

UNIVERSITY SPORT OF PERSONS WITH DISABILITIES





University
Sports
Association



UNIVERSITY SPORT
OF PERSONS WITH DISABILITIES



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Text: Marta Dalecka
Author of the photos: Ewa Milun-Walczak



	Content	3
1.	1. University Sport of Persons with Disabilities - Introduction	4
2.	2. Activities in University Sport of Persons with Disabilities	6
	a. Activities on the central level	
	b. Activities on the regional level	
3.	Calendar (competitions and sports camps)	8
4.	Examples of good practices	10
5.	Universities and AZS clubs participating in the Conventions on the University Sport of Persons with Disabilities	12
	a. Lower Silesian Voivodship	
	b. Pomeranian Voivodship	
	c. Lubelskie Voivodship	
	d. Małopolskie Voivodship	
	e. Silesian Voivodship	
	f. Wielkopolskie Voivodship	
6.	Challenges of University Sport of Persons with Disabilities	16
7.	Personality and competences of coaches/instructors in the university sport of people with disabilities	18
8.	Savoir vivre for persons with disabilities – basic terms	22
9.	Tips for instructors/coaches teaching classes for persons with deaf persons and persons with hearing impairment	24
10.	Tips for instructors/coaches conducting classes for people with speech dysfunction	26
11.	Tips for instructors/coaches conducting classes with blind and visually impaired persons	28
12.	Methodology of teaching motor exercise to visually impaired or blind persons	30
13.	Tips for instructors/coaches conducting classes with persons with autistic spectrum disorder	32
14.	Tips for instructors/coaches conducting classes with persons dealing with mental health difficulties	34
15.	Tips for instructors/coaches conducting classes with persons with physical disability	36
16.	Contact	38



A man in a wheelchair is shown in a dynamic pose, playing tennis. He is looking upwards and to the left, following the trajectory of a tennis ball that is suspended in the air above him. He is wearing a dark t-shirt with a logo that includes the word 'KLUENIAN' and 'PARK'. The background is a blurred indoor tennis court. The entire image has a green-to-teal color gradient overlay.

1

- UNIVERSITY SPORT OF PERSONS WITH DISABILITIES

ಸಂಸತ್

1. UNIVERSITY SPORT OF PERSONS WITH DISABILITIES



1. UNIVERSITY SPORT OF PERSONS WITH DISABILITIES

WHAT IS UNIVERSITY SPORT FOR PEOPLE WITH DISABILITIES?

University Sport of Persons with Disabilities is an area of recreational sport in the University Sports Association (AZS) addressed to people with a certificate of disability, including students and doctoral students. Activities in this area began in 2015.

WHAT DOES SPORT MEAN FOR PEOPLE WITH DISABILITIES?

For the majority of students with disabilities, sport and physical activity are first and foremost means improving the quality and level of functioning of their lives, as well as social integration. Doing sport and physical activity by persons with disabilities is also an element of social rehabilitation.

OBJECTIVES OF THE UNIVERSITY SPORT OF PERSONS WITH DISABILITIES

1. Unification of sport for persons with disabilities at universities
2. Expanding the bases of higher education institutions, university sport clubs dealing with Sport of Persons with Disabilities
3. Integration of academic environments, equalisation of opportunities through sport
4. Promotion of sport for persons with disabilities

The background image shows two fencers in a match. They are wearing white protective jackets and black helmets with face masks. One fencer is in the foreground, holding a foil and in a ready stance. The other fencer is slightly behind and to the left. The entire image has a teal-to-green gradient overlay.

2. ACTIVITIES IN THE UNIVERSITY SPORT OF PERSONS WITH DISABILITIES IN POLAND

SPORT



2. ACTIVITIES IN THE UNIVERSITY SPORT OF PERSONS WITH DISABILITIES IN POLAND

I. ACTIVITIES ON THE CENTRAL LEVEL:

1. Polish Integrative Championships of AZS
2. Integrative Sports Festivals of AZS
3. European Integrative Championships
4. Games Without Barriers
5. Conventions on the University Sport of Persons with Disabilities


II. ACTIVITIES ON THE REGIONAL LEVEL:

1. Integrative inter-university league
2. Regular sports classes

I.1 POLISH INTEGRATIVE CHAMPIONSHIPS OF AZS (IMP AZS)

It is a series of sports competitions for adults with a disability certificate. Our mission within IMP AZS is to disseminate physical culture by familiarizing participants with a given discipline and then creating conditions for participation in competitions. Other objectives include:

- Activation of people with disabilities through sport
- Introducing sport to people with disabilities in the process of physical improvement and social activation
- Integration, promotion and dissemination of sport for persons with disabilities
- Counteracting social exclusion and eliminating functional, social, and psychological barriers



3.

CALENDAR
(COMPETITIONS
AND SPORTS CAMPS)

ಸಂಸ್ಥೆ

3. CALENDAR (COMPETITIONS AND SPORTS CAMPS)



3. CALENDAR (COMPETITIONS AND SPORTS CAMPS)

IMP AZS (POLISH INTEGRATIVE CHAMPIONSHIP OF AZS) SCHEDULE:

- **IMP AZS in skiing and snowboarding**
4.03.2023, Poronin
- **IMP AZS in chess**
24-26.03.2023, Katowice
- **IMP AZS in swimming**
12-14.05.2023, Poznań
- **IMP AZS in boccia**
26-28.05.2023, Zielona Góra

IFS AZS (INTEGRATIVE SPORTS FESTIVAL OF AZS) SCHEDULE:

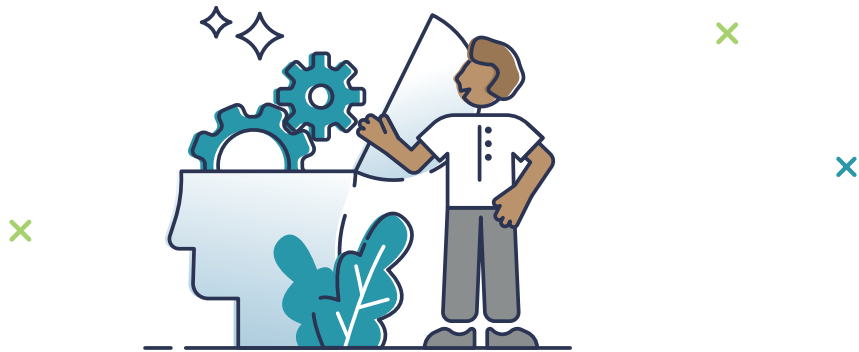
- **Integrative Festival of Winter Sports of AZS** (ifs.azs.pl)
27.02-05.03.2023, Poronin
- **Integrative Festival of Summer Sports of AZS**
04.09-13.09.2023, Wilkasy

A photograph of swimmers in a pool, overlaid with a teal and green gradient. The swimmers are in a starting position, with their arms extended forward and hands on the starting blocks. The focus is on the swimmer in the foreground, who is wearing a swim cap and goggles.

4.

EXAMPLE OF
GOOD PRACTICES

ಸಂಸ್ಥೆ



4. EXAMPLE OF GOOD PRACTICES

- 1. Cooperation between: Rector's Plenipotentiary for People with Disabilities - Physical Education and Sports Department at a university – Office for Persons with Disabilities – AZS Club**
- 2. Organizing a multidisciplinary section, which could be attended by students from different universities.**
- 3. Integrative regional competitions for students with a certified disability.**
- 4. Organization of outbound training for students with disabilities from the environment.**
- 5. Organization of intercollegiate sports camps for students with disabilities.**
- 6. Regular workshops for students with disabilities on sports and pro-health topics.**
- 7. Inclusion of the sports section for students with disabilities in the celebrations of Juwenalia (event at universities) held at various universities.**
- 8. Promotion of the International Day of Persons with Disabilities at universities through sports activities.**

A woman with long dark hair and glasses is focused on playing chess. She is leaning over a chessboard with several pieces visible. The background is slightly blurred, showing other people in a room. The entire image has a teal and green color overlay.

5.

UNIVERSITIES PARTICIPATING
IN THE CONVENTIONS
OF UNIVERSITY SPORT
OF PERSONS WITH
DISABILITIES



5. UNIVERSITIES PARTICIPATING IN THE CONVENTIONS OF UNIVERSITY SPORT OF PERSONS WITH DISABILITIES



5. UNIVERSITIES PARTICIPATING IN THE CONVENTIONS OF UNIVERSITY SPORT OF PERSONS WITH DISABILITIES

1. LOWER SILESIAN VOIVODSHIP

- a. Wrocław University of Environmental and Life Sciences
- b. Wrocław Medical University
- c. AZS Wrocław University of Environmental and Life Sciences
- d. Wrocław University of Science and Technology
- e. University of Wrocław
- f. Witelon Collegium in Leszno
- g. AZS Collegium Witelona in Leszno
- h. Wrocław University of Economics and Business
- i. The WBS University
- j. The University of Lower Silesia in Wrocław
- k. University of Opole



2. POMERANIAN VOIVODSHIP

- a. University of Gdańsk
- b. Gdańsk University of Technology
- c. Polish Naval Academy of the Heroes of Westerplatte
- d. AZS Gdańsk
- e. Medical University of Gdańsk
- f. AZS AWFIS Gdańsk
- g. University of Applied Sciences in Elbląg



3. LUBELSKIE VOIVODSHIP

- a. Maria Curie-Skłodowska University in Lublin (UMCS)
- b. University of Life Sciences in Lublin
- c. The John Paul II Catholic University of Lublin
- d. Lublin University of Technology
- e. Medical University of Lublin
- f. AZS Lublin
- g. AZS UMCS Lublin



4. MAŁOPOLSKIE VOIVODSHIP

- a. University of Agriculture in Krakow
- b. Cracow University of Technology
- c. AGH University of Science and Technology in Krakow
- d. AZS Politechnika Krakowska
- e. AZS AGH Kraków



5. UNIVERSITIES PARTICIPATING IN THE CONVENTIONS OF UNIVERSITY SPORT OF PERSONS WITH DISABILITIES



5. SILESIA VOIVODSHIP

- a. Medical University of Silesia in Katowice
- b. Academy of Physical Education in Katowice
- c. WSB University in Dąbrowa Górnicza
- d. University of Silesia in Katowice
- e. University of Economics in Katowice



6. WIELKOPOLSKIE VOIVODSHIP

- a. Adam Mickiewicz University (UAM) Poznań
- b. Stanisław Staszic State University of Applied Sciences (ANS) in Piła
- c. Academy of Physical Education in Piła / Poznań University of Physical Education (AWF Poznań)
- d. Jan Amos Komeński University fo Applied Sciences in Leszno (ANS Leszno)
- e. University of Zielona Góra
- f. Poznan University of Technology
- g. AZS UAM Poznań
- h. AZS Poznań
- i. University of Security in Poznań
- j. Poznań School of Logistics



INT
Mistr



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



PFRON



PZU

6

CHALLENGES FOR THE COMING
YEARS IN THE UNIVERSITY
SPORT OF PERSONS WITH
DISABILITIES



6. CHALLENGES FOR THE COMING YEARS IN THE UNIVERSITY SPORT OF PERSONS WITH DISABILITIES



6. CHALLENGES FOR THE COMING YEARS IN THE UNIVERSITY SPORT OF PERSONS WITH DISABILITIES:

1. How to start a business in the field of sports for people with disabilities at a university or AZS club?
2. How to encourage persons with disabilities to participate in sports sections?
3. How can persons with disabilities be encouraged to engage in spontaneous physical activity?
4. Where to find future athletes with disabilities?
5. What are the sources of funding for the sport of people with disabilities at the university/AZS Club?
6. Why is the promotion of University Sport of Persons with Disabilities so important?
7. How can an athlete with a disability become a leader?

7

PERSONALITY AND COMPETENCES OF COACHES/INSTRUCTORS IN THE UNIVERSITY SPORT OF PERSONS WITH DISABILITIES

ਅੰਮ੍ਰਿਤ

7. PERSONALITY AND COMPETENCES OF COACHES/INSTRUCTORS IN THE UNIVERSITY SPORT OF PERSONS WITH DISABILITIES

7. PERSONALITY AND COMPETENCES OF COACHES/ INSTRUCTORS IN THE UNIVERSITY SPORT OF PERSONS WITH DISABILITIES

The personality of the trainer and the manner of professional activity determined by it are among the factors determining the effectiveness of achieving the goals set for the university sport of persons with disabilities. A person who wants to work in this field of sport is not enough just to have the right interests or the desire to help another person. He must also have appropriate professional training.

PROFESSIONAL COMPETENCES OF THE TRAINER/ INSTRUCTOR

- a set of professional skills and dispositions that the coach should have in order to be able to perform their profession effectively;
- an integrated structure of the coach's personality traits and activities, which enable the coach to direct and coordinate the entire teaching process in such a way as to induce progressive changes in the athletes;

It consists of:

- a collection of coach's messages,
- cognitive and practical skills of the coach,
- motivation of the coach,
- the value structure of the trainer,
- attitudes,
- emotions,
- other social and behavioural factors.

A) CIVIC COMPETENCES OF THE COACH

- has general information on social, cultural, and economic life,
- thanks to this, they can start a discussion, answer athletes' questions,
- strengthening the teacher's authority.

B) PEDAGOGICAL COMPETENCES

- in the field of special education,

- in the field of related sciences (physiology, hygiene, psychology)
- developing:
 - Teaching abilities and skills (they are manifested in the selection of methods and forms of work, in the selection of the athlete's load during training; predicting problems in the teaching process and motivation)
 - Perceptual abilities and skills (they are manifested by sensing the atmosphere during training, empathy, noticing changes in the behavior of athletes, their moods and interests, the behavior of the coach in difficult situations).

C) SPECIALISED COMPETENCES

- theoretical (knowledge in the field of physical culture, didactics, sports of persons with disabilities, adapted motor activity, motor rehabilitation), e.g. knowledge of contraindications to the performance of individual exercises, knowledge of subsequent disciplines, rules for providing first aid;
- practical (mastering motor skills and appropriate physical fitness, e.g. active participation in classes)

D) COMMUNICATION COMPETENCES

- verbal communication (providing information through verbal statements; instructing the athlete, correcting their actions, feedback, appropriate voice, clear, short messages)
- non-verbal communication (it consists of all messages except verbal; emotional subtext of the verbal message)

Examples of non-verbal communication:

- demonstration of motor activities by the coach, correct posture and aesthetics of movements
- use of gestures and facial expressions,
- use of the physical distance between the coach and the athlete,
- acoustic communication: whistle, drum, clapping, whistle, hitting the floor,
- using specific symbols, signs and codes (using stretched cords for people with visual impairment, sound shields, signal to start, colored outfits for teams, graphic recording of player movements).

7. PERSONALITY AND COMPETENCES OF COACHES/INSTRUCTORS IN THE UNIVERSITY SPORT OF PERSONS WITH DISABILITIES

E) ORGANISATIONAL COMPETENCES

- already during the classes planning process, the coach sets up the tools, organizes the activity in space and time;
- directs the exercises with orientation and awareness of the goal, the instructions of the coach are unambiguous and understandable;

F) HEALTH

- good physical and psychophysical disposition of the coach;

G) SENSE OF HUMOR

- it will not enhance physical fitness, but it can improve the training atmosphere and alleviate the formalism of the coach-teacher relationship;
- brings joy and cheerful mood;
- some athletes achieve success only in sport, it influences them positively;
- among the athletes, the coach also builds trust with a genuine smile;

H) RELATIONSHIP TO PLAYERS

- training progress depends on the player-coach relationship;
- pedagogical tact: pedagogical optimism, tolerance, understanding, respect for the individuality of an athlete with a disability, patience, kindness, justice, dedication;
- the right motivation to training sessions;





8

● SAVOIR VIVRE FOR
PEOPLE WITH DISABILITIES

ಸಂಸಕ್ತ



8. SAVOIR VIVRE FOR PEOPLE WITH DISABILITIES HOW CAN I HELP A PERSON WITH A DISABILITY?

1. Before you help, ask.
2. Be considerate when initiating physical contact.
3. Think before you say anything.
4. Don't make assumptions.
5. Respond politely to requests from persons with disabilities.



9

TIPS FOR INSTRUCTORS/
COACHES TEACHING CLASSES
FOR DEAF PERSONS
AND PERSONS WITH
HEARING IMPAIRMENT

అంకం

9. TIPS FOR INSTRUCTORS/COACHES TEACHING CLASSES FOR DEAF PERSONS AND PERSONS WITH HEARING IMPAIRMENT



9. TIPS FOR INSTRUCTORS/COACHES TEACHING CLASSES FOR DEAF PERSONS AND PERSONS WITH HEARING IMPAIRMENT

1. Set the same training goals adjusting the methods, forms, and means of work.
2. Speak to your athletes clearly, at a normal or minimally slow pace. Do not overexaggerate your enunciation. Do not cover your mouth, do not chew gum, do not smoke cigarettes during speaking.
3. Speak briefly, succinctly, in colloquial language. Add a natural gestures.
4. When an athlete asks for a repetition, do it as many times as it takes them to understand the message.
5. For better communication, make sure the athlete is looking at you when you start talking. Choose a place where you will not stand, for example, under the sun.
6. When a sign language translator appears in your presence, nevertheless, address the athlete – they are the direct recipient of the message, the translator only does their job.
7. When communication with the athlete is still difficult, use a card and pen or a text message to communicate. Pictograms or a pre-arranged character system (alternative communication) may also be helpful.

10.

TIPS FOR INSTRUCTORS/ COACHES CONDUCTING CLASSES FOR PEOPLE WITH SPEECH DYSFUNCTION

अभिज्ञ

10. TIPS FOR INSTRUCTORS/COACHES TEACHING CLASSES FOR DEAF PERSONS AND PERSONS WITH HEARING IMPAIRMENT



10. TIPS FOR INSTRUCTORS/COACHES CONDUCTING CLASSES FOR PEOPLE WITH SPEECH DYSFUNCTION

1. For athletes who have difficulty pronouncing, devote more time and attention, maintain eye contact with them.
2. Do not correct or interrupt the statements and do not persuade the athlete to formulate further sentences. Help only as a last resort, do not try to talk and formulate a sentences on behalf of a person with a disability.
3. Create the most comfortable conditions for speaking (ensure silence and eliminate stressful circumstances). In case of communication problems, use the written form.
4. Athletes should not be dismissed from speaking. Approach a person with speech organ dysfunction in a natural way, without fear, so as not to block either the athlete or yourself.



11.

TIPS FOR INSTRUCTORS/
COACHES CONDUCTING CLASSES
FOR PERSONS WITH BLIND
PERSONS VISUALLY IMPAIRED
PERSONS

ଅନନ୍ଦ

11. TIPS FOR INSTRUCTORS/COACHES CONDUCTING CLASSES FOR PERSONS WITH BLIND PERSONS VISUALLY IMPAIRED PERSONS



11. TIPS FOR INSTRUCTORS/COACHES CONDUCTING CLASSES FOR PERSONS WITH BLIND PERSONS VISUALLY IMPAIRED PERSONS

1. Set the same training goals adjusting the methods, forms, and means of work.
2. At the beginning, conduct an individual, discreet interview with the athlete about their disability. To what extent and area do they see, what is his field of vision and the possible colors that he perceives.
3. The athlete can move with the help of a cane or guide dog, which is his eyes. Therefore, the sight of a guide dog together with a blind or visually impaired person in a swimming pool or sports facility should not surprise anyone.
4. We address visually impaired or blind players in a direct way, we describe in detail each movement task as well as the environment.
5. Always address directly to a person with visual dysfunction, e.g. “Tom, it’s your turn.”
6. Selection of the number of players with visual dysfunction in the group is an individual matter of each coach, however, it should not exceed 10 people.
7. It is important to properly prepare the sports facility before sports activities (remove unused equipment, secure the walls with mattresses in the best possible way and choose a sports facility without pillars and permanently installed obstacles), familiarize the players with the spatial orientation of the room and the instruments located on it.

12

● METHODOLOGY OF TEACHING MOTOR EXERCISE TO VISUALLY IMPAIRED OR BLIND PERSONS


ଅନୁଭବ

12. METHODOLOGY OF TEACHING MOTOR EXERCISE TO VISUALLY IMPAIRED OR BLIND PERSONS



12. METHODOLOGY OF TEACHING MOTOR EXERCISE TO VISUALLY IMPAIRED OR BLIND PERSONS

1. Introduce the name of the exercise.
2. Provide an accurate verbal description of the exercise.
3. Demonstrate the exercise along with allowing the athlete to observe the touch.
4. The player tries to perform a movement exercise with the help of touch and verbal correction of the coach.
5. The athlete performs a movement exercise independently under the control of a coach with the possibility of verbal correction.
6. The athlete performs the movement exercise completely on their own.
7. The athlete repeats the exercise repeatedly, so that the exercise enters into a motor habit.



13. TIPS FOR INSTRUCTORS/ COACHES CONDUCTING CLASSES WITH PEOPLE FROM THE AUTISTIC SPECTRUM DISORDER

അറിവ്

13. TIPS FOR INSTRUCTORS/COACHES CONDUCTING CLASSES WITH PEOPLE FROM THE AUTISTIC SPECTRUM DISORDER

13. TIPS FOR INSTRUCTORS/COACHES CONDUCTING CLASSES WITH PEOPLE FROM THE AUTISTIC SPECTRUM DISORDER

1. Set the same training goals adjusting the methods, forms and means of work.
2. Make a detailed plan for each training session. Specify the duration of the activity, the number of sets and repetitions of the exercise.
3. Warn about changes, e.g. shortening the training session or replacing the person conducting the training session.
4. Determine precisely the place where the player will train and move.
5. In an uncomfortable and stressful situation, allow the athlete to calm down.
6. Support verbal commands with a demonstration, if necessary, after a prior inquiry, perform a tactile demonstration.
7. Be patient.
8. Let the player occupy a permanent place in the hall. People with autistic disorders are very fond of schemas.
9. Communicate your messages simply, clearly and without excessive words, and you can divide the movement task into smaller stages.
10. Take breaks between statements so that the athlete can process the information.
11. Avoid sarcasm and allusions, and if you need to explain the metaphor.
12. Use the player's unique skills and interests to elevate his or her status in the group.
13. Support the athlete with the spectrum of autism in establishing contact and relationships with other people in the team.

A photograph of a person in a wheelchair, wearing glasses and a dark jacket with a logo, looking towards the camera. A person in a light-colored uniform is leaning over them, possibly a coach or instructor. The background is a plain wall. The image is overlaid with a green and blue gradient.

14. TIPS FOR INSTRUCTORS/ COACHES CONDUCTING CLASSES WITH PEOPLE IN MENTAL CRISIS

അടവ്

14. TIPS FOR INSTRUCTORS/COACHES CONDUCTING CLASSES WITH PEOPLE IN MENTAL CRISIS



14. TIPS FOR INSTRUCTORS/COACHES CONDUCTING CLASSES WITH PEOPLE IN MENTAL CRISIS

1. Set the same training goals with the adaptation of methods, forms and means of work.
2. Show no mercy and show your empathy. Try to show the positives of practicing sports on the athlete's body.
3. Be patient.
4. Accept and respect the state and emotions of the person in crisis.
5. Be open to the needs of the person in crisis. Don't tell me everything is going to be okay, use the messages:
 - a. How can I help you?
 - b. What do you need most now?
 - c. Your reactions are normal, are you entitled to those feelings and emotions?
 - d. You're safe here.
6. Be honest in your actions, do and say only what you really want to do and what you really feel.



15.

TIPS FOR INSTRUCTORS/
COACHES CONDUCTING
CLASSES FOR PERSONS
WITH PHYSICAL DISABILITY

असंग

15. TIPS FOR INSTRUCTORS/COACHES CONDUCTING CLASSES FOR PERSONS WITH PHYSICAL DISABILITY



15. TIPS FOR INSTRUCTORS/COACHES CONDUCTING CLASSES FOR PERSONS WITH PHYSICAL DISABILITY

1. Set the same training goals with the adaptation of methods, forms and means of work.
2. When talking to a wheelchair rider, take a seated position.
3. Make sure that the trainings take place in an object adapted architecturally to the needs of people with motor disabilities.
4. Provide a short break so that players can, for example, change their body position.
5. Do not overheat and sunbathe people with musculoskeletal disabilities.
6. Schedule workouts to minimize the need to move between sports venues.
7. Don't mess with the players, just ask, "How can I help you?"



16. CONTACT

சந்த



16. CONTACT

x

WEBSITE:

www.imp.azs.pl
www.ifs.azs.pl

x

E-MAIL ADDRESS:

imp@azs.pl
ifs@azs.pl

x

FACEBOOK:

www.facebook.com/IMPAZS

x

INSTAGRAM:

www.instagram.com/imp_azs

x

x



University
Sports
Association



UNIVERSITY SPORT
OF PERSONS WITH DISABILITIES



Co-funded by
the European Union

AKADEMICKI SPORT OSÓB Z NIEPEŁNO- SPRAWNOŚCIAMI





Akademycki
Związek
Sportowy



AKADEMICKI SPORT
OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Tekst: Marta Dalecka
Zdjęcia: Ewa Milun-Walczak



	Spis treści	3
1.	Akademicki Sport Osób z Niepełnosprawnościami - wprowadzenie	4
2.	Działania w Akademickim Sporcie Osób z Niepełnosprawnościami	6
	a. Działania centralne	
	b. Działania regionalne	
3.	Kalendarium (rozgrywek i obozów sportowych)	8
4.	Przykłady dobrych praktyk	10
5.	Uczelnie wyższe i Kluby AZS biorące udział w Konwentach ASOzN	12
	a. Województwo dolnośląskie	
	b. Województwo pomorskie	
	c. Województwo lubelskie	
	d. Województwo małopolskie	
	e. Województwo śląskie	
	f. Województwo wielkopolskie	
6.	Wyzwania Akademickiego Sportu Osób z Niepełnosprawnościami	16
7.	Osobowość i kompetencje trenerów/instruktorów w akademickim sporcie osób z niepełnosprawnościami	18
8.	Savoir vivre wobec osób z niepełnosprawnościami – podstawowe pojęcia	22
9.	Wskazówki dla instruktorów/trenerów prowadzących zajęcia z osobami niesłyszącymi i słabosłyszącymi.	24
10.	Wskazówki dla instruktorów/trenerów prowadzących zajęcia z dysfunkcją narządu mowy.	26
11.	Wskazówki dla instruktorów/trenerów prowadzących zajęcia z osobami niewidomymi i słabowidzącymi.	28
12.	Metodyka nauczania ćwiczenia ruchowego zawodników słabowidzących lub niewidomych	30
13.	Wskazówki dla instruktorów/trenerów prowadzących zajęcia z osobami ze spektrum zaburzeń autystycznych	32
14.	Wskazówki dla instruktorów/trenerów prowadzących zajęcia z osobami w kryzysie psychicznym	34
15.	Wskazówki dla instruktorów/trenerów prowadzących zajęcia z osobami z niepełnosprawnością narządu ruchu.	36
16.	Kontakt	38



1

- **AKADEMICKI SPORT OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI –
WPROWADZENIE**





1. AKADEMICKI SPORT OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI - WPROWADZENIE

CZYM JEST AKADEMICKI SPORT OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI?

Akademicki Sport Osób z Niepełnosprawnościami jest to obszar sportu powszechnego w Akademickim Związku Sportowym skierowany do osób posiadających orzeczenie o stopniu niepełnosprawności w tym studentów i doktorantów. Działalność w tym zakresie rozpoczęto w 2015 roku.

CO DAJE SPORT OSOBOM Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI?

Dla większości studentów z niepełnosprawnościami sport i aktywność fizyczna to przede wszystkim poprawa jakości i poziomu funkcjonowania ich życia, a także integracja społeczna. Uprawianie sportu i aktywności fizycznej przez osoby z niepełnosprawnością jest też elementem rehabilitacji społecznej.

CELE NA NAJBLIŻSZE LATA W AKADEMICKIM SPORCIE OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

1. Ujednolicenie sportu osób z niepełnosprawnościami na uczelniach wyższych.
2. Rozbudowanie baz uczelni wyższych, klubów AZS zajmujących się SOzN.
3. Integracja środowisk akademickich, wyrównywanie szans poprzez sport.
4. Promocja sportu osób z niepełnosprawnościami



2.

DZIAŁANIA W AKADEMICKIM
SPORCIE OSÓB Z NIEPEŁNO-
SPRAWNOŚCIAMI

os



2. DZIAŁANIA W AKADEMICKIM SPORCIE OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI:

I. DZIAŁANIA CENTRALNE:

1. Integracyjne Mistrzostwa Polski AZS
2. Integracyjne Festiwale Sportowe AZS
3. Integracyjne Mistrzostwa Europy
4. Igrzyska Bez Barier
5. Konwent Akademickiego Sportu Osób z Niepełnosprawnościami

II. DZIAŁANIA REGIONALNE:

1. Integracyjna liga międzyuczelniana
2. Cykliczne zajęcia sportowe

I.1 INTEGRACYJNE MISTRZOSTWA POLSKI AZS

Jest to cykl zawodów sportowych dla pełnoletnich osób posiadających orzeczenie o stopniu niepełnosprawności. Naszą misją w IMP AZS jest upowszechnianie kultury fizycznej, poprzez zapoznanie uczestników z daną dyscypliną, a następnie stworzenie warunków do udziału w zawodach. Kolejne cele to:

- Aktywizacja osób z niepełnosprawnościami poprzez sport.
- Wprowadzenie sportu osób z niepełnosprawnościami w proces usprawnienia ruchowego i aktywizacji społecznej.
- Integracja, promocja i upowszechnianie sportu osób z niepełnosprawnościami.
- Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu i niwelowanie barier funkcjonalnych, społecznych, psychicznych.



3. KALENDARIUM (ROZGRYWEK I OBOZÓW SPORTOWYCH)

SPORT

3. KALENDARIUM (ROZGRYWEK I OBOZÓW SPORTOWYCH)



3. KALENDARIUM (ROZGRYWEK I OBOZÓW SPORTOWYCH)

TERMINARZ IMP AZS:

- **IMP AZS w narciarstwie i snowboardzie**
4.03.2023r., Poronin
- **IMP AZS w szachach**
24-26.03.2023r., Katowice
- **IMP AZS w pływaniu**
12-14.05.2023r., Poznań
- **IMP AZS w bocci**
26-28.05.2023r., Zielona Góra

TERMINARZ IFS AZS:

- **Integracyjny Festiwal Sportów Zimowych AZS (ifs.azs.pl)**
27.02-05.03.2023r., Poronin
- **Integracyjny Festiwal Sportów Letnich AZS**
04.09-13.09.2023r., Wilkasy

A photograph of swimmers in a pool, overlaid with a teal and green gradient. The swimmers are in a starting position, with their arms extended forward and hands on the starting blocks. The focus is on the swimmer in the foreground, who is wearing a swim cap and goggles.

4. PRZYKŁAD DOBRYCH PRAKTYK

SPORT



4. PRZYKŁAD DOBRYCH PRAKTYK

1. Współpraca pomiędzy: Pełnomocnik Rektora ds. osób niepełnosprawnych- Centrum Sportu/Studium WFiS – Biuro Osób Niepełnosprawnych – Klub AZS
2. Zorganizowanie sekcji multidyscyplinarnej, do której uczęszczać mogą studenci z różnych uczelni.
3. Integracyjne rozgrywki regionalne dla studentów z orzeczoną niepełnosprawnością.
4. Organizacja szkoleń wyjazdowych dla studentów z niepełnosprawnościami ze środowiska.
5. Organizacja obozów sportowych międzyuczelnianych dla studentów z niepełnosprawnościami.
6. Cykliczne warsztaty dla studentów z niepełnosprawnościami o tematyce sportowej i prozdrowotnej.
7. Włączenie części sportowej dla studentów z niepełnosprawnościami do obchodów Juwenaliów na uczelniach wyższych.
8. Promocja Międzynarodowego Dnia Osób z Niepełnosprawnościami na uczelniach wyższych poprzez sportowe działania.



5.

UCZELNIE WYŻSZE
I KLUBY AZS BIORĄCE UDZIAŁ
W KONWENTACH ASOzN

ASOzN



5. UCZELNIE WYŻSZE I KLUBY AZS BIORĄCE UDZIAŁ W KONWENTACH ASOzN

Uczelnie biorące udział w Konwentach Akademickiego Sportu Osób z Niepełnosprawnościami:

1. WOJEWÓDZTWO DOLNOŚLĄSKIE

- a. Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu
- b. Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
- c. AZS Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu
- d. Politechnika Wrocławska
- e. Uniwersytet Wrocławski
- f. Collegium Witelona w Lesznie
- g. AZS Collegium Witelona w Lesznie
- h. Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu
- i. Wyższa Szkoła Bankowa we Wrocławiu
- j. Dolnośląska Szkoła Wyższa we Wrocławiu
- k. Uniwersytet Opolski
- l. AZS Uniwersytetu Opolskiego



2. WOJEWÓDZTWO POMORSKIE

- a. Uniwersytet Gdański
- b. Politechnika Gdańska
- c. Akademia Marynarki Wojennej w Gdyni
- d. AZS Gdańsk
- e. Gdański Uniwersytet Medyczny
- f. AZS AWFIS Gdańsk
- g. ANS w Elblągu



3. WOJEWÓDZTWO LUBELSKIE

- a. UMCS Lublin
- b. Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie
- c. Katolicki Uniwersytet Lubelski
- d. Politechnika Lubelska
- e. Uniwersytet Medyczny w Lublinie
- f. AZS Lublin
- g. AZS UMCS Lublin



4. WOJEWÓDZTWO MAŁOPOLSKIE

- a. Uniwersytet Rolniczy w Krakowie
- b. Politechnika Krakowska
- c. Akademia Górniczo Hutnicza w Krakowie
- d. AZS Politechniki Krakowskiej
- e. AZS AGH Kraków





5. WOJEWÓDZTWO ŚLĄSKIE

- a. Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach
- b. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach
- c. Akademia WSB z siedzibą w Dąbrowie Górniczej
- d. Uniwersytet Śląski w Katowicach
- e. Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach



6. WOJEWÓDZTWO WIELKOPOLSKIE

- a. UAM Poznań
- b. ANS Piła
- c. Akademia Wychowania Fizycznego w Pile
- d. ANS Leszno
- e. Uniwersytet Zielonogórski
- f. Politechnika Poznańska
- g. AZS UAM Poznań
- h. AZS Poznań
- i. Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu
- j. Wyższa Szkoła Logistyki w Poznaniu



6.

WYZWANIA AKADEMICKIEGO SPORTU OSÓB Z NIEPEŁNO- SPRAWNOŚCIAMI





6. WYZWANIA AKADEMICKIEGO SPORTU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Wyzwania na najbliższe lata w Akademickim Sporcie Osób z Niepełnosprawnościami:

1. Jak rozpocząć działalność w obszarze sportu osób z niepełnosprawnościami na uczelni wyższej lub klubie AZS?
2. W jaki sposób zachęcić osoby z niepełnosprawnościami do udziału w sekcjach sportowych?
3. W jaki sposób zachęcić osoby z niepełnosprawnością do uprawiania spontanicznej aktywności fizycznej?
4. Gdzie szukać przyszłych zawodników z niepełnosprawnościami?
5. Jakie są źródła finansowania sportu osób z niepełnosprawnościami na uczelni wyższej/Klubie AZS?
6. Dlaczego tak ważna jest promocja Akademickiego Sportu Osób z Niepełnosprawnościami?
7. W jaki sposób zawodnik z niepełnosprawnością może stać się liderem?

7

OSOLOWOŚĆ I KOMPETENCJE
● TRENERÓW/INSTRUKTORÓW
W AKADEMICKIM SPORCIE OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

os

7. OSOBOWOŚĆ I KOMPETENCJE TRENERÓW/ INSTRUKTORÓW W AKADEMICKIM SPORTIE OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Osobowość i kompetencje trenerów/instruktorów w akademickim sporcie osób z niepełnosprawnościami.

Osobowość trenera i wyznaczany przez nią sposób profesjonalnego działania należą do czynników określających efektywność realizacji celów stawianych przed akademickim sportem osób z niepełnosprawnościami. Osobie chcącej pracować w tej dziedzinie sportu, nie wystarczy tylko posiadanie odpowiednich zainteresowań lub chęć niesienia pomocy drugiemu człowiekowi. Musi on posiadać również odpowiednie przygotowanie zawodowe.

ZAWODOWE KOMPETENCJE TRENERA/INSTRUKTORA

- zbiór zawodowych umiejętności i dyspozycji, które powinien posiadać trener, aby mógł efektywnie wykonywać swój zawód;
- zintegrowana struktura cech osobowości i działań trenera, które umożliwiają kierowanie całym procesem dydaktycznym i koordynowanie go w taki sposób, aby wywołać progresywne zmiany u zawodników;

W skład wchodzi:

- zbiór wiadomości trenera,
- umiejętności poznawcze i praktyczne trenera,
- motywacja trenera,
- struktury wartości trenera,
- postawy,
- emocje,
- inne czynniki społeczne i behawioralne.

A) KOMPETENCJE OBYWATELSKIE TRENERA

- posiada ogólne informacje na temat życia społecznego, kulturalnego i gospodarczego,
- dzięki temu może podjąć dyskusję, odpowiadać na pytania zawodników,
- wzmocnienie autorytetu nauczyciela.

B) KOMPETENCJE PEDAGOGICZNE

- w zakresie pedagogiki specjalnej,
- w zakresie pokrewnych nauk (fizjologii, higieny, psychologii)
- rozwijanie:
 - Zdolności i umiejętności dydaktycznych (przejawiają się przy wyborze metod i form pracy, przy doborze obciążenia zawodnika podczas treningu; przewidywanie problemów w procesie nauczania oraz motywacja)
 - Zdolności i umiejętności percepcyjnych (przejawiają się poprzez wyczuwanie atmosfery podczas treningu, empatię, dostrzeganie zmian w zachowaniu zawodników, ich nastrojów i zainteresowań, zachowanie trenera w sytuacjach trudnych).

C) KOMPETENCJE SPECJALISTYCZNE

- teoretyczne (wiadomości z zakresu kultury fizycznej, dydaktyki, sportu osób z niepełnosprawnościami, dostosowanej aktywności ruchowej, rehabilitacji ruchowej) np. znajomość przeciwwskazań do wykonywania poszczególnych ćwiczeń, poznanie kolejnych dyscyplin, zasad udzielania pierwszej pomocy)
- praktyczne (opanowanie czynności ruchowych oraz odpowiednia sprawność fizyczna np. aktywny udział w zajęciach)

D) KOMPETENCJE KOMUNIKACYJNE

- komunikacja werbalna (przekazywanie informacji za pomocą wypowiedzi słownych; instruowanie zawodnika, korygowanie ich działań, informacja zwrotna, odpowiedni głos, wyraźne, krótkie komunikaty)
- komunikacja pozawerbalna (na nią składają się wszystkie komunikaty prócz słownych; emocjonalny podtekst komunikatu werbalnego)

Przykłady komunikacji pozawerbalnej:

- demonstrowanie czynności ruchowych przez trenera, poprawna postawa i estetyka ruchów
- wykorzystanie gestykulacji i mimiki,
- wykorzystanie fizycznej odległości między trenerem, a zawodnikiem,
- akustyczne komunikowanie się: gwizdek, bęben, klaskanie, gwizd, uderzenie o podłogę,
- używanie specyficznych symboli, znaków i kodów (używanie dla osób z dysfunkcją wzroku naciągniętych sznurów, tarcz dźwiękowych, sygnału do startu, kolorowych strojów dla drużyn, graficznego zapisu ruchów gracza).

E) KOMPETENCJE ORGANIZACYJNE

- już w trakcie planowania zajęć trener ustawia przybory, organizuje aktywność w przestrzeni i czasie;
- kieruje ćwiczeniami z orientacją i świadomością celu, polecenia trenera są jednoznaczne i zrozumiałe;

F) ZDROWIE

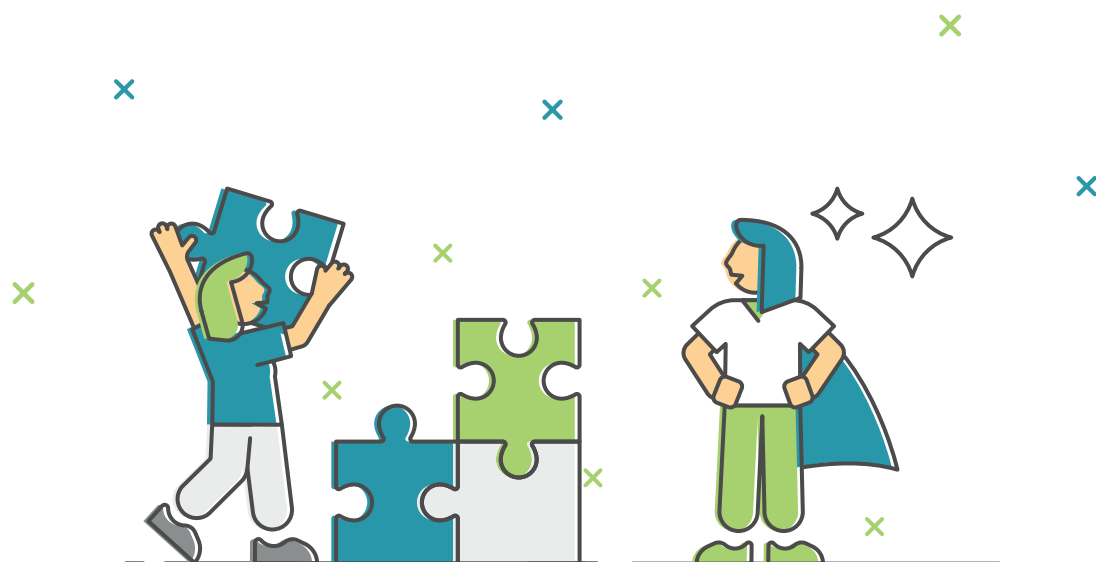
- dobra dyspozycja fizyczna i psychofizyczna trenera;

G) POCZUCIE HUMORU

- nie poprawi sprawności fizycznej, może jednak poprawić atmosferę na treningu i złagodzić formalizm relacji trener-nauczyciel;
- wprowadza radość i wesoły nastrój;
- niektórzy zawodnicy osiągają sukcesy tylko w sporcie, to bardzo ich buduje;
- wśród zawodników, trener buduje sobie zaufanie również szczerym uśmiechem;

H) STOSUNEK DO ZAWODNIKÓW

- progres treningowy jest zależny od relacji zawodnik-trener;
- takt pedagogiczny: optymizm pedagogiczny, tolerancja, zrozumienie, respektowanie indywidualności zawodnika z niepełnosprawnością, cierpliwość, życzliwość, sprawiedliwość, poświęcenie;
- właściwa motywacja do treningów.





8

● SAVOIR VIVRE WOBEC OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI — PODSTAWOWE POJĘCIA

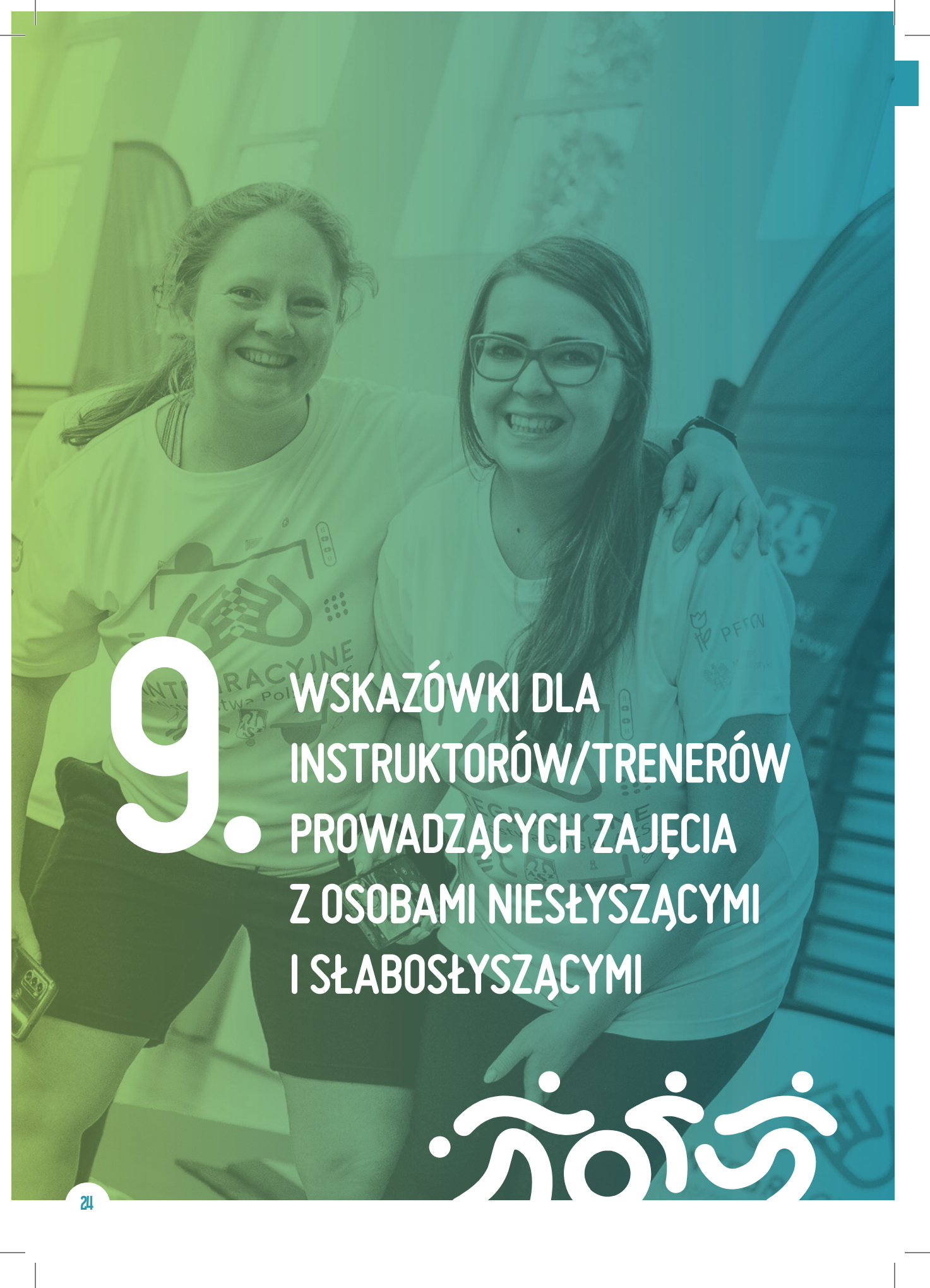
oświ



8. SAVOIR VIVRE WOBEC OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI – PODSTAWOWE POJĘCIA

JAK POMÓC OSOBIE Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ?

1. Zanim pomożesz - zapytaj.
2. Bądź taktowny inicjując kontakt fizyczny.
3. Pomyśl zanim coś powiesz.
4. Nie rób żadnych założeń.
5. Reaguj uprzejmie na prośby osób z niepełnością.




9 WSKAZÓWKI DLA
INSTRUKTORÓW/TRENERÓW
● PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA
Z OSOBAMI NIESŁYSZĄCYMI
I SŁABOSŁYSZĄCYMI

~o~o~o~



9. WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORÓW/TRENERÓW PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA Z OSOBAMI NIESŁYSZĄCYMI I SŁABOSŁYSZĄCYMI.

1. Stawiaj takie same cele treningowe z dostosowaniem metod, form i środków pracy.
2. Mów do swoich zawodników wyraźnie, w normalnym lub minimalnie zwolnionym tempie. Nie przejawiaj artykulacji. Nie zasłaniaj ust, nie żuj gumy, nie pal papierosów w trakcie wypowiedzi.
3. Mów krótko, zwięźle, w języku potocznym. Dodaj naturalną gestykulację.
4. Gdy zawodnik poprosi o powtórzenie, wykonaj to tyle razy, ile zajmie mu zrozumienie komunikatu.
5. Dla lepszej komunikacji upewnij się czy zawodnik patrzy na ciebie gdy zaczynasz mówić. Wybieraj miejsce, w którym nie będziesz stawać np. pod słońce.
6. Gdy w waszej obecności pojawi się tłumacz języka migowego, mimo wszystko zwracaj się do zawodnika – to on jest bezpośrednim odbiorcą komunikatu, tłumacz tylko wykonuje swoją pracę.
7. Gdy w dalszym ciągu komunikacja z zawodnikiem jest utrudniona użyj kartki i długopisu lub SMS, w celu napisania wiadomości. Pomocne mogą okazać się również piktogramy lub umówiony wcześniej system znaków (komunikacja alternatywna).



10. WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORÓW/TRENERÓW PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA Z OSOBAMI Z DYSFUNKCJĄ NARZĄDU MOWY

100%



10. WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORÓW/TRENERÓW PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA Z DYSFUNKCJĄ NARZĄDU MOWY.

1. Zawodnikom mającym trudności z wymową poświęć więcej czasu i uwagi, utrzymuj z nimi kontakt wzrokowy.
2. Nie poprawiaj, nie przerywaj wypowiedzi i nie wyręczaj zawodnika w formułowaniu dalszych zdań. Pomóż tylko w ostateczności, nie nad używaj wyręczania osoby z dysfunkcją.
3. Stwórz możliwie najbardziej komfortowe warunki do wypowiedzi (zapewnij ciszę i wyeliminuj stresujące okoliczności). W razie problemów z komunikacją, zastosuj formę pisemną.
4. Nie należy zwalniać zawodników z wypowiedzi. Do osoby z dysfunkcją narządu mowy podejź w sposób naturalny, bez lęku, aby nie zablokować ani zawodnika ani siebie.



11.

WSKAZÓWKI DLA
INSTRUKTORÓW/TRENERÓW
PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA
Z OSOBAMI NIEWIDOMYMI
I SŁABOWIDZĄCYMI





11. WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORÓW/TRENERÓW PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA Z OSOBAMI NIEWIDOMYMI I SŁABOWIDZĄCYMI.

1. Stawiaj takie same cele treningowe z dostosowaniem metod, form i środków pracy.
2. Na początku przeprowadź indywidualny, dyskretny wywiad z zawodnikiem na temat jego dysfunkcji. W jakim zakresie i obszarze widzi, jakie jest jego pole widzenia i ewentualne kolory które dostrzega.
3. Zawodnik może poruszać się z pomocą laski lub psa przewodnika, który jest jego oczami. Dlatego też widok psa przewodnika wraz z osobą niewidomą lub słabowidzącą na basenie lub obiekcie sportowym nie powinien nikogo dziwić.
4. Do zawodników słabowidzących lub niewidomych zwracamy się w sposób bezpośredni, opowiadamy szczegółowo każde zadanie ruchowe, jak i otoczenie.
5. Zwracaj się zawsze bezpośrednio do osoby z dysfunkcją narządu wzroku np. „Tomku, teraz twoja kolej”.
6. Dobór liczby zawodników z dysfunkcją narządu wzroku w grupie jest kwestią indywidualną każdego trenera, jednak nie powinna przekraczać 10 osób.
7. Istotne jest aby przed zajęciami sportowymi odpowiednio przygotować obiekt sportowy (usunąć nieużywany sprzęt, w możliwie najlepszy sposób ściany zabezpieczyć materacami oraz wybrać obiekt sportowy bez filarów i na stałe zamontowanych przeszkód), zapoznać zawodników z orientacją przestrzenną sali oraz z przyrządami znajdującymi się na niej.

12.

METODYKA NAUCZANIA
ĆWICZENIA RUCHOWEGO ZA-
WODNIKÓW SŁABOWIDZĄCYCH
LUB NIEWIDOMYCH

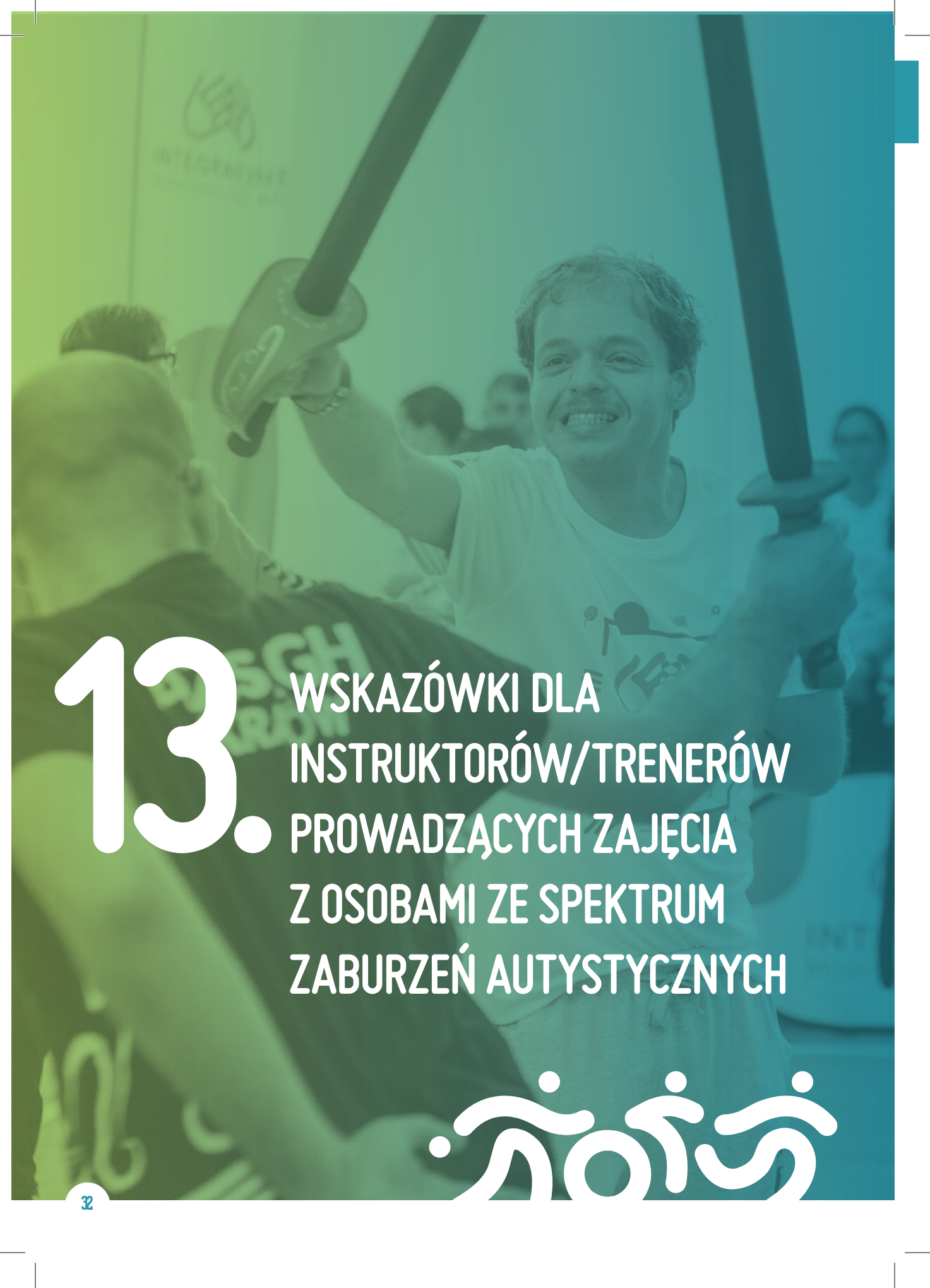
SPORT

12. METODYKA NAUCZANIA ĆWICZENIA RUCHOWEGO ZAWODNIKÓW SŁABOWIDZĄCYCH LUB NIEWIDOMYCH



12. METODYKA NAUCZANIA ĆWICZENIA RUCHOWEGO ZAWODNIKÓW SŁABOWIDZĄCYCH LUB NIEWIDOMYCH

1. Podaj nazwę ćwiczenia ruchowego.
2. Podaj dokładny opis słowny ćwiczenia ruchowego.
3. Zademonstruj ćwiczenie wraz z umożliwieniem zawodnikowi obserwacji dotykowej.
4. Zawodnik próbuje wykonać ćwiczenie ruchowe z pomocą dotykową i korekcją słowną trenera.
5. Zawodnik samodzielnie wykonuje ćwiczenie ruchowe pod kontrolą trenera z możliwością korekcji słownej.
6. Zawodnik całkowicie samodzielnie wykonuje ćwiczenie ruchowe.
7. Zawodnik wielokrotnie, samodzielnie powtarza ćwiczenie tak, aby ćwiczenie weszło w nawyk ruchowy.




13. WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORÓW/TRENERÓW PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA Z OSOBAMI ZE SPEKTRUM ZABURZEŃ AUTYSTYCZNYCH

instytut

13. WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORÓW/TRENERÓW PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA Z OSOBAMI ZE SPEKTRUM ZABURZEŃ AUTYSTYCZNYCH

13. WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORÓW/TRENERÓW PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA Z OSOBAMI ZE SPEKTRUM ZABURZEŃ AUTYSTYCZNYCH

1. Stawiaj takie same cele treningowe z dostosowaniem metod, form i środków pracy.
2. Sporządź dokładny plan każdego treningu. Określ czas trwania aktywności, liczbę serii i powtórzeń ćwiczenia.
3. Uprzedź o zmianach np. skrócenie treningu czy zastępstwo prowadzącego.
4. Określ precyzyjnie miejsce, w którym zawodnik będzie odbywał trening i będzie się poruszał.
5. W sytuacji niekomfortowej i stresującej pozwól zawodnikowi na wyciszenie.
6. Wspieraj polecenia ustne pokazem, jeśli zajdzie taka potrzeba, po uprzednim zapytaniu, wykonaj pokaz dotykowy.
7. Bądź cierpliwy.
8. Pozwól zawodnikowi zajmować stałe miejsce na hali. Osoby z zaburzeniami autystycznymi bardzo lubią schematy.
9. Komunikaty przekazuj w sposób prosty, jasny i bez nadmiernej liczby słów, a zadanie ruchowe możesz podzielić na mniejsze etapy.
10. Rób przerwy między wypowiedziami, tak by zawodnik mógł przetworzyć informację.
11. Unikaj sarkazmu i aluzji, a jeśli już potrzebujesz to wyjaśnij metaforę.
12. Wykorzystuj wyjątkowe umiejętności zawodnik i zainteresowania do podnoszenia jego statusu w grupie.
13. Wesprzyj zawodnika ze spektrum zachowań autystycznych w nawiązywaniu kontaktu i relacji z innymi osobami w zespole.

A photograph of a person in a wheelchair, wearing glasses and a dark jacket with a logo, looking towards the camera. In the foreground, a person's legs and hands are visible, holding a cane. The background is a plain wall. The entire image is overlaid with a semi-transparent teal and green gradient.

14.


WSKAZÓWKI DLA
INSTRUKTORÓW/TRENERÓW
PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA
Z OSOBAMI W KRYZYSIE
PSYCHICZNYM

instytut



14. WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORÓW/TRENERÓW PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA Z OSOBAMI W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

1. Stawiaj takie same cele treningowe z dostosowaniem metod, form i środków pracy.
2. Nie okazuj litości, a pokaż swoją empatię. Postaraj się ukazać pozytywę płynącą z uprawiania sportu na organizm zawodnika.
3. Bądź cierpliwy.
4. Akceptuj i szanuj stan oraz emocje osoby w kryzysie.
5. Bądź otwarty na potrzeby osoby w kryzysie. Nie mów, że wszystko będzie dobrze, użyj komunikatów:
 - a. Jak mogę Ci pomóc?
 - b. Czego teraz potrzebujesz najbardziej?
 - c. Twoje reakcje są normalne, masz prawo do tych odczuć i emocji?
 - d. Tu jesteś bezpieczna/y.
6. Bądź szczery w swoich działaniach, rób i mów tylko to, co naprawdę chcesz zrobić i co naprawdę czujesz.



15.

WSKAZÓWKI DLA
INSTRUKTORÓW/TRENERÓW
PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA
Z OSOBAMI Z NIEPEŁNOSPRAW-
NOSCIĄ NARZĄDU RUCHU



15. WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORÓW/TRENERÓW PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA Z OSOBAMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NARZĄDU RUCHU



15. WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORÓW/TRENERÓW PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA Z OSOBAMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ NARZĄDU RUCHU

1. Stawiaj takie same cele treningowe z dostosowaniem metod, form i środków pracy.
2. W rozmowie z zawodnikiem poruszającym się na wózku, przyjmij pozycję siedzącą.
3. Zadbaj o to, aby treningi odbywały się w obiekcie dostosowanym architektonicznie do potrzeb osób z niepełnosprawnością narządu ruchu.
4. Zapewnij krótką przerwę, aby zawodnicy mogli np. zmienić pozycję ciała.
5. Nie należy przegrzewać i wystawiać na słońce osób z niepełnosprawnością narządu ruchu.
6. Zaplanuj treningi tak aby ograniczyć do minimum konieczność przemieszczania się pomiędzy obiektami sportowymi.
7. Nie wyręczaj zawodników, wystarczy, że zapytasz „W jaki sposób mogę Ci pomóc?”.

A woman with glasses and a dark polo shirt is playing table tennis. She is in a ready stance, holding a paddle with both hands. The background is blurred, showing other people and a table tennis table. The image has a green and blue color gradient overlay.

16. KONTAKT

காந்த



16. KONTAKT

x

STRONA WWW:

www.imp.azs.pl

www.ifs.azs.pl

x

ADRES MAILOWY:

imp@azs.pl

ifs@azs.pl

x

FACEBOOK:

www.facebook.com/IMPAZS

x

INSTAGRAM:

www.instagram.com/imp_azs

x

x



Akademicki
Związek
Sportowy



AKADEMICKI SPORT
OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI



Dofinansowane przez
Unię Europejską