιστροφή στην ξηρά και καθαρισμός του εξοπλισμού του ιστιοφόρου.

Ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής θα διδάξει όλες αυτές τις δεξιότητες στο Επίπεδο 2 και θα αξιολογήσει την πρόοδο κάθε μαθητή/ήτριας. Επίσης, εάν ένα άτομο με ΔΑΦ εξακολουθεί να χρειάζεται βοήθεια στο σκάφος, θα του παρασχεθεί η ζητούμενη υποστήριξη. Ωστόσο, θα πρέπει να λαμβάνουν όλα τα άτομα με ΔΑΦ οδηγίες για το πώς να αποκτήσουν όλες τις απαραίτητες δεξιότητες για να γίνουν όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητα.

Όπως στο Επίπεδο 1, έτσι και στο τέλος του Επιπέδου 2, ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής θα χορηγήσει πιστοποιητικό συμμετοχής στα άτομα με ΔΑΦ που θα αναφέρει με συντομία τις εργασίες που ανέλαβαν και έφεραν εις πέρας, έτσι ώστε οι γονείς, οι άνθρωποι που εργάζονται μαζί τους και το σχολείο στο οποίο φοιτούν να γνωρίζουν τις ικανότητές τους και ποιες νέες δεξιότητες ή/ και νέες γνώσεις έχουν αποκομίσει.

4.2.4. ΕΠΙΠΕΔΟ 3

Για να συμμετάσχει ένα παιδί ή νέος/α με ΔΑΦ στις ιστιοπλοϊκές δράσεις του Επιπέδου 3, θα πρέπει να πληροί τις εξής προϋποθέσεις:

- Θα πρέπει να είναι σε θέση να κολυμπήσει αυτόνομα (τουλάχιστον στο αρχάριο επίπεδο).
- Θα πρέπει να μπορεί να τραβήξει με ένα σχοινί ένα ελαφρύ αντικείμενο σε απόσταση 5 μέτρων.
- Θα πρέπει να είναι σε θέση να τραβήξει τον εαυτό του από τη μία πλευρά του σκάφους στην άλλη.
- Θα πρέπει να έχει ολοκληρώσει όλες τις δραστηριότητες των Επιπέδων 1 & 2.
- Θα πρέπει να είναι σε θέση να παραμείνει στο σκάφος κατά τη διάρκεια του μαθήματος χωρίς να χρειάζεται βοήθεια από κάποιον/α ενήλικα συνοδό.

Στο Επίπεδο 3, το μάθημα αποτελεί μία «εισαγωγή στους αγώνες ιστιοπλοΐας και τη μίνι ρεγκάτα». Στα Επίπεδα 1 και 2, οι μαθητές/ήτριες απέκτησαν όλες τις απαραίτητες δεξιότητες, για να είναι σε θέση να συμμετάσχουν σε τέτοιους αγώνες ανοικτής θαλάσσης.

Το Επίπεδο 3, όπως αναμένεται, θα είναι πιο δύσκολο τόσο για τους προπονητές όσο και τους/τις μαθητές/ήτριες με ΔΑΦ από τα προηγούμενα επίπεδα. Ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής μπορεί να δημιουργήσει εκ νέου έναν κατάλογο με τα επιθυμητά μαθησιακά αποτελέσματα και να αξιολογήσει ανάλογα τις επιδόσεις των μαθητών/ριών τους.

Όπως και στα προηγούμενα επίπεδα, στο τέλος του Επιπέδου 3, ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής θα χορηγήσει πιστοποιητικό συμμετοχής στα άτομα με ΔΑΦ που θα αναφέρει με συντομία τις εργασίες που ανέλαβαν και έφεραν εις πέρας, έτσι ώστε οι γονείς, οι άνθρωποι που εργάζονται μαζί τους και το σχολείο στο οποίο φοιτούν να γνωρίζουν τις ικανότητές τους και ποιες νέες δεξιότητες ή/ και νέες γνώσεις έχουν αποκομίσει.

Μέρος 2

Πρακτικα εργαλεια διδασκαλιας ιστιοπλοϊας σε παιδια και νεους/ες με ΔΑΦ

5. Προτάσεις για τη διαχείριση κρίσιμων καταστάσεων στη θάλασσα

Όταν ο προπονητής και οι μαθητές/ήτριες με ΔΑΦ βρίσκονται στη θάλασσα, πρέπει να είναι σε θέση να διαχειριστούν δύσκολες καταστάσεις που ενδέχεται να προκύψουν:

Αν οι μαθητές/ήτριες φαίνεται να μην δίνουν προσοχή σε αυτά που λέτε:

• Χρησιμοποιήστε το όνομα του παιδιού στην αρχή της πρότασης, ούτως ώστε να γνωρίζει ότι απευθύνεστε στο πρόσωπό του.

• Βεβαιωθείτε ότι έχετε προσελκύσει την προσοχή τους, προτού τους απευθύνετε μία ερώτηση ή τους δώσετε οδηγίες.

• Αξιοποιήστε τα ενδιαφέροντα ή τα αγαπημένα τους θέματα για να τα κάνετε να συμμετάσχουν στη δραστηριότητα.

• Κάντε τους μία ερώτηση για κάτι που μόλις είπατε και παρατηρήστε αν θα απαντήσουν.

Αν δυσκολεύονται να επεξεργαστούν αυτά που λέτε:

• Μιλήστε λιγότερο και με πιο αργό ρυθμό.

• Υπογραμμίστε λέξεις-κλειδιά.

• Κάντε ένα διάλειμμα και δώστε τους περισσότερο χρόνο για να επεξεργαστούν το μήνυμα.

• Χρησιμοποιήστε μη λεκτική επικοινωνία.

• Δώστε προσοχή στις αισθητηριακές συνθήκες του περιβάλλοντος.

• Προετοιμάστε έναν οδηγό με τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν.

• Παρουσιάστε τις οδηγίες με διαδοχική σειρά (π.χ. πρώτον, δεύτερον κτλ.)

• Κάντε τους ερωτήσεις, ώστε να γνωρίζετε τι έχουν καταλάβει από τα λεγόμενά σας.

Αν οι μαθητές/ήτριες προσλαμβάνουν κυριολεκτικά τα λεγόμενά σας:

• Αποφύγετε την ειρωνεία, τον σαρκασμό, τα σχήματα λόγου, τις ρητορικές ερωτήσεις, τις ιδιωματικές φράσεις ή τις υπερβολές.

Αν οι μαθητές/ήτριες δυσκολεύονται να απαντήσουν σε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου:

• Κάντε σύντομες ερωτήσεις.

• Κάντε μόνο τις απαραίτητες ερωτήσεις.

• Δομήστε τις ερωτήσεις σας (π.χ. δίνοντας επιλογές).

• Να είστε συγκεκριμένοι (αντί για το «Πώς ήταν η στροφή που έκανες γύρω από τη σημαδούρα;», ρωτήστε: «Ήταν καλή η στροφή που έκανες γύρω από τη σημαδούρα;»).

Αν δεν ζητήσουν βοήθεια, ενώ την έχουν ανάγκη:

• Προσφέρετέ τους οπτική υποστήριξη.
• Δείξτε τους τι μπορούν να κάνουν αν συμβεί κάτι που δεν τους αρέσει.
• Επιδιώξτε να έχετε συχνά βλεμματική επαφή μαζί τους.
• Βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να δείτε εύκολα ο ένας τον άλλο.

Εάν εμφανίσουν ανεπιθύμητη συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας:

• Ανατρέξτε εκ νέου σε τρόπους οπτικής υποστήριξης για να μάθετε τι προκαλεί αυτή τη συμπεριφορά (π.χ. κούραση, θυμός, λύπη, πόνος).

• Δώστε τους τη δυνατότητα να σας πουν «Δεν θέλω», «Αρκετά», «Όχι».

• Δώστε τους την ευκαιρία να ξεκουραστούν, να ηρεμήσουν και να συμμετάσχουν στις δραστηριότητες, όταν νιώθουν έτοιμοι/ες.

Αν δείχνουν ότι θα αντιδράσουν άσχημα αν τους πείτε ΟΧΙ:

• Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε μία άλλη λέξη ή κάποιο άλλο σύμβολο.

• Μπορεί κάτι να τους έχει προκαλέσει σύγχυση. Αν είναι κάτι που μπορούν να το κάνουν αργότερα κατά τη διάρκεια της ιστιοπλοΐας, δείξτε το τους με ένα οπτικοποιημένο πρόγραμμα.

• Αν τους είπατε «όχι» για λόγους ασφαλείας, εξηγήστε τους μέσω μίας κοινωνικής ιστορίας ή ενός εικονογράμματος.

• Αν τους είπατε «όχι» λόγω μίας ανεπιθύμητης συμπεριφοράς τους, φροντίστε να είστε πάντα ήρεμοι.

• Ορίστε σαφή όρια και μην αποκλίνετε από αυτά. Ιδιαίτερα χρήσιμοι για αυτό τον σκοπό είναι οι οπτικοποιημένοι κανόνες συμπεριφοράς.

6. Βασικές πινακίδες σήμανσης ιστιοπλοΐα και τεχνικη **περιγραφη** (για άτομα με ΔΑΦ που χρησιμοποιούν τη νοηματική γλώσσα)

Ένας από τους τρόπους επικοινωνίας με τα αυτιστικά άτομα είναι η χρήση της νοηματικής γλώσσας. Οι οργανισμοί Adriatic Skippers Association και Association of the Deaf and Hard of Hearing της Κομητείας PGZ δημιούργησαν έναν οδηγό ιστιοπλοΐας με στόχο να βοηθήσουν τους ανθρώπους με προβλήματα ακοής. Ένα μέρος του υλικού τους μπορεί να φανεί χρήσιμο στους εκπαιδευτές/skippers/προπονητές που εργάζονται με άτομα με ΔΑΦ όσον αφορά το πώς να επικοινωνούν μαζί τους αποτελεσματικά χρησιμοποιώντας τη νοηματική γλώσσα. Βέβαια, κατά τη διάρκεια της ιστιοπλοΐας ίσως είναι πιο πρακτικό να επικοινωνούν με το ένα χέρι στη νοηματική γλώσσα, διότι στο άλλο θα κρατούν το πηδάλιο και θα είναι προσηλωμένοι στην ομαλή διεξαγωγή του μαθήματος. Στον παρακάτω κατάλογο, παρουσιάζονται λεξιλόγιο και οδηγίες που χρησιμοποιούνται στην ιστιοπλοΐα και η περιγραφή τους στη νοηματική γλώσσα.

7. Εικονογράμματα και κοινωνικές ιστορίες

Η προετοιμασία των ατόμων με ΔΑΦ μέσω της χρήσης μίας κοινωνικής ιστορίας μπορεί να τα βοηθήσει να γνωρίζουν εκ των προτέρων τη διαδικασία κάθε μαθήματος βήμα-βήμα. Η εν λόγω μέθοδος, μπορεί να βοηθήσει εξίσου τα άτομα με ΔΑΦ και τους εκπαιδευτές, ώστε να είναι πλήρως προετοιμασμένα/οι, προτού επιβιβαστούν στο σκάφος όπου η κατάσταση θα είναι πιο δύσκολη.

Στο σκάφος και ειδικά σε ένα φουσκωτό, η επικοινωνία μεταξύ του εκπαιδευτή και των μαθητών/ριών είναι συνήθως μη λεκτική/σωματική, όταν προσπαθεί να τους/τις καθοδηγήσει και να τους δώσει οδηγίες. Η σωματική καθοδήγηση και η παροχή βοήθειας σε άτομα με ΔΑΦ θα έχουν τη μορφή αισθησιοκινητικής ανατροφοδότησης, ώστε να μπορούν να μάθουν όλες τις απαραίτητες εργασίες.

Ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής και τα άτομα ή οι ομάδες με ΔΑΦ μπορούν να χρησιμοποιήσουν εικόνες στη μεταξύ τους αλληλεπίδραση.

Έχουμε δημιουργήσει διάφορα εικονογράμματα σχετικά με την ιστιοπλοΐα, τα οποία μπορούν κάλλιστα να χρησιμοποιήσουνοι εκπαιδευτές/skippers/προπονητές στα μαθήματά τους.

Στο website του Aragonese Centre for Augmentative & Alternative Communication (http://www.arasaac.org/index.php) οι εκπαιδευτές/skippers/προπονητές μπορούν επίσης να δημιουργήσουν τα δικά τους εικονογράμματα.

8. Ασκήσεις ξηράς

Οι εκπαιδευτές/skippers/προπονητές θα πρέπει να λαμβάνουν σοβαρά υπόψη ότι τα άτομα ή οι ομάδες με ΔΑΦ που αντιμετωπίζουν ορισμένους σωματικούς περιορισμούς, μπορεί δυσκολεύονται στη μίμηση μερικών κινήσεων κατά τη διάρκεια των ασκήσεων ξηράς. Γι' αυτό, οι κινήσεις θα πρέπει να είναι απλές και οι ασκήσεις εύκολες αλλά να συνδέονται στενά με τις ιστιοπλοϊκές δραστηριότητες. Οι συνηθέστερες κινήσεις που γίνονται κατά τη διάρκεια της ιστιοπλοΐας είναι οι εξής: βαθιά καθίσματα (squats), push-ups, πλάγιες προβολές, κοιλιακοί (ροκανίσματα) και τράβηγμα (σχοινιού). Οι ασκήσεις αντοχής ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με το περιβάλλον, τον διαθέσιμο εξοπλισμό και τις ικανότητες του ατόμου ή της ομάδας με ΔΑΦ. Ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής μπορεί να τους προτείνει περπάτημα, τρέξιμο, κωπηλασία ή τράβηγμα σχοινιού. Σε κάθε περίπτωση, είναι σημαντικό να προετοιμαστούν οι μαθητές/ήτριες επαρκώς, διότι κατά τη διάρκεια της ιστιοπλοΐας, μπορεί να χρειαστεί να γίνουν πολλές αλλαγές στον ρυθμό, αλλά και σε δραστηριότητες.

Γενικά, θα ήταν ωφέλιμο να δημιουργηθεί ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα ασκήσεων γυμναστικής, το οποίο θα μπορεί να εκτελεί το άτομο με ΔΑΦ σε τακτική ημερήσια βάση για όλο τον χρόνο και όχι μόνο για ένα σύντομο χρονικό διάστημα προετοιμασίας πριν τις ημέρες διεξαγωγής του μαθήματος ιστιοπλοΐας.

Η προτεινόμενη σωματική άσκηση αφενός θα βελτιώσει βασικές κινήσεις που χρειάζονται στην ιστιοπλοΐα και αφετέρου θα προωθήσει την ευημερία του ατόμου στην καθημερινή του ζωή.

Εκτός από τις ασκήσεις γυμναστικής, προτείνονται ακόμη και τεχνικές αναπνοής. Η συνειδητή αναπνοή είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για τη μείωση του άγχους και μπορεί να εφαρμοστεί σε διάφορες καταστάσεις που σχετίζονται με την ιστιοπλοΐα. Απρόβλεπτα γεγονότα συμβαίνουν συχνά κατά τη διάρκεια της ιστιοπλοΐας και οι τεχνικές αναπνοής θα βοηθήσουν πολλά άτομα ή ομάδες με ΔΑΦ, καθώς και τον εκπαιδευτή/skipper/προπονητή να παραμείνουν ήρεμοι/ες/α και συγκεντρωμένοι/ες/α.

8.1 Προπόνηση Fartlek με περπάτημα ή τρέξιμο

Ένας αποτελεσματικός τρόπος για τη βελτίωση της αντοχής είναι η προπόνηση Fartlek με περπάτημα ή τρέξιμο. Η λέξη fartlek, η οποία σημαίνει «παιχνίδι ταχύτητας» στη σουηδική γλώσσα, είναι ένας συνδυασμός συνεχόμενης και διαλειμματικής προπόνησης (McArdle και aut., 2009). Το τρέξιμο fartlek είναι μία πολύ απλή μορφή προπόνησης για τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων/αντοχής. Η προπόνηση fartlek «ορίζεται με απλά λόγια ως η εναλλαγή γρήγορου τρεξίματος με χαλαρότερο τρέξιμο. Για μερικούς ανθρώπους, θα μπορούσε να περιλαμβάνει από αργό τζόγκινγκ έως και σπριντ, ενώ για τους αρχάριους περπάτημα με διαλείμματα τζόγκινγκ, όποτε αυτό είναι εφικτό. Ένα απλό παράδειγμα του τι θα έκανε ένας δρομέας κατά τη διάρκεια ενός τρεξίματος fartlek είναι να σπριντάρει από τη μία κολώνα φωτισμού στην άλλη, να κάνει τζόγκινγκ ως τη γωνία, να καταβάλει μέτρια προσπάθεια για κάνα δυο οικοδομικά τετράγωνα, να κάνει τζόγκινγκ για απόσταση τεσσάρων κολώνων φωτισμού και σπριντ μέχρι να φτάσει σε μία πινακίδα stop, και ούτω καθεξής, για έναν καθορισμένο συνολικό χρόνο ή απόσταση» (Kerkman, 2012). Αυτή η τεχνική βάδισης/τρεξίματος, αποτελεί μία καλή επιλογή για το πρώτο μέρος των ασκήσεων ξηράς καθημερινής ρουτίνας και θα μπορούσε να διαρκέσει για περίπου 10 έως 20 λεπτά ανάλογα με τις ικανότητες και τη φυσική κατάσταση του ατόμου ή/και της ομάδας με ΔΑΦ. Μία άλλη επιλογή θα μπορούσε να είναι εναλλαγή του βαδίσματος από ευθεία σε ανηφόρα και το αντίστροφο.

8.2 Ασκήσεις κωπηλασίας και ταλάντευσης σχοινιών

Ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής θα πρέπει να διδάξει στους/στις μαθητές/ήτριές του την κατάλληλη τεχνική κωπηλασίας, ώστε να την εφαρμόζουν σωστά. Όπως το περπάτημα ή το τρέξιμο, έτσι και η κωπηλασία θα πρέπει να διαρκέσει για περίπου 10-20 λεπτά ανάλογα με τις ικανότητες και τη φυσική κατάσταση του ατόμου ή/και της ομάδας με ΔΑΦ.

- διπλό κύμα με δύο χέρια (αναρρίχηση)
- διπλό κύμα με το ένα χέρι (αναρρίχηση)
- έρπη στο πάτωμα και εναλλακτικοί τρόποι με δύο χέρια και ένα χέρι.

Η ταλάντευση σχοινιών είναι μία σπουδαία δραστηριότητα για τη βελτίωση της αντοχής και μπορεί επιπλέον να χρησιμοποιηθεί ως άσκηση προθέρμανσης. Ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής μπορεί να βοηθήσει τα άτομα ή/και την ομάδα με ΔΑΦ κρατώντας τα από την πλάτη και καθοδηγώντας τα, ενώ εκτελούν διαφορετικές παραλλαγές της ταλάντευσης σχοινιών. Μερικές από αυτές είναι οι ακόλουθες:

Η εκτέλεση κάθε άσκησης μπορεί να διαρκέσει από 10 έως 30 δευτερόλεπτα και θα πρέπει να επαναληφθεί για 3 ή 5 σετ.

8.3 Ευλυγισία

Για την ανάπτυξη και τη διατήρηση της ευλυγισίας, ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής μπορεί να χρησιμοποιήσει εμπόδια σε διάφορα ύψη που θα βελτιώσουν την κινητικότητα των ισχίων των ατόμων με ΔΑΦ. Η κινητικότητα στην περιοχή των γοφών είναι σημαντική για την επιβίβαση στο σκάφος και την κίνηση εντός αυτού, δεδομένου ότι στο δάπεδο μπορεί να υπάρχουν πεσμένα σχοινιά και οι επιβάτες θα πρέπει να είναι προσεκτικοί και να τα αποφύγουν, ώστε να μην σκοντάψουν και τραυματιστούν.

Πρώτον, ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής θα πρέπει να θέσει εμπόδια με μπαστούνια στο πάτωμα και να καθορίσει το κατάλληλο ύψος. Ένας όρος που πρέπει να τηρηθεί για να προχωρήσουν οι μαθητές/ήτριες σε ψηλότερο εμπόδιο είναι να μην αποφύγουν το αρχικό εμπόδιο περνώντας το από το πλάι. Για να τους/τις βοηθήσουμε, μπορούμε να βάλουμε κώνους δίπλα στο εμπόδιο για οπτική βοήθεια. Η πρώτη άσκηση περιλαμβάνει μπαστούνια στο πάτωμα με ύψος χαμηλότερο από 10 εκατοστά. Όταν τα άτομα με ΔΑΦ μπορέσουν να εκτελέσουν άλμα πάνω από το ραβδί και συγκεκριμένα, να κάνουν 3-5 σετ των 10 επαναλήψεων, τότε μπορούν να συνεχίσουν στο επόμενο επίπεδο.

Στο επόμενο επίπεδο, ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής θα αυξήσει το ύψος των εμποδίων. Για παράδειγμα, μπορεί να το αυξήσει σε 10 εκατοστά, μετά σε 20 εκατοστά και τέλος, σε 30 εκατοστά και να ζητήσει από τους/τις μαθητές/ήτριες να εκτελέσουν 3-5 σετ των 10 επαναλήψεων. Μετά από αυτό, τα άτομα με ΔΑΦ μπορούν να κρατήσουν έναν ελαστικό ιμάντα πάνω από το κεφάλι τους, ενώ προσπαθούν να περάσουν πάνω από το εμπόδιο.

8.4 Βαθιά καθίσματα, push-ups, πλάγιες προβολές και τράβηγμα

Τα άτομα με ΔΑΦ μπορούν να μάθουν κινήσεις, όπως τα βαθιά καθίσματα (squats), τα push-ups, οι πλάγιες προβολές και το τράβηγμα (σχοινιού) με την κατάλληλη υποστήριξη από τον εκπαιδευτή/skipper/προπονητή τους. Οι ασκήσεις αυτές είναι απαραίτητες, διότι εφαρμόζονται σχεδόν σε κάθε δράση και κίνηση κατά τη διάρκεια της ιστιοπλοΐας.

«Το βαθύ κάθισμα, είναι μία άσκηση δύναμης στην οποία ο/η εκπαιδευόμενος/η, ενώ βρίσκεται σε όρθια θέση, χαμηλώνει τους γοφούς του και στη συνέχεια σηκώνεται πάλι όρθιος/α. Στο κατέβασμα, οι αρθρώσεις του ισχίου και του γόνατος λυγίζουν, ενώ η άρθρωση του αστραγάλου κάμπτεται ραχιαία· αντίθετα, στην όρθια στάση, οι αρθρώσεις ισχίου και γονάτου εκτείνονται και η άρθρωση του αστραγάλου πραγματοποιεί πελματιαία κάμψη. Τα βαθιά καθίσματα θεωρούνται σημαντική άσκηση για αύξηση της δύναμης και του μεγέθους των μυών του κάτω μέρους του σώματος, καθώς και για ανάπτυξη της δύναμης του κορμού. Οι κύριοι αγωνιστές μύες που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια ενός βαθέος καθίσματος, είναι ο τετρακέφαλος μηριαίος, ο μέγας προσαγωγός, και ο μείζων γλουτιαίος. Στο βαθύ κάθισμα, μεταξύ άλλων, χρησιμοποιούνται επίσης ισομετρικά ο ορθωτήρας μυς του κορμού και οι κοιλιακοί μύες.» (Rippetoe, 2007)

Στο πρώτο βαθύ κάθισμα, ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής πρέπει να βοηθήσει τα

άτομα με ΔΑΦ. Για παράδειγμα, μπορεί να σταθεί μπροστά από τον/τη μαθητή/ήτρια κρατώντας έναν ελαστικό ιμάντα κοντά στα χέρια του/της στο άνοιγμα των ώμων και τραβώντας τον ιμάντα ψηλά και διαγώνια. Αφού ο/η μαθητής/ήτρια εκτελέσει βαθύ κάθισμα με τη βοήθεια μίας καρέκλας (3-5 σετ των 10 επαναλήψεων), συνεχίζει με βύθιση στο χαμηλότερο σημείο που μπορεί (3-5 σετ των 10 επαναλήψεων) και τέλος, ολοκληρώνει με βαθύ κάθισμα χωρίς τη βοήθεια του προπονητή. Μετά από αυτό, ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής μπορεί να προτείνει την εκτέλεση της άσκησης με λάστιχα ή βάρη.

«Το push-up (ή press-up, όταν τα χέρια είναι πιο ανοιχτά από τους ώμους δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση στους θωρακικούς μύες) είναι μία εξαιρετική άσκηση για ολόκληρο το σώμα. Εκτελείται από πρηνή θέση, με τον ασκούμενο να βρίσκεται σε ευθεία με το πρόσωπο προς τα κάτω, ανυψώνοντας και χαμηλώνοντας το σώμα με τη χρήση των χεριών. Τα push-ups γυμνάζουν τους θωρακικούς μύες, τους τρικέφαλους και τους πρόσθιους δελτοειδείς, ενώ έχουν επιπρόσθετα οφέλη για τους υπόλοιπους δελτοειδείς, όπως τον πρόσθιο οδοντωτό μυ, τον κορακοβραχιόνιο μυ και τη μέση γενικά. Η άσκηση των κάμψεων-εκτάσεων των άνω άκρων (push-ups) χρησιμοποιείται από μαζικά αθλούμενους, στο μάθημα της φυσικής αγωγής, από αθλητές και ιδιαίτερα στην στρατιωτική εκπαίδευση.» (https://en.wikipedia.org/wiki/Push-up.)

Οι εκπαιδευτές ιστιοπλοΐας μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτή την άσκηση για να εκπαιδεύσουν τους/τις μαθητές/ ήτριές τους στην πρώτη εκτέλεσή της τοποθετώντας απλώς το σώμα τους στη θέση ενός push-up (ισομετρική σύσπαση) για 10 έως 30 δευτερόλεπτα (3-5 σετ). Στο πιο προχωρημένο επίπεδο, θα πρέπει να στηρίζονται με τα γόνατά τους στο πάτωμα και να σπρώχνουν προς τα πάνω (3-5 σετ των 10 επαναλήψεων) ανάλογα με τη φυσική κατάσταση και τις ικανότητες του ατόμου ή της ομάδας με ΔΑΦ. Στο ανώτατο επίπεδο, θα πρέπει να εκτελούν κανονικά push-ups (3-5 σετ των 10 επαναλήψεων). Αν ο εκπαιδευτής επιθυμεί να παράσχει κάποια βοήθεια, μπορεί να τοποθετήσει το χέρι του στην πλάτη ή/και το ισχίο του/της μαθητή/ήτριας και να τον/τη βοηθήσει να βρει τη σωστή θέση κατά την εκτέλεση της άσκησης.

Προβολή ονομάζεται κάθε θέση του ανθρώπινου σώματος, όπου το ένα πόδι τοποθετείται προς τα εμπρός με το γόνατο λυγισμένο και η φτέρνα πατάει στο έδαφος, ενώ το άλλο πόδι τοποθετείται μακριά και πίσω. Οι προβολές είναι ιδανική άσκηση για ενδυνάμωση, σμίλευση και ανάπτυξη πολλών μυών/μυϊκών ομάδων, συμπεριλαμβανομένων των τετρακέφαλων (ή μηρών), του μείζονος γλουτιαίου (ή αλλιώς γλουτών), καθώς και των δικέφαλων μηριαίων. Πρόκειται για μία βασική κίνηση που ενδείκνυται για αρχάριους αθλητές.

Κατά την εργασία με άτομα ή ομάδες με ΔΑΦ, το πρώτο βήμα είναι να τους μάθετε πώς να εκτελούν εμπρόσθιες και οπίσθιες προβολές. Μπορείτε να σχεδιάσετε κύκλους ή να τοποθετήσετε κάποιο άλλο υλικό για τον προσδιορισμό των θέσεων των ποδιών, ούτως ώστε να καταστεί ευκολότερο για τους/τις μαθητές/ήτριες να σχηματίσουν μία οπτικοποιημένη έννοια της άσκησης που καλούνται να εκτελέσουν (3-5 σετ των 10 επαναλήψεων). Τονίστε με έμφαση ότι κατά την εκτέλεση της άσκησης «το μπροστινό γόνατο δεν πρέπει ποτέ να ξεπερνά το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού», κανόνας που αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για να προχωρήσουν οι εκπαιδευόμενοι/ες στο επόμενο επίπεδο δυσκολίας.

Στο πιο προχωρημένο επίπεδο, ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής μπορεί να αυξήσει το ύψος ή να χρησιμοποιήσει κάποιου είδους επιφάνεια που θα δώσει τους/τις μαθητές/ήτριες τη δυνατότητα να αξιοποιήσουν τις ικανότητες ισορροπίας που διαθέτουν (3-5 σετ των 10 επαναλήψεων), ώσπου να καταφέρουν να εκτελέσουν την άσκηση χωρίς μπροστινό γόνατο να ξεπερνά το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού.

Η δυνατότητα εκτέλεσης προβολών με σχετική ευκολία είναι εξαιρετικά σημαντική κατά τη διάρκεια της ιστιοπλοΐας, δεδομένου ότι θυμίζει ακριβώς την κίνηση του σώματος που πρέπει να κάνουμε για να λάβουμε θέση στο σκάφος από διαφορετικές γωνίες ή/και σε προηγούμενες θέσεις. Όταν οι μαθητές/ήτριες εκτελέσουν όλα τα προαναφερθέντα βήματα, τότε ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής μπορεί να προσθέσει στην άσκηση το τράβηγμα ενός ελαστικού ιμάντα προς οποιαδήποτε κατεύθυνση (εμπρόσθια, οπίσθια και πλάγια προβολή). Μπορεί επίσης, να τους/τις υποβοηθήσει τοποθετώντας το χέρι του στην πλάτη ή/και στο ισχίο προκειμένου να βρουν τη σωστή θέση κατά την εκτέλεση των προβολών.

Μία από τις συνήθεις κινήσεις στην ιστιοπλοΐα είναι το τράβηγμα (σχοινιών ή του πηδαλίου). Στην προκειμένη περίπτωση, η προπόνηση περιλαμβάνει ασκήσεις έλξεων που ενδυναμώνουν τους γλουτιαίους, τους δικέφαλους μηριαίων, την πλάτη, και τους δικέφαλους των χεριών. Μία από τις ασκήσεις που μπορούν να βοηθήσουν άτομα ή ομάδες ατόμων με ΔΑΦ κατά τη διάρκεια της προπόνησης ιστιοπλοΐας είναι το τράβηγμα σχοινιού χωρίς ή με την προσθήκη βάρους.

Οι μαθητές/ήτριες, όταν κάνουν ιστιοπλοΐα και χρειάζεται να κάνουν ελιγμούς ή να διατηρήσουν μία συγκεκριμένη κατεύθυνση, οφείλουν να γνωρίζουν και να εκτελούν την κίνηση της έλξης ανάλογα με την κατάσταση στη θάλασσα. Το τράβηγμα σχοινιού μπορεί να πραγματοποιηθεί λαμβάνοντας υπόψη τη διάμετρο του σχοινιού καθώς και το βάρος που μπορούν να τραβήξουν τα άτομα με ΔΑΦ.

Ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής θα πρέπει να ξεκινήσει με σχοινί που έχει μικρή διάμετρο και να αυξήσει προοδευτικά το βάρος του (1 κιλό-10 κιλά). Στο επόμενο επίπεδο, θα πρέπει να χρησιμοποιήσει σχοινί μεγαλύτερης διαμέτρου και να ρυθμίσει και πάλι σταδιακά το βάρος από ελαφρύτερο σε βαρύτερο (1 κιλό-10 κιλά) για μία μικρή απόσταση (1 μ.-10 μ.).

Εκτός από αυτό, ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής μπορεί να ζητήσει από τους/τις μαθητές/ήτριες να τραβήξουν έναν ελαστικό ιμάντα χρησιμοποιώντας και τα δύο χέρια ή το μόνο το ένα χέρι (3-5 σετ των 10 επαναλήψεων).

Σε ένα πιο προχωρημένο επίπεδο, ο εκπαιδευτής/skipper/προπονητής μπορεί να προσθέσει προβολές προς οποιαδήποτε κατεύθυνση (εμπρόσθιες, οπίσθιες και πλάγιες προβολές) τραβώντας παράλληλα έναν ελαστικό ιμάντα (3-5 σετ των 10 επαναλήψεων). Είναι σημαντικό όλα τα άτομα να μπορούν να εκτελέσουν με επιτυχία την κίνηση της έλξης, δεδομένου ότι πρόκειται για μία συνήθη κίνηση που απαιτείται στην ιστιοπλοΐα. Πιο συγκεκριμένα, ένα άτομο με ΔΑΦ θα πρέπει να είναι σε θέση να τραβήξει με σχοινί τουλάχιστον ένα ελαφρύ αντικείμενο που βρίσκεται σε απόσταση 5 μέτρων.

9. Πρόγραμμα ιστιοπλοΐας για παιδια και νεους/ες με ΔΑΦ

Το πρόγραμμα ιστιοπλοΐας είναι βασικά τα ίδια με το πρόγραμμα των αρχαρίων, αλλά στην περίπτωση των ατόμων με ΔΑΦ, ο/η συνοδός του και όλα τα άλλα μέλη του πληρώματος πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με τα μέσα επικοινωνίας των εν λόγω ατόμων, το επίπεδο των ικανοτήτων τους σε όλες τις πτυχές της δραστηριότητας, πρόσθετα θέματα υγείας, ανεπιθύμητες συμπεριφορές και λοιπές λεπτομέρειες. Κατά συνέπεια, το σχέδιο και το πρόγραμμα θα πρέπει να προσαρμόζονται σύμφωνα με τις ιδιαίτερες ανάγκες των μαθητών/ριών με ΔΑΦ.

9.1 Προτεινόμενο Πρόγραμμα Μαθημάτων 5 ημερών

ΗΜΕΡΑ	ΠΡΩΙ	ΑΠΟΓΕΥΜΑ
1	Πρώτη συνάντηση και συστάσεις Σκοποί και στόχοι του προγράμματος Εισαγωγή στην ιστιοπλοΐα	Άσκηση ξηράς Γνωριμία με τα μέρη του σκάφους και τους κανόνες που ισχύουν στο σκάφος και στη θάλασσα Οδηγίες προς το πλήρωμα για την πρώτη αναχώρηση και προετοιμασία για αναχώρηση Επιβίβαση στο σκάφος από την ακτή
2	Άσκηση ξηράς Επιβίβαση στο σκάφος (από την ακτή ή τη θάλασσα) Ιστιοπλοΐα με τον άνεμο στο πλάι (θέσεις και καθήκοντα του πληρώματος)	Άσκηση ξηράς Επιβίβαση στο σκάφος (από την ακτή ή τη θάλασσα) Ιστιοπλοΐα με τον άνεμο στο πλάι και προς την πλώρη (θέσεις και καθήκοντα του πληρώματος)
3	Άσκηση ξηράς Επιβίβαση στο σκάφος (από την ακτή ή τη θάλασσα) Ιστιοπλοΐα προς τον στόχο που βρίσκεται προς την κατεύθυνση του ανέμου, εξάσκηση στους ελιγμούς (θέσεις και καθήκοντα του πληρώματος) (close hauled)	Άσκηση ξηράς Επιβίβαση στο σκάφος (από την ακτή ή τη θάλασσα) Ιστιοπλοΐα προς τον στόχο που βρίσκεται προς την κατεύθυνση του ανέμου, εξάσκηση στους ελιγμούς (θέσεις και καθήκοντα του πληρώματος)
4	Ιστιοπλοΐα με τον άνεμο στο πλάι (θέσεις και καθήκοντα του πληρώματος) Ιστιοπλοΐα με τον άνεμο στην πρύμνη (broad reach και τρέξιμο), εξάσκηση στους ελιγμούς κατά την κυκλοφορία (θέσεις και καθήκοντα του πληρώματος)	Ιστιοπλοΐα με τον άνεμο στο πλάι (θέσειςκαι καθήκοντα του πληρώματος) Ιστιοπλοΐα με τον άνεμο στην πρύμνη, εξάσκηση στους ελιγμούς κατά την κυκλοφορία (θέσεις και καθήκοντα του πληρώματος)
5	Εισαγωγή στους αγώνες ιστιοπλοΐας Αγώνες θαλάσσης μίνι ρεγκάτα	Τέλος του Προγράμματος (αποτίμηση) Απονομή μεταλλίων και διπλωμάτων

10. Βιβλιογραφία

Attwood, T. (2010). Aspergerov sindrom - vodič za roditelje i stručnjake. Jastrebarsko: NakladaSlap

Groft-Jones, M., Block, M. (2006). Strategies for teaching children with autism in physical education. Teaching Elementary Physical Education, 17(6), 25-28.

Indiana Resource Center for Autism & Autism Society of Indiana. Autism awareness month: Tips for working with individuals on the autism spectrum. The Reporter, 21(18). Ανακτήθηκε από: https://www.iidc.indiana.edu/pages/autism-awareness-month-a-facts-andtips-for-working-withindividuals-on-the-autism-spectrum.

Johnson, C.P. Early Clinical Characteristics of Children with Autism. In: Gupta, V.B. ed: Autistic Spectrum Disorders in Children. New York: Marcel Dekker, Inc., 2004:85-123.

Kasari, C., Brady, N., Lord, C., & Tager-Flus- berg, H. (2013). Assessing the minimally ver- bal school-aged child with autism spectrum disorder. Autism Research, 6(6), 479–493. doi: 10.1002/aur.1334. Review.

Kerkman, Jill. "What the Fartlek?!" Breaking Muscle. Breaking Muscle, 2012. Ανακτήθηκε από: http://breakingmuscle.com/running/what-the-fartlek

Martinez, C. (2006). Adapted Aquatics for Chil- dren With Autism. Teaching Elementary Physical Education, 17(5), 34-36.

McArdle, William D.; Katch, Frank I.; Katch, Vic- tor L. (2009) [1981]. "Training for Anaerobic and Aerobic Power". Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance(7th ed.). Lip- pincott Williams & Wilkins. p. 483. ISBN 978-0- 7817-9781-8. Retrieved May 7,2012.

Miller- Wilson K. (2020), How to Introduce Yourself to a Child With Autism, Ανακτήθηκε από: https://autism.lovetoknow.com/autism-children/how-introduce-yourself-child-autism

NIDCD Information Clearinghouse (2020), Autism Spectrum Disorder: Communication Problems in Children, NIH Pub. No. 97–4315, April 2020

Ozdemir, Selda. (2010). Social stories: An inter- vention technique for children with Autism. Pro- cedia - Social and Behavioral Sciences. 5. 1827- 1830. 10.1016/j.sbspro.2010.07.372.

Rippetoe M (2007). Starting Strength: Basic Barbell Training, p.8. The Aasgaard Company. p. 320. ISBN 978-0-9768054-2-7.

Stevenson, A. (2008). High quality physical ed- ucation for pupils with autism. Loughborough: University Loughborough.

Tager-Flusberg, H., & Kasari, C. (2013). Minimally verbal school-aged children with autism spectrum disorder: the neglected end of the spectrum. Autism Research, 6(6), 468–478. doi: 10.1002/aur.1329. Review.

The Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). (2013.), American Psychiat-ric Association, Arlington

The National Institute of Mental Health (2018), Autism Spectrum Disorder, Ανακτήθηκε από: https://www.nimh.nih.gov/health/topics/au- tism-spectrum-disorders-asd/index.shtml

Udruga skipera Jadrana, Udruga gluhih i na-gluhih PGŽ (2006). Skripta za jedrenje s gluhimi nagluhim osobama, Rijeka

World Health Organization (2019) Autism Spec- trum Disorders, Ανακτήθηκε από: https://www. who.int/news-room/fact-sheets/detail/au- tism-spectrum-disorders

Zhang, J., Griffin, A. (2007). Including Children with Autism in General Physical Education: Eight Possible Solutions. Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 78(3), 33-37. doi: 10.1080/07303084.2007.10597987

SAILAWAY

Οδηγός

για εκπαιδευτές/προπονητές
ιστιοπλοΐας και skippers που εργάζονται
με παιδιά και νέους/ες με διαταραχές
αυτιστικού φάσματος

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