



## Zachowanie zawodnika / Cechy i strategie poprawiające proces uczenia się

Celem poniższej tabeli jest dostarczenie trenerom informacji i narzędzi, dotyczących różnych behawioralnych cech funkcjonalnych oraz sposobu uczenia się zawodników. Celem trenerów jest, aby uczyć i szkolić zawodników Olimpiad Specjalnych w jak najbardziej efektywny sposób. Jednak trener może mieć pewne oczekiwania wobec zawodnika, które mogą nie być realistyczne... nie dlatego, że trener jest za mało zaangażowany, ale dlatego, że trener nie rozumie lub nie docenia różnic, które mogą istnieć.

Kiedy zawodnik prezentuje zachowanie (zachowania) ogólnie postrzegane jako niewłaściwe, może ono nie być przejawem buntu, zgrywania się lub głupoty. Zachowania te mogą być po prostu częścią osobowości zawodnika i / lub odbiciem tego, co dzieje się w danej chwili.

Jeśli to możliwe, porozmawiaj z rodzicami, opiekunami, nauczycielami, byłymi trenerami itp. na temat zachowania zawodnika i narzędzi, które pozytywnie wpływały na jego uczenie się. Użyj poniższej tabeli jako listy kontrolnej. Upewnij się, że jedno lub więcej narzędzi są wykorzystywane w praktyce wobec niepożądanych zachowań / cech.

	Zachowanie zawodnika / Cechy	Narzędzia poprawiające proces uczenia się
<input type="checkbox"/>	Uczenie odbywa się wolniej	1) Zapewnij częstsze treningi. 2) Przeglądaj i powtarzaj zdobyte umiejętności. 3) Podziel umiejętności na mniejsze części.
<input type="checkbox"/>	Krótki czas koncentracji uwagi	1) Trenuj przez krótki czas; zapewnij wiele działań koncentrujących się na tym samym zadaniu. 2) Przeglądaj i powtarzaj zdobyte umiejętności (klucz do zdobycia nowych umiejętności). 3) Pracuj jeden na jednego (zapewnij pełną uwagę).
<input type="checkbox"/>	Odporność na zmiany; upór	1) Struktura treningu z jasnymi zasadami, spójnymi procedurami, płynnymi przejściami i sygnałami zmiany ćwiczenia. 2) Ustal rutynowy przebieg treningu (zapewnij dozę elastyczności w ramach tej rutyny); 3) Określ czynniki motywujące; buduj na sukcesach.
<input type="checkbox"/>	Problemy z zachowaniem – zgrywanie się; wahania nastroju	1) Określ jasne zasady, oczekiwania i ograniczenia; określ też miejsce dla zawodnika, w którym może odzyskać samokontrolę. 2) Mów spokojnie, egzekwuj zasady, ale zapewnij warunki powrotu. 3) Wzmacniaj akceptowalne zachowania.
<input type="checkbox"/>	Trudności z ekspresją słowną	1) Dawaj dodatkowy czas na wyrażenie myśli. 2) Używaj tablic obrazkowych/innych narzędzi wspomagających. 3) Poproś zawodnika, aby zademonstrował lub pokazał, co ma na myśli.
<input type="checkbox"/>	Trudności z interpretacją werbalną	1) Zapewnij odpowiedni poziom instrukcji, zacznij od demonstracji, po której następuje fizyczna odpowiedź. 2) Ogranicz instrukcje werbalne do minimum. 3) Używaj słów kluczy / wskazówek, języka migowego lub obrazów do komunikowania się.
<input type="checkbox"/>	Podatność na drgawki	1) Znać oznaki i objawy różnych rodzajów napadów. 2) Kontroluj atmosferę/wyzwalacze napadów (ciepło, słońce, cukier, głośny hałas itp.); odpowiednio reaguj. 3) Przygotuj kolegów z drużyny do odpowiedniej reakcji w przypadku wystąpienia napadu padaczkowego.
<input type="checkbox"/>	Słabe napięcie mięśni	1) Zapewnij konkretne ćwiczenia i programy wzmacniające. 2) Kontroluj rozciąganie w normalnym zakresie ruchu. 3) Nierówne powierzchnie zwiększają ryzyko kontuzji.
<input type="checkbox"/>	Niższy próg bólu; wrażliwość na dotyk	1) Nawiązuj kontakt wzrokowy podczas rozmowy, chyba że zawodnik jest autystyczny. 2) Używaj bardziej miękkiego/adaptacyjnego sprzętu; zminimalizować głośne dźwięki, takie jak gwizdki. 3) Uprzedź zanim dotkniesz zawodnika (jeżeli dotyk jest konieczny); szanuj życzenia zawodnika.

	Zachowanie zawodnika / Cechy	Narzędzia poprawiające proces uczenia się
<input type="checkbox"/>	Niepowodzenia w tworzeniu więzi społecznych	1) Praca w małych grupach. 2) Niech zawodnicy pracują w parach (te same pary przez kilka tygodni). 3) Zapewnij wysoce zorganizowane i jak najmniej rozpraszające środowisko; angażuj w sporty uprawiane indywidualnie lub w parach.
<input type="checkbox"/>	Łatwość przestymulowania lub przeciążenia sensorycznego	1) Usunąć lub zmniejszyć bodźce rozpraszające (słabe światła; ograniczenie głośnych dźwięków; usunięcie niepotrzebnych obiektów). 2) Trenuj w oddzielnym pomieszczeniu lub mniejszej grupie; stopniowo powiększaj grupę. 3) Trenuj z cichymi zawodnikami.
<input type="checkbox"/>	Trudności z równowagą lub stabilnością	1) W razie potrzeby zapewnij wsparcie fizyczne za pośrednictwem partnera lub innego urządzenia wspomagającego. 2) Poszerzaj podstawę podparcia zawodnika poprzez pozycję siedzącą lub opieranie się o ścianę; zminimalizuj nierówne powierzchnie. 3) Wydłuż czas na wykonanie zadania.
<input type="checkbox"/>	Kompulsywne jedzenie	1) Wyeliminuj możliwość jedzenia podczas treningów /zawodów. 2) Nie należy używać żywności jako nagrody (szczególnie dla osób z zespołem Pradera-Williego). 3) Ustal prawidłowe nawyki żywieniowe.
<input type="checkbox"/>	Słaba koordynacja	1) Podziel umiejętności na zadania sekwencyjne; stosuj łatwiejsze wzorce ruchu, takie jak chodzenie zamiast biegania. 2) Staraj się rozwijać obecny poziom sprawności zawodnika. 3) Wydłuż czas, jaki poświęcasz zawodnikowi dzięki pracy jeden na jednego.
<input type="checkbox"/>	Ograniczenia fizyczne lub upośledzenia	1) Wykorzystaj te umiejętności lub części umiejętności, które zawodnik może wykonać. 2) W przypadku umiejętności lub części umiejętności, których zawodnik nie jest w stanie wykonać, należy zastąpić je innymi umiejętnościami albo wykonać je z pomocą partnera lub urządzenia wspomagającego. 3) Skoncentruj się na działaniach, które rozwijają mobilność i stabilność.
<input type="checkbox"/>	Zaburzenia widzenia	1) Użyj sygnałów słownych, narzędzi pomocniczych i asysty drugiej osoby. 2) Wykorzystaj urządzenia dźwiękowe lub pomoce fizyczne, takie jak kulki sygnałowe, lina prowadząca wzdłuż linii pasa ruchu, uwięzi podczas biegania z partnerem itp. 3) Zapewnij precyzyjne i specyficzne dla działania informacje zwrotne.
<input type="checkbox"/>	Upośledzenie słuchu	1) Nawiązuj kontakt wzrokowy podczas rozmowy. 2) Używać znaków, obrazów lub języka migowego; pamiętaj aby implanty ślimakowe pozostawały suche. 3) Zademonstruj ćwiczenie.
<input type="checkbox"/>	Zaburzenia ze spektrum autyzmu (brak tworzenia więzi społecznych)	1) Zminimalizuj komendy słowne; wykorzystuj komendy wizualne (Board Maker) ze względu na trudności w przetwarzaniu bodźców sensorycznych (stan nadmiernego pobudzenia); stosuj tylko jeden element na obrazek. 2) Ogranicz elementy powodujące przeciążenie sensoryczne takie jak gwizdki (niektórzy zawodnicy są nadwrażliwi na hałas). 3) Indywidualizuj harmonogram z ustalonym i znanym rozpoczęciem i zakończeniem (przewidywalność); używaj wyraźnych, spójnych wskazówek i podpowiedzi; wyraźne zaakcentowanie przejścia z jednego działania do następnego.
<input type="checkbox"/>	Zachowania samostymulujące	1) Poznaj i obserwuj. 2) Kontroluj sytuację. 3) Może zająć konieczne zablokowania takich zachowań, jeśli są one nieodpowiednie lub rozpraszające.
<input type="checkbox"/>	Zachowania samookaleczające	1) Zwracaj uwagę na ślady samookaleczenia takie jak cięcia na skórze i niepokojące zachowania takie jak uderzenie głową o stół lub ścianę. Współpracuj z lekarzem. 2) Kontroluj lub blokuj tego typu zachowania. 3) Zapewnij plan wsparcia behawioralnego.
<input type="checkbox"/>	Zachowania obsesyjno-kompulsywne	1) Poznaj i obserwuj. 2) Kontroluj sytuację lub blokuj tego typu zachowania. 3) Zapewnij plan wsparcia behawioralnego.

	<b>Zachowanie zawodnika / Cechy</b>	<b>Strategie poprawiające proces uczenia się</b>
<input type="checkbox"/>	Nadpobudliwość / impulsywność	1) Użyj trzech lub więcej kanałów sensorycznych – dotykowego; kinestetycznego; wizualnego; słuchowego. 2) Ustal jasne zasady, stałą rutynę i płynne przejścia z sygnałami do zmiany działań z motywującymi wzmocnieniami. 3) Stosuj proste wskazówki; zminimalizuj ilość informacji.
<input type="checkbox"/>	Letarg (z powodu niepełnosprawności lub leków)	1) Zapewnij częste przerwy na odpoczynek. 2) Zaproponuj sporty, które zapewniają naturalne okresy odpoczynku, takie jak bocce, kręgle, golf, itp. 3) Powoli wydłużaj czas aktywności.
<input type="checkbox"/>	Brak motywacji do czynienia postępów	1) Należy pamiętać, że im większa niepełnosprawność intelektualna, tym mniej zmotywowany jest zawodnik do kontynuowania aktywności, gdy poczuje się niekomfortowo. 2) Dodaj pozytywne skutki/nagrodę, aby kontynuować aktywność, na przykład jazda na rowerze stacjonarnym w celu zasilania telewizora lub odtwarzacza muzyki; przejście do sportu). 3) Nagradzaj nawet niewielką poprawę w wykonywanej aktywności.