SAILAWAY

VODIČ ZA JEDRENJE

ZA UČITELJE / SKIPERE / TRENERE KOJI RADE SA DJECOM I MLADIMA SA POREMEĆAJIMA AUTIZMA

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

VODIČ ZA JEDRENJE

ZA UČITELJE / SKIPERE / TRENERE KOJI RADE SA DJECOM I MLADIMA SA POREMEĆAJIMA AUTIZMA

SAILAWAY

Project Partners:

KMOP KINDLING A BETTER WORLD

MONTETAURO cooperativa sociale

Miram Fundació de la Comunitat Valenciana

Športski savez osoba s invaliditetom grada rijeke
rijeka sports association for persons with disabilities

ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ

aproximar COOPERATIVA DE SOLIDAREDADE SOCIAL, CRL

INSTITUTE OF DEVELOPMENT N. CHARALAMBOUS

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.

Contents

VODIČ ZA JEDRENJE 1
UVOD 4
I DIO 5
2 DIO 17

UVOD

Nautički turizam je danas sve raširenijі. Uzimajući u obzir današnju dostupnost i najmoderniju tehnologiju, mogućnosti plovidbe otvaraju se raznim novim skupinama koje mogu biti zadovoljne svakodnevno, mjesečno ili godišnje. Ovaj sport nudi brojne pogodnosti poput uživanja u samom sportu - jedrenje, otkrivanje novih mjesta, razgledavanje obale, otoka, kao i izlaganje sunčevoj svjetlosti i moru, što ima višestruke fizičke i mentalne koristi za svakog pojedinca.

Skupina osoba s poremećajima iz autističnog spektra marginalizirana je kada je riječ o njihovom sudjelovanju u jedrenju, zbog činjenice da instruktori jedrenja i / ili jedriličarski klubovi nemaju informacije i odgovarajuću obuku za jedinstvene potrebe ASD-a. SailAway teži pružiti sve potrebne informacije i smjernice kako bi se gore spomenute stranke opremile potrebnim kapacitetima.

Ovaj je vodič podijeljen je u dva dijela. Prvi je dio teoretski dio u kojem čitatelji mogu naučiti kako učinkovito komunicirati s djecom i mladima s ASD-om, kako stvoriti sigurno okruženje i kako ih integrirati u jedriličarske aktivnosti. Drugi dio usmjeren je na praksu i nudi sugestivne alate za trenere i instruktore kako bi ih mogli koristiti u svojim predavanjima. Uz potrebne individualne smjernice i podršku, djeca i mladi s ASD-om moći će iskusiti radosti jedrenja kao dostupnu sportsku aktivnost. Uz to, personalizacija ASD-a, način komunikacije, jedriličarski znakovi i pravila ponašanja opisani su u sljedećim poglavljima.

I DIO

TEORIJA O NASTAVI JEDRENJA ZA DJECU I MLADE S ASD-om

1. KOMUNIKACIJA S OSOBAMA SA POREMEĆAJIMA IZ AUTISTIČKOG SPEKTRA

As Mnogo ljudi s ASD-om imaju poteškoća s razumijevanjem govora i izražavanjem (približno 50% ima poteškoća u razvoju govora (Monfor, 1997)). Stoga je važno da osoba za podršku (učitelj / skiper / trener) poznaje komunikacijske sposobnosti osobe s ASD-om i da im se prilagodi kako bi mogla uspješno ploviti.

Tako možemo susresti ljude s ASD-om koji ne komuniciraju usmeno već gestama i drugim alternativnim komunikacijskim sustavima, ljude koji komuniciraju kratkim rečenicama (i možda će im trebati augmentativni komunikacijski sustav), s razrađenijim govornim sposobnostima i one koji mogu voditi razgovor (čak i u potonjem slučaju, ASD-ovi će imati poteškoća u razumijevanju simboličkog jezika i u pragmatičkim aspektima komunikacije).
Prilikom prilagodbe za bilo koju tjelesnu aktivnost, potrebno je uzeti u obzir brojne čimbenike kako bi se maksimalizirale koristi tjelesne aktivnosti za svakog pojedinca. Važno je da osoba koja pruža podršku zna kako se prilagoditi komunikacijskim sposobnostima osoba s ASD-om (bilo usmeno ili ne). Jednostavne stvari poput korištenja kratkih, jezgrovitih i jasnih rečenica; korištenje smirenog tona glasa bit će vrlo važno. Također, važno će biti i znanje koje osoba za podršku ima o alternativnim ili augmentativnim sustavima komunikacije.

Stoga komunikacija s osobama s ASD-om zahtijeva od učitelja / skipera / trenera da poveća svoje komunikacijske vještine i nauči nove metode i strategije tako da komunikacija bude dvosmjerna i prilagođena karakteristikama i potrebama ovih ljudi. Uz to, zahtijevat će da razumiju i znaju koje su komunikacijske vještine osoba s ASD-om te da prilagode ove metode i strategije. Potpisani govor ili PECS (Picture Exchange Communication System) primjeri su AACS-a (augmentativni i alternativni komunikacijski sustavi). Ostale potpore koje možemo koristiti mogu biti društvene priče, socijalne skripte, nizovi koraka itd. One mogu pomoći osobi s ASD-om da shvati što se od njih traži, u koje vrijeme ili koji su sljedeći događaji. Također, pomoći će vam da razumijete socijalna ponašanja.

Zaključno, važno je uzeti u obzir poteškoće u komunikaciji koje mogu imati osobe s ASD-om i prilagoditi se njihovim karakteristikama i potrebama kako bi aktivnost bila što jednostavnija za korisnika (user-friendly)

1.1. Svojstva komunikacije u radu s osobama s ASD-om (Stevenson, 2008):

- Način komunikacije mora se definirati i poštivati;
- Ako se pojave poteškoće u komunikaciji, treba potražiti stručnu pomoć;
- Tijekom komunikacije treba koristiti vizualnu potporu kako bi se ASD-u ponudilo više mogućnosti za razumijevanje svakog pojedinog koncepta;
- Treba koristiti precizan, jasan standardan jezik;
- Potrebno je spomenuti ime osobe prije nego što joj se dodijeli određeni zadatak;
- Dosljednost u komunikaciji u svakom trenutku;
- Uvijek imajte na umu da ASD-u treba određeno vrijeme za obradu danih podataka;

1.2. Stvari koje treba izbjegavati u radu s osobama s ASD-om (Stevenson, 2008):

- Potrebno je pronaći načine kako razumjeti ono što osoba želi izraziti bez izricanja pretpostavki o tome;
- Obavezna je uporaba kratkih i jasnih uputa bez puno opisa zadatka;
- Upotrijebite njihovo ime da biste im se obratili i uspješno im privukli pažnju;
- Ako voditelj koristi metafore i idiome, potrebno ih je prethodno razjasniti;
- Ponekad nije dovoljno pokušati razumjeti osobu samo pomoću izraza lica i govora tijela;
- Važno je da osoba s ASD-om radi s timom stručnjaka kako bi mogli međusobno podijeliti znanje i složiti se Interdisciplinarnim radom rezultati jednog stručnjaka mogu se učinkovito koristiti u drugom području u radu drugog stručnjaka;

1.3. Prvi sastanak za učitelja / skipera / trenera sa ASD populacijom (uvod, pristup, komunikacija i razgovor)

Kao i svaka osoba, a posebno djeca, i populacija ASD-a može biti preopterećena pri prvom upoznavanju novih ljudi. Uz redovite izazove, osjećaje sramežljivosti ili nesigurnosti, djeca iz spektra, ali i sva ASD populacija, također se mogu nositi s preopterećenjem osjetnih podražaja i socijalnim izazovima koje njihovi neurotipski vršnjaci možda nemaju. Svaki je pojedinac drugačiji, pa je važno u svakom trenutku voditi računa o osjetnim podražajima u okruženju pojedinca. Razmotrite vizualni ulaz (npr. Fluorescentna ili jaka svjetla), slušni ulaz (npr. Glasni zvukovi), taktilni ulaz (npr. Određene površine, teksture, tkanine) i miris / okus (jaki parfemi ili određene teksture hrane) koji pojedincu mogu smetati. Ako se ove senzorna zapreke ne uklone, mogu se razviti ponavljajuća ponašanja i neuspjeh u reagiranju na određene relevantne podražaje.

Kad ste spremni predstaviti se, imajte na umu ove savjete kako biste djetetu pomogli da se osjeća što ugodnije:

Predstavite se na mirnom mjestu

Za ASD populaciju svijet može biti vrlo glasno mjesto. Osjetilni podražaji mogu biti neodoljivi za djecu s ASD-om. Šansu za uspješno predstavljanje možete iskoristiti odabirom mirnog i sigurnog mjesta..

Neka netko prethodno poznaje pojedinca ili grupu s ASD-om

Po prvi puta je bolje ako je pojedinac s odraslom osobom kojoj vjeruje, kao što su mama, tata ili pomoćnik / učitelj. Te odrasle osobe također mogu pomoći djetetu kroz socijalnu interakciju poticajima i podsjetnicima, a u mnogim će slučajevima i pomoći.

Prilagodite svoja očekivanja

Jedan od ključnih dijagnostičkih kriterija za autizam su izazovi u socijalnim vještinama, posebno u području neverbalne komunikacije. To znači da pojedinac ili skupina s ASD-om možda neće reagirati onako kako biste obično očekivali (mogu izbjeći kontakt očima ili čak neočekivano napustiti sobu). Obično ne treba govoriti sporije, ali potrebno je biti strpljiv i dati im vremena koje im je potrebno kako bi formulirali odgovor.

Međutim, ponekad neće doći do odgovora, čak i ako je pojedinac sposoban razumjeti znakove socijalne komunikacije. To može biti zbog različitih razloga; oni bi možda preferirali svoj imaginarni svijet u trenutku kad očekujete odgovor ili bi možda vanjski podražaji (buka, mirisi, itd.) mogli biti premoćni. Oni čak možda trenutno nisu raspoloženi. Dajte im vremena koje im treba i pokušajte ponovo kasnije.

Naučite se na tišinu

Kod nekih pojedinaca s ASD-om verbalna obrada može potrajati. Ako postavite pitanje, pričekajte prije nego što odustanete od odgovora. U početku može biti pomalo neugodno, ali vrlo je korisno za dijete.

Uključite se u aktivnost kojom se pojedinac s ASD trenutno bavi

Kada prvi put sretnete pojedinca s ASD-om, odvojite trenutak i promatrajte što on/ona radi. Vrti li igračku ili se igra loptom? Čita li knjigu ili crta? Pažljivo pogledajte što ih trenutno zanima. Zatim pronađite način da se pridružite toj aktivnosti s njim/njom dok se predstavljate. To će im često pomoći privući pažnju.

Stvorite metodološke upute

Podijelite zadatke na manje korake. Prikazivanje slika svakog koraka, modeliranje zadatka i izgovaranje svakog koraka naglas mogu olakšati učenje. Osigurajte nagrade kad se postignu ciljevi.

2. STVARANJE SIGURNOG I INKLUZIVNOG TRENERSKOG OKRUŽENJA

Na temelju gore spomenutih informacija i sugestija u vezi s osobama s ASD-om, čini se ključnom činjenica da instruktori moraju biti unaprijed obaviješteni o jedinstvenim karakteristikama i potrebama svake pojedine osobe ili grupe, kako bi se na odgovarajući način pripremili za bilo koji scenarij radeći s njima. Stvaranjem sigurnog i inkluzivnog trenerskog okruženja, osobama s ASD-om može se omogućiti uživanje u jedrenju kao sportu, rekreativnoj aktivnosti ili čak kao cjeloživotnoj aktivnosti.

Kad se učitelj / skiper / trener u potpunosti informira o jedinstvenim osobinama i/ili ograničenjima svakog pojedinca ili grupe, bit će bolje opremljeni odlučiti kakva će biti priroda predavanja i što se može koristiti za nastavak nastave uz osobe s ASD-om: U velikim jahtama ili gumenjacima? Kako učitelj / skiper / trener može biti spreman podučavati osobu s ASD-om kako bi jedrila?

2.1. Preporuke instruktorima o tome kako stvoriti sigurno i inkluzivno trenersko okruženje

Slijedi nepotpuni popis preporuka kako bi se djeca i mladi s ASD-om sigurno uključili u jedriličarske aktivnosti. Kako je svaki pojedinac s ASD drugačiji, morate paziti da svoj rad, raspored i očekivanja prilagodite potrebama svojih učenika.

- Koristite slike ili simbole koji su važni za osobe s ASD-om i instruktore i aktivnosti;
- Budite spremni za vodstvo i pomoć osobama s ASD-om;
- Pokušajte biti u blizini osobe s ASD-om;
- Imajte plan B, blizak vašem planu A;
- Pratite i procjenjujte situacije kako bi sljedeći put bilo bolje;
- Upotrijebite bilježnicu ili upitnik za procjenu da biste zapisali bilješke i važna zapažanja ili informacije;
- Praćenjem i procjenom procesa, instruktor kao i pojedinci s ASD-om mogu se informirati o tome kako reagirati i što očekivati sljedeći put u sličnoj situaciji;
- Morate biti fokusirani, pouzdani, strpljivi i kreativni;
- Morate biti fleksibilni i prilagoditi svoje ponašanje prema specifičnim karakteristikama i potrebama svakog pojedinca s ASD-om;
- Morate prepoznati način modificiranja čamca za osobe s ASD-om, kao i procijeniti mogući učinak čimbenika okoliša, poput zahtjevnih vremenskih uvjeta;
- Pokažite empatiju prema svojim sportašima i obratite pažnju na neverbalne znakove. Zapamtite da je ponašanje komunikacija;
- Činjenica da ljudi s ASD-om imaju poteškoća u socijalnoj komunikaciji, ne znači da ne mogu komunicirati. Vi ste ta osoba koja im treba izaći u susret i naučiti se najučinkovitijim načinima komunikacije s njima;
- Morat ćete promijeniti perspektivu i mijenjati svoje ponašanje kako biste ih uključili u svoje satove jedrenja;
- Ponašajte se prema njima kao prema ostalim sportašima. Ukažite im poštovanje i ne obraćajte im se s visine.
- Morate znati povijest njihove bolesti prije odlaska na jedrenje s pojedincima / skupinama s ASD-om;
- Morate imati pomoć ako se pojedincu što dogodi;
- Izradite im redovitu i predvidljivu rutinu. Možete koristiti vizualni raspored;
- Uzmite u obzir i mogućnost angažiranja druge tipično razvijene djece (ova se praksa naziva vršnjačka podrška) za komunikaciju s djecom s ASD-om. Možda vaš sportaš ima brata ili sestru s ASD-om, a vi niste znali;

3. ODGOVORNOSTI I ULOGA UČITELJA / SKIPERA / TRENERA

Učitelj / skiper / trener je odgovorna strana na plovilu (bez obzira jesu li unajmljeni ili ne) i za plovilo i za posadu. To znači da je riječ ili odluka trenera konačna i trebala bi biti odgovarajuće prihvaćena uz poštovanje i saglasnost. Učitelj / skiper / trener mora znati potrebe pojedinaca i / ili skupine ljudi s ASD-om. Oni moraju biti usredotočeni, pouzdani, strpljivi i kreativni. Poznavanjem svih potrebnih informacija unaprijed, trener će biti u mogućnosti pronaći način za prilagodbu trenažnog procesa u skladu s potrebama i / ili sklonostima mladih s ASD-om. Učitelj / skiper / trener morat će pronaći učinkovite načine za učinkovitu komunikaciju s učenicima s ASD-om. Osim toga, trener mora biti informiran o svim praktičnim prilagodbama u vezi s plovilom i okolinom i uvijek biti ažuriran o trenutnim i budućim vremenskim uvjetima i o tome obavještavati posadu..

Učitelj / skiper / trener također mora poznavati medicinsku dokumentaciju pojedinaca s ASD-om prije nego što krene sa njima na plovilo. On mora biti uzor svojim učenicima, netko tko ulijeva samopouzdanje, vlastitom autorefleksijom poduzima mjere kada je to potrebno za poboljšanje u područjima vlastite stručnosti, ponašanja i komunikacijskih vještina. Na kraju svakog jedrenja trener je odgovoran ocijeniti rezultate, promišljat će i bilježiti sve što se može poboljšati za buduća jedrenja. O eventualnim odlukama učitelja / skipera / trenera može se raspravljati nakon završetka plovidbe.

Učitelj / skiper / trener mora biti autonomna i realna osoba koja razmišlja, provjerava i osigurava. Takva vrsta podučavanja i pristupa može biti korisna za djecu. Također, trener može zadovoljiti ne samo djetetovu potrebu za kretanjem, sigurnošću, ljubavlju i pripadnošću, već i djetetovu potrebu da mu drugi pokažu poštovanje te da su sposobni utemeljiti svoj jedinstveni identitet.

Učitelj / skiper / trener mora stvoriti sigurno i inkluzivno trenersko okruženje kako bi postigao željene ishode. Stvaranjem sigurnog i inkluzivnog trenerskog okruženja, pojedinci i grupe s ASD-om mogu uživati u jedrenju kao sportu, rekreaciji ili čak načinu života.

4. Razine napretka

Budući da u ASD populaciji svaki pojedinac ima različite osobine i ograničenja, bilo bi izuzetno teško ili čak nemoguće izraditi univerzalni upitnik za klasifikaciju mladih i djece s ASD-om u različite razine plovidbe, ali bilo bi zanimljivo dizajnirati datoteku s informacijama koje su potrebne od obitelji i stručnjaka.

Na svakoj razini napredovanja, svi uključeni (roditelji, pomoćnici, učitelji i osoba s ASD-om) moraju biti potpuno svjesni ishoda učenja, puta i razine, od one bez iskustva u plovidbi do razine 3.

Što više informacija od roditelja, škole ili pojedinca s ASD-om to bolje učitelju / skiperu / treneru, to može biti „game changer“ ili čak spas u životu, posebno u nepredviđenim situacijama. Imajući ove informacije, učitelj / skiper / trener moći će zainteresirane strane temeljito informirati o preduvjetima za jedrenje osoba s ASD-om.

Osobe s ASD-om reagiraju bolje kada su nagrađene za svoja postignuća, te se preporučuje učitelju / skiperu / treneru da na kraju svake razine dostavi potvrdu, certifikat o sudjelovanju.

Projekt Sail Away stvorio je sustav s tri razine s različitim ishodima učenja i težine na svakoj razini kako bi se osiguralo da će sudionici uživati i naučiti o jedrenju u sigurnom okruženju.

U nastavku opisujemo svaku od tri predložene razine.

4.1. RAZINA 1

Da bi dijete s ASD-om sudjelovalo u jedriličarskim aktivnostima razine 1, moraju biti ispunjeni sljedeći preduvjeti:

- Mora znati samostalno plivati (biti barem plivač početnik);
- Trebalo bi moći užetom povući neki lagani predmet na udaljenosti od 5 metara, što je preduvjet za obavljanje jedriličarske aktivnosti;
- Osoba mora biti sposobna povući, premjestiti se sama s jedne na drugu stranu čamca.

Na razini 1 učitelj / skiper / trener provest će uvod u jedrenje (teoretski dio), vježbe na kopnu i prvo jedrenje. Učitelj / skiper / trener bit će odgovoran za pronalazak najučinkovitijeg načina komunikacije sa svakim pojedincem s ASD-om koristeći informacije prikupljene od njihovih roditelja, skrbnika, škole ili osobe same. Koristeći informacije, učitelj / skiper / trener može formirati grupe i timove s osobama koje koriste ista ili slična sredstva komunikacije i koje se služe približno istim vještinama. Učitelj / skiper / trener odgovoran je utvrditi hoće li osoba s ASD-om biti obavezna imati dodatnu pomoć druge odgovorne strane / skrbnika. U slučaju potrebe, treba pružiti pomoć druge odrasle osobe.

Vježbe na kopnu, kako je opisano u Dijelu II, također će biti prilika učitelju / skiperu / treneru da pristupi i procijeni napredak učenika i odluči ima li osoba s ASD-om sposobnost napredovanja do prvog jedrenja i na slijedeće razine. Da bi pojedinac mogao napredovati do prvog jedrenja, osim završetka teorijske obuke, trebao bi biti u stanju izvesti sljedeće osnovne pokrete:

- čučnjevi u 3 serije s 5 do 15ponavljanja;
- sklekovi u 3 serije s 5 do 15ponavljanja;
- iskorak (u stranu) u 3 serije s 5 do 15 ponavljanja;
- povlačenje (konopca) u 3 serije s 5 do 15 ponavljanja.

Na kraju razine 1, učitelj / skiper / trener treba pripremiti potvrdu o sudjelovanju i kratko izvješće o svakom zadatku koji je osoba s ASD-om prošla i dovršila, tako da bi se roditelji, osobe koje s njima rade i njihova škola mogli upoznati s njihovim sposobnostima te koje su nove vještine i nove informacije stekli.

4.2. NÍVEL RAZINA 2

Na razini 2 pojedinac s ASD-om mora ispuniti sljedeće preduvjete:

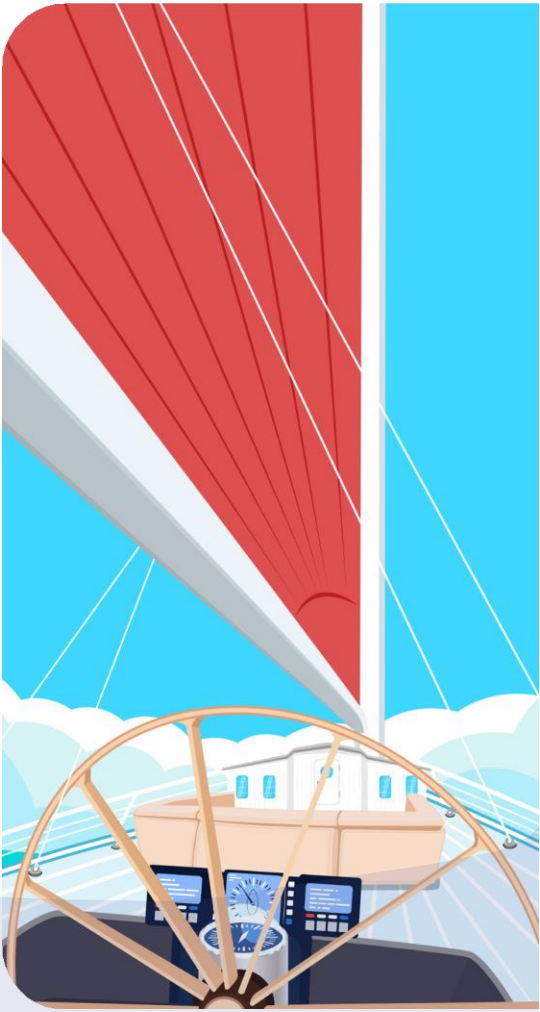
- mora znati samostalno plivati (plivač početnik);
- treba moći užetom povući lagani predmet na udaljenosti od 5 metara;
- Osoba mora biti sposobna povući, premjestiti se sama s jedne na drugu stranu čamca;
- mora završiti sve aktivnosti na razini 1.

Kada se ovi preduvjeti i zahtjevi uspješno ispune, studenti će se osposobiti za osnovne vještine jedrenja na razini 2. Osnovne vještine jedrenja za ASD populaciju su:

- Polazak iz luke;
- Vježbanje manevara;
- Plovidba do određene udaljenosti (do obližnjeg mjesta ili otoka);
- Povratak na kopno i čišćenje opreme jedrilice.

Učitelj / skiper / trener podučit će sve ove vještine na razini 2 i ocjenjivati napredak učenika. Također, na razini 2, ako pojedincu s ASD-om i dalje treba pomoć na brodu, pružit će mu se tražena podrška, međutim također bi trebao biti upućen kako steći sve potrebne vještine kako bi postao što neovisniji.

Slično razini 1, na kraju razine 2, učitelj / skiper / trener trebao bi pripremiti potvrdu o sudjelovanju i kratko izvješće o svakom zadatku koji je osoba s ASD-om prošla i dovršila, tako da roditelji, osobe koje rade s njima i njihovom školom znaju njihove sposobnosti i koje su nove vještine i / ili nove informacije stekli.



4.3. RAZINA 3

Na razini 3 pojedinac s ASD-om mora ispuniti sljedeće preduvjete::

- mora znati samostalno plivati (osrednji plivač)
- treba moći užetom povući lagani predmet na udaljenosti od 5 metara;
- osoba mora biti sposobna povući se s jedne na drugu stranu čamca;
- mora imati završene sve aktivnosti na razinama 1 i 2;
- mora biti u mogućnosti biti na brodu bez pomoći odgovorne odrasle osobe.

Razina 3 usmjerena je na „uvod u natjecanja i mini regate“. Na razinama 1 i 2 studenti su stekli sve potrebne vještine kako bi mogli sudjelovati u natjecanjima i mini regatama.

Razina 3 očekivano je izazovnija za trenere i učenike s ASD-om od prethodnih razina. Učitelji / treneri / skiperi mogu ponovno sastaviti popis željenih ishoda - vještina i u skladu s tim vrednovati proces svojih učenika.

Slično prethodnim razinama, na kraju razine 3, učitelj / skiper / trener trebao bi pripremiti potvrdu, certifikat o sudjelovanju i kratko izvješće o svakom zadatku koji je osoba s ASD-om prošla i dovršila, tako da roditelji, ljudi koji s njima rade i njihova škola znaju koje su nove vještine, sposobnosti i/ili nove informacije stekli.

2 DIO

PRAKTIČNI ALATI ZA NASTAVU JEDRENJA DJECE I MLADIH S ASD-om

5. PREPORUKE ZA UPRAVLJANJE KRITIČNIM SITUACIJAMA NA MORU

Kad su trener i učenici s ASD-om na moru, moraju biti u stanju rješavati teške situacije koje bi se mogle pojaviti:

Ukoliko se čini da studenti ne obraćaju pažnju na ono što govorite:

- O koristite djetetovo ime na početku rečenice, kako bi znalo da im se obraćate;
- prije nego što postavite pitanje ili date upute, pobrinite se privući njihovu pažnju;
- iskoristite njihove interese ili omiljene predmete kako biste im privukli pažnju i uključili ih u zadatke i / ili proces učenja.
- upitajte ih nešto o tome što govorite i pogledajte hoće li odgovoriti.

Poteškoće u obradi onoga što im govorite:

- koristite manje riječi i govorite sporije;
- istaknite ključne riječi;
- omogućite im više vremena za obradu poruke;
- koristiti neverbalnu komunikaciju;
- obratite pažnju na osjetilna stanja koja vas okružuju.
- pripremite vodič s koracima koje treba slijediti.
- rasporedite upute prema redoslijedu. (prvo, drugo….)
- postavljajte im pitanja kako biste bili svjesni onoga što su razumjeli.

Studenti s ASD-om mogli bi doslovno shvatiti ono što govorite:

- Izbjegavajte ironiju, sarkazam, figurativni jezik, retorička pitanja, idiome ili pretjerivanja.

Možda imaju problem shvatiti pitanja koja ostaju otvorena:

- postavljati kratka pitanja;
- postavljati samo potrebna pitanja;
- strukturirajte svoja pitanja (ponudite mogućnosti);
- budite precizni (umjesto "Kakav je bio vaš okret oko plutače?", pitajte "Je li okretanje oko plutače bilo dobro?").

Potaknite ih da zatraže pomoć kada je to potrebno:

- ponuditi vizualnu podršku
- pokažite im što mogu učiniti ako se dogodi nešto

  što im se ne sviđa.
- često uspostavljajte kontakt očima;
- pobrinite se da se oboje lako vidite.

Ukoliko je odgovor na vaše upute neželjen:

- ponovno posegnite za vizualnom podrškom kako biste saznali razloge za ovo ponašanje (mogu biti umorni, bijesni, tužni itd.);
- ponudite im mogućnost da vam kažu "Ne želim", "Dosta", "Ne";
- dajte im priliku da se odmore i smire i pridruže aktivnostima kad budu spremni.

Ukoliko se čini da loše reagiraju na vaše zabrane / ograničenja / kad kažete NE:

- pokušajte upotrijebiti drugu riječ ili simbol;
- mogu biti zbunjeni što sada ne mogu raditi što žele. Ako je to nešto što mogu učiniti kasnije tijekom plovidbe, pokažite im to u vizualnom rasporedu;
- ako ste im rekli NE zbog sigurnosti ili opasnosti, objasnite im to kroz društvenu priču ili piktogram;
- ako ste im rekli NE zbog njihovog nepoželjnog ponašanja, uvijek ostanite mirni;
- postaviti jasne granice i ne odstupati od njih. Ovdje će vam pomoći vizualna pravila ponašanja, uključujući stvari koje mogu i ne mogu raditi tijekom plovidbe.

6. OSNOVNI ZNAKOVI KORIŠTENI U JEDRENJU I NJIHOV TEHNIČKI OPIS (za osobe s ASD-om koji koriste znakovni jezik)

Jedan od načina komunikacije sa populacijom ASD-a može biti i korištenje znakovnog jezika. Udruga skipera Jadrana i Udruga gluhih i nagluhih Županije PGZ napravili su vodič za jedrenje kako bi pomogli osobama s oštećenjima sluha. Neki od njihovih materijala mogu biti korisni učiteljima / skiperima / trenerima koji rade sa ASD-a populacijom o tome kako učinkovito komunicirati, koristeći jezik znakova. Važno je napomenuti da bi učitelju / skiperu / treneru tijekom jedrenja moglo biti praktičnije komunicirati jednoručnim znakovnim jezikom, jer će konstantno biti zauzeti održavanjem procesa plovidbe.

Sljedeći popis nudi razne riječi i upute koje se koriste u jedrenju i kako su opisane na znakovnom jeziku.

7. PIKTOGRAMI I SOCIJALNE PRIČE

Priprema ljudi s ASD-om pomoću društvene priče može im pomoći da korak po korak unaprijed znaju proces svake lekcije. Ova metoda može pomoći i osobama s ASD-om i instruktorima da budu u potpunosti spremni, prije nego što zapravo krenu na plovilo gdje stvari postaju izazovnije.

Kada se nalazite u čamcu, a posebno gumenjaku, komunikacija između instruktora i učenika obično je neverbalna / fizička kada pokušavate dati smjernice i upute. Fizičko vođenje i pomaganje osobama s ASD-om treba biti u obliku davanja senzomotoričkih povratnih informacija kako bi mogle naučiti sve zadatke.

Učitelji / skiperi / treneri i pojedinci ili skupine s ASD-om mogu koristiti slike za međusobnu interakciju.

U nastavku smo kreirali različite piktograme u vezi jedrenja, koje nastavnici / skiperi / treneri mogu koristiti u svojim razredima.

Na web mjestu Aragonese Centre for Augmentative & Alternative Communication (http://www.arasaac.org/index.php) učitelji / skiperi / treneri također mogu stvoriti vlastite piktograme.

8. VJEŽBE NA SUHOM

Učitelji / skiperi / treneri moraju imati na umu da bi pojedinci ili skupine s ASD-om sa određenim fizičkim ograničenjima mogli imati poteškoće s oponašanjem nekih kretanja tijekom vježbi. Pokreti moraju biti jednostavni, lako primjenjive vježbe i usko povezane s jedriličarskim aktivnostima. Najčešći pokreti koji se odvijaju tijekom jedrenja su: čučanj, sklekovi, iskoraci (u stranu), vježbe trbušnog zida i povlačenje (konop). Vježbe izdržljivosti mogu se razlikovati ovisno o okolini, raspoloživoj opremi i sposobnostima / kapacitetu pojedinca ili grupe s ASD-om. Učitelj / skiper / trener može predložiti hodanje, trčanje, veslanje ili zamah užetom. Tijekom jedrenja može se dogoditi puno promjena u tempu, ali i aktivnostima, stoga je važno pripremiti učenike na primjeren način.

Treba napraviti personalizirani program koji pojedinac može izvoditi svakodnevno tijekom cijele godine, a ne samo kroz kratko razdoblje pripreme prije dana plovidbe.

Predloženi fizički trening ne samo da će poboljšati bitne pokrete potrebne za jedrenje, već će zasigurno imati ogromne koristi za dobrobit osobe u njenom svakodnevnom životu. Predlažu se i tehnike disanja. Svjesno disanje sjajan je način za smanjenje stresa i može se primijeniti na razne situacije relevantne za jedrenje. Nepredviđena zbivanja događaju se često tijekom jedrenja, a tehnike disanja pomogle bi mnogim pojedincima ili skupinama s ASD-om, kao i učitelju / skiperu / treneru da ostanu mirni i koncentrirani.

Fartlek trčanje ili hodanje

Učinkovit način za poboljšanje izdržljivosti su Fartlek trčanje ili hodanje. Fartlek na švedskom znači "brza igra", kontinuirani je trening s intervalima (McArdle and aut., 2009). "Fartlek trčanje" vrlo je jednostavan oblik treninga za trčanje na duge staze / trčanje za izdržljivost. Fartlek trening "jednostavno se definira kao razdoblja brzog trčanja pomiješana s razdobljima sporijeg trčanja. Za neke ljude ovo bi mogao biti kombinacija trčanja i sprinta, ali za početnike to bi moglo biti hodanje s dodanim dijelovima za trčanje kada je to moguće.

Jednostavan primjer onoga što bi trkač radio tijekom trčanja fartlek je „sprint od jednog rasvjetnog stupa do drugog, trčanje do kuta, srednji napora nekoliko blokova, trčanje između četiri rasvjetna stupa i sprint do znaka stop i tako dalje za određeno ukupno vrijeme ili udaljenost" (Kerkman, 2012). Ova vrsta tehnike hodanja / trčanja bila bi dobra opcija za prvi dio rutinskih vježbi na kopnu i mogla bi trajati oko 10 do 20 minuta, ovisno o sposobnostima i fizičkom stanju pojedinca i / ili grupe s ASD-om. Druga opcija može biti izmjenjivanje ravnice s kosinama, čak i ukoliko se samo hoda.

Vježbe veslanja i zamaha užetom

Što se tiče veslanja, učitelj / skiper / trener treba naučiti učenike odgovarajućoj i pravilnoj tehnici. Poput hodanja ili trčanja, veslanje bi trebalo trajati oko 10 do 20 minuta, ovisno o sposobnostima i fizičkoj kondiciji pojedinca i / ili grupe s ASD-om.

Zamah užetom izvrsna je aktivnost za poboljšanje izdržljivosti, a može se koristiti i kao vježba zagrijavanja. Učitelj / skiper / trener može pomoći pojedincima i / ili grupi s ASD držeći ih za leđa i vodeći ih dok izvode različite varijacije zamaha užetom. Varijacije zamaha užetom su:

- dvostruki val s dvije ruke (uzlazni);
- dvostruki val jednom rukom (uzlazni);
- „šuljajući" po podu i alternativno s dvije te s jednom rukom.

Izvođenje svake vježbe može potrajati 10 do 30 sekundi i treba je ponavljati u 3 ili 5 serija.

Fleksibilnost

Da bi razvio i održao fleksibilnost, učitelj / skiper / trener može koristiti prepreke koje će poboljšati pokretljivost kukova. Mobilnost kukova je važna za prelazak i ulazak u čamac, jer na podu mogu biti položeni konopci i putnici će morati biti oprezni da ih preskoče kako bi izbjegli spoticanje i ozljede. Za pokretljivost kukova važno je znati raditi s preprekama na različitim visinama.

Prvo bi učitelj / skiper / trener trebao staviti prepreke s štapovima na pod i definirati odgovarajuću visinu. Uvjet koji mora biti zadovoljen za prelazak na veću prepreku je ne činiti unutarnju rotaciju. Da bismo pomogli našim učenicima, možemo postaviti čunjeve uz prepreke za vizualnu pomoć.

Prva vježba je s štapovima na podu, visokim samo nekoliko centimetara (manje od 10 cm). Kada sportaši ili skupine s ASD-om budu u mogućnosti izvesti skok preko palice samo nekoliko centimetara iznad tla u 10 ponavljanja u 3 do 5 serija, onda mogu prijeći na sljedeću razinu.

Na sljedećoj razini učitelj / skiper / trener trebao bi povećati visinu. Na primjer, visina se može popeti na 10 cm, nakon toga na 20 cm, a nakon toga na 30 cm itd., s 10 ponavljanja u 3 do 5 serija. Nakon toga se može dodati elastična traka iznad glave, dok se prelazi preko prepreke.

Čučnjevi, sklekovi, iskorak i povlačenje

Pokreti poput čučanja, sklekova, iskoraka (u stranu) i povlačenja (konop) mogu se razvijati uz odgovarajuću potporu. Svi su oni neophodni, jer se primjenjuju u gotovo svim radnjama i pokretima tijekom jedrenja. .

“Čučanj je vježba snage u kojoj vježbač spušta bokove iz stojećeg položaja, a zatim se vraća natrag. Tijekom spuštanja u čučanj zglobovi kuka i koljena se savijaju, kao i zglobovi gležnja; obrnuto, zglobovi kuka i koljena se protežu, a plantarni zglob gležnja savija se prilikom ustajanja. Čučnjevi se smatraju ključnom vježbom za povećanje snage i veličine mišića donjeg dijela tijela, kao i za razvoj bazične snage.

Primarni kontrakcijski mišići koji se koriste tijekom čučnja su bedreni mišići, mišić natkoljenice i mišići stražnjice. Čučanj, između ostalog, izometrijski koristi i leđni mišić i trbušne mišiće.” (Rippetoe, 2007.).

Kada pojedinac ili skupina s ASD-om izvede prvi čučanj, učitelj / skiper / trener mora im pružiti podršku. Trener može stajati ispred učenika dok u rukama drži elastičnu traku uz učenikovu ruku s razmakom u širini ramena, gurajući elastičnu vrpcu u visinu i dijagonalno.

Nakon izvođenja čučnjeva iz pozicije stolice u 10 ponavljanja od po 3 do 5 setova, sportaš može nastaviti skakati na najnižoj visini (10 ponavljanja / 3 - 5 setova) te na kraju izvoditi vježbu bez pomoći učitelja. Nakon toga učitelj / skiper / trener može dodatno predložiti vježbe s elastičnom trakom za povlačenje ili s utezima.

“Sklek (ili potisak ako su ruke šire od ramena, stavlja veći naglasak na prsne mišiće uobičajena je vježba u gimnastici koja započinje iz položaja sklonog leđima) ključna je tjelesna vježba koja se opisuje kao postupak podizanja i spuštanja tijela pomoću ruku. Sklekovi vježbaju prsne mišiće, triceps i prednje mišiće ramena.. Sklekovi su osnovna vježba koja se koristi u atletskom treningu ili tjelesnom odgoju a često i u vojnom treningu” (https://en.wikipedia.org/wiki/Push-up.).

Instruktori jedrenja mogu koristiti ovu vježbu za vježbanje svojih učenika tako da prvo izvedu samo držeći se u položaju skleka (izometrička kontrakcija) 10 do 30 sekundi tijekom 3 do 5 serija. Naprednija bi razina bilo držanje koljena na podu i izvođenje sklekova (ponavljanje 3-10 puta po 3-5 serija), ovisno o fizičkoj kondiciji i sposobnostima pojedinca ili skupine s ASD-om.

Posljednja bi razina bila izvođenje redovnih sklekova (ponavljanje 3-10 puta po 3-5 serija). Ako instruktor želi pružiti pomoć, može položiti ruku na leđa i / ili bokove učenika i pomoći im da pronađu pravilni položaj prilikom izvođenja sklekova.

Iskorak se može odnositi na bilo koji položaj ljudskog tijela gdje je jedna noga postavljena naprijed savijenog koljena i stopala ravno na tlu, dok je druga noga iza. Iskoraci su dobra vježba za jačanje, oblikovanje te izgradnju nekoliko mišića / mišićnih skupina, uključujući kvadriceps (ili bedra), gluteus maximus (ili stražnjicu), kao i tetive koljena. Iskorak je osnovni pokret koji je prilično jednostavno izvesti za sportaše početnike.

Kada radite s pojedincima ili skupinama s ASD-om, prvi korak bio bi naučiti kako izvoditi prednje i stražnje iskorake. Možete staviti neku vrstu krugova ili neki drugi materijal koji će se koristiti za uočavanje, kako bi učenicima bilo lakše oblikovati vizualizirani koncept zadatka koji se od njih traži. Možete ponovno postaviti uvjet od 10 ponavljanja po 3 do 5 serija. Pravilo „da ne prelazite koljenima preko palca“ treba postignuti kako bi učenici prešli na sljedeću razinu težine.

Za napredniju razinu učitelj / skiper / trener može podići visinu ili koristiti neku vrstu površine koja će im omogućiti da koriste svoje vještine balansiranja (ponavljanje 3-10 puta po 3-5 serija) dok učenik ne može izvršiti zadatak bez prelaska koljena preko projekcije palca.

Izuzetno je važno s lakoćom izvoditi iskorake tijekom plovidbe, jer vježba točno podsjeća na kretanje tijela koje morate učiniti za sjedenje na brodu iz različitih kutova i / ili prethodnih položaja. Kad učenici izvedu sve gore spomenute korake, tada učitelj / skiper / trener može dodati povlačenje elastične trake u bilo kojem smjeru (prednji, stražnji i bočni iskorak). Učitelj / skiper / trener može pomoći učeniku stavljanjem ruke na leđa i / ili bokove i tako im pomoći da pronađu ispravan položaj prilikom izvođenja iskoraka.

Jedno od čestih kretanja u jedrenju je povlačenje (užad ili kormilo). Ova vježba povlačenja uključuje vježbe povlačenja usmjerene na stražnjicu, tetive, leđa i biceps. Jedna od vježbi koja može pomoći pojedincima ili skupinama osoba s ASD-om tijekom treninga jedrenja je povlačenje konopa bez ili sa dodatkom utega.

Kada plove i trebaju manevrirati ili zadržati određeni smjer, studenti moraju znati i izvesti čin "povlačenja", ovisno o stanju na moru. Vučenje užeta može se izvoditi ovisno o promjeru užeta kao i o težini koja se može povući.

Učitelj / skiper / trener trebao bi započeti s užetom s malim promjerom i postupno unaprijediti težinu iz lakše na veću (1 kg do 10 kg). Sljedeća razina trebala bi imati uže većeg promjera i opet postupno prilagođavati težinu od lakše do teže (1 kg do 10 kg) za malu udaljenost (1 m do 10 m).

Povlačenje elastične trake može se izvesti do 10 ponavljanja po 3 do 5 serija, koristeći obje ruke i samo jednu ruku.

Za napredniju razinu možete dodati iskorake u bilo kojem smjeru (prednji, stražnji i bočni iskorak), istodobno povlačeći elastičnu traku (ponavljanje 3-10 puta po 3-5 serija). Bitno je da svi pojedinci mogu uspješno izvesti povlačenje, jer je to uobičajeno kretanje potrebno za jedrenje (pojedinac s ASD-om trebao bi biti u stanju povući užetom barem neki lagani predmet na udaljenosti od 5 metara).

9. PLAN JEDRENJA I PROGRAM ZA DJECU I MLADE S ASD-om

Planovi i program plovidbe u osnovi su isti kao i početnički program, ali u slučaju osoba s ASD-om, pratitelj i svi ostali članovi posade moraju biti upoznati sa učenikovim komunikacijskim sredstvima, razinom sposobnosti u svim aspektima operacije, dodatnim zdravstvenim problemima, nepoželjnim ponašanjima i drugim specifičnostima. U skladu s tim plan i program se prilagođava.

9.1 Predloženi petodnevni plan tečaja

DAY	MORNING	AFTERNOON
1.	✓ Prvi sastanak i upoznavanje ✓ Ciljevi i zadaci tečaja ✓ Uvod u jedrenje	✓ Vježbe na kopnu ✓ Upoznavanje dijelova broda, pravila na brodu i na moru ✓ Upute posadi za prvi polazak i pripremu za polazak ✓ Ulazak na brod brodom na obali
2.	✓ Vježbe na kopnu ✓ Ulazak na brod (na obali ili moru) ✓ Jedrenje s vjetrom u stranu (položaj i zadaci posade) (povlačenje izbliza, u blizini dosega i dosega snopa)	✓ Vježbe na kopnu ✓ Ulazak na brod (na obali ili moru) ✓ Jedrenje s vjetrom u stranu i pramcem (položaj posade i zadaci)
3.	✓ Vježbe na kopnu ✓ Ulazak na brod (obala ili more) ✓ Plov prema cilju smještenom u smjeru vjetra, vježbanje manevra (položaj posade i zadaci) (izvučeni izbliza)	✓ Vježbe na kopnu ✓ Ulazak na brod (obala ili more) ✓ Jedrenje prema cilju koji se nalazi u smjeru vjetra, vježba manevra (položaj posade i zadaci)
4.	✓ Jedrenje s vjetrom u stranu (položaj posade i zadaci) Plov s vjetrom u krmu (široki doseg i trčanje), vježba manevriranja cirkulacijom (položaj posade i zadaci);	✓ Plov vjetrom u stranu (položaj posade i zadaci) Plov vjetrom u krmu, uvježbajte manevriranje cirkulacijom (položaj posade i zadaci);
5.	✓ Uvod u utrke ✓ - Mini regata	✓ Kraj tečaja i izvještaj ✓ Dodjela medalja i diploma

10. LITERATURA

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

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). Retrieved from 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. Web. http://breakingmuscle.com/running/what-the-fartlek

Martinez, C. (2006). Adapted Aquatics for Chil- dren With Autism. Teaching Elementary Physi-cal 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, Retrieved from https://autism.lovetoknow.com/autism-children/how-introduce-yourself-child-autism
NIDCD Information Clearinghouse (2020), Au-tism Spectrum Disorder: Communication Prob-lems 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, Retrieved from: 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, Retrieved from 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 Educa-tion, Recreation and Dance, 78(3), 33-37. doi: 10.1080/07303084.2007.10597987

SAILAWAY

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