

KA220-ADU - Cooperation partnerships in adult education

IMPROVING MUNICIPAL SERVICES IN THE FIELD OF

CULTURE, ART, SPORTS FOR PEOPLE WITH DISABILITIES



IO1 SPORTS SERVICES MODULES

Lead: Clubul Școlar Sportiv Târgu Jiu

1. Εισαγωγή

Η αναπηρία περιλαμβάνει σημαντικούς περιορισμούς τόσο στη γνωστική λειτουργία όσο και στην προσαρμοστική συμπεριφορά που εκφράζεται μέσω εννοιολογικών, κοινωνικών και πρακτικών δεξιοτήτων. Η αναπηρία είναι το αποτέλεσμα ή επίδραση σύνθετων σχέσεων μεταξύ της κατάστασης υγείας του ατόμου, προσωπικών παραγόντων και εξωτερικούς παράγοντες που αντιπροσωπεύουν τις συνθήκες ζωής αυτού του ατόμου. Λόγω αυτής της σχέσης, ο αντίκτυπος διαφόρων περιβαλλόντων στο ίδιο άτομο, με δεδομένη κατάσταση υγείας, μπορεί να είναι εξαιρετικά διαφορετικό. Από αυτή την άποψη, όλα τα άτομα με αναπηρία πρέπει να έχουν πρόσβαση σε α ενότητες προγράμματος σπουδών/υπηρεσιών που διευκολύνουν τη γνωστική, κοινωνικό-συναισθηματική ανάπτυξη και την προσαρμοστικότητα

Ο αθλητισμός για άτομα με αναπηρία υπάρχει εδώ και περισσότερα από 100 χρόνια. Εισήχθη σε μεγάλη κλίμακα μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο για να βοηθήσει τον μεγάλο αριθμό τραυματισμένων βετεράνων και του άμαχου πληθυσμού. Εκείνη την εποχή θεωρούνταν άθλημα αποκατάστασης, που εξελίσσεται σε ένα ψυχαγωγικό άθλημα και αργότερα, ένα ανταγωνιστικό άθλημα.

Οι ενότητες αθλητικών υπηρεσιών ανταποκρίνονται στις ανάγκες των δήμων για παροχή αθλητισμού και αθλητικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες για άτομα με αναπηρία σχετικά με βιο-ψυχοκοινωνική ανάπτυξη, με στόχο την καλύτερη δυνατή κοινωνική και βιώσιμη κοινωνικό-επαγγελματική ένταξη, που εξασφαλίζουν μια αυτόνομη και αξιοπρεπή ζωή.

Με διαφορά, οι στόχοι όλων των σωματικών και αθλητικών δραστηριοτήτων είναι για άτομα με αναπηρία ή που έχουν υποστεί ψυχολογικό τραύμα ως μέσο διαφυγής από την καθιστική ζωή, μερικές φορές και από την απομόνωση που συχνά επιβάλλει αυτή η αναπηρία.

Για τα άτομα με αναπηρία, ο αθλητισμός μπορεί να διαδραματίσει ουσιαστικό ρόλο στην ανάκτηση της ανεξαρτησίας και την ανάπτυξη σωματικών και πνευματικών ικανοτήτων που επιτρέπουν την καλύτερη προσαρμογή στην καθημερινή ζωή.

Οι αθλητικές και αθλητικές-ψυχαγωγικές δραστηριότητες πρέπει να διεξάγονται σύμφωνα με ένα σχέδιο πλαίσιο όπου η δραστηριότητα να είναι βασισμένη στην εφαρμογή/τήρηση της αρχής της προσαρμογής στην ηλικία και τα ατομικά χαρακτηριστικά, με στόχο τη μόνιμη σχέση με το ψυχοσωματικό δυναμικό του κάθε ατόμου.

Τα προσαρμοσμένα αθλήματα, γνωστά και ως αθλήματα για άτομα με αναπηρίες, είναι τροποποιήσεις των αθλημάτων που είναι ήδη γνωστά με σκοπό την άρση των φραγμών και το άνοιγμα αυτού του είδους δραστηριότητας σε όλους, ανεξάρτητα από το είδος της αναπηρίας που έχουν.

Η σωματική δραστηριότητα είναι μια από τις βασικές συντεταγμένες μιας υγιούς ζωής. Επιπλέον, για τους ανθρώπους με αναπηρίες, αποδεικνύει τις θεραπευτικές της δυνατότητες, είτε μιλάμε για αθλήματα ανάρρωσης, αθλήματα επιδόσεων ή απλώς για την κίνηση για ψυχαγωγικούς σκοπούς.

Τα σημαντικότερα οφέλη που προσφέρει η σωματική δραστηριότητα στα άτομα με αναπηρία

Ανάκτηση

Ο αθλητισμός χρησιμοποιείται ως συμπληρωματική θεραπεία, που σχετίζεται με τη φυσιοθεραπεία. Για παράδειγμα, ο αθλητισμός όπως η άρση βαρών ή η τοξοβολία βοηθούν στην ανάπτυξη των μυών στην περίπτωση των παραπληγικών. Το μπάσκετ με αναπηρικό καροτσάκι

απαιτεί ομαδική δουλειά και συντονισμό. Το κολύμπι είναι ίσως ένα από τα πιο χρησιμοποιημένα αθλήματα στην αποκατάσταση σωματικών αναπηριών, διότι η άνωση του νερού βοηθάει τους πληγέντες ώστε τα άκρα να κινούνται πιο εύκολα.

Κοινωνική ενσωμάτωση

Τα άτομα με αναπηρία έχουν ειδικές ανάγκες και νιώθουν την ανάγκη για ανεξαρτησία, να είναι μέλη μιας ομάδας και να είναι αποδεκτοί στην κοινωνία.

Ο αθλητισμός δημιουργεί το πλαίσιο για τη δημιουργία επαφών μεταξύ ανθρώπων που έχουν τις ίδιες ανάγκες και προβλήματα και βοηθά στο να κάνετε νέους φίλους. Με την αλληλεπίδραση με άλλα άτομα που αντιμετωπίζουν το ίδιο είδος δυσκολιών σε καθημερινή βάση, τα άτομα με αναπηρία μπορούν να καταλάβουν ότι δεν είναι μόνοι και μπορούν εύκολα να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.

Τα άτομα με αναπηρία συχνά έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και είναι επιρρεπή στην κατάθλιψη και την απομόνωση, αλλά η σωματική δραστηριότητα μπορεί να αποκαταστήσει την ικανότητά τους να νιώθουν αξία.

Ανταπόκριση

Η σωματική δραστηριότητα είναι χαλαρωτική, είναι ένας κατάλληλος τρόπος για να περάσετε τον ελεύθερο χρόνο σας. Υπό αυτή την έννοια, οι άνθρωποι με αναπηρία, ανάλογα με τη φύση της δυσλειτουργίας που έχουν, μπορούν να απολαύσουν και τα δύο αθλήματα ειδικά δημιουργημένο για αυτούς, όπως το bocia (ένα παιχνίδι που περιλαμβάνει το χτύπημα ενός στόχου με τη βοήθεια μπαλών) ή προσαρμοσμένα αθλήματα, όπως βελάκια, μπάσκετ με

αναπηρικό αμαξίδιο, ακοντισμό, άρση βαρών ή ακόμη και τακτικά αθλήματα που δεν έχουν υποστεί αλλαγές: τοξοβολία, μπόουλινγκ, κολύμβηση, πινγκ πονγκ, και τα λοιπά.

Επομένως, η αναπηρία δεν πρέπει να θεωρείται ως ασθένεια ή ως εμπόδιο στη σωματική δραστηριότητα, αλλά μόνο θα πρέπει να προσδιοριστούν τα είδη αθλημάτων που είναι ευεργετικά για κάθε είδος αναπηρίας.

Οι δήμοι στο έργο μας, μέσω των τμημάτων που ασχολούνται με άτομα με αναπηρία που ζουν στις περιοχές τους, θα σχηματίσουν μια ομάδα με τη συμμετοχή ειδικών από τα δικά τους ιδρύματα για να καθορίσουν το επίπεδο αναπηρίας και το βιοτικό επίπεδο και θα πραγματοποιήσουν μελέτες με σκοπό την πρόσβαση στον αθλητισμό των ατόμων με αναπηρία.

Με την πραγματοποίηση των αθλητικών ενοτήτων και την πιλοτική εφαρμογή των δραστηριοτήτων από τους αθλητικούς φορείς και των δήμων που συμμετέχουν στο έργο, η ποιότητα των αθλητικών υπηρεσιών που οι δήμοι θα προσφέρουν στα άτομα με αναπηρία θα αυξηθεί παράλληλα με τη λειτουργία, το περιβάλλον, τους εκπαιδευμένους εμπειρογνώμονες και τα μοντέλα εργασίας ειδικά για τους τύπους αναπηριών που θα προσφερθούν σε άτομα με αναπηρία.

Ο αθλητισμός γελάει με κάθε είδους διάκριση και ξεπερνά όλα τα εμπόδια: αυτό το στόχο προσπαθούμε να ακολουθήσουμε. Κάνοντας αθλήματα μαζί σημαίνει να αφήνετε στην άκρη όλες τις διαφορές, τις προσωπικές μνησικακίες, όλες οι διαφορές που μπορεί να υπάρχουν, πρέπει να είναι μια ευκαιρία για να αναπτυχθούν οι σχέσεις με τους άλλους, σεβόμενοι ανθρώπους διαφορετικών πολιτισμών.

Ο Νέλσον Μαντέλα λέει ότι «ο αθλητισμός έχει τη δύναμη να αλλάξει τον κόσμο», στην πραγματικότητα μπορεί να φέρει πίσω, έστω και για σύντομο χρονικό διάστημα, το χαμόγελο σε αυτά τα βαριεστημένα μάτια, που πονούσαν από τον πόνο και τη βία.

Η γλώσσα του αθλητισμού απευθύνεται σε όλους χωρίς διάκριση, μιλάει μια παγκόσμια γλώσσα, προωθεί και διαδίδει θεμελιώδεις αξίες για την ένταξη, όπως η αξία, η δέσμευση και η ισότητα.

Όλοι οι οργανισμοί και οι δήμοι με επίκεντρο τον αθλητισμό αναγνωρίζουν την αξία του αθλητισμού ως ισχυρού μέσο βελτίωσης της εκπαίδευσης, της υγείας, της ένταξης και της συμβολής στη βιώσιμη ανάπτυξη.

Ο αθλητισμός έχει φτάσει να έχει όλο αυτό το σθένος λόγω της παγκόσμιας δημοτικότητάς του και της μεγάλης δύναμης που έχει στην προώθηση της σημασίας της κίνησης σε διάφορες πτυχές της ζωής ενός ατόμου, μιας κοινότητας ή μια κοινωνία.

2.Διεθνείς Πολιτικές Αθλητισμού Αναπηρίας

Το Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης και οι εκπρόσωποι των κρατών μελών συγκεντρώθηκαν στο πλαίσιο του Συμβουλίου, σχετικά με την πρόσβαση των ατόμων με αναπηρία στον αθλητισμό

- αναγνωρίζει την αξία και τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας και του αθλητισμού για τα άτομα με αναπηρία, καθώς και την αποτελεσματική συμβολή της στην επίτευξη των στρατηγικών στόχων της Ε.Ε. ιδίως τη στρατηγική Ευρώπη 2030·
- ζητά τη διοργάνωση συντονισμένων εκστρατειών ευαισθητοποίησης σχετικά με τις δυνατότητες της άσκησης του αθλητισμού

- τονίζει ότι όλοι οι μαθητές πρέπει να έχουν πρόσβαση στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό και ότι η αναπηρία δεν πρέπει να αποτελεί εμπόδιο για την ένταξη στα σχολικά αθλητικά προγράμματα.
- συμφωνεί ότι ο αθλητισμός για άτομα με αναπηρία βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην εθελοντική εργασία και τονίζει την

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Παρουσίαση του πλαισίου

1. Εφιστά την προσοχή στο γεγονός ότι, σύμφωνα με εκτιμήσεις, ο αριθμός των ατόμων με αναπηρία στην ΕΕ ανέρχεται σε περίπου 80 εκατομμύρια, που αντιστοιχεί περίπου στο 15% του πληθυσμού. Τα άτομα με μειωμένη κινητικότητα αντιπροσωπεύουν, σύμφωνα με εκτιμήσεις, πάνω από το 40% του πληθυσμού.
2. Επισημαίνει ότι, λόγω του αυξημένου κινδύνου στην περίπτωση των ηλικιωμένων με αναπηρία και της αύξησης γενικά των χρόνιων ασθενειών, ο αριθμός των ατόμων σε κατάσταση αναπηρίας θα μπορούσε να αυξηθεί. Ως εκ τούτου, στο μέλλον, οι ευρωπαϊκές περιφέρειες θα αντιμετωπίσουν νέες προκλήσεις.
3. Εφιστά την προσοχή στο γεγονός ότι δεν υπάρχει κοινός ορισμός της αναπηρίας στην ΕΕ και ότι οι νομικοί ορισμοί αυτής της έννοιας έχουν αποτελέσει αντικείμενο πολυάριθμων συζητήσεων και σημασιολογικών ερμηνειών. Το μειονέκτημα είναι ένα σύνθετο φαινόμενο και μια πολύπλευρη εμπειρία, καθώς είναι το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μεταξύ των φυσικών και

πνευματικών χαρακτηριστικών του ατόμου και της κατάσταση της κοινωνίας στην οποία ζει. Για το λόγο αυτό, η έννοια του ατόμου με αναπηρία πρέπει να εισαχθεί.

4. Υπογραμμίζει την έλλειψη γνώσης και τις λανθασμένες αντιλήψεις για τις πραγματικές επιπτώσεις της αναπηρίας και τονίζει την ανάγκη εστίασης στις «ικανότητες» που μπορούν να ληφθούν υπόψη στο πλαίσιο του αθλητικής δράσης.

5. Αναγνωρίζει την αξίας και τη σημασίας της σωματικής δραστηριότητας και του αθλητισμού για άτομα με αναπηρίες και την αποτελεσματική συμβολή της στην επίτευξη των στρατηγικών στόχων της ΕΕ, ιδίως η στρατηγική Ευρώπη 2030 και η στρατηγική για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία 2021-2030. Τα τελευταία χρόνια, ο προσαρμοσμένος αθλητισμός και τα ειδικά αθλήματα για άτομα με ειδικές ανάγκες έχουν σημειώσει σημαντική πρόοδο.

6. Εφιστά την προσοχή στο γεγονός ότι ο αθλητισμός έχει αναμφισβήτητη αξία για τη γενική ευημερία στους ανθρώπους και την άσκηση θετικής επιρροής στις δυνατότητες αποκατάστασης και ικανότητας των ατόμων με αναπηρία και ότι, για τα άτομα με αναπηρία, να ασκούν αθλητικές δραστηριότητες, στην πρώτη σειρά, αποτελεί θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα.

7. Εφιστά την προσοχή στο γεγονός ότι ο «αθλητισμός για άτομα με αναπηρία» περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, από την άθληση έως αθλητική δραστηριότητα ως ψυχαγωγία και από την σωματική εκπαίδευση που έχει υιοθετηθεί σε διαδικασίες αποκατάστασης μέσω του αθλητισμού, ένα εύρος τόσο ποικίλο όσο και περίπλοκο ο ορισμός του όρου αθλητισμός ή ίσως και περισσότερο από αυτό. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους για τους οποίους υπάρχουν διαφορετικοί ορισμοί στις περιοχές της Ευρώπης. Στο πλαίσιο της φυσικής δραστηριότητας που ασκείται σε αθλητικό περιβάλλον, υπάρχουν πολλές αποχρώσεις ανάλογα με το ποια δραστηριότητα μπορεί να είναι αθλητική, ψυχαγωγική, προσαρμοσμένη στην υγεία κ.λπ. Αυτός ο προσανατολισμός είναι πάντα στην επιλογή αυτού που την εξασκεί. Το είδος της δραστηριότητας

καθορίζεται από τον ασκούμενο, ο αθλητισμός, κατά κανόνα, οδηγεί στη βελτίωση της υγείας, είτε σωματικής είτε ψυχικής, ανεξάρτητα από τον τύπο του ατόμου.

8. Εφιστά την προσοχή στο γεγονός ότι οι διαφορετικοί όροι και διαφορετικές έννοιες σχετίζονται με αυτόν τον τομέα ή χρησιμοποιείται από τους φορείς του αποτελούν αντικείμενο έντονων συζητήσεων. Στο παρόν πλαίσιο, ο όρος που χρησιμοποιείται είναι αυτός του «αθλήματος για άτομα με αναπηρία», έτσι ώστε η προσέγγιση να επικεντρώνεται στο άτομο, δίνοντας ένα γενικό νόημα σε αυτό το θέμα.

9. Υπενθυμίζει την ανάγκη πλήρους σεβασμού της αρχής της επικουρικότητας και της αυτονομίας διακυβέρνησης στους φορείς του αθλητικού τομέα, συμπεριλαμβανομένων ανεξάρτητων αθλητικών οργανώσεων. Οι συστάσεις που τέθηκαν στην παρούσα γνωμοδότηση στοχεύουν να λειτουργήσουν ως καταλύτης και έχει ως αντίκτυπο την αύξηση των δράσεων που αναλαμβάνουν τα μέλη των κρατών και των τοπικών και περιφερειακών αρχών και να επιφέρει αλλαγή της αντίληψης για τους ανθρώπους με αναπηρίες, εκτιμώντας τις δυνατότητές τους μέσα στην κοινότητα.

Το πολιτικό πλαίσιο

10. Εκφράζει την ικανοποίησή του και υποστηρίζει επίσης τις δηλώσεις των πολιτικών της Ε.Ε για την αναγνώριση του αθλητισμού για τα άτομα με αναπηρίες, ιδίως η Ευρωπαϊκή Στρατηγική 2030 και η στρατηγική για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία 2021-2030. Η ανακοίνωση της Επιτροπής με τίτλο «Ανάπτυξη της ευρωπαϊκής διάστασης του αθλητισμού» και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής White Paper on Sport

11. Συμφωνεί ότι οι εθνικές, περιφερειακές και τοπικές αρχές μπορούν να παίξουν, εντός των ορίων των δυνατοτήτων τους και των οικονομικών δυνατοτήτων, σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη

του αθλητισμού για άτομα με ειδικές ανάγκες, ιδίως όσον αφορά την προβολή και την επένδυση σε υποδομές και δραστηριότητες στον αθλητισμό μακροπρόθεσμα, και τονίζει την ανάγκη εξασφάλισης κεφαλαίων για έργα σε περιοχές όπου οι υποδομές των σχολείων και άλλων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων είναι ελάχιστα ανεπτυγμένες, και τα παιδιά με αναπηρίες δεν έχουν την ευκαιρία ή έχουν περιορισμένες ευκαιρίες να αθληθούν.

12. Σε περίπτωση χρήσης δημόσιων υποδομών, οι δημόσιοι φορείς πρέπει να λαμβάνουν δεόντως υπόψη τους τα συμφέροντα του αθλητισμού για τα άτομα με αναπηρία, έτσι ώστε η απαίτηση δημιουργίας ίσης διαβίωσης να λαμβάνει υπόψη τις συνθήκες για τα άτομα με αναπηρία. Υπό αυτή την έννοια, η προσβασιμότητα είναι ένα ουσιαστικό στοιχείο.

13. Επιμένει στον συγκεκριμένο ρόλο που διαδραματίζουν οι φορείς του αθλητικού τομέα για τα άτομα με αναπηρία αξιοποιώντας τις δυνατότητές του να ευνοήσει την κοινωνική ένταξη, και τις ίσες ευκαιρίες.

14. Υπογραμμίζει το γεγονός ότι, σε πολλές περιπτώσεις, ο αθλητισμός για άτομα με αναπηρία δεν φαίνεται να αναφέρεται ρητά εκτός από το πλαίσιο της κοινωνικής ένταξης. Απαιτεί να γίνεται σαφέστερη διάκριση μεταξύ των διαφορετικών πτυχών του αθλητισμού για άτομα με ειδικές ανάγκες, δηλαδή του αθλητισμού επιδόσεων, ο αθλητισμός ως ελεύθερη απασχόληση, φυσική αγωγή, ευκαιρίες για εκπαίδευση και κατάρτιση μέσω αθλητισμού, προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας, αποκατάστασης μέσω του αθλητισμού ή αθλητικών δραστηριοτήτων συγκεκριμένα για θεραπευτικούς σκοπούς.

15. Συνηγορεί υπέρ της καλύτερης αναγνώρισης των ειδικευμένων εκπροσώπων αυτού του κλάδου σε όλες τις δραστηριότητες ανάπτυξης και αξιολόγησης του μαζικού αθλητισμού που υποστηρίζονται από τα ευρωπαϊκά θεσμικά όργανα.

Θα πρέπει να εξεταστεί η δυνατότητα της διάθεση συγκεκριμένων πόρων για την πραγματοποίηση αυτής της συμμετοχής, καθώς και στην εξειδικευμένη εκπαίδευση των επαγγελματιών του αθλητισμού.

16. Ζητεί την εκπόνηση λεπτομερούς στρατηγικού εγγράφου με βάση τις υπάρχουσες πολιτικές, ιδιαίτερα για τα αθλήματα για άτομα με ειδικές ανάγκες, προκειμένου να εντοπιστούν οι προτεραιότητες των βασικών θεμάτων, ειδικά για αυτόν τον τομέα.

Ειδικές προκλήσεις: αθλητική πρακτική

17. Αποκαλύπτει ότι, παρά το αυξανόμενο πολιτικό ενδιαφέρον για τη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία σε αθλητικές δραστηριότητες, το ποσοστό συμμετοχής σε αυτές τις δραστηριότητες παραμένει πολύ χαμηλό. Μεταξύ άλλων, αυτό οφείλεται στην περιορισμένη πρόσβαση σε αθλητικές υποδομές προσαρμοσμένες στις ανάγκες των ατόμων με αναπηρία.

18. Το γεγονός ότι, πέρα από φυσικά, κοινωνικοοικονομικά και επικοινωνιακά εμπόδια ο αθλητισμός παρεμποδίζεται από πολιτισμικούς φραγμούς και ψυχολογικούς παράγοντες, ιδίως η στάση απέναντι στην αναπηρία των διοργανωτών και των παραγόντων στις κύριες αθλητικές δραστηριότητες. Η στάση αυτή αντικατοπτρίζει την έλλειψη γνώσης και την έλλειψη των απαραίτητων πόρων για την αντιμετώπιση μιας διαφορετικής κατάστασης, και είναι απαραίτητο να πραγματοποιηθούν εκστρατείες ενημέρωσης και κατάρτισης για τη διευκόλυνση της αποδοχής της συμμετοχής ατόμων με αναπηρία σε αθλητικές δραστηριότητες. Συνιστάται ότι οποιοδήποτε μέτρο για τη βελτίωση της πρόσβασης σε αυτές θα αναπτυχθεί μετά από εις βάθος διαβούλευση με τους συντελεστές του τομέα αυτού, καθώς διαφορετικές ομάδες μπορεί να χρειάζονται διαφορετικούς τρόπους στήριξης.

19. Η βελτίωση των δυνατοτήτων πρόσβασης, όσον αφορά την επαρκή φυσική πρόσβαση σε αθλητικές εγκαταστάσεις και την καλύτερη επικοινωνία, αποτελεί πρωταρχική προϋπόθεση για να αυξηθεί το ποσοστό συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες

20. Ζητεί τη διοργάνωση συντονισμένων εκστρατειών ευαισθητοποίησης σχετικά με τις δυνατότητες των αθλημάτων που ασκούνται. Τέτοιες εκστρατείες θα μπορούσαν να ξεκινήσουν σε ευρωπαϊκό επίπεδο, αλλά πρέπει να γίνουν και σε τοπικό και περιφερειακό επίπεδο, όπου παρουσιάζεται η συγκεκριμένη προσφορά. Είναι σημαντικό ότι τα άτομα με ειδικές ανάγκες να είναι ενημερωμένοι. Στην ιδανική περίπτωση, αυτές οι εκστρατείες θα οργανώνονταν με την υποστήριξη των οργάνων διοίκησης του αθλητικού κινήματος, του αθλητισμού σε εθνικό επίπεδο και Αθλητισμού για άτομα με αναπηρία, καθώς και οργανώσεις (ή ενώσεις) ατόμων με αναπηρία. Επιπλέον, είναι σημαντικό να οργανωθούν ενημερωτικές εκστρατείες όχι μόνο για τα άτομα με αναπηρία, αλλά και για τον υπόλοιπο πληθυσμό, για να βοηθήσει τους πολίτες να κατανοήσουν, να αποδεχτούν και να ενσωματώσουν τους συμπολίτες με αναπηρίες, αλλά και να μάθουν να τους στηρίζουν. Είναι απαραίτητο να ευνοηθεί η απόκτηση μέγιστου βαθμού στην αυτονομία των ατόμων με αναπηρία, καθώς και την ενθάρρυνση και την υποστήριξή τους στην πρόταση, την προώθηση και οργάνωση δράσεων με αυτή την έννοια.

21. Τονίζει ότι μπορεί να είναι απαραίτητη μια ατομική προσέγγιση σε διαφορετικές ομάδες-στόχους, λαμβάνοντας υπόψη τις δυνατότητές τους, την αντίστοιχη ηλικιακή τους ομάδα και την κοινωνική τους κατάσταση. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη και να υποστηρίζονται οι νέοι. Είναι επίσης σημαντικό να σεβόμαστε και τα δύο τη δομή του αθλητισμού σε κάθε κράτος μέλος και τις τοπικές και περιφερειακές ιδιαιτερότητες. Η παροχή σε ποιοτικές, προσβάσιμες και τακτικά ενημερωμένες πληροφορίες, έτσι ώστε οι διάφορες ομάδες-στόχοι να μπορούν να ενημερώνονται συνεχώς για το φάσμα των αθλητικών δραστηριοτήτων στις οποίες

μπορούν να έχουν πρόσβαση. Η ενθάρρυνση και η υποστήριξη των τοπικά οργανωμένων κινήματων από την άποψη αυτή μπορεί να διευκολύνει την διάδοση αυτού του είδους πληροφοριών και την αύξηση της προσβασιμότητας.

22. Είναι απαραίτητο, σε τοπικό και περιφερειακό επίπεδο, να υπάρχει ένα προσαρμοσμένο δίκτυο μεταφορών, το οποίο να επιτρέπει στα άτομα με αναπηρία να μετακινούνται σε αθλητικές υποδομές για να ασκούν ερασιτεχνικά αθλήματα ή αθλήματα επιδόσεων.

23. Επισημαίνει ότι οι γονείς διαδραματίζουν ουσιαστικό ρόλο στην ενθάρρυνση των νέων να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες και ότι οι εθελοντές αποτελούν τη ραχοκοκαλιά αυτού του τομέα. Γι' αυτό είναι απαραίτητο να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της εθελοντικής εργασίας και στη συνέχεια να εξεταστεί η ίδρυση πλατφορμών για την πρόσληψη και εκπαίδευση εθελοντών, καθώς και τη λήψη μέτρων που αναγνωρίζουν και επιβραβεύουν τη συνεισφορά τους.

24. Συνιστά τη δημιουργία πλατφόρμας ενημέρωσης για αθλητικές εγκαταστάσεις στην ΕΕ, καθώς και μια πλήρως προσβάσιμη ιστοσελίδα, για την ενημέρωση των ΑμεΑ για αθλητικές υποδομές, τεχνικές δυνατότητες, κλπ. στις τοποθεσίες τους.

25. Εφιστά την προσοχή στο γεγονός ότι ορισμένες πληθυσμιακές ομάδες αντιμετωπίζουν διπλές ή τριπλές διακρίσεις, εάν δεν έχουν μόνο μία αναπηρία αλλά πολλές, είναι μετανάστες στην καταγωγή, ανήκουν σε μειονότητα ή είναι θύματα κοινωνικού αποκλεισμού που σχετίζεται με ομοφοβία ή κριτήρια φύλου. Είναι σημαντικό ότι σε όλους διασφαλίζεται η επαρκής υποστήριξη και η ίση πρόσβαση σε αθλητικές δραστηριότητες.

26. Σημειώνει το γεγονός ότι ο αθλητισμός για τα άτομα με αναπηρία δεν πρέπει να παραμένει απομονωμένος από το αθλητικό σύστημα και ότι η ενσωμάτωσή τους, δηλαδή η από κοινού οργανωτική ευθύνη των μεγάλων οργανισμών στον τομέα αυτό, φαίνεται ήδη να είναι πρωταρχική

πολιτική ως στόχος - σχέδιο. Ως εκ τούτου, πρέπει να υπάρχει βεβαιότητα για την ένταξη του αθλητισμού με αναπηρία στα κυρίως αθλητικά προγράμματα και ότι διαφορετικά μοντέλα, φόρμουλες και οργανωτικές δομές θα μπορούσαν να είναι εγκριθούν παράλληλα, ανάλογα με τις πραγματικές δυνατότητες των ατόμων με αναπηρία και με στόχο την ενσωμάτωση

27. Η άσκηση ενός αθλήματος από άτομα με αναπηρία πρέπει να διευκολύνεται στο πλαίσιο της ομοσπονδίας του αθλητισμού στην οποία εμπίπτει ο αντίστοιχος αθλητικός κλάδος ή ειδικότητα, σε σχέση με αθλητικές ομοσπονδίες των οποίων οι δραστηριότητες είναι αφιερωμένες κυρίως σε άτομα με αναπηρία και με σεβασμό στο ρόλο αυτών των ομοσπονδιών, των οποίων η παροχή υπηρεσιών προς τα άτομα με αναπηρίες πρέπει να ενθαρρύνονται.

28. Οι αθλητικές ομοσπονδίες θα πρέπει να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή τους στις συνεδριάσεις, με συμβουλευτικό λειτουργία, των αθλητικών φορέων που, αν και δεν έχουν την ιδιότητα του μέλους, ασχολούνται με την προώθηση αθλητικών δραστηριοτήτων που ασκούνται από άτομα με αναπηρία.

29. Σημειώνει, με βάση τα παραδείγματα που εντοπίστηκαν, ότι η προσέγγιση του συνδυασμού του τουρισμού με τον αθλητισμό θεωρείται ως ένας τρόπος να αφιερώνεται ελεύθερος χρόνος για όλους είναι ένα κατάλληλο εργαλείο για τα άτομα με αναπηρία μια πρώτη επαφή με τον αθλητισμό, προκειμένου να αυξηθεί το ποσοστό συμμετοχής τους σε αθλητικές δραστηριότητες και της ευαισθητοποίησης του ευρύτερου κοινού σχετικά με τις δυνατότητές του.

30. Συμπεριλαμβάνει ποιοτικές και ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με την οργάνωση των αθλητικών δραστηριοτήτων προσαρμοσμένες για άτομα με ειδικές ανάγκες και τα μέσα μεταφοράς και πρόσβασης και εγκαταστάσεις προσαρμοσμένες στον αθλητισμό, όπως διαφήμιση αθλητικού τουρισμού.

Ειδικές προκλήσεις: εκπαίδευση

31. Αναγνωρίζει ότι η σωστή ανάπτυξη του αθλητισμού για τα άτομα με αναπηρία απαιτεί ειδικούς με υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης και κατάρτισης.

32. Θεωρεί ότι, ακόμη και αν δεν στιγματίζονται, τα άτομα με αναπηρία διατρέχουν διαρκώς κίνδυνο αποκλεισμού, καθώς πολλά άτομα δεν ξέρουν πώς να τα προσεγγίσουν και πώς να τα εντάξουν σε αθλητικές δραστηριότητες και δομές. Η επιτροπή ζητά μια συντονισμένη ενημέρωση, μέσω πρωτοβουλιών εκπαίδευσης και κατάρτισης, που να απευθύνεται όχι μόνο στους ανθρώπους που εμπλέκονται άμεσα στην οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων, αλλά και γενικότερα στο ευρύ κοινό, χρησιμοποιώντας, για παράδειγμα, εύκολα προσβάσιμα διαδικτυακά εργαλεία κατάρτισης. Για αυτό, είναι απαραίτητο, παράλληλα, να αυξηθεί το επίπεδο ευαισθητοποίησης σχετικά με τα δικαιώματα, τις ανάγκες και τις δεξιότητες των ατόμων με αναπηρία.

33. Τονίζει ότι όλοι οι μαθητές πρέπει να έχουν πρόσβαση στη φυσική αγωγή και στον αθλητισμό και ότι η αναπηρία δεν πρέπει να αποτελεί εμπόδιο για την ένταξη στα προγράμματα του σχολικού αθλητισμού. Πολλές φορές οι νέοι δοκιμάζουν αθλητικές δραστηριότητες και παθαίνουν με τον αθλητισμό κατά τη διάρκεια των μαθημάτων φυσικής αγωγής στο σχολείο, αυτό ισχύει και για τους νέους με αναπηρία. Επιπλέον, το αθλητικό περιβάλλον στο σχολείο παρέχει την ευκαιρία να εκπαιδεύσει τους Ουαλούς μαθητές και να τους ενημερώσει για τις δυνατότητες των συμμαθητών τους. Σε αυτό το πλαίσιο, θα είναι ευπρόσδεκτη η ενθάρρυνση, κυρίως, της διεξαγωγής «αθλητικών προγραμμάτων προσβάσιμων σε όλους». Η ιδέα της αντίστροφης ενσωμάτωσης, δηλαδή η ένταξη νεαρών Ουαλών αθλητών σε αθλήματα για άτομα με ειδικές ανάγκες, είναι ένα καλό παράδειγμα, καθώς επιτρέπει την αλλαγή της στάσης απέναντι στις δυνατότητες άλλων αθλητών. Πρέπει επίσης να υποστηριχθούν και να αναπτυχθούν πρωτοβουλίες όπως «αθλητισμός

μαζί». Για την επίτευξη αυτού του στόχου, είναι απαραίτητη η εξειδικευμένη εκπαίδευση και κατάρτιση των εκπαιδευτικών στα εκπαιδευτικά ιδρύματα, με ιδιαίτερη προσοχή στους δασκάλους φυσικής αγωγής, καθώς και η εξασφάλιση της πρόσβασης των γονέων των παιδιών με αναπηρία σε πληροφορίες σχετικά με τις διάφορες διαθέσιμες αθλητικές δραστηριότητες.

34. Διαπιστώνει ότι οι γνώσεις και οι δεξιότητες των προπονητών συχνά δεν αξιοποιούνται λόγω της έλλειψης ανταλλαγής και συντονισμού μεταξύ των φορέων του αθλητισμού με αναπηρία και εκείνων του κυρίως αθλητισμού. Προτείνεται οι οργανώσεις αυτές να ξεκινήσουν συνεργατικές πρωτοβουλίες κατάρτισης, με την υποστήριξη φορέων κατάρτισης και δημόσιων αρχών.

35. Συνιστά τη στενότερη συμμετοχή των εκπροσώπων της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στις διαδικασίες προσαρμογής με στόχο την πρόληψη του κοινωνικού αποκλεισμού των ατόμων με αναπηρία. Στόχος μιας τέτοιας συμμετοχής θα ήταν να δημιουργηθεί μια αλλαγή στην κατάρτιση των μελλοντικών δασκάλων φυσικής αγωγής, επιτρέποντάς τους να κατανοήσουν καλύτερα τα διάφορα ζητήματα υγείας που αντιμετωπίζουν οι μαθητές τους.

36. Πιστεύει ότι η εικόνα του αθλητισμού για τα άτομα με αναπηρία πρέπει να επανεκτιμηθεί. Πρέπει να προωθηθεί ένα άθλημα επιδόσεων για άριστους αθλητές με αναπηρία. Έτσι, η κατάστασή τους θα είναι συγκρίσιμη με αυτή των επίλεκτων αθλητών χωρίς αναπηρία. Συμμερίζεται ομόφωνα ότι η ευαισθητοποίηση σχετικά με τις επιδόσεις των αθλητών με αναπηρία σε αθλήματα επιδόσεων μπορεί να οδηγήσει μόνο σε αλλαγή αυτής της αντίληψης. Υπό αυτή την έννοια, η στρατηγική επικοινωνίας σχετικά με τους Παραολυμπιακούς Αγώνες και τις αθλητικές εκδηλώσεις υψηλού επιπέδου για άτομα με αναπηρία είναι πολύ σημαντική.

37. Συμφωνεί ότι ο αθλητισμός με αναπηρία βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην εθελοντική εργασία. Αναγνωρίζει ότι η ποιοτική κατάρτιση για αυτούς τους εθελοντές πρέπει να προωθηθεί περαιτέρω. Σύμφωνα με ορισμένες απόψεις, αυτή η εκπαίδευση πρέπει να είναι προσαρμοσμένη στις ανάγκες

των εμπλεκόμενων μερών. Επιπλέον, η διαχείριση των δραστηριοτήτων των εθελοντών είναι ολοένα και πιο σημαντική. Οι οργανισμοί που ασχολούνται με τον αθλητισμό αναπηρίας πρέπει να λειτουργούν πιο αποτελεσματικά χρησιμοποιώντας εργαλεία διαχείρισης ανθρώπινων πόρων και βελτίωσης της ποιότητας. Είναι απαραίτητο να εκπαιδεύσουμε επαγγελματίες εάν θέλουμε να βελτιώσουμε την ποιότητα. Είναι απολύτως απαραίτητες, εφόσον οι δικαιούχοι ανήκουν σε ειδικές κατηγορίες. Οι δομές πρέπει να στοχεύουν σε γνήσιο επαγγελματισμό.

38. Εκφράζει τη λύπη του για το γεγονός ότι οι δυνατότητες των ατόμων με αναπηρία συχνά υποτιμούνται. Η επιτροπή τονίζει ότι μια αθλητική δραστηριότητα ευνοεί την ανάπτυξη της προσωπικότητας των ατόμων με αναπηρία, συμβάλλοντας σημαντικά στην επιτυχή επαγγελματική ένταξη αυτών των ατόμων.

39. Εγκρίνει τις κατευθυντήριες γραμμές της ΕΕ για τη διπλή σταδιοδρομία των αθλητών, οι οποίες επιβεβαιώνουν ότι "η δίκαιη εφαρμογή μέτρων υπέρ της διπλής σταδιοδρομίας για όλους τους αθλητές θα αποτελούσε σημαντική πρόοδο για τον αθλητισμό γενικά και για τον αθλητισμό που ασκείται από άτομα με αναπηρία ειδικότερα". Η CoR συμμερίζεται επίσης πλήρως την άποψη που εκφράζεται στις κατευθυντήριες γραμμές ότι «όσο πιο πολλά αθλήματα για άτομα με αναπηρία ενσωματώνονται σε κυρίως αθλητικούς οργανισμούς, πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή σε αυτήν την ομάδα, ώστε να υπάρχει εγγύηση δίκαιης μεταχείρισης και να μπορούν να δημιουργηθούν συγκεκριμένα ρεύματα, όταν δεν είναι δυνατή η χρήση τους από τους Ελβετούς αθλητές».

40. Επισημαίνει ότι από εδώ και στο εξής, ο κλάδος θα πρέπει να προσπαθεί να ενδυναμώνει τους νεότερους αθλητές και να τους υποστηρίζει στην προσωπική τους εξέλιξη. Για αυτό θα πρέπει να υποστηριχθούν οι συγκεκριμένες εκπαιδευτικές δράσεις που προτείνονται για νέους αθλητές στο πλαίσιο αθλητικών εκδηλώσεων.

Ειδικές προκλήσεις: υγεία

41. Αναγνωρίζει την αξία του αθλητισμού για την προώθηση της αγωγής υγείας και τονίζει την ειδική σχέση μεταξύ προσαρμοσμένων σωματικών δραστηριοτήτων και αποκατάστασης ατόμων με αναπηρία στο βαθμό που διακυβεύεται η σωματική και ψυχική τους υγεία.

42. Υποστηρίζει το έργο της ομάδας εμπειρογνομόνων «Αθλητισμός, υγεία και συμμετοχή» της ΕΕ, η οποία έχει εξουσιοδοτηθεί από το Συμβούλιο να προτείνει μέτρα για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας για τη διατήρηση της υγείας και τη συμμετοχή στα συνήθη αθλήματα. Η ΕΤΠ επιμένει ότι η σωματική δραστηριότητα και ο αθλητισμός αναγνωρίζονται ρητά και υποστηρίζονται ως θεραπευτικά εργαλεία για τα άτομα με αναπηρία.

43. Σημειώνει τα αποτελέσματα των εργασιών της ομάδας εμπειρογνομόνων της ΕΕ για την καταπολέμηση του ντόπινγκ, στην οποία έχει δοθεί εντολή από το Συμβούλιο να αναπτύξει παρατηρήσεις της ΕΕ σχετικά με την αναθεώρηση του Παγκόσμιου Κώδικα Αντιντόπινγκ του Παγκόσμιου Οργανισμού Αντιντόπινγκ, και αναγνωρίζει τη σημασία της χρηστής διακυβέρνησης στον αθλητισμό. Η ΕΤΠ συνιστά οι ενδιαφερόμενοι φορείς του Παραολυμπιακού κινήματος να συνδέονται στενότερα μαζί τους.

44. Θεωρεί ότι όλα τα χρηματοδοτικά μέσα που περιλαμβάνονται στο νέο πολυετές δημοσιονομικό πλαίσιο θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη το ζήτημα της προσβασιμότητας για τα άτομα με αναπηρία.

45. Προτείνει να ληφθεί υπόψη η πρόταση για μια γραμμή προϋπολογισμού αφιερωμένη στον αθλητισμό στο πρόγραμμα Erasmus+. Ωστόσο, καλεί την Ευρωπαϊκή Επιτροπή να κάνει ρητή αναφορά στον αθλητισμό για άτομα με αναπηρία στις κατευθυντήριες γραμμές για τους

δικαιούχους του προγράμματος Erasmus+ και να αναγνωρίσει τον αθλητισμό για αυτό το τμήμα του πληθυσμού ως προτεραιότητα στο πλαίσιο των δράσεων «Αθλητισμός» του προγράμματος.

46. Προτείνει να ενθαρρυνθούν στην Επιτροπή συγκεκριμένες δράσεις υπέρ των σχεδίων προώθησης του αθλητισμού για άτομα με αναπηρίες, σε τοπικό και περιφερειακό επίπεδο.

47. Είναι της γνώμης ότι ο τομέας χαρακτηρίζεται από ένα ορισμένο διαχωρισμό διαφορετικών μέσων της ΕΕ που επιδιώκουν παρόμοιους στόχους. Η καλύτερη εναρμόνιση συνοδευόμενη από μακροπρόθεσμες χρηματοδοτικές δεσμεύσεις θα ήταν πολύ επωφελής, τουλάχιστον για τους κύριους εκπροσώπους του κλάδου σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

48. Ενθαρρύνει τη χρήση διαρθρωτικών ταμείων για την ανάπτυξη αθλητικών υποδομών προσβάσιμων και ανοιχτών σε όλους σε τοπικό και περιφερειακό επίπεδο. Οι επενδύσεις στην έρευνα και την καινοτομία, που πραγματοποιούνται κυρίως μέσω πανεπιστημίων και εταιρειών του κλάδου, είναι θεμελιώδεις. Πράγματι, πολλοί επαγγελματίες προσανατολίζονται στο να εκπονήσουν τις διδακτορικές τους διατριβές σε αυτόν τον τομέα. Πρέπει να καταβληθεί ιδιαίτερη προσπάθεια σε σχέση με τον αθλητισμό ως θεραπευτικό εργαλείο, για παράδειγμα εχνοθεραπεία.

49. Καλεί τα θεσμικά όργανα της ΕΕ να συνεχίσουν να υποστηρίζουν μακροπρόθεσμα αθλητικές εκδηλώσεις ανοιχτές σε όλους, και ιδίως στους νέους με αναπηρίες.

Ο ρόλος των τοπικών και περιφερειακών αρχών

50. Πιστεύει ότι οι τοπικές και περιφερειακές αρχές διαδραματίζουν θεμελιώδη ρόλο στην ανάπτυξη της ευρωπαϊκής διάστασης του αθλητισμού για τα άτομα με αναπηρία, εντός των ορίων των θεσμικών τους αρμοδιοτήτων.

51. Υπογραμμίζει την ανάγκη για εντατικότερη συμμετοχή των τοπικών και περιφερειακών αρχών, βάσει προγράμματος που αναπτύχθηκε από κοινού με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, το Συμβούλιο και τις εθνικές αρχές που ασχολούνται με τον αθλητισμό, τα άτομα με αναπηρία και τις αθλητικές δραστηριότητες που διοργανώνονται για αυτά, προκειμένου να ενσωματωθούν στη γενική αθλητική πρακτική. Οι τοπικές και περιφερειακές αρχές είναι σε θέση να φέρουν την ΕΕ πιο κοντά στο τοπικό επίπεδο, να δημιουργήσουν σύνδεση με πρωτοβουλίες που προωθούνται από συλλόγους, σχολεία και γονείς.

52. Αναγνωρίζει ότι, ειδικά σε τοπικό και περιφερειακό επίπεδο, υπάρχει εμπειρία και δομημένες συνεργασίες για την προώθηση της ανάπτυξης του αθλητισμού και των αθλητικών πρακτικών για τα άτομα με αναπηρία. Ζητεί την ανταλλαγή καλών πρακτικών και δηλώνει ότι είναι σε θέση να τις διαδώσει, με την υποστήριξη των ευρωπαϊκών θεσμικών οργάνων και των αντίστοιχων εμπλεκόμενων μερών. Η μετάφραση των υλικών που υπάρχουν είναι μια μεγάλη πρόκληση και ως εκ τούτου θα πρέπει να ενθαρρυνθούν. Θα πρέπει να εξεταστεί ένα σύστημα επιβράβευσης «εξαιρετικών πρακτικών».

53. Υποστηρίζει το σύστημα περιφερειακών διαχειριστών για την ανάπτυξη του αθλητισμού για άτομα με αναπηρία. Η ανταλλαγή και η μεταφορά καλών πρακτικών στην πραγματικότητα θα μπορούσε να ξεκινήσει από αυτές, για παράδειγμα μέσω εργαλείων ΤΠΕ, καθώς και μέσω της σύνδεσης των ευρωπαϊκών πολιτικών με την περιφερειακή πραγματικότητα. Η προώθηση και ανάπτυξη ευρωπαϊκών έργων για την ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών θα επιτρέψει την εφαρμογή επιτυχημένων λύσεων σε κοινά προβλήματα, καθώς και τη γνώση των αναγκών άλλων περιοχών και χωρών.

Συμπληρωματικά συμπεράσματα

54. Σημειώνει τις πρώτες πρωτοβουλίες για την προώθηση της «Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού» και επιμένει την ανάγκη να προβλεφθούν, στο πλαίσιο αυτό, η ενσωμάτωση ειδικών αθλημάτων που προορίζονται για άτομα με ειδικές ανάγκες σε αθλητικές δραστηριότητες ανοιχτές σε όλους. επιμένει ότι θα πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη ο ετήσιος εορτασμός μιας «Ευρωπαϊκής Ημέρας Αθλητισμού για Άτομα με Αναπηρία».

55. Σημειώνει την έλλειψη συγκρίσιμων περιφερειακών πληροφοριών σε αυτόν τον τομέα και ζητεί την καθιέρωση αξιόπιστων δεδομένων κατά την πολιτιστική διαδικασία. Για το σκοπό αυτό, θα πρέπει, για παράδειγμα, να ανατεθεί μια ειδική έρευνα του Ευρωβαρόμετρου για τον αθλητισμό για άτομα με ειδικές ανάγκες ή τουλάχιστον να εισαχθούν πιο συγκεκριμένες ερωτήσεις σχετικά με αυτό το θέμα σε μελλοντικές έρευνες του Ευρωβαρόμετρου για τον αθλητισμό ή και την αναπηρία.

56. Ενθαρρύνει θερμά τη σύσταση μιας ευρωπαϊκής ομάδας εμπειρογνομόνων για το θέμα αυτό, η οποία αναγνωρίζει τη ξεχωριστή αποστολή αυτού του τομέα και βασίζεται στη συμβολή ενός ευρέος φάσματος παραγόντων του τομέα. Αυτή η ομάδα εμπειρογνομόνων θα μπορούσε να ξεκινήσει με τη βοήθεια των ακόλουθων ενεργειών:

- σημασιολογικά:

- να προτείνει έναν κοινό ορισμό των εννοιών "Handisport" (για άτομα με σωματικές αναπηρίες), "Adapted Sport" (για άτομα με νοητική αναπηρία) και "Sport μαζί" (για άτομα με και χωρίς αναπηρία), προκειμένου να διευκολυνθεί η ανάπτυξή τους. ;

- σε τεχνικό επίπεδο:

- να καταγράφει και να συλλέγει τις πιο σημαντικές περιφερειακές και τοπικές εμπειρίες, να ενθαρρύνει τη μοντελοποίηση και τη διάδοσή τους.
- να παράσχει στους πολιτικούς παράγοντες τα απαραίτητα τεχνικά εργαλεία για την ευαισθητοποίησή τους και να επιτρέψει στην Επιτροπή των Περιφερειών να ενεργήσει σύμφωνα με τη φιλοδοξία της να αποτελέσει τον κινητήρα της κινητοποίησης σε αυτόν τον τομέα, στην τοπική και περιφερειακή φροντίδα διαδραματίζοντας πρωταρχικό ρόλο.

3.ΕΤΑΙΡΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ ΣΤΟ TARGU JIU

- Η ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΑΠΟ ΤΗ ΡΟΥΜΑΝΙΑ

"Ο αθλητισμός είναι ένα από τα λίγα πράγματα που μπορεί να ενώσει τους ανθρώπους με διαφορές. Στην καθημερινή ζωή, οι άνθρωποι λειτουργούν στους δικούς τους κόσμους και περιβάλλοντα. Όταν φορούν αθλητικά παπούτσια και βγαίνουν έξω, μπαίνουν σε μια νέα πραγματικότητα, έναν κόσμο όπου δεν έχει σημασία από πού προέρχονται, πώς ξεκινούν, η συμμετοχή είναι το παν. Ο οποιοσδήποτε μπορεί να συμμετέχει. Ο αθλητισμός δεν έχει εμπόδια στην είσοδο. Το να ανήκεις. Τα ατομικά αθλήματα σάς επιτρέπουν να φτάσετε και να ξεπεράσετε τα όριά σας. Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, μπορούμε να διακινδυνεύσουμε μια δήλωση ότι, κοιτάζοντας ολόκληρη την κοινωνία ενώ ασκούμε αθλήματα, κανείς δεν πρέπει να αποκλείεται και όλοι μπορούν να βρουν τη θέση τους σε αυτό. Είναι πράγματι έτσι; Τι γίνεται με τα άτομα με αναπηρία; Τι γίνεται με τους φτωχούς; Από τη σκοπιά της Ρουμανίας, ο αθλητισμός είναι μια από τις πιο ασήμαντες δραστηριότητες που θέλουμε να κάνουμε στην καθημερινή μας ζωή. Για τα

άτομα με αναπηρία, ο αθλητισμός έχει μεγαλύτερη σημασία γιατί είναι ένας τρόπος για να ξεπεραστούν και να αναζητηθούν νέοι στόχοι προς επίτευξη.

Το αθλητικό κίνημα στη Ρουμανία είναι φαινόμενο της παράδοσης. Τα χαρακτηριστικά του διαμορφώθηκαν με την πάροδο του χρόνου, είναι αποτέλεσμα της διαδοχής των κοινωνικών πραγματικοτήτων: διαφορετικότητα, προσαρμοστικότητα, εφευρετικότητα, πρωτοτυπία και οπορτουνισμός, αλλά και κάποια αυστηρότητα που αναπτύχθηκε με την πάροδο του χρόνου από ανάγκη. Σκοπός του είναι τόσο η σωματική όσο και η ψυχική υγεία, καθώς και η βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Χάρη στα αθλήματα που υιοθετήθηκαν, τα άτομα με αναπηρία μπορούν να ενδυναμώνουν όχι μόνο το σώμα τους, αλλά και το μυαλό τους. Ως εκ τούτου, είναι καθήκον μας να υποστηρίξουμε αυτό το είδος αθλητισμού όχι μόνο στο σχολείο, αλλά και σε άλλους τομείς της ζωής.

Ο Αθλητικός Σχολικός Όμιλος Târgu Jiu πραγματοποιεί πολυάριθμες αθλητικές δραστηριότητες από μαθητές και νέους από την κοινότητα, τόσο με ή και χωρίς αναπηρία, για να εξασφαλίσει την κοινωνική τους ένταξη. Έχει πολυάριθμες συνεργασίες με συλλόγους, σχολεία, αθλητικούς συλλόγους, με το Δημαρχείο Târgu Jiu και τον Δημοτικό Αθλητικό Όμιλο. Το τελευταίο ιδρύεται και υποστηρίζεται από τον δήμο.

Σε σχέση με τον κλάδο του αθλητισμού για άτομα με αναπηρία, ο Δήμος λαμβάνει υπόψη τις ακόλουθες οδηγίες:

Αναδιοργάνωση του αθλητικού συστήματος για τα άτομα με αναπηρία από τους φορείς και οργανισμούς του νομού, καθώς και ανάπτυξη προγραμμάτων δραστηριοποίησής τους, κατάλληλα για διαφορετικούς τύπους αναπηριών.

Σύναψη συνεργασιών με τον εξειδικευμένο φορέα δημόσιας διοίκησης για άτομα με αναπηρία, με σκοπό την υποστήριξη της αθλητικής δραστηριότητας των ατόμων που περιλαμβάνονται σε αυτή την κατηγορία κοινωνικής προστασίας.

Η ανάπτυξη εθνικού προγράμματος αφιερωμένου στον αθλητισμό ατόμων με αναπηρία, στο οποίο προβλέπονται ελάχιστες προϋποθέσεις για την άσκηση διαφόρων κλάδων του αθλητισμού, σε οργανωμένο πλαίσιο, καθώς και δυνατότητα άσκησης αθλημάτων επιδόσεων για αυτή την κατηγορία ατόμων.

Δημιουργία ειδικών χώρων για την άσκηση του αθλητισμού από άτομα με ειδικές ανάγκες.

Συνεργασία ειδικών για την προετοιμασία και τη διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων αφιερωμένων σε άτομα με ειδικές ανάγκες

Ανάπτυξη έργων και προγραμμάτων για την ενθάρρυνση της άσκησης σωματικών. ασκήσεων και αθλητισμού από άτομα με σωματικές, αισθητηριακές, νοητικές και μικτές αναπηρίες, με σκοπό την ανάπτυξη της προσωπικότητας και της κοινωνικής τους ένταξης.

Υποστήριξη ΑμεΑ για συμμετοχή σε εθνικούς και διεθνείς διαγωνισμούς για άτομα με αναπηρία.

Υπάρχουν πολλά έργα σε τοπικό και νομαρχιακό επίπεδο, διαγωνισμοί, αθλητικοί Ολυμπιακοί Αγώνες για άτομα με αναπηρία. Οι τοπικές και νομαρχιακές αρχές χρηματοδοτούν έργα στον τομέα των αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων από τον τοπικό προϋπολογισμό.

Η δημόσια διοίκηση απαιτεί αυξημένες δυνατότητες πρόβλεψης και προσαρμογής. Για αυτό, οι δημόσιοι φορείς πρέπει να παρακολουθούν τις κοινωνικές διαδικασίες, να συλλέγουν και να αναλύουν πληροφορίες από τον κοινωνικό τομέα και να αναπτύσσουν πολιτικές και μέτρα βελτιστοποιημένα για την εξέλιξη της κοινωνίας. Ο δήμος στοχεύει να κάνει πράξη αυτές τις

επιθυμίες αξιολογώντας σωστά την τρέχουσα κατάσταση του ρουμανικού αθλητισμού και τους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν το μέλλον, βάσει των οποίων θα πραγματοποιηθεί η θεσμική αντίδραση. Η αύξηση των αθλητικών δεικτών (ποιοτικών, ποσοτικών και οικονομικών) απαιτεί κοινή προσπάθεια τόσο της κεντρικής και τοπικής δημόσιας διοίκησης όσο και των κοινωνικών εταίρων. Η αύξηση του ποσοστού του πληθυσμού που αθλείται τακτικά μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα σημαντικές οικονομίες για το κράτος με τη μείωση των διαφόρων δαπανών υγείας (ιατρικές άδειες, διάφορες θεραπείες, αποζημίωση για συνταγές, κ.λπ.). Συμπερασματικά, για την επιτυχή εφαρμογή των προτεινόμενων μέτρων στον τομέα του αθλητισμού, προτεραιότητα θα δοθεί στην αύξηση της ποιότητας των αθλητικών υποδομών και των προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού, στην ενεργή ενθάρρυνση και υποστήριξη των αθλητικών επιδόσεων, στον επανασχεδιασμό της ισχύουσας νομοθεσίας και στην αποκατάσταση του συστήματος στις αρχές της διαφάνειας και των επιδόσεων.

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΑΜΕΑ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΒΕΝΕΤΟ (ΙΤΑΛΙΑ)

- Η ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑ

Εργαζόμαστε σε συντονισμό με διάφορα πανεπιστήμια, ΜΚΟ, τοπικές κυβερνήσεις και εθελοντικές οργανώσεις για να υποστηρίξουμε αθλητικές δραστηριότητες στην περιοχή Βένετο της Ιταλίας και να διασφαλίσουμε τη συμμετοχή μαθητών με αναπηρία σε αυτές τις δραστηριότητες. Βλέπουμε την εξάλειψη του προβλήματος της αδράνειας ως κύριο στόχο μας, που είναι ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα της εποχής μας, τόσο για τους μαθητές χωρίς

αναπηρία όσο και για τους μαθητές με αναπηρία. Θα θέλαμε να σας δείξουμε μερικά παραδείγματα από αυτά.

Το Università degli Studi di Padova, το οποίο βρίσκεται στην περιοχή του Βένετο, εκτελεί ένα έργο με τίτλο «αναψυχή, αθλητισμός και εθελοντισμός» υπό την ομπρέλα μιας επιστημονικής λέσχης. Με τον αθλητικό τίτλο συνεργάζονται CUS (Πανεπιστημιακό Αθλητικό Κέντρο της Πάδοβα), CIP (Comitato Italiano Paralimpico -> Italian Paralympic Committee), Γραφείο Υπηρεσιών Φοιτητών (τομέας Ένταξης) μέσω της συνεργασίας με το Department of Medicine, Baskin Association (ένα είδος αθλήματος) με βάση το μπάσκετ) και το STEP ABONO.

- Το CUS - Πανεπιστημιακό Αθλητικό Κέντρο της Πάδοβα - είναι το πιο διαδεδομένο αθλητικό κέντρο στην επαρχία (www.cuspadova.it/it/agonismo/basket-carrozzina). Σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο έχει αναπτυχθεί το έργο «Μπάσκετ με αμαξίδιο», για το οποίο προγραμματίζονται προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες.

- Τα κύρια καθήκοντα του CIP είναι η αναγνώριση κάθε αθλητικής ένωσης για άτομα με αναπηρία στην Ιταλία και η εγγύηση της μέγιστης διάδοσης της παραολυμπιακής ιδέας και η γόνιμη εισαγωγή των ατόμων με αναπηρία στην άσκηση του αθλητισμού. Τα αθλήματα που διατίθενται στην Πάντοβα και την επαρχία της είναι: στίβος, μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο, μπόλ, ποδόσφαιρο 5 ατόμων, ποδόσφαιρο 7 ατόμων, επιτραπέζιο ποδόσφαιρο, κωπηλασία, ποδηλασία, ποδηλασία με ποδήλατα χειρός, χορός, ιππασία, καλλιτεχνική γυμναστική, κολύμβηση, προπόνηση με βάρη, τένις, χόκεϊ με αναπηρικό καροτσάκι, χόκεϊ με αναπηρικό καροτσάκι, αναπηρικό καροτσάκι σκοποβολή, τοξοβολία, προσανατολισμός μονοπατιού, τρίαθλο, ενοποιημένο μπάσκετ.

- Το Γραφείο Υπηρεσιών Φοιτητών (τομέας Ένταξης), μέσω της συνεργασίας με το Τμήμα Ιατρικής, θέλει να προωθήσει την κουλτούρα της κίνησης και της σωματικής δραστηριότητας

στους φοιτητές με αναπηρία που είναι εγγεγραμμένοι στο Πανεπιστήμιο της Πάντοβα. Η δραστηριότητα συνίσταται σε μια εξατομικευμένη προσέγγιση με τις οικογένειες των αθλητών. Η ένωση αυτή πραγματοποιεί δραστηριότητες στην πισίνα (κολύμβηση), στο γυμναστήριο (κυρίως μπάσκετ, αλλά και άλλες ψυχαγωγικές ή αθλητικές δραστηριότητες) και στον στίβο (ο αθλητισμός ασκείται μόνο την περίοδο Μαΐου/Ιουνίου). Κάθε προπόνηση παρακολουθείται από 10 έως 20 αθλητές τους οποίους ακολουθεί ένας τεχνικός και αρκετοί εθελοντές. Το STEP ABANO συμμετέχει τακτικά στο περιφερειακό πρωτάθλημα μπάσκετ που διοργανώνει η SOI (Special Olympics Italy) στο Βένετο. Μία από τις μέρες του πρωταθλήματος -που είναι ταξιδιωτικό- γίνεται πάντα στο αθλητικό μέγαρο του Abano, σε συνεργασία με αυτή την ένωση. Ανάλογα με τη διαθεσιμότητα αθλητών και εθελοντών, το STEP ABANO λαμβάνει μέρος και σε άλλες εκδηλώσεις και αθλητικά τουρνουά μπάσκετ, στίβου ή κολύμβησης. (www.stepabano.it)

Επιπλέον, έχουμε το "Fishing Sports Association" στο Βένετο. Ο ερασιτεχνικός αλιευτικός σύλλογος Α.Σ.Δ. Η Lago delle Rose απέκτησε την πιστοποίηση για αθλητικές δραστηριότητες από την ιταλική αρχή αθλητικής προώθησης C.S.A. στο Veneto, που αναγνωρίζεται από την Coni, και που έχει ως στόχο την ανάπτυξη και διάδοση της ερασιτεχνικής αθλητικής δραστηριότητας που συνδέεται με τον κλάδο της ψυχαγωγικής αλιείας, μέσω κάθε μορφής αγωνιστικής, ερασιτεχνικής, ψυχαγωγικής ή κάθε άλλου είδους αθλητικής δραστηριότητας και όχι κατάλληλης για την προώθηση και την ενθάρρυνση της γνώσης και της πρακτικής αυτής ακριβώς της πειθαρχίας, καθώς και την προώθηση δραστηριοτήτων αναψυχής. Στόχος του ήταν να προωθήσει αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες για άτομα με αναπηρία ή/και άρρωστα άτομα, ή σε άβολες συνθήκες, με βοήθεια και για ζώα.

Ως Kızıl Elma APS, εργαζόμαστε σε συνεργασία με διάφορους συλλόγους και τοπικές κυβερνήσεις που εργάζονται για μαθητές με ειδικές ανάγκες στην περιοχή μας. Παρέχουμε

οικονομική και ηθική υποστήριξη σε συνάντηση με σύλλογο που κατασκευάζει ειδικές παιδικές χαρές για παιδιά με αναπηρία στην περιοχή μας. Επιπλέον, οργανώνουμε διάφορες δράσεις για την προσαρμογή μαθητών με αναπηρία στο νηπιαγωγείο, το οποίο απέχει μόλις 10 λεπτά με τα πόδια από την έδρα μας. Στο σχολείο πραγματοποιούνται αθλητικές δραστηριότητες ταυτόχρονα με τους συνομηλίκους τους. Επιπλέον, στηρίζουμε εθελοντικά τις δραστηριότητες Erasmus+ που πραγματοποιούνται για την ανάπτυξη αθλητικών ικανοτήτων μαθητών με αναπηρία.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ:

<https://www.unipd.it/en/inclusion-leisure-sport-and-volunteering>

<https://www.asdlagodellerose.it/en/fishing-sports-association-in-veneto-italy/>

https://www.researchgate.net/publication/51440505_Children_with_disability_at_school_The_application_of_ICF-CY_in_the_Veneto_region

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΆΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΙΣ ΣΈΡΡΕΣ,

Η ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Το φαινόμενο της παχυσαρκίας μαστίζει τα σημερινά παιδιά. Οι έρευνες των τελευταίων ετών έχουν δείξει αυξημένα επίπεδα παχυσαρκίας, τα οποία εν μέρει συνδέονται με το γεγονός ότι τα σημερινά παιδιά δεν αθλούνται. Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ακόμη και χαμηλής έντασης έχει αποδειχθεί ότι όχι μόνο μειώνει τα ποσοστά παχυσαρκίας, αλλά και προάγει ένα μοντέλο υγιεινού τρόπου ζωής και ευεξίας. Η σωματική δραστηριότητα και ο αθλητισμός είναι

ένα πολύπλοκο ζήτημα όταν πρόκειται για ένα άτομο με αναπηρία. Έχει εκτιμηθεί από ερευνητές ότι τα παιδιά στο διάχυτο αναπτυξιακό φάσμα (ΔΑ) έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν ένα σταθερό, μέτριο επίπεδο σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινή τους ζωή σε σύγκριση με τα παιδιά τυπικής ανάπτυξης.

Ο Whitehead (2010) προτείνει ένα μοντέλο φυσικής δραστηριότητας που αποτελείται από ένα ευρύ φάσμα στοιχείων που είναι ζωτικής σημασίας για τη ζωή ενός παιδιού σε πολλά επίπεδα. Βασική προϋπόθεση για την ενσωμάτωση της φυσικής δραστηριότητας στον τρόπο ζωής ενός παιδιού είναι η παροχή επαρκών ευκαιριών για την ανάπτυξη της ικανότητας απόδοσης και των κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών (Whitehead, 2010). Επιπλέον, η προπόνηση ενός παιδιού με ξεχωριστή εκμάθηση μεμονωμένων δεξιοτήτων δεν φαίνεται να είναι αποτελεσματική (Whitehead, 2010). Αυτή είναι μια συνηθισμένη μέθοδος όταν πρόκειται για ένα παιδί με αναπηρία, ωστόσο καθίσταται ανεπαρκής επειδή συχνά δεν φτάνει στο επίπεδο της γενίκευσης. Σε αυτό το σημείο υστερεί: απομονώνει τον αθλητή και δεν συνδέει τις επιμέρους δεξιότητες σε ένα σύνολο που είναι η ολοκληρωμένη άσκηση. Επομένως, το παιδί χρειάζεται να εξασκηθεί σε όλα τα επίπεδα, με σύνθετο τρόπο, για παράδειγμα σε διαφορετικά γήπεδα, με διαφορετικούς συμπαίκτες και σε παραλλαγές ασκήσεων της βασικής άσκησης εκμάθησης.

Σχετική έρευνα διεξήχθη από τους Collins και Straples (2017), στο Πανεπιστήμιο της Regina, η οποία είχε ως στόχο να εξετάσει την αποτελεσματικότητα της συμμετοχής παιδιών με νοητική και αναπτυξιακή αναπηρία σε ένα πρόγραμμα δέκα εβδομάδων για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης των παιδιών σε επίπεδο βασικών αθλητικών δεξιοτήτων. Οι παράγοντες δόμησης του εν λόγω προγράμματος, όπως ο χρόνος και η επιλογή των αθλητικών δεξιοτήτων προς ανάπτυξη, βασίστηκαν στη δομή παρόμοιων προγραμμάτων για παιδιά χωρίς αναπηρίες. Στο πρόγραμμα συμμετείχαν τριάντα πέντε παιδιά, 25 αγόρια και 10 κορίτσια ηλικίας 7- 12 ετών. Τα

παιδιά επιλέχθηκαν τυχαία από οικογένειες που προσφέρθηκαν εθελοντικά να συμμετάσχουν. Η επιλογή του προγράμματος άσκησης βασίστηκε αρχικά στις εκτιμήσεις των γονέων για όλες τις ικανότητες και τις δυσκολίες-αδυναμίες των παιδιών τους σε πολλούς τομείς (γνωστικές, συμπεριφορικές, κοινωνικές δεξιότητες, ανεξάρτητη διαβίωση, αυτοεξυπηρέτηση, επικοινωνία, κινητικές δεξιότητες, συμμετοχή σε αθλήματα). Επειδή η δομή του προγράμματος βασιζόταν στη συμμετοχή και τη συμπερίληψη, επιλέχθηκαν μόνο τα παιδιά που δεν είχαν αναπηρίες που τους εμπόδιζαν να συμμετέχουν ανεξάρτητα, με κάθε αναγκαία προσαρμογή, χωρίς βοήθεια, καθώς και παιδιά με χρόνια προβλήματα υγείας που καθιστούσαν το πρόγραμμα επικίνδυνο, όπως η επιληψία. Οι συμμετέχοντες είχαν τις ακόλουθες αναπηρίες: 1: Διάχυτο αναπτυξιακό φάσμα (23), σύνδρομο Down (3), σύνδρομο εύθραυστου Χ (2), γενική αναπτυξιακή καθυστέρηση (5) και 2 άλλα σπάνια σύνδρομα. Τέλος, τα αποτελέσματα του προγράμματος αξιολογήθηκαν με την αξιολόγηση των αντίστοιχων επιδόσεών τους πριν και μετά το πρόγραμμα. Τα παιδιά χωρίστηκαν σε 4 ομάδες με παρόμοια επίπεδα κινητικών ικανοτήτων και το πρόγραμμα διήρκεσε ενενήντα λεπτά μία φορά την εβδομάδα για 10 εβδομάδες. Κάθε εβδομάδα επιλέγονταν δύο διαφορετικά αθλήματα με βάση τα οποία γινόταν και η κατήχηση των ασκήσεων.

Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι 26 συμμετέχοντες βελτίωσαν σημαντικά τις επιδόσεις τους στις συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες, σε σύγκριση με τις επιδόσεις τους στο ίδιο Ημερολόγιο Ασκήσεων πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης, ενώ 6 δεν παρουσίασαν διαφορές στις επιδόσεις τους και 3 που είχαν χαμηλότερες επιδόσεις σε σύγκριση με τα αποτελέσματά τους πριν το πρόγραμμα. Η μυϊκή δύναμη και η διάρκειά της βελτιώθηκαν σημαντικά σε ένα μεγάλο ποσοστό των συμμετεχόντων, με 27 να παρουσιάζουν πολύ βελτιωμένη απόδοση μετά το πρόγραμμα, 5 να μην παρουσιάζουν καμία βελτίωση στους τομείς αυτούς και οι επιδόσεις των 3 αγοριών που συμμετείχαν έπεσαν. Η απόδοση στις ισομετρικές ασκήσεις

βελτιώθηκε και πάλι σε 26 συμμετέχοντες, 2 συμμετέχοντες παρέμειναν αμετάβλητοι και σε 7 η απόδοση μειώθηκε. Τέλος, στις ασκήσεις ευλυγισίας φάνηκε να υπάρχει σημαντική βελτίωση στο τέλος του προγράμματος για 22 συμμετέχοντες, για 2 αγόρια οι επιδόσεις τους παρέμειναν ίδιες και 11 παρουσίασαν μειωμένη απόδοση και συμμετοχή (Collins&Staples, 2017).

Από την έρευνα αυτή εξήχθησαν τα εξής συμπεράσματα: Όλα τα παιδιά που συμμετείχαν παρουσίασαν βελτίωση των αθλητικών τους ικανοτήτων σε τουλάχιστον μία περιοχή - μυϊκή ομάδα. Επιπλέον, οι επιδόσεις των αγοριών ήταν ελαφρώς υψηλότερες, συνολικά, από αυτές των κοριτσιών. Ωστόσο, συνολικά σε όλες τις ομάδες δεν υπήρχαν αξιοσημείωτες διαφορές στις επιδόσεις. Ένα βασικό όφελος της άσκησης είναι η αποφυγή της παχυσαρκίας, στην οποία ένα παιδί με αναπηρία είναι πιο ευάλωτο. Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης των παιδιών με νοητική αναπηρία φαίνεται να βελτιώνεται περαιτέρω με την ενσωμάτωση σύντομων προπονήσεων σε τακτά χρονικά διαστήματα στο πρόγραμμα των παιδιών.

Ένας άλλος τομέας της ζωής ενός ατόμου που επηρεάζεται θετικά από την ενασχόλησή του με τον αθλητισμό είναι η ψυχολογία του. Συγκεκριμένα, το άτομο με αναπηρία, μέσω της ενασχόλησής του με τον αθλητισμό, αλληλεπιδρά με άλλους ανθρώπους και έτσι βελτιώνει σημαντικά τις κοινωνικές του δεξιότητες. Επιπλέον, αυτό έχει θετική επίδραση στην ψυχολογία τους, καθώς αυξάνονται οι κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις, αυτό τους δίνει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και, ως αποτέλεσμα, βελτιωμένη εικόνα του εαυτού τους. Για τα άτομα με αναπηρία, η εύρεση ταυτότητας είναι μια πιο δύσκολη διαδικασία λόγω των κοινωνικοπολιτισμικών περιορισμών που δεν τους επιτρέπουν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που συμβάλλουν στη δημιουργία μιας προσωπικής ταυτότητας. Μία από αυτές τις δραστηριότητες είναι ο αθλητισμός, ο οποίος προσδίδει ένα στοιχείο προσωπικότητας και προσδιορισμού της ταυτότητας σε κάθε αθλητή (Groff&Kleiber, 2001). Η συμμετοχή στον αθλητισμό αποτελεί έναν

τομέα στον οποίο τα άτομα με αναπηρία έχουν πολλές ευκαιρίες να δοκιμάσουν διαφορετικές δραστηριότητες, να δεσμευτούν σε συγκεκριμένες επιλογές και να εμπλακούν στη διαδικασία αμφισβήτησης των πολιτισμικών προτύπων (Groff&Kleiber, 2001).

Συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ταυτότητα των αθλητών με αναπηρία καθορίζεται από την αθλητική τους ιδιότητα, κάτι που αναμένεται από σχετικές έρευνες σε τυπικούς αθλητές. Διαπιστώθηκε ότι αντιλαμβάνονταν επίσης τον αθλητισμό ως τρόπο έκφρασης. Όσον αφορά την επίδραση του αθλητισμού στη ζωή τους, ο μέσος όρος των αθλητών δήλωσε ότι συνήθως τους επηρεάζει θετικά με συναισθήματα απόλαυσης της ζωής και του περιβάλλοντος (με βαθμολογία 4,4/5,00), ενώ σε μικρότερη συχνότητα δήλωσαν ότι τους επηρεάζει αρνητικά με συναισθήματα ντροπής, άγχους και φόβου (1,7/5,00). Όσον αφορά τις σχέσεις τους με τους συνομηλίκους τους, ο μέσος όρος δήλωσε με βαθμολογία 5,00/5,00 ότι έχουν καλές σχέσεις με άλλα παιδιά της ηλικίας τους, έχουν πολλούς φίλους και κάνουν εύκολα φίλους (Shapiro, Martin, 2010).

Τα συνολικά οφέλη του αθλητισμού στην ψυχολογία και την κοινωνική ζωή των αθλητών με αναπηρία είναι η αυξημένη κοινωνική υποστήριξη, η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων, η προσωπική ικανοποίηση, η αυτοπεποίθηση και η ορμή, η ολοκληρωμένη αθλητική ταυτότητα και τα χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης.

Μια άλλη μελέτη, που σχετίζεται με τον αντίκτυπο του αθλητισμού στη ζωή των ατόμων με αναπηρία, διεξήχθη από τους Shapiro και Malone (2016). Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να εξετάσει τις αντιλήψεις των γονέων και των ατόμων με αναπηρία σε σχέση με τον αντίκτυπο του αθλητισμού στα άτομα με αναπηρία, τον αντίκτυπο του αθλητισμού στην ψυχολογία των αθλητών με αναπηρία και τη σχέση μεταξύ της ψυχολογικής κατάστασης των αθλητών και της ποιότητας ζωής τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 70 άτομα με αναπηρία ηλικίας 8- 21 ετών, με μέσο επίπεδο

νοημοσύνης ώστε να είναι σε θέση να διαβάσουν και να συμπληρώσουν μόνοι τους το ερωτηματολόγιο. Η πλειονότητα των αθλητών με αναπηρία, το 70% αυτών, δήλωσε ότι η συμμετοχή τους στον αθλητισμό έχει συνολικά θετικά αποτελέσματα βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τους. Τα αποτελέσματα των αντιλήψεων των γονέων σχετικά με τα οφέλη του αθλητισμού για τα άτομα με αναπηρία φαίνεται να παρουσιάζουν μεγάλη πόκλιση σε σχέση με αυτά των αθλητών με αναπηρία, τόσο στον τομέα των ψυχοσυναισθηματικών και σωματικών επιπτώσεων όσο και στον κοινωνικό τομέα.

Συνεπώς, οι αντιλήψεις των γονέων για τα παραπάνω ήταν σημαντικά πιο αρνητικές, με εξαίρεση τον κοινωνικό τομέα όπου είχαν ελαφρώς λιγότερο θετικές αντιλήψεις από αυτές των αθλητών. Ένα άλλο εύρημα της έρευνας είναι η αλληλεπίδραση που διαπιστώθηκε μεταξύ της ποιότητας ζωής και της ευημερίας και της ψυχικής υγείας και της κοινωνικής ζωής. Αυτό το εύρημα των ερευνητών, σχετικά με την αρνητική τάση στις αντιλήψεις των γονέων για τα προαναφερθέντα ζητήματα, θέτει υπό αμφισβήτηση το κατά πόσο οι γονείς, μακροπρόθεσμα, θα συνεχίσουν την ενασχόληση των παιδιών τους με τον αθλητισμό.

Ο ρόλος της φυσικής αγωγής στο σχολικό πλαίσιο είναι εξίσου σημαντικός με το ρόλο των άλλων μαθημάτων. Αυτό ισχύει τόσο για τους μαθητές τυπικής ανάπτυξης όσο και για τους μαθητές με αναπηρίες. Ο κύριος στόχος του μαθήματος της φυσικής αγωγής είναι «η χρήση του αθλητισμού, της γυμναστικής και άλλων κινητικών δραστηριοτήτων για να αναπτύξουν με ισορροπημένο και αρμονικό τρόπο τις σωματικές, ψυχικές και πνευματικές δυνάμεις των μαθητών και να τους δώσουν τη δυνατότητα να ενταχθούν αρμονικά και ωφέλιμα στο κοινωνικό σύνολο» (ΔΕΠΠΣ Φυσική Αγωγή, 2003).

Η αρχή της προσβασιμότητας, όπως προβλέπεται στη Σύμβαση της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία, ισχύει και στον τομέα της εκπαίδευσης. Κάθε

σχολείο πρέπει να διασφαλίζει την ισότιμη συμμετοχή στη μάθηση για όλα τα παιδιά. Αυτό σημαίνει τις απαραίτητες προσαρμογές σε όλα τα μαθήματα που θα συμβάλλουν στην ένταξη των ατόμων με αναπηρία. Επιπλέον, πρέπει να καταβληθούν προσπάθειες για την άρση των υφιστάμενων προκαταλήψεων, προκειμένου να επιτευχθεί μια ενιαία μέθοδος εκπαίδευσης χωρίς αποκλεισμούς. Ένα πρόγραμμα διδασκαλίας στη φυσική αγωγή, με στόχο τη συμπερίληψη, θα πρέπει να βασίζεται σε ορισμένες αρχές: εξατομικευμένοι εκπαιδευτικοί στόχοι, για κάθε μαθητή-προσαρμογή της μεθόδου και του περιεχομένου της διδασκαλίας στις ατομικές δυνατότητες κάθε μαθητή και όχι στο μέσο μαθητή- εξατομικευμένη αξιολόγηση σύμφωνα με τους στόχους κάθε μαθητή (Καλύβας, 2007). Στην πραγματικότητα, τα άτομα με αναπηρία αντιμετωπίζουν διάφορα εμπόδια στη συμμετοχή τους στη φυσική αγωγή. Τα άτομα που ανήκουν στο διάχυτο αναπτυξιακό φάσμα (ΔΑ), γνωστό και ως αόρατη αναπηρία, αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο αριθμό εμποδίων λόγω της φύσης της αναπηρίας τους. Αυτά τα εμπόδια σύμφωνα με το κοινωνικό μοντέλο μπορούν να προσδιοριστούν σε επίπεδα επιρροής. Αρχικά, η παιδική ηλικία ενός μαθητή με ΔΦΑ συχνά περιλαμβάνει σοβαρές δυσκολίες στις κινητικές δεξιότητες και προβλήματα συμπεριφοράς. Άλλα πιθανά εμπόδια είναι οι δυσκολίες στην προσβασιμότητα σε εγκαταστάσεις και οι κοινωνικοί παράγοντες που σχετίζονται με τις δημόσιες δομές.

Η επιτυχής ένταξη ενός μαθητή με αναπηρία, όχι μόνο στη φυσική αγωγή αλλά και σε όλο το εκπαιδευτικό πλαίσιο, εξαρτάται από ορισμένες βασικές προϋποθέσεις όσον αφορά το εκπαιδευτικό υλικό, το περιβάλλον, τις στάσεις των γονέων και των εκπαιδευτικών. Επιπλέον, είναι απαραίτητο οι εμπλεκόμενοι στο πρόγραμμα ένταξης μαθητών με αναπηρία να είναι εντελώς απαλλαγμένοι από προκαταλήψεις και άλλα συναισθήματα οίκτου και φιλανθρωπίας, καθώς αυτός δεν είναι ο τρόπος για την επίτευξη της ισότητας και της αποτελεσματικής ένταξης. Αντίθετα, τα αισθήματα σεβασμού και κατανόησης προς τα παιδιά με αναπηρία είναι επιθυμητά

και απαραίτητα. Το σχολείο πρέπει να βρίσκεται στο άμεσο περιβάλλον του παιδιού και να είναι εξοπλισμένο με το κατάλληλο υλικό και τεχνικό εξοπλισμό, καθώς θα χρειαστούν προσαρμογές, όπως για παράδειγμα στο μάθημα της φυσικής αγωγής, για το οποίο το σχολείο πρέπει να είναι πλήρως προετοιμασμένο με ειδικά βοηθήματα. Η αποδοχή της διαφορετικότητας από όλους τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς, δημιουργώντας μια στενή ατμόσφαιρα μεταξύ μαθητών με και χωρίς αναπηρία, που χαρακτηρίζεται από την έννοια της ομαδικής εργασίας και όχι της απλής συνύπαρξης. Η εκπαίδευση και η κατάρτιση των εκπαιδευτικών είναι απαραίτητη για την επιτυχή υλοποίηση του προγράμματος ένταξης, καθώς χρειάζονται εξειδικευμένες γνώσεις. Οι παρεμβάσεις διαμεσολάβησης από την πλευρά των παιδιών τυπικής ανάπτυξης είναι πολύ χρήσιμες για την προώθηση πρότυπων επικοινωνιακών και κοινωνικών συμπεριφορών για τα παιδιά με αναπηρίες. Η διδασκαλία τους θα πρέπει να βασίζεται στη χρονολογική ηλικία, το γνωστικό και νοητικό τους επίπεδο και να στοχεύει στην ανάπτυξη τόσο των γνωστικών όσο και των κοινωνικών δεξιοτήτων του μαθητή με συστηματικό και μεθοδικό τρόπο. Τέλος, η εξατομίκευση του προγράμματος ένταξης του μαθητή με αναπηρία, η αξιολόγηση της προόδου του και η συνεργασία διεπιστημονικής ομάδας και γονέων για τη δόμηση του προγράμματος (Θανοπούλου,2013).

Στο μάθημα της φυσικής αγωγής, προκειμένου να επιτευχθεί η ισότιμη συμμετοχή όλων των παιδιών, πρέπει να γίνουν κάποιες προσαρμογές ώστε τα παιδιά με αναπηρία να μπορούν να συμμετέχουν πλήρως, χωρίς να ντρέπονται και χωρίς να κοροϊδεύονται ή να γελοιοποιούνται από τα άλλα παιδιά. Ο κύριος σκοπός των προσαρμογών στο μάθημα της φυσικής αγωγής είναι να μειωθεί το χάσμα μεταξύ των ατομικών κινητικών χαρακτηριστικών των μαθητών και να μειωθούν οι πιθανότητες αποτυχίας και αρνητικών αντιδράσεων για τους μαθητές με αναπηρία. Η πρώτη αναγκαία προσαρμογή είναι η διάρθρωση του περιβάλλοντος με τον κατάλληλο

υλικοτεχνικό εξοπλισμό. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να δομηθούν εξατομικευμένα προγράμματα διδασκαλίας, να δομηθούν τάξεις με λιγότερα παιδιά και να παρασχεθεί η απαραίτητη υποστήριξη στους καθηγητές φυσικής αγωγής μέσω ειδικών σεμιναρίων. Η τελευταία αναγκαιότητα είναι η τακτική αξιολόγηση των προγραμμάτων, ώστε να γίνονται άμεσες αλλαγές όπου χρειάζεται.

O Block (2000) αναγνωρίζει την αξία των προσαρμογών στο μάθημα της φυσικής αγωγής και μάλιστα τη στηρίζει στην αρχή της μερικής συμμετοχής. Θεωρεί ότι η μερική συμμετοχή είναι προτιμότερη από τη μηδενική συμμετοχή. Θεωρεί ότι η μερική συμμετοχή είναι προτιμότερη από τη μηδενική συμμετοχή. Αναγνωρίζοντας την ποικιλομορφία που χαρακτηρίζει ένα σχολικό περιβάλλον, θεωρεί ότι οι δραστηριότητες στις οποίες ορισμένοι μαθητές δεν μπορούν να συμμετέχουν λόγω κινητικών ή διανοητικών αναπηριών μπορούν να εκτελούνται με τη φυσική βοήθεια ενός ατόμου ή με τροποποιήσεις στο εξωτερικό περιβάλλον. Σε ορισμένες περιπτώσεις μαθητών, η φυσική βοήθεια από έναν συμμαθητή είναι χρήσιμη και επικοδομητική, εφαρμόζοντας τη μέθοδο της συνδιδασκαλίας. Με τη φυσική βοήθεια του ατόμου με αναπηρία από άλλον μαθητή έχουμε διπλό όφελος: τη μερική συμμετοχή του μαθητή με αναπηρία στη φυσική δραστηριότητα, αλλά και την εξοικείωση και ενεργοποίηση της ενσυναίσθησης του μαθητή χωρίς αναπηρία σχετικά με την αναγκαιότητα προσαρμογών για τη συμμετοχή των μαθητών με αναπηρία στον σχολικό αθλητισμό. Οι προσαρμογές μπορεί επίσης να περιλαμβάνουν εξοπλισμό για τις δραστηριότητες ή κάποιες αλλαγές στους κανόνες ενός παιχνιδιού (Block, 2000). Σε περιβάλλοντα συνεκπαίδευσης προτείνεται ο συνδυασμός μεθόδων, ώστε να επωφελούνται όλοι και να υπάρχει ισότιμη συμμετοχή όλων των μαθητών.

Για την εφαρμογή των προσαρμογών στο πρόγραμμα σπουδών έχουν προταθεί δύο εξειδικευμένα μοντέλα: το επικαλυπτόμενο πρόγραμμα σπουδών και το πολυεπίπεδο πρόγραμμα σπουδών. Στο πολυεπίπεδο πρόγραμμα σπουδών, επιλέγεται από τον καθηγητή φυσικής αγωγής

μια θεματική περιοχή στην οποία προσδιορίζονται διαφορετικοί στόχοι και προσαρμόζονται στις ατομικές ικανότητες όλων των μαθητών. Έτσι, κατά τη διάρκεια του ίδιου μαθήματος φυσικής αγωγής επιτυγχάνονται διαφορετικοί στόχοι για τους μαθητές. Σύμφωνα με το επικαλυπτόμενο μοντέλο, οι μαθητές διδάσκονται την ίδια ομαδική δραστηριότητα, ενώ παράλληλα εξασκούνται σε διαφορετικούς κινητικούς στόχους ανάλογα με τις ικανότητες- αδυναμίες τους.

Το μάθημα της φυσικής αγωγής, για μια τάξη με μαθητή με αναπηρία, δομείται διαφορετικά και έχει διαφορετικούς παιδαγωγικούς στόχους. Στη βάση ολόκληρου του προγράμματος σπουδών φυσικής αγωγής είναι πάντα η ισότιμη συμμετοχή και η ανάπτυξη της αποδοχής της αναπηρίας χωρίς προκαταλήψεις. Οι βασικές δραστηριότητες που συνήθως επιλέγονται είναι δραστηριότητες που αναπτύσσουν τις δεξιότητες ισορροπίας, προσανατολισμού, κινητικού και οπτικοακουστικού συντονισμού, σωματικής αντίληψης, αθλητισμού, αντίληψης του χώρου, ρυθμού και χορού. Οι παράγοντες της έντασης, της συχνότητας και της διάρκειας της άσκησης είναι κρίσιμο να καθοριστούν κατά την οργάνωση του μαθήματος. Τα κίνητρα και οι ανταμοιβές είναι απαραίτητα κατά την εμπλοκή των μαθητών με αναπηρία στο μάθημα, καθώς και οι απλοποιήσεις στην άσκηση. Είναι απαραίτητο οι δραστηριότητες να μην είναι ανταγωνιστικές αλλά συμμετοχικές και η άσκηση να επιλέγεται με στόχο τα παιδιά με αναπηρία να μπορούν να συμμετέχουν χωρίς βοήθεια ώστε να νιώθουν αποδεκτά.

Η σχολική ζωή των μαθητών με αναπηρία είναι πιο σύνθετη από τη σχολική ζωή των παιδιών τυπικής ανάπτυξης. Αυτό είναι αποτέλεσμα τόσο του σχολικού πλαισίου όσο και της φύσης της αναπηρίας τους. Παρ' όλες τις προσπάθειες ευαισθητοποίησης για την αναπηρία και τις προσπάθειες ένταξής τους στο γενικό σύνολο, υπάρχουν πολλές φορές που τα άτομα με αναπηρία βιώνουν τον αποκλεισμό, χωρίς αυτό να γίνεται εύκολα αντιληπτό από τον κοινωνικό τους

περίγυρο. Στο σχολικό περιβάλλον, δεν είναι λίγες οι φορές που η αντιμετώπιση των παιδιών με αναπηρία από τα παιδιά χωρίς αναπηρία έχει οδηγήσει σε μια γενικότερη αρνητική στάση των ατόμων με αναπηρία απέναντι στο σχολείο.

Η ομάδα ελέγχου παρακολούθησε 10 τυπικά μαθήματα φυσικής αγωγής, ενώ η πειραματική ομάδα έλαβε ένα πρόγραμμα παρέμβασης με θέμα «Αθλητισμός και αναπηρία» εμπνευσμένο από το Παραολυμπιακό κίνημα. Στην πειραματική ομάδα συμμετείχαν μαθητές με αναπηρία. Η οργάνωση των δραστηριοτήτων βασίστηκε στη βιωματική μέθοδο και είχε διαθεματικό χαρακτήρα. Έτσι, τα θέματα της δραστηριότητας προσεγγίστηκαν από την οπτική γωνία της φυσικής αγωγής, της ιστορίας, της γλώσσας, των εικαστικών τεχνών, της πληροφορικής και των περιβαλλοντικών σπουδών. Η πρώτη δραστηριότητα του παρεμβατικού προγράμματος περιελάμβανε την παρακολούθηση μιας εκπαιδευτικής βιντεοκασέτας με όλα τα παραολυμπιακά αθλήματα, η οποία αποσκοπούσε στην εξοικείωση των μαθητών με αυτά και τον τρόπο κατηγοριοποίησης των αθλητών. Η δεύτερη δραστηριότητα περιελάμβανε βιωματική εξάσκηση στα παραολυμπιακά αθλήματα, με στόχο να δοθεί στους μαθητές η εμπειρία της συμμετοχής σε αυτά τα αθλήματα με μειωμένες αισθήσεις, καθώς και στους ίδιους τους αθλητές με αναπηρία, αναπτύσσοντας έτσι την ενσυναίσθηση των μαθητών. Στην τρίτη δραστηριότητα, οι μαθητές έπρεπε να συλλέξουν ιστορικές πληροφορίες σχετικά με το παραολυμπιακό κίνημα, προκειμένου να κατανοήσουν όλες τις αρχές που διέπουν τους Παραολυμπιακούς Αγώνες. Η τέταρτη δραστηριότητα ήταν να συλλέξουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες για διακεκριμένα άτομα με αναπηρία που διέπρεψαν σε διάφορους τομείς με στόχο να αναδείξουν το μεγαλείο της προσωπικότητάς τους παρ' όλες τις δυσκολίες που απορρέουν από τη φύση της αναπηρίας τους. Κατά τη διάρκεια της πέμπτης δραστηριότητας, τα παιδιά συναντήθηκαν με έναν Παραολυμπιονίκη με τον οποίο συζήτησαν διάφορα θέματα σχετικά με την αναπηρία και τον

πρωταθλητισμό του και είχαν την ευκαιρία να εξασκηθούν σε ένα Παραολυμπιακό άθλημα υπό την καθοδήγησή του. Η έκτη δραστηριότητα αφορούσε την εκμάθηση της προφορικής επικοινωνίας με βάση υλικό που παρείχε η Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή. Στόχος της δραστηριότητας αυτής ήταν να εξαλειφθούν τα λάθη εκφραστικού λόγου που συχνά υποδηλώνουν προκατάληψη ή αισθήματα οίκτου. Η έβδομη δραστηριότητα συνίστατο στην παραγωγή γραπτού λόγου με θέμα τις σκέψεις και τα συναισθήματα των μαθητών από τη συνάντησή τους με τον Παραολυμπιονίκη. Η όγδοη δραστηριότητα σχετιζόταν με το θέμα της προσβασιμότητας, διεξήχθη μέσω του μαθήματος της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης και αποσκοπούσε στο να αξιολογήσουν οι μαθητές την προσβασιμότητα σε δομές και υπηρεσίες, μετακινούμενοι στην πόλη και καταγράφοντας τις δυσκολίες προσβασιμότητας. Η ένατη δραστηριότητα πραγματοποιήθηκε μέσω του μαθήματος των εικαστικών τεχνών, όπου στόχος ήταν οι μαθητές να δημιουργήσουν κάποια καλλιτεχνικά έργα εμπνευσμένα από τη συζήτηση με τον παραολυμπιονίκη. Στην τελευταία δραστηριότητα, και ως αξιολόγηση του προγράμματος, οι μαθητές δημιούργησαν μια ηλεκτρονική αφίσα για το πρόγραμμα που παρακολούθησαν και ένα τρίλεπτο βίντεο για τους Παραολυμπιακούς Αγώνες.

Προκειμένου να ενταχθεί ένας μαθητής με αναπηρία στο μάθημα της φυσικής αγωγής, είναι απαραίτητο ο καθηγητής φυσικής αγωγής να δημιουργήσει ένα περιβάλλον με τις καταλληλότερες δυνατές συνθήκες. Η πρώτη βασική προϋπόθεση για τη δόμηση αυτών των συνθηκών είναι η απλοποίηση των οδηγιών. Πολλές φορές η αποτυχία των μαθητών να ανταπεξέλθουν σε μια δραστηριότητα έγκειται στη δυσκολία κατανόησης των οδηγιών από τον εκπαιδευτικό και όχι στην εκτέλεση της ίδιας της άσκησης. Επιπλέον, μια άλλη προϋπόθεση της συμμετοχής του παιδιού με αναπηρία στο μάθημα της φυσικής αγωγής είναι τα κίνητρα. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής με κύριο στόχο την εξάσκηση των κινητικών δεξιοτήτων του μαθητή

με αναπηρία πρέπει να διαμορφώσει τις καταλληλότερες συνθήκες, με κυριότερη την ύπαρξη κινήτρων ώστε να υπάρχει ουσιαστική συμμετοχή για τον μαθητή. Τέλος, η ποικιλία των ερεθισμάτων, η πολυαισθητηριακή μέθοδος, είναι η τρίτη προϋπόθεση για τη δόμηση των κατάλληλων συνθηκών.

Ο σκοπός της φυσικής αγωγής, όπως ορίζεται από το Υπουργείο Παιδείας, δεν είναι μόνο η σωματική ανάπτυξη των μαθητών αλλά και η ψυχική και πνευματική καλλιέργεια των μαθητών και η ομαλή ένταξή τους στην κοινωνία. Η προσαρμοσμένη φυσική αγωγή είναι ένας ξεχωριστός κλάδος της φυσικής αγωγής στον οποίο οι μαθητές με αναπηρία αναπτύσσουν, βελτιώνουν και διατηρούν τις φυσικές και κινητικές τους δεξιότητες, ψυχαγωγούνται, βελτιώνουν την ψυχική τους υγεία και κοινωνικοποιούνται μέσα από ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, παιχνιδιών και ασκήσεων.

Οι μαθητές με αναπηρία, που φοιτούν είτε σε δομές ειδικής είτε σε δομές γενικής εκπαίδευσης, για να μπορέσουν να συμμετάσχουν στην προσαρμοσμένη φυσική αγωγή και να αφομοιώσουν τους στόχους και τα ερεθίσματα που τους δίνονται, θα πρέπει να εφαρμοστεί εξατομικευμένο πρόγραμμα διδασκαλίας. Για να εφαρμοστεί ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα, πρέπει πρώτα να γίνει αξιολόγηση των ικανοτήτων, των κλίσεων, του ευρύτερου οικογενειακού περιβάλλοντος και των αντιλήψεων για την αναπηρία και την ψυχολογική κατάσταση του μαθητή. Στη συνέχεια, με βάση την αξιολόγηση, προσδιορίζονται οι στόχοι του προγράμματος παρέμβασης στη φυσική αγωγή, οι οποίοι διακρίνονται σε βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους (Winnick, 1995).

Με στόχο την ανάπτυξη της εκπαιδευτικής διαδικασίας, το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο δημιούργησε νέα προγράμματα σπουδών και ένα Ενιαίο Διαθεματικό Πλαίσιο, σύμφωνα με το οποίο καταργείται η αυτονομία των γνωστικών αντικειμένων και δίνεται η ευκαιρία για μια

προσέγγιση διασύνδεσης όλων των μαθησιακών αντικειμένων (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, 2003). Η απόφαση αυτή άνοιξε τους ορίζοντες και για το μάθημα της φυσικής αγωγής, του οποίου οι στόχοι είναι πολλαπλοί, και μέσω του διαθεματικού πλαισίου δόθηκε επίσης χώρος για την ανάπτυξη προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής. Για την επιτυχή υλοποίηση των στόχων της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής είναι απαραίτητο να γίνουν όλες οι απαραίτητες τροποποιήσεις στον εξοπλισμό, τη διάρκεια, τους κανόνες και τη δομή του προγράμματος. Συγκεκριμένα, οι τροποποιήσεις αυτές στις δραστηριότητες της φυσικής αγωγής ονομάζονται προσαρμογές και αποσκοπούν στην πιο επιτυχή και μέγιστη συμμετοχή των μαθητών με αναπηρία, σύμφωνα με τον Block (2000). Ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα άσκησης θα πρέπει να ανταποκρίνεται στις ατομικές ανάγκες του ασκούμενου και να παρέχει κίνητρα για συμμετοχή, ώστε να του δίνεται η ευκαιρία να αποκτήσει εμπνευσμένες και κοινωνικές εμπειρίες. Απαραίτητο ρόλο παίζει η σωστή αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό των αντιληπτικών ικανοτήτων του μαθητή, της συναισθηματικής σταθερότητας και της ικανότητας προσαρμογής του μαθητή, ώστε να μπορέσει να δομήσει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα για τον μαθητή με τον καταλληλότερο τρόπο (Ντοβόλης, 2019).

Ειδικότερα, κάθε εκπαιδευτικός πρέπει να αξιολογεί τον μαθητή ως προς τις σωματικές και κινητικές του ικανότητες, το ατομικό ιατρικό και εκπαιδευτικό του ιστορικό, αλλά και να λαμβάνει υπόψη του την ψυχολογική κατάσταση του παιδιού και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται την αναπηρία του. Σε σχέση με το προσαρμοσμένο πρόγραμμα σπουδών φυσικής αγωγής, επισημαίνονται συγκεκριμένοι στόχοι σε τρεις ξεχωριστούς τομείς: τον σωματικό, τον συναισθηματικό και τον γνωστικό. Σύμφωνα με το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (2003), στον φυσικό τομέα, στόχος του προγράμματος σπουδών ASP είναι η ολοκληρωμένη ανάπτυξη της χωρικής αντίληψης, των κινητικών δεξιοτήτων, της αισθητηριακής ολοκλήρωσης (ιδιαίτερα για τους

μαθητές που βρίσκονται στο διάχυτο αναπτυξιακό φάσμα του αυτισμού) και της κινητικής επίγνωσης. Όσον αφορά τις κινητικές δεξιότητες που πρέπει να αναπτυχθούν, αυτές περιλαμβάνουν εκείνες του ρυθμού, της ταχύτητας και της ευλυγισίας. Επιπλέον, ο συναισθηματικός τομέας έχει την ίδια βαρύτητα με τον σωματικό τομέα στην τάξη των ΑΥΔ. Συγκεκριμένα, επιδιώκεται η ψυχική και κοινωνική ανάπτυξη του ατόμου μέσω της καλλιέργειας αρετών όπως η αυτοπειθαρχία και η συνεργασία, η μείωση της έντασης και η βελτίωση της συγκέντρωσης της προσοχής, η ανάπτυξη κινήτρων συμμετοχής και η βελτίωση της αυτοαντίληψης και της αυτογνωσίας τους, η βελτίωση της αντίληψης της δικαιοσύνης. Μέσω των συνεργατικών παιχνιδιών και δραστηριοτήτων είναι δυνατή η ανάπτυξη της κοινωνικότητας του μαθητή, η οποία αποτελεί πρωταρχικό ρόλο. Τέλος, όσον αφορά τον γνωστικό τομέα, οι στόχοι σχετίζονται με την ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων, τη φαντασία, την ανάπτυξη της ικανότητας γενίκευσης μεθόδων επίλυσης προβλημάτων, την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοφροντίδας και την κατανόηση της σημασίας του αθλητισμού και της δια βίου άσκησης (Ντοβόλης, 2019).

Η επιλογή των δραστηριοτήτων γίνεται με βάση τους στόχους που θέτει ο εκπαιδευτικός και για την υλοποίησή τους στο προσαρμοσμένο μάθημα φυσικής αγωγής επιλέγονται συνήθως οι ακόλουθες δραστηριότητες, προσαρμοσμένες πάντα:

- παιχνίδια μουσικοκινητικής ή απλώς κινητικής ανάπτυξης δεξιοτήτων
- αθλήματα εκμάθησης, προσαρμοσμένα στις σχολικές δομές
- παραδοσιακοί χοροί
- εκμάθηση κολύμβησης και δραστηριότητες στο νερό, σε συνεργασία με τις τοπικές δομές και τους γονείς.

- υλικοτεχνική προετοιμασία για τον κατάλληλο σχεδιασμό του περιβάλλοντος για την εφαρμογή του εξατομικευμένου προγράμματος διδασκαλίας.

Η χαρτογράφηση της ένταξης σε δραστηριότητες φυσικής αγωγής και αναψυχής βασίζεται στη διάθρωση ενός προσαρμοσμένου προγράμματος και σύμφωνα με τους Black & Stevenson (2012) έχει τις ακόλουθες αρχές:

1. Όλοι μπορούν να παίζουν όταν οι δραστηριότητες ένταξης είναι δομημένες. Πρέπει να γίνουν κάποιες τροποποιήσεις ώστε όλοι να μπορούν να συμμετέχουν με κάποιο τρόπο.
2. Αλλαγές για την ένταξη: γίνονται πολλές διαφορετικές προσαρμογές σε μια δραστηριότητα έτσι ώστε όλοι να συμμετέχουν στην ίδια δραστηριότητα και να υποστηρίζονται αλλά και να προκαλούνται να εξασκήσουν διαφορετικές δεξιότητες. Το πρόγραμμα STEP είναι ένα πρόγραμμα τροποποίησης δραστηριοτήτων που παρέχει μια δομή και μια βάση για ολοκληρωμένες και οργανωμένες δραστηριότητες.
3. Ομαδοποιήσεις με βάση τις ικανότητες: οι συμμετέχοντες στη δραστηριότητα ομαδοποιούνται ανάλογα με τις δυνάμεις και τις αδυναμίες τους. Έτσι, κάθε ομάδα εκτελεί μια εκδοχή, της ίδιας δραστηριότητας, η οποία ταιριάζει στις δυνατότητες κάθε μέλους της ομάδας ξεχωριστά.
4. τροποποίηση ή διαχωρισμός κάθε δραστηριότητας: κάθε συμμετέχων εργάζεται προσωρινά σε συγκεκριμένες δυνατότητες, γεγονός που οδηγεί σε μια πιο επιτυχημένη ενσωμάτωση στην ομάδα ως σύνολο. Μερικές φορές είναι απαραίτητο να εξασκηθεί πρώτα ατομικά, προκειμένου να επιτευχθεί η καλύτερη δυνατή απόδοση στην ομάδα.
5. Στην προσαρμοσμένη φυσική αγωγή ή στον αθλητισμό για άτομα με αναπηρίες, τα προγράμματα πρέπει να εξατομικεύονται από όλες τις απόψεις. Αυτό σημαίνει ότι θα παρέχονται νέες ευκαιρίες τόσο στους μαθητές με αναπηρία όσο και στους μαθητές χωρίς αναπηρία (για

παράδειγμα, οι μαθητές με αναπηρία μπορούν να διδάξουν στους συμμαθητές τους ένα παραολυμπιακό άθλημα και να το παίξουν ως δραστηριότητα) (Black&Stevenson, 2012).

4. Ολυμπιακή εκπαίδευση στο ειδικό σχολείο

Τα προγράμματα παραολυμπιακών αθλημάτων και ολυμπιακής εκπαίδευσης μπορούν να βοηθήσουν τόσο στην ενθάρρυνση των παιδιών με αναπηρία να συμμετέχουν στη φυσική αγωγή όσο και στην ένταξή τους στη σχολική κοινότητα. Η ενσωμάτωση της ολυμπιακής εκπαίδευσης στο σχολικό περιβάλλον καθιστά τις δραστηριότητες φυσικής αγωγής πιο ενδιαφέρουσες και φέρνει τα παιδιά σε επαφή με τον αθλητισμό, ιδίως με τα ολυμπιακά και παραολυμπιακά αθλήματα.

Αυτή η επαφή με τον παραολυμπιακό αθλητισμό μπορεί να εισάγει τα παιδιά με αναπηρία στον σχολικό αθλητισμό, στον αθλητισμό γενικότερα και μπορεί να υπάρξει μεγαλύτερο ποσοστό αθλητών με αναπηρία, δίνοντας σε ορισμένα άτομα με αναπηρία έναν πιο ενεργό ρόλο.

Μια πρόσθετη δραστηριότητα που εφαρμόστηκε στο πλαίσιο της εκμάθησης παραολυμπιακών αθλημάτων σε αυτούς τους μαθητές ήταν η ζωγραφική. Συγκεκριμένα, όλοι οι μαθητές χωρίστηκαν σε μικρές ομάδες των τεσσάρων ατόμων και τους ζητήθηκε να ζωγραφίσουν σε καμβάδες αθλητές που συμμετείχαν σε διάφορα παραολυμπιακά αθλήματα. Στους μαθητές που δεν είχαν τόσο ανεπτυγμένες λεπτές κινητικές δεξιότητες, δόθηκαν έτοιμες φωτοτυπίες - φωτογραφίες για να σχεδιάσουν το άθλημα μόνο σε αυτές. Για τις ζωγραφίες χρησιμοποιήθηκαν χαρτί ακουαρέλας, μαρκαδόροι και τέμπρες. Για την έμπνευση των μαθητών υπήρχαν επικολλημένες φωτογραφίες και σχετικά σχέδια στον τοίχο. Στη συνέχεια οι μαθητές με και χωρίς νοητική αναπηρία κλήθηκαν να ζωγραφίσουν με το πινέλο στο στόμα ή κρατώντας το με το πόδι τους. Η βιωματική προσέγγιση στη ζωγραφική των ατόμων με κινητική αναπηρία γίνεται για την καλύτερη κατανόηση των εφικτών προσαρμογών (Δύκος, 2018). Στο τελικό στάδιο,

πραγματοποιήθηκαν ορισμένες δραστηριότητες για τη σύνοψη των όσων είχαν μάθει οι μαθητές. Δόθηκαν στους μαθητές φύλλα εργασίας σχετικά με τα παραολυμπιακά αθλήματα, τις μαस्कότε των παραολυμπιακών αθλημάτων και τους Έλληνες παραολυμπιονίκες. Αφού απαντήθηκαν από όλους τους μαθητές, έγινε συζήτηση για να λυθούν τυχόν παρανοήσεις και απορίες (Δαΐκος, 2018).

Όσον αφορά την πόλη των Σερρών, το Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής ιδρύθηκε το 2003 στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης στις Σέρρες. Το εργαστήριο ασχολείται με τη μελέτη των ατομικών διαφορών που δημιουργούν ψυχοκινητικά προβλήματα σε όλη τη διάρκεια της ανθρώπινης ζωής. Στόχος είναι η ανάπτυξη προγραμμάτων διδασκαλίας και η διεξαγωγή βασικής και εφαρμοσμένης έρευνας και αξιολόγησης του αθλητικού επιπέδου των αθλητών με αναπηρία. Αυτό πραγματοποιείται μέσω της φυσικής αγωγής, της αναψυχής, του υψηλού αθλητισμού καθώς και της θεραπευτικής γυμναστικής και της αποκατάστασης. Οι χώροι πραγματοποίησης αυτών των σκοπών είναι ειδικά σχολεία, ιδρύματα, προσαρμοσμένα γυμναστήρια, νοσοκομεία καθώς και τυπικά σχολεία. Κατά το τελευταίο έτος, υλοποιήθηκαν προγράμματα συνεκπαίδευσης μεταξύ ομάδων μαθητών με αναπηρία και μαθητών τυπικής ανάπτυξης στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Οι σπουδαστές του ΤΕΦΑΑ με ειδικότητα στην προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή έχουν την ευκαιρία να υλοποιήσουν την πρακτική τους άσκηση στη δομή του Κ.Ε.Δ.Σ. Επίσης, οι ωφελούμενοι της δομής μας συμμετέχουν σε δραστηριότητες και προγράμματα που υλοποιεί το ΤΕΦΑΑ.

Το 2004 ιδρύθηκε το σωματείο ΜΓΣ ΠΑΝΣΕΡΡΑΪΚΟΣ ΑΜΕΑ, το οποίο είναι ένα από τα 70 σωματεία που έχει στη δύναμή της η Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία. Δραστηριοποιείται στα αθλήματα της κολύμβησης, του στίβου, της άρσης βαρών στον πάγκο και

του boccia. Το 2017 ιδρύθηκε το τμήμα καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο, το οποίο ανήκει στην Ομοσπονδία Ελλήνων Καλαθοσφαιριστών με Αμαξίδιο (Ο.Σ.Ε.Κ.Α.). Κάθε χρόνο η ομάδα συμμετέχει σε όλα τα πανελλήνια πρωταθλήματα των παραπάνω αθλημάτων με μεγάλη επιτυχία. Το 2005, το «Κέντρο Θεραπευτικής Ιππασίας Σερρών - ΚΕΘΙΣ» ιδρύθηκε στο Ν. Σκοπό Σερρών μετά την παραχώρηση από το Δημοτικό Συμβούλιο του Δήμου Σερρών της χρήσης 12 στρεμμάτων γης. Το ΚΕΘΙΣ είναι ένα εθελοντικό, μη κερδοσκοπικό σωματείο με ουσιαστική κοινωνική δράση και βασίζεται κυρίως στον εθελοντισμό. Η θεραπευτική ιππασία βασίζεται σε προγράμματα εναλλακτικής αποκατάστασης που χρησιμοποιούν το άλογο ως μέσο θεραπείας, βελτιώνοντας την υγεία και την ποιότητα ζωής των ατόμων με σωματικές, νοητικές ή συναισθηματικές αναπηρίες. Το άλογο γίνεται προέκταση του σώματός τους, βοηθώντας τους να ανακαλύψουν νέα συναισθήματα, όπως η χαρά του περιπάτου, η βόλτα στην ύπαιθρο και, πάνω απ' όλα, η κινητική και προσωπική ανεξαρτησία. Όταν το άλογο περπατάει, μιμείται το ανθρώπινο βάδισμα, μεταδίδοντας στον κορμό του αναβάτη του την ίδια κίνηση που μεταδίδουν τα πόδια στους ανθρώπους με φυσιολογική κινητικότητα. Με τον τρόπο αυτό, οι μύες του κορμού των ατόμων με κινητικές δυσκολίες αναπτύσσονται σημαντικά, ενώ η όρθια θέση διευκολύνει την αναπνοή. Πρόκειται για μια μοναδική εμπειρία για τα άτομα με αναπηρία που δεν είχαν καν ονειρευτεί ότι θα μπορούσαν να ιππεύσουν ένα άλογο.

Η θεραπευτική ιππασία είναι αποτέλεσμα ομαδικής εργασίας, στην οποία συμμετέχουν, ανάλογα με την περίπτωση, εθελοντές φυσιοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, εκπαιδευτές, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, ειδικοί παιδαγωγοί και βοηθοί. Ο ρόλος τους είναι κρίσιμος για την επιτυχία αυτής της προσπάθειας! Μέχρι σήμερα, 4 Σερραίοι αθλητές των Special Olympics που προπονούνται δωρεάν στο ΚΕΘΙΣ έχουν πετύχει σημαντικές διακρίσεις στους Παγκόσμιους Αγώνες Special Olympics στη Σαγκάη το 2007 (4 χάλκινα μετάλλια) και στους Παγκόσμιους

Αγώνες Special Olympics στην Αθήνα (10 μετάλλια), οι οποίοι διεξήχθησαν για πρώτη φορά στη χώρα μας τον Ιούνιο του 2011. Το κόστος οργάνωσης και λειτουργίας του Κέντρου, ο εξοπλισμός και η φροντίδα των ατόμων, καθώς και η εκπαίδευση των βοηθών και των εκπαιδευτών, είναι μερικά μόνο από τα έξοδα που καλείται να καλύψει καθημερινά το ΚΕΘΙΣ, προκειμένου να βοηθήσει τα άτομα με αναπηρία να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους.

Βιβλιογραφία

Whitt-Glover, M.C., O'Neill, K.L. & Stettler, N. (2006) Physical Activity Patterns in Children with and without Down Syndrome. *Developmental Neurorehabilitation*, 9, 158-164.

<http://dx.doi.org/10.1080/13638490500353202>

Whitehead, M. (2010) The Concept of Physical Literacy: Physical Literacy throughout the Life Course (pp. 10-20) Abingdon, Oxford: Routledge.

Collins, K. & Staples, K. (2017). The role of physical activity in improving physical fitness in children with intellectual and developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities* Volume 69, October 2017, Pages 49-60

Groff, D. G., & Kleiber, D. A. (2001) Exploring the identity formation of youth involved in an adapted sports program, *Therapeutic Recreation Journal*, 35, 318-332

Shapiro, D.R. & Martin, J.J. (2010). athletic identity, affect, and peer relations in youth athletes with physical disabilities. *Elsevier. disability and Health Journal* Volume 3, Issue 2, April 2010, Pages 79-85

Shapiro, D.R. & Malone, L.A. (2016). Quality of life and psychological affect related to sport participation in children and youth athletes with physical disabilities: a parent and athlete perspective. *Elsevier. Disability and Health Journal* Volume 9, Issue 3, July 2016, Pages 385-391

Jaarsma, E.A.&Smith, B. (2017). Promoting physical activity for disabled people who are ready to become physically active: a systematic review Elsevier, Psychology of Sport and Exercise Volume 37, July 2018, Pages 205-223

Obrusnikova, I. (2008). physical educators' beliefs about teaching children with disabilities. perceptual and Motor Skills, 106, 637- 644. doi: 10.2466/PMS.1.6.2.637- 644. doi: 10.2466/PMS.1.6.2.637- 644

Thanopoulou, A. (2013). The social integration of children with special educational needs in regular primary schools and the role of counselling in supporting this process and the teachers involved (Diploma Thesis). University of Thessaly

Block, M. (2000) A teacher's guide to including students with disabilities in regular physical education. 2nded. Baltimore, Maryland: PaulH. BrookesPublishingCo.

Rink, J. (1996).Effective Instruction in Physical Education. in S.J. Silverman & C.D. Ennis (Eds.), Student Learning in Physical Education: Applying Research to Enhance Instruction (pp. 171-198). Champaign, IL: Human Kinetics

Bakalbasi, E. (2019) Investigation of strategies to enhance physical education lessons in order to co-educate students with and without disabilities and/or educational needs. (Master's thesis) Aristotle University of Thessaloniki, Greece.

Kaprinis, S. & Liakos, K. (2015).Sport and Disability: a teaching approach in the physical education lesson for the awareness of children against social inequalities and social exclusion.Athens: Ysplex

Komessariou, A. (2018). Assessment of the motor performance of children with special educational needs for the design of interventional physical education programs. (Master's thesis) University of Patras. Retrieved from: <http://hdl.handle.net/10889/11957>

Winnick, J.P. (1995) Individualized Education Programs: Adapted Physical Education and Sport, Champaign Human Kinetics Books, 3, pp.33-59.

Dovolis, I. (2019). Content of the adapted physical education and physical activity course for students with intellectual disabilities. (Master's thesis) Aristotle University of Thessaloniki.

Koutsouki, D. (2001). Mental Retardation. Special Physical Education. Theory and Practice, (7), 117-132. Athens: Symmetry Publications

Kim, M., King, M.D.& Jennings, J.(2019).ADHD remission, inclusive special education, and socioeconomic disparities.Elsevier.SSM - Population HealthVolume 8, August 2019, 100420

Black, k. Stevenson, P. (2012) The inclusion spectrum.

Fotiadou, E.,Neofotistou, K.,Sidiropoulou, M.,Tsimaras, V.,Mandroukas, A., Angelopoulou, N.(2009) THE EFFECT OF A RHYTHMIC GYMNASTICS PROGRAM ON THE DYNAMIC BALANCE ABILITY OF INDIVIDUALS WITH INTELLECTUAL DISABILITY. Aristotle University of Thessaloniki. October 2009 - Volume 23 - Issue 7 - p 2102-2106

Daikos, Z. (2018). "Values and Ideals of Olympic Education: Implementation of a program at the Special School of Nea Propodida Halkidiki" University of Western Macedonia.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΟ PARNU

Η ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΣΘΟΝΙΑΣ

Το Pärnu, μια πόλη στην Εσθονία, φιλοξενεί έναν ποικιλόμορφο πληθυσμό, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρία. Η αναπηρία είναι ένα σύνθετο και πολύπλευρο ζήτημα που επηρεάζει τα άτομα, τις οικογένειες και την κοινωνία στο σύνολό της.

Οι πιο συνηθισμένοι τύποι αναπηρίας είναι τα προβλήματα κινητικότητας, τα προβλήματα ακοής και όρασης και οι διανοητικές αναπηρίες. Παρά τις προσπάθειες για την προώθηση της προσβασιμότητας, πολλοί δημόσιοι χώροι, κτίρια και συστήματα μεταφορών στο Pärnu δεν είναι ακόμη πλήρως προσβάσιμα στα άτομα με αναπηρία.

Το Κέντρο Ημέρας Ψυχιατρικής στο Pärnu λειτουργεί συνολικά 23 χρόνια. Το Κέντρο Ημέρας ιδρύθηκε στο Pärnu σχεδόν ταυτόχρονα με την ίδρυση της ψυχιατρικής κλινικής. Παρέχονται διάφορες υπηρεσίες σε συνολικά περίπου 110 άτομα με ειδικές ψυχικές ανάγκες από την ηλικία των 18 ετών. Ορισμένοι πελάτες λαμβάνουν πολλές διαφορετικές υπηρεσίες, ανάλογα με την ανάγκη του συγκεκριμένου πελάτη για βοήθεια.

Διαφορετικές υπηρεσίες:

- Τρεις ειδικές υπηρεσίες πρόνοιας χρηματοδοτούνται από το Συμβούλιο Κοινωνικών Ασφαλίσεων.
- Η υπηρεσία υποστήριξης της καθημερινής ζωής είναι η κύρια μέσω της οποίας οι πελάτες φτάνουν στο σπίτι.
- Η υπηρεσία υποστηριζόμενης διαβίωσης παρέχεται κυρίως στο ίδιο το σπίτι του πελάτη.
- Η υπηρεσία υποστήριξης της απασχόλησης. Ο σκοπός αυτής της υπηρεσίας είναι να βοηθήσει ένα άτομο να αναζητήσει εργασία και να διατηρήσει αυτή την εργασία αργότερα.
- Η υπηρεσία υποστήριξης παραγγέλλεται και χρηματοδοτείται από την πόλη Pärnu. Το περιεχόμενο της υπηρεσίας είναι η παροχή ολοκληρωμένης βοήθειας στον πελάτη σε θέματα

διευθέτησης της ζωής του και του νοικοκυριού, επικοινωνίας με τις αρχές, πληρωμής λογαριασμών κ.λπ.

- Η υπηρεσία ημερήσιας νοσηλείας, η οποία χρηματοδοτείται από το Ταμείο Υγείας, είναι συνεχώς παρούσα στην υπηρεσία. Η βασική ιδέα αυτής της υπηρεσίας είναι να διασφαλίζει την καθημερινή αντιμετώπιση του πελάτη από πλευράς ψυχικής υγείας, να παρέχει ανατροφοδότηση στον ψυχίατρο του πελάτη προκειμένου να ανταποκρίνεται έγκαιρα στις αλλαγές στην κατάσταση της υγείας του, στο πλαίσιο της κοινής εργασίας των νοσηλευτών του κέντρου ημέρας και των υπευθύνων δραστηριοτήτων. Οι πελάτες για την υπηρεσία αυτή έρχονται συνήθως μετά το τέλος της ενεργού ψυχιατρικής νοσηλείας.

- Πελάτες της υπηρεσίας ISTE, δηλαδή της υπηρεσίας ειδικής φροντίδας με επίκεντρο τον άνθρωπο. Βασικά, είναι σαν μια υπηρεσία υποστήριξης της καθημερινής ζωής, αλλά στη μεγάλη εικόνα με κάπως ευρύτερες επιλογές. Το κέντρο ημέρας παρέχει τα ίδια στοιχεία με την υπηρεσία υποστήριξης της καθημερινής ζωής. Η υπηρεσία αυτή οργανώνεται επίσης από την κυβέρνηση της πόλης Pärnu μέσω ενός έργου.

Όλες αυτές οι διαφορετικές υπηρεσίες υποστήριξης επιτρέπουν στα άτομα με αναπηρία να συμμετέχουν σε διάφορες πολιτιστικές και αθλητικές δραστηριότητες.

Δραστηριότητες του Κέντρου Ημέρας όσον αφορά τον αθλητισμό

Εκτός από την ψυχική υγεία, μεγάλη αξία έχει και η σωματική υγεία, διότι η μία δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς την άλλη.

- Από την άνοιξη έως το φθινόπωρο, τα άτομα με αναπηρία του Κέντρου Ημέρας Ψυχιατρικής έχουν την ευκαιρία να παίζουν disc golf κάθε εβδομάδα.

- Οι προπονήσεις μπάσκετ για άτομα με αναπηρία είναι διαθέσιμες όλο το χρόνο (μία φορά την εβδομάδα ή δύο)

- Τα άτομα με αναπηρία στο Pärnu μπορούν να παίζουν μπόουλινγκ όλο το χρόνο. Χάρη στην ανταπόκριση του επιχειρηματία, έχουν τη δυνατότητα να το παίζουν δωρεάν εδώ και χρόνια. Το ίδιο το κέντρο ημέρας διοργανώνει τουρνουά μπόουλινγκ, στο οποίο συμμετέχουν ιδρύματα που ασχολούνται με άτομα με ειδικές ανάγκες από όλη την Εσθονία.
- Την ετήσια εθνική ημέρα αθλητισμού. Κάθε χρόνο τα άτομα με διάφορες αναπηρίες μπορούν επίσης να συμμετέχουν στην ετήσια εθνική ημέρα αθλητισμού, που διοργανώνεται από το κοινωνικό σπίτι Vändra (συγκεντρώνονται διάφοροι πάροχοι υπηρεσιών από όλη την Εσθονία).
- Τα προηγούμενα χρόνια συμμετείχαν σε ένα τουρνουά boccia (παιχνίδι με μπάλα που μοιάζει με πετάνκ) για άτομα με ειδικές ανάγκες στη Ράπλα.
- Καθημερινά τα άτομα με ειδικές ανάγκες συμμετέχουν επίσης σε περιηγήσεις με τα πόδια κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού γεύματος.
- Η συμμετοχή στον αγώνα «2 Bridges Race» και στην περιήγηση με τα πόδια τον Σεπτέμβριο είναι επίσης πολύ δημοφιλής μεταξύ των ατόμων με ειδικές ανάγκες.
- Η υπηρεσία υποστήριξης παραγγέλλεται και χρηματοδοτείται από την πόλη Pärnu. Το περιεχόμενο της υπηρεσίας είναι η ολοκληρωμένη υποστήριξη του πελάτη στις ρυθμίσεις της ζωής του και σε οικιακά θέματα, στην επικοινωνία με τις αρχές, στην πληρωμή λογαριασμών κ.λπ.

Ο ρόλος της τοπικής αυτοδιοίκησης στην ανάπτυξη του αθλητισμού για άτομα με ειδικές ανάγκες:

- (προσβασιμότητα, υποστηρικτικές υπηρεσίες - αυτές είναι βασικά διαθέσιμες μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης)
- Συγκεντρώνει πληροφορίες σχετικά με διάφορους αθλητικούς συλλόγους που είναι έτοιμοι να συμπεριλάβουν στις δραστηριότητές τους άτομα με ειδικές ανάγκες.
- Παρακολούθηση των δραστηριοτήτων που απαιτούν κάποιες προσαρμογές

- Οικονομική υποστήριξη για τους εκπαιδευτικούς και τους προπονητές για τη συμμετοχή τους σε ειδικά μαθήματα ώστε να υποβάλουν αίτηση για πιστοποιητικό εκπαιδευτή ή να κάνουν κάποια πρόσθετα μαθήματα για να μάθουν πώς να διδάσκουν παιδιά και άλλα άτομα με μαθησιακές δυσκολίες ή διάφορες αναπηρίες.
- Οικονομική στήριξη για ΜΚΟ που διοργανώνουν αθλητικούς αγώνες ή άλλες εκδηλώσεις που σχετίζονται με την κίνηση.

Η κυβέρνηση της πόλης Pärnu συνεργάζεται:

- Τοπικός Αθλητικός Σύλλογος, ο οποίος είναι επιτόπιος εκτελεστής/συνεργάτης,
- Παραολυμπιακή Επιτροπή- για την ανταλλαγή εμπειριών και ευκαιριών κατάρτισης σε εθνικό επίπεδο,
- Επαρχιακό Επιμελητήριο Ατόμων με Αναπηρία Pärnu, μια οργάνωση-ομπρέλα για τις οργανώσεις ατόμων με αναπηρία στην περιοχή Pärnu.

Βελτίωση των αθλητικών υπηρεσιών για τα άτομα με αναπηρία στην κομητεία Pärnu

Ο κύριος εταίρος μας για τη βελτίωση των αθλητικών υπηρεσιών στο Pärnu και τη δημιουργία ενός δικτύου για όλες τις τοπικές και εθνικές οργανώσεις είναι το Pärnu Spordiliit - ο τοπικός οργανισμός συντονισμού του αθλητισμού που ενώνει όλους τους αθλητικούς συλλόγους στην περιοχή του Pärnu. Από τις αρχές του έτους 2023 έχουν ξεκινήσει πολλές δραστηριότητες:

- * τακτικές προπονήσεις κύκλου στο γυμναστήριο του κοινωνικού κέντρου του Pärnu
- * εργαστήρια, διαλέξεις σχετικά με τον υγιεινό τρόπο ζωής και τη σημασία της μετακίνησης σε σεμινάριο που διοργάνωσε το Επιμελητήριο Ατόμων με Αναπηρία της κομητείας Pärnu.
- * διοργάνωση αθλητικής ημέρας για μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες σε συνεργασία με τοπικό σχολείο (ηλικίες 12-16 ετών).

* για τον καλύτερο συντονισμό των αθλητικών δραστηριοτήτων για άτομα με ειδικές ανάγκες, έχουν επίσης ιδρύσει ένα συμβούλιο για τον σχεδιασμό περαιτέρω δραστηριοτήτων.

* υποστήριξη συλλόγων και οργανώσεων για τη συμμετοχή τους σε προπονήσεις και τουρνουά Bowling

Εκτός από τις προηγούμενες δράσεις που συντονίζονται από την τοπική ένωση αθλητικών συλλόγων, έχουμε επίσης και κάποιους αθλητικούς συλλόγους που προσφέρουν διάφορες προπονητικές και αγωνιστικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, ένας σύλλογος τένις διοργανώνει μαθήματα τένις σε αναπηρικό αμαξίδιο και ένας σύλλογος ατόμων με προβλήματα ακοής διοργανώνει προπονήσεις και τουρνουά μπόουλινγκ, discgolf και novuss για τους ντόπιους αλλά και για άτομα από όλη την Εσθονία. Διοργανώνουν επίσης τοπικά πρωταθλήματα τα οποία η κυβέρνηση της πόλης Pärnu βοηθά στη χρηματοδότηση.

Η πιο αποκλειστική αθλητική δραστηριότητα για τα άτομα με σωματική αναπηρία είναι ο line-dancing σε αναπηρικό αμαξίδιο, που διοργανώνεται από έναν τοπικό λάτρη του line dance και το Κέντρο Πολιτισμού.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΡΣΙΚΗ

Η ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΤΗΣ ΓΑΛΛΙΑΣ

Η πρόσβαση των ατόμων με αναπηρία στον αθλητισμό στη Γαλλία εντάσσεται στο πλαίσιο του νόμου της 11ης Φεβρουαρίου 2005 για την «ισότητα δικαιωμάτων και ευκαιριών, τη

συμμετοχή και την ιδιότητα του πολίτη των ατόμων με αναπηρία». Επιπλέον, η εθνική στρατηγική «Αθλητισμός και αναπηρία 2020-2024» υπενθυμίζει το άρθρο 30 της Διεθνούς Σύμβασης για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία, το οποίο απαιτεί από τα συμβαλλόμενα κράτη να λαμβάνουν μέτρα για την προώθηση της «συμμετοχής στην πολιτιστική και ψυχαγωγική ζωή, στον ελεύθερο χρόνο και στον αθλητισμό». Επιπλέον, ο Αθλητικός Κώδικας αναφέρει ότι «η προώθηση και η ανάπτυξη σωματικών και αθλητικών δραστηριοτήτων για όλους, ιδίως για τα άτομα με αναπηρία, είναι γενικού ενδιαφέροντος. Κατά συνέπεια, υπάρχει πραγματική μέριμνα και εθνική δέσμευση για τη βελτίωση της πρόσβασης των ατόμων με αναπηρία στον αθλητισμό μέσω της ενημέρωσης και της ευαισθητοποίησης του κοινού-στόχου, της ανάπτυξης της κάλυψης του παρα-αθλητισμού από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και της υποστήριξης και καθοδήγησης των ατόμων με αναπηρία στην πρόσβαση στον αθλητισμό.

Έτσι, η πρόσβαση των ατόμων με αναπηρία στον αθλητισμό στην Κορσική αποτελεί μέρος αυτού του εθνικού πλαισίου. Η ανάπτυξη του προγράμματος «Σπίτια Αθλητισμού και Υγείας» από το Υπουργείο Αθλητισμού και Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών Αγώνων και το Υπουργείο Αλληλεγγύης και Υγείας επιτρέπει στο κοινό-στόχο, ιδίως σε όσους βρίσκονται μακριά από τον αθλητισμό, να υποστηρίζονται και να συνοδεύονται από επαγγελματίες υγείας και αθλητισμού για να ακολουθήσουν ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα αθλητισμού και υγείας που ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες ανάγκες τους και τους επιτρέπει να συμμετέχουν σε μια βιώσιμη πρακτική σωματικών και αθλητικών δραστηριοτήτων. Η Κορσική διαθέτει δύο παραρτήματα των «Σπιτιών Αθλητισμού και Υγείας» στην Άνω Κορσική στη Lucciana και στη Νότια Κορσική στο Ajaccio.

Παρόλο που η κυβέρνηση εφαρμόζει ορισμένα μέτρα για την υποστήριξη και την προώθηση της πρόσβασης στον αθλητισμό για όλους, η εκτέλεση των δράσεων αυτών γίνεται

σχεδόν αποκλειστικά μέσω ενώσεων που υπερασπίζονται τα άτομα με αναπηρία, είτε αυτές έχουν τοπική, περιφερειακή ή εθνική εμβέλεια. Το δίκτυο των συλλόγων τείνει να υποκαταστήσει την αδράνεια της κυβέρνησης στον τομέα αυτό. Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί ότι ο αθλητισμός στη Γαλλία, αν και εποπτεύεται για όλα σχεδόν τα αθλήματα από εθνικές ομοσπονδίες, οργανώνεται γύρω από αθλητικές ενώσεις στην καθημερινή του λειτουργία. Οι περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες σε τοπικό και περιφερειακό επίπεδο αναλαμβάνονται γενικά από τις αθλητικές ενώσεις και τις τοπικές αρχές, αν και το κράτος μπορεί να διαδραματίσει ρόλο στην υποστήριξη και την εποπτεία της συνολικής ανάπτυξης του αθλητισμού στη Γαλλία. Κατά συνέπεια, το ίδιο ισχύει και για τα αθλήματα που ασκούνται από άτομα με αναπηρία. Ακολουθεί ένας κατάλογος των κυριότερων ενώσεων που δραστηριοποιούνται στον τομέα της πρόσβασης στον αθλητισμό για όλους:

- Paralysie Cérébrale Γαλλία: Στόχος της είναι ιδίως να εκπροσωπεί, να υπερασπίζεται και να υποστηρίζει συλλογικά και ατομικά άτομα, παιδιά και ενήλικες με εγκεφαλική παράλυση με ή χωρίς πολλαπλές αναπηρίες, καθώς και τις οικογένειές τους.
- APF France Handicap: Η APF France Handicap είναι ένα εθνικό συνδικαλιστικό κίνημα για την υπεράσπιση και την εκπροσώπηση των ατόμων με αναπηρία και των οικογενειών τους.
- Handisport Fédération Française: Σκοπός αυτής της ομοσπονδίας είναι να προσφέρει προσαρμοσμένες αθλητικές δραστηριότητες σε κάθε άτομο με σωματική ή αισθητηριακή αναπηρία.
- Fédération Française Sport pour Tous: Η ομοσπονδία αναπτύσσει πρωτοβουλίες με στόχο την προσέγγιση των πληθυσμών που βρίσκονται πιο μακριά από την αθλητική πρακτική.
- Centru di u Sport è di a Ghjuventù Corsa (CSJC): Πρόκειται για ένα εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για την κάλυψη των αναγκών των νέων, των ευάλωτων πληθυσμών και όλων των ενδιαφερομένων

στους τομείς του αθλητισμού και της λαϊκής αγωγής, και υποστηρίζει τη συλλογικότητα της Κορσικής στην εφαρμογή της πολιτικής της για τον αθλητισμό, τη νεολαία και τη λαϊκή αγωγή για αυτά τα κοινά. Το Κέντρο έχει συμμετάσχει και διοργανώσει πολυάριθμες αθλητικές εκδηλώσεις χωρίς αποκλεισμούς, όπως το «Rolling for All», μια εκδήλωση που προωθεί τα αθλήματα υγείας και τα προσβάσιμα αθλήματα για όλους με σκοπό την ευαισθητοποίηση και την μύηση στις υπαίθριες δραστηριότητες. Το κέντρο συμμετέχει επίσης τακτικά στην κινητικότητα των νέων στο πλαίσιο του Erasmus για αυτό το θέμα. Προσφέρει κατάρτιση στους τομείς του αθλητισμού και της νεολαίας.

Σε τοπικό επίπεδο, στην Άνω Κορσική, υπάρχουν ορισμένες αθλητικές δραστηριότητες που τα άτομα με αναπηρία μπορούν να ασκήσουν σε συλλόγους ή σωματεία:

- Judo/Tai Chi Chuan/Taiji Quan
- Υπαίθριες δραστηριότητες/πεζοπορία
- Γυμναστική συντήρηση και δραστηριότητες έκφρασης
- Ράγκμπι
- Υδατικές δραστηριότητες

Ένα παράδειγμα περιφερειακού σχεδίου είναι το σχέδιο «Αθλητισμός-Υγεία 2020» που αναπτύχθηκε γύρω από τις προσαρμοσμένες φυσικές δραστηριότητες στην ύπαιθρο και προέκυψε από τη σύμπραξη μεταξύ επαγγελματιών του ιατρικοκοινωνικού τομέα (ISATIS) και επαγγελματιών που ασκούν προσαρμοσμένες φυσικές δραστηριότητες στην ύπαιθρο (όπως ο Ιστιοπλοϊκός Σύνδεσμος Κορσικής και η Ναυτική Εταιρεία του Ajaccio, η CSJC και η CAP Corsica Handicap).

Ωστόσο, θα πρέπει να σημειωθεί ότι η πρόσβαση των ατόμων με αναπηρία στον αθλητισμό δεν έχει αναπτυχθεί επαρκώς στην Κορσική και βρίσκεται ακόμη σε αρχικό στάδιο για διάφορους λόγους. Πρώτον, η Κορσική είναι μία από τις λιγότερο πυκνοκατοικημένες περιοχές, με αποτέλεσμα η υλοποίηση πρωτοβουλιών να είναι πιο δύσκολη από ό,τι σε πιο πυκνοκατοικημένες περιοχές, αν και η Κορσική συγκεντρώνει περισσότερο από το μισό πληθυσμό της στις περιοχές της Μπαστιά και του Αιάκειο, τις δύο μεγαλύτερες πόλεις του νησιού. Επιπλέον, η φυσική γεωγραφία της Κορσικής μπορεί να δημιουργήσει πρόσθετες προκλήσεις για τα άτομα με μειωμένη κινητικότητα, λόγω των φυσικών απαιτήσεων και των φυσικών εμποδίων, καθώς και της σχεδόν υποχρεωτικής ανάγκης να διαθέτουν όχημα για να μετακινηθούν, γεγονός που οφείλεται στη φύση του δικτύου μεταφορών της, το οποίο δεν είναι τόσο ανεπτυγμένο και αποτελεσματικό όσο σε άλλες μεγάλες γαλλικές πόλεις. Επιπλέον, οι αποστάσεις μεταξύ των πόλεων μπορεί μερικές φορές να είναι σημαντικές, καθιστώντας τις μετακινήσεις πιο περίπλοκες, ιδίως για τα άτομα με αναπηρία που βασίζονται σε προσβάσιμα και προσαρμοσμένα μέσα μεταφοράς. Στην Κορσική, το δίκτυο μεταφορών αποτελείται κυρίως από ελικοειδείς ορεινούς δρόμους, επαρχιακά μονοπάτια και γραφικές διαδρομές, γεγονός που μπορεί να δυσχεράνει τις μετακινήσεις, ιδίως για άτομα με ειδικές ανάγκες προσβασιμότητας. Ωστόσο, θα πρέπει να σημειωθεί ότι υπάρχουν προσαρμοσμένες υπηρεσίες μεταφορών, οι οποίες επιτρέπουν στα άτομα με αναπηρία ή μειωμένη κινητικότητα να μετακινούνται. Επιπλέον, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, πάνω από το ήμισυ του πληθυσμού της Κορσικής συγκεντρώνεται στις δύο μεγάλες αστικές περιοχές του νησιού. Έτσι, ο πληθυσμός αυτός έχει πρόσβαση σε ένα πλήρες φάσμα σύγχρονων υπηρεσιών στις περιοχές Bastia και Ajaccio, παρόμοιες με αυτές που υπάρχουν στις περισσότερες άλλες μεγάλες πόλεις της Γαλλίας

Τέλος, σύμφωνα με την εδαφική διάγνωση της προσφοράς σε αθλητικές δραστηριότητες και προσαρμοσμένες φυσικές δραστηριότητες, αποκαλύπτεται σημαντική ανάγκη για εκπαίδευση για την ένταξη στο πρόγραμμα Prescription Sport και τη διασφάλιση της συμμόρφωσης της πρακτικής με τα ισχύοντα κείμενα σχετικά με τους όρους χορήγησης προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας. Το 33% των δομών που συμμετείχαν στην έρευνα δεν αναπτύσσουν δράσεις αθλητισμού υγείας λόγω της έλλειψης κατάρτισης που προσφέρεται στην περιοχή.

Αναφορές:

- <https://www.sports.gouv.fr/les-maisons-sport-sante-un-outil-d-egalite-des-chances-et-d-acces-au-droit-de-la-sante-par-le-sport>
- <https://www.sports.gouv.fr/media/2191/download>
- <https://www.sportspourtous.org/fr/trouver-un-club-sport.html>
- <https://www.sports.gouv.fr/strategie-nationale-sport-sante-2019-2024-85>
- https://www.corse.ars.sante.fr/system/files/2021-03/DiagnosticterritoriaSportSanteMars2021_0.pdf
- <https://www.csjc.corsica/fr/>

**ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ
ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΑΝΤΑΛΙΑΣ,
Η ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΤΗΣ ΤΟΥΡΚΙΑΣ**

Ο αθλητισμός ξεπερνά τις φυσικές ικανότητες και ενώνει ανθρώπους από διαφορετικά υπόβαθρα, καθιστώντας τον ένα περιεκτικό και ζωτικό μέρος της ζωής. Η Ευρωπαϊκή Ένωση Ανάπτυξης και Αλλαγής πιστεύει ακράδαντα σε αυτό το ήθος, τονίζοντας την ανάγκη για αθλητική συμμετοχή όλων, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρία. Στην Τουρκία, όπου ο αθλητισμός αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του πολιτιστικού ιστού, βλέπουμε την ευκαιρία να έχουμε σημαντικό αντίκτυπο.

Ο σύλλογός μας αναγνωρίζει ότι ο αθλητισμός προσφέρει μια μοναδική διέξοδο στα άτομα με αναπηρία για να ξεπεράσουν τις προκλήσεις και να επιδιώξουν νέους στόχους. Αγκαλιάζουμε τη διαφορετικότητα, την προσαρμοστικότητα και την καινοτομία για να διασφαλίσουμε ότι ο αθλητισμός είναι προσβάσιμος και ανταμείβοντας όλους. Αυτό περιλαμβάνει την αναδιοργάνωση των αθλητικών προγραμμάτων ώστε να είναι πιο περιεκτικά, την ανάπτυξη ολοκληρωμένων εθνικών πρωτοβουλιών και τη δημιουργία εξειδικευμένων αθλητικών εγκαταστάσεων σχεδιασμένων για διάφορες αναπηρίες.

Η δέσμευσή μας εκτείνεται πέρα από τις υποδομές και τα προγράμματα. Η Ευρωπαϊκή Ένωση Ανάπτυξης και Αλλαγής υποστηρίζει ενεργά τους αθλητές με αναπηρία στην προσπάθειά τους για διάκριση τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο. Συνεργαζόμενοι με τις δημόσιες διοικήσεις, στοχεύουμε στην ενίσχυση των αθλητικών πολιτικών και στην αποτελεσματική κατανομή των πόρων, ενισχύοντας έτσι την ποιότητα των αθλητικών υποδομών και προωθώντας την ευρεία συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες.

Επιπλέον, εργαζόμαστε ακούραστα για την ενσωμάτωση του αθλητισμού στην καθημερινή ζωή των ατόμων με αναπηρία. Αυτό περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα αθλητικών δραστηριοτήτων εντός της κοινότητας, διασφαλίζοντας ότι όλοι, ανεξάρτητα από τις σωματικές

τους ικανότητες, μπορούν να βρουν ένα άθλημα που τους αρέσει και στο οποίο μπορούν να συμμετέχουν. Δίνουμε μεγάλη έμφαση στα ομαδικά αθλήματα για να ενισχύσουμε την αίσθηση του ανήκειν και στα ατομικά αθλήματα για να βοηθήσουμε τα άτομα να ξεπεράσουν τα προσωπικά τους όρια.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση Ανάπτυξης και Αλλαγής αναγνωρίζει επίσης τον σημαντικό ρόλο της δημόσιας διοίκησης στον τομέα του αθλητισμού. Υποστηρίζουμε την προληπτική χάραξη πολιτικής, την κατανομή πόρων και τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος που ενθαρρύνει την τακτική συμμετοχή στον αθλητισμό. Η προσέγγιση αυτή όχι μόνο ενισχύει τη σωματική και ψυχική ευεξία των ατόμων, αλλά συμβάλλει και σε ευρύτερα κοινωνικά οφέλη, συμπεριλαμβανομένων των μειωμένων δαπανών υγειονομικής περίθαλψης και της βελτίωσης της συνολικής υγείας της κοινότητας.

Σε συνεργασία με διάφορους οργανισμούς, ο σύλλογός μας υποστηρίζει μια πληθώρα αθλητικών δραστηριοτήτων, εξασφαλίζοντας την ενεργό συμμετοχή των μαθητών με αναπηρία. Είμαστε αφοσιωμένοι στην προώθηση της κουλτούρας της κίνησης και της σωματικής δραστηριότητας, στην προσαρμογή των αθλημάτων ώστε να εξυπηρετούν όλες τις ικανότητες και στην οργάνωση ποικίλων δραστηριοτήτων στην κολύμβηση, τον στίβο και άλλα αθλήματα. Οι συνεργασίες μας με μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση του αθλητισμού μεταξύ ατόμων με αναπηρία, εστιάζοντας στην ενσωμάτωση και τις δίκαιες ευκαιρίες συμμετοχής.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση για την Ανάπτυξη και την Αλλαγή δίνει επίσης μεγάλη έμφαση στην εκπαίδευση και την ευαισθητοποίηση. Διοργανώνουμε εργαστήρια, σεμινάρια και εκστρατείες ευαισθητοποίησης για να εκπαιδύσουμε το κοινό σχετικά με τη σημασία των αθλημάτων χωρίς αποκλεισμούς. Αυτές οι πρωτοβουλίες έχουν ως στόχο να καταρρίψουν τα εμπόδια και τις

παρανοήσεις σχετικά με τις αναπηρίες στον αθλητισμό, προωθώντας μια κοινότητα που θα είναι πιο περιεκτική και κατανοητή.

Οι προσπάθειές μας επεκτείνονται στην παροχή κατάρτισης και υποστήριξης σε προπονητές και εθελοντές που εργάζονται με αθλητές με αναπηρία. Πιστεύουμε ότι η καταρτισμένη και με ενσυναίσθηση προπόνηση είναι το κλειδί για τη δημιουργία ενός θετικού και αποτελεσματικού αθλητικού περιβάλλοντος. Η εκπαίδευση αυτή περιλαμβάνει εξειδικευμένες τεχνικές για την προπόνηση αθλητών με αναπηρία, την κατανόηση των ψυχολογικών πτυχών της αθλητικής συμμετοχής ατόμων με αναπηρία και την προώθηση μιας κουλτούρας σεβασμού και συμμετοχικότητας στον αθλητισμό.

Εν κατακλείδι, η αποστολή της Ευρωπαϊκής Ένωσης Ανάπτυξης και Αλλαγής στην Τουρκία είναι να καταστήσει τον αθλητισμό προσβάσιμο και ευχάριστο για όλους, ιδίως για τα άτομα με αναπηρία. Με την ενίσχυση των αθλητικών υποδομών, την προώθηση πολιτικών χωρίς αποκλεισμούς και την καλλιέργεια μιας υποστηρικτικής κοινότητας, προσπαθούμε να κάνουμε τον αθλητισμό μια ενωτική και ενδυναμωτική εμπειρία για όλους. Το όραμά μας είναι μια κοινωνία όπου όλοι, ανεξάρτητα από τις σωματικές τους ικανότητες, μπορούν να απολαμβάνουν τα οφέλη του αθλητισμού και να συμβάλλουν σε μια πιο υγιή, χωρίς αποκλεισμούς κοινότητα.

4. ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Ο ρόλος του αθλητισμού στην κοινωνική ένταξη μπορεί επίσης να εντοπιστεί στη στρατηγική για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία 2021-2030, που ξεκίνησε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Η ισότητα είναι μία από τις ευρωπαϊκές αξίες που προβλέπονται στις συνθήκες μας. Η στρατηγική αυτή ζητά επίσης ίση και χωρίς διακρίσεις πρόσβαση στον αθλητισμό για τα άτομα με αναπηρίες, θεωρώντας ότι είναι απαραίτητο για την ένταξη και την πλήρη συμμετοχή στην κοινωνία. Θέλουμε να ενισχύσουμε μια Ευρωπαϊκή Ένωση που θα βάζει τον πολίτη στο επίκεντρο, την ηθική και τα ανθρώπινα δικαιώματα στο επίκεντρο, τον σεβασμό για τις διαφορές στο επίκεντρο των ενεργειών πώλησης. Ο ρόλος μας, των κυβερνητικών και μη, είναι να εργαστούμε αλληλέγγυα για να εξασφαλίσουμε τις απαραίτητες προϋποθέσεις για αυτές τις εκπληρώσεις του πεπρωμένου και των δυνατοτήτων».

Το προσαρμοσμένο άθλημα είναι ένα άθλημα που προσαρμόζεται στην ομάδα των ατόμων με αναπηρία ή τις ειδικές συνθήκες υγείας, είτε επειδή έχουν γίνει μια σειρά προσαρμογών ή/και τροποποιήσεων για να διευκολυνθεί η άσκησή τους είτε επειδή η ίδια η αθλητική δομή επιτρέπει την άσκησή του.

Επομένως, μπορούμε να επισημάνουμε ότι ορισμένα αθλήματα έχουν προσαρμόσει τη δομή και τους κανόνες τους ανάλογα με την ομάδα που πρόκειται να το εξασκήσει. Σε άλλες περιπτώσεις, έχει δημιουργηθεί ένας νέος τρόπος με βάση τα χαρακτηριστικά της ομάδας αναπήρων που θα παίζει. Ένα παράδειγμα θα ήταν το μπάσκετ, το οποίο έχει προσαρμοστεί πλήρως για άτομα με σωματικές αναπηρίες και μπορεί πλέον να παίζεται σε αναπηρικό καροτσάκι.

Υπάρχουν αρκετές προσαρμογές ή αλλαγές που πρέπει να γίνουν στα αθλήματα που γνωρίζουμε για να γίνουν προσαρμοσμένο άθλημα:

- Οι κανόνες ή οι κανονισμοί πρέπει να αλλάξουν από την πρώτη στιγμή, εάν τα άτομα που φροντίζουν μια αναπηρία πιθανώς λαμβάνοντας υπόψη τις συνθήκες τους, δεν μπορούν να συμμορφωθούν επαρκώς με αυτούς.
- Σε ορισμένες περιπτώσεις, δεν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε υλικό που χρησιμοποιείται σε συμβατικά αθλήματα. Για παράδειγμα, όταν θέλουμε αυτό το άθλημα να παίζεται από άτομα με αισθητηριακές αναπηρίες όπως οπτική. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το υλικό που θα χρησιμοποιηθεί θα είναι συμπαγές ώστε να μπορεί να εντοπίσει πού βρίσκεται.
- Θα πρέπει επίσης να κάνετε προσαρμογές όπως τεχνικο-τακτικές, χωρίς να ξεχνάτε τις απαιτήσεις του αθλήματος που προσαρμόζεται.
- Μια άλλη σημαντική πτυχή είναι η αθλητική εγκατάσταση η οποία, εκτός από τις τρέχουσες προσαρμογές πρόσβασης, θα πρέπει επίσης να προσαρμοστεί στο άθλημα που θα παιχτεί σε αυτήν. Εξαιτίας αυτού, ο αγωνιστικός χώρος θα χρειαστεί κάποιες φθηνές τροποποιήσεις, όπως η επισήμανση των γραμμών του γηπέδου.

Αθλητισμός για τυφλούς

Η δυσκολία στους τυφλούς έγκειται στην ακαμψία των κινήσεων και στην αβεβαιότητα των χειρονομιών, που προκαλεί η ομάδα ώστε να μην χτυπήσει τα γύρω αντικείμενα ή στην πιθανότητα πτώσης. Ωστόσο, πολλοί από τους τυφλούς αναπτύσσουν μια «έκτη αίσθηση», εκδηλώνεται μέσω ενός καλού προσανατολισμού στο χώρο, επομένως, τα καταλληλότερα αθλήματα για αυτούς είναι τα αθλήματα στο γήπεδο, καθώς και αυτά που λαμβάνουν χώρα στον στίβο.

Οι τυφλοί μπορούν να δοκιμάσουν αθλήματα ρίψης (π.χ. ακόντιο), τοξοβολία, άλμα εις μήκος και εις ύψος ή τρέξιμο. Τα αθλήματα με μπάλα και ακόμη και το κολύμπι είναι επίσης επιλογές που πρέπει να ληφθούν υπόψη, αλλά τα τελευταία απαιτούν την καθοδήγηση και την επίβλεψη άλλου ατόμου, τόσο για λόγους που σχετίζονται με την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού όσο και για την ασφάλεια.

Μπορούν επίσης να ασκηθούν ομαδικά αθλήματα, όπως το γκολμπολ, ειδικά για άτομα χωρίς αίσθηση όρασης. Το Goalball είναι ένα άθλημα κλειστού χώρου έξι ατόμων που βασίζεται στην επίθεση και την άμυνα, παρόμοιο με το ποδόσφαιρο. Για να μπορεί να προσανατολιστεί στο χώρο, τα σημάδια παρέχονται με απτικά ερεθίσματα. Επίσης, για να μπορούν οι παίκτες να αισθάνονται την κίνηση της μπάλας στο γήπεδο, περιέχει μερικά κουδούνια που κάνουν θόρυβο σε κάθε άγγιγμα.

Τα οφέλη όλων αυτών των δραστηριοτήτων συνίστανται στην ανάπτυξη προσανατολισμού, στην κοινωνικοποίηση με άλλα άτομα και στην αποφυγή της καθιστικής ζωής.

Αθλητισμός για κωφούς

Οι άνθρωποι που δεν έχουν την αίσθηση της ακοής έχουν δυσκολίες στην επικοινωνία, γεγονός που δυσκολεύει την κοινωνική τους ζωή.

Ωστόσο, τα άτομα με προβλήματα ακοής είναι αυτά με τον υψηλότερο βαθμό συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες μεταξύ όλων των κατηγοριών αναπηρίας. Μια κλινική μελέτη έδειξε ότι από τους 164 συμμετέχοντες με προβλήματα ακοής, οι 87 από αυτούς αντιλαμβάνονταν τον εαυτό τους ως δραστήριους, οι 49 ότι είχαν μέτρια σωματική δραστηριότητα, ενώ μόνο οι 28 πίστευαν ότι έκαναν καθιστική ζωή.

Μπορούν να συμμετέχουν στα περισσότερα κοινά αθλήματα, αλλά συνιστάται να αποφεύγουν αυτά που απαιτούν καλή επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων και ειδική ισορροπία. Ωστόσο, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι οι δυσκολίες που σχετίζονται με τη διατήρηση της ισορροπίας μπορούν να βελτιωθούν μέσω της υποβοηθούμενης εξάσκησης της γυμναστικής, των πολεμικών τεχνών ακόμη και του χορού.

Τα κύρια οφέλη του αθλητισμού για κωφά άτομα σχετίζονται με την κοινωνική αλληλεπίδραση, αλλά και με το πνεύμα του ανταγωνισμού και τη διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης.

Προτεινόμενα αθλήματα: στίβος, μπάσκετ, μπάντμιντον, μπόουλινγκ, ποδηλασία, χάντμπολ, πολεμικές τέχνες, βόλεϊ, τένις, υδατοσφαίριση, ποδόσφαιρο.

Αθλητισμός για άτομα με κινητικές αναπηρίες

Οι μορφές κινητικής αναπηρίας συνδέονται συχνά με την αδυναμία αθλητισμού, αλλά στην πραγματικότητα, υπάρχει μια ποικιλία αθλημάτων που μπορούν να παίξουν τα άτομα που πάσχουν. Εδώ είναι μερικά από τα πιο εύχρηστα:

Το μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο - είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα για άτομα με κινητικές αναπηρίες, ανεξάρτητα από το αν πρόκειται για παράλυση, μυϊκή δυστροφία ή ακρωτηριασμό των κάτω άκρων. Φημίζεται για την ικανότητά του να αναπτύσσει ομαδικό πνεύμα και για την προώθηση του συντονισμού και της κοινωνικοποίησης.

Τοξοβολία - μπορεί να εξασκηθεί χωρίς προβλήματα από άτομα σε αναπηρικά καροτσάκια ή που δυσκολεύονται να κινηθούν λόγω ακρωτηριασμένων ή παράλυτων άκρων.

Πινγκ πονγκ - επειδή προπονεί κυρίως τα χέρια, το πινγκ πονγκ μπορεί εύκολα να παιχτεί από άτομα με κινητικά προβλήματα.

Κολύμβηση – Είναι το μόνο άθλημα που απευθύνεται εξίσου σε όσους πάσχουν από δυστροφίες και παράλυση ή έχουν ακρωτηριασμούς. Στην περίπτωση ατόμων με ακρωτηριασμένα κάτω άκρα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ειδικές προθέσεις, με καλή άνωση.

Εκτός από αυτά, μπορείτε επίσης να ασκήσετε αθλήματα που απαιτούν ειδικές συνθήκες, που συνήθως υιοθετούνται στους Παραολυμπιακούς αγώνες, όπως: άρση βαρών, σκοποβολή, βόλεϊ και τένις με αναπηρικό αμαξίδιο.

Δεν πρέπει να παραβλέπουμε ότι οποιοδήποτε από αυτά τα αθλήματα απαιτεί προηγούμενη συνεννόηση με τον ειδικό γιατρό, για αποφυγή κάθε είδους περιστατικών, αλλά και μόνιμη επίβλεψη από τους συνοδούς ή τους προπονητές.

Προσαρμοσμένα ή αθλήματα με ειδικές ανάγκες

Όπως ήδη γνωρίζουμε, υπάρχουν επί του παρόντος πολλά είδη αθλημάτων προσαρμοσμένα σε κάθε είδος αναπηρίας. Παρακάτω θα αναφέρουμε μερικά, όχι γιατί είναι πιο σημαντικά από άλλα, αλλά γιατί περιλαμβάνονται στους Παραολυμπιακούς.

Αθλητισμός

Ο στίβος είναι ένα από τα αθλήματα που περιλαμβάνονται στους Παραολυμπιακούς Αγώνες και υπήρξε ένα από τα ταχύτερα αναπτυσσόμενα, συγκεντρώνοντας τυφλούς, παραπληγικούς και τετραπληγικούς αθλητές, άτομα με εγκεφαλική παράλυση και ορισμένους ακρωτηριασμένους.

Μερικοί αθλητές αγωνίζονται ακόμη και σε αναπηρικό καροτσάκι, με προσθετικά ή με τη βοήθεια οδηγού δεμένου σε σχοινί. Τα αγωνίσματα στίβου μπορούν να χωριστούν σε άλματα, ρίψεις, καθώς και σε αγώνες πεντάθλου και μααραθωνίου, καθώς και σε αγώνες. Ως εκ τούτου, όπως μπορούμε να δούμε, περιλαμβάνει όλα τα ολυμπιακά αγωνίσματα εκτός από τα εμπόδια, τα εμπόδια, καθώς και τα αγωνίσματα άλματος επί κοντό και σφυροβολίας.

Εάν ένα άτομο με αναπηρία χρησιμοποιεί αναπηρικό καροτσάκι, θα σχεδιαστεί με συγκεκριμένα και ελαφριά υλικά για να μπορεί να αγωνίζεται χωρίς κανένα πρόβλημα.

Μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο

Αυτό το άθλημα είναι προσαρμοσμένο για άτομα που έχουν σωματική αναπηρία είτε λόγω ακρωτηριασμού άκρου, παραπληγικούς κ.λπ.

Κατά κανόνα, διέπονται από τους ίδιους κανονισμούς με το μπάσκετ, αν και με διαφορετικές προσαρμογές, όπως, για παράδειγμα, ότι οι παίκτες πρέπει να περάσουν ή να πηδήξουν την μπάλα αφού σπρώξουν δύο φορές την καρέκλα.

Boccia

Η προέλευση αυτού του αθλήματος που μοιάζει με πετάνκ χρονολογείται από την κλασική Ελλάδα. Αν και είναι αρκετά παλιό άθλημα, είναι πολύ δημοφιλές στις σκανδιναβικές χώρες και συνήθως παίζεται την καλοκαιρινή περίοδο, προσαρμοσμένο για άτομα με εγκεφαλική παράλυση.

Αν υπάρχει κάτι που πρέπει να επισημάνουμε σε αυτό το άθλημα, είναι ότι οι δοκιμές του είναι μικτές. Μπορεί επίσης να παιχτεί τόσο ατομικά όσο και ομαδικά. Παίζεται σε ένα ορθογώνιο γήπεδο όπου οι συμμετέχοντες προσπαθούν να ρίξουν τις μπάλες τους όσο το δυνατόν πιο κοντά σε άλλο στόχο, ενώ προσπαθούν να κρατήσουν τους αντιπάλους μακριά, έτσι μπορεί να θεωρηθεί ένα παιχνίδι έντασης και ακρίβειας.

Ποδηλασία

Αποτελείται από αγώνες στίβου και στίβου και, αν και σχετικά νέο, μπορεί να θεωρηθεί ένας από τους πιο δημοφιλείς Παραολυμπιακούς Αγώνες.

Οι διαφορετικοί τύποι δοκιμών του διεξάγονται σε ομάδες που ταξινομούνται ανάλογα με το είδος της αναπηρίας των συμμετεχόντων.

Οι ομάδες μπορεί να αποτελούνται από άτομα που είναι τυφλά, έχουν εγκεφαλική παράλυση, προβλήματα όρασης καθώς και άτομα που έχουν κινητικά προβλήματα ή έχουν ακρωτηριασμό.

Ξιφασκία

Η περιγραφή όπως είναι γνωστή σήμερα χρονολογείται από τον 19ο αιώνα. Αυτό το είδος αθλήματος παίζεται από άτομα με σωματικές αναπηρίες, επομένως θα συμμετέχουν σε αναπηρικό καροτσάκι με μηχανισμούς που θα τους επιτρέπουν να κινούνται μπροστά και πίσω.

Μπορεί να θεωρηθεί ως ένας συνδυασμός διαφορετικών δεξιοτήτων όπως τακτική, δύναμη, τεχνική και ταχύτητα. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι όπως: σπαθί, αλουμινόχαρτο και σπαθί. Η συμπερίληψη αυτού του είδους αθλήματος με αναπηρικό αμαξίδιο στους Παραολυμπιακούς Αγώνες χρονολογείται από το 1960 στους αγώνες που διεξάγονται στην πόλη της Ρώμης.

Ποδόσφαιρο-7

Έχει πολύ λίγες διαφορές από το συμβατικό ποδόσφαιρο. Οι άνθρωποι που συνήθως ασκούν αυτό το είδος αθλήματος προσαρμόζονται σε διάφορους βαθμούς εγκεφαλικής παράλυσης. Οι κανόνες συνήθως διαφέρουν ελαφρώς από το αρχικό παιχνίδι καθώς τηρούνται οι κανόνες της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ποδοσφαίρου (FIFA):

- Σε αυτή την περίπτωση οι ομάδες αποτελούνται από επτά άτομα αντί για 11 με τον τερματοφύλακα.
- Μόνο ένα μόνο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ρίψεις. Σε αντίθεση με τα συμβατικά αθλήματα, τα παιχνίδια οφσάιντ δεν υπάρχουν. Οι αγώνες είναι συνήθως λίγο πιο σύντομοι, διαρκούν 30 λεπτά ανά ζωή.
- Τέλος, μια άλλη απόκλιση είναι ότι οι παίκτες που φροντίζουν τις ομάδες πρέπει να έχουν διαφορετικά επίπεδα χάντικαπ.

Γκολμπάλα

Προέρχεται από χώρες όπως η Γερμανία και η Αυστρία. Θεωρείται ομαδικό άθλημα τριών παικτών και, όπως και το ποδόσφαιρο, παίζεται σε ένα ορθογώνιο γήπεδο με ένα γκολ σε κάθε άκρο. Σε αντίθεση με αυτό, τα πόδια δεν θα χρησιμοποιηθούν για παιχνίδι, αλλά το χέρι. Ασκείται από άτομα που έχουν κάποιο είδος οπτικής αναπηρίας και η μπάλα που χρησιμοποιείται είναι υγής.

Να επιτρέπεται η συμμετοχή ατόμων με διαφορετικούς βαθμούς οπτικής αναπηρίας στο Goalball και να διασφαλίζονται συνθήκες μεταξύ τυφλών και ατόμων με προβλήματα όρασης. Όλοι οι παίκτες θα φορούν μάσκα που καλύπτει τα μάτια τους. Τέλος, θα πρέπει να σημειωθεί ότι για τη σωστή εξέλιξη του παιχνιδιού πρέπει να σιωπήσετε και το χειροκρότημα επιτρέπεται μόνο όταν μια ομάδα έχει σκοράρει.

Άρση βαρών

Χαρακτηρίζεται από την ταχύτητα με την οποία εξαπλώθηκε σε όλο τον κόσμο. Ασκείται από ακρωτηριασμένους, εγκεφαλική παράλυση, παραπληγικούς. Όταν τα άτομα που θα συμμετάσχουν σε αυτό το είδος αθλήματος έχουν ήδη επιλεγεί, συνήθως χωρίζονται ανάλογα με το σωματικό τους βάρος αντί για τον τραυματισμό τους, τόσο σε γυναίκες όσο και σε άνδρες. Αποτελείται από διάφορους τρόπους: άρση ισχύος και άρση βαρών.

Αυτό το άθλημα συνίσταται στο να μπορείτε να τοποθετήσετε τη μπάρα από βάρη στο στήθος, στη συνέχεια να την αφήσετε ακίνητη και να την σηκώσετε μέχρι να τεντωθούν οι αγκώνες. Οι διαγωνιζόμενοι έχουν τρεις προσπάθειες κάθε φορά που προστίθεται το βάρος και κερδίζει αυτός που κατάφερε να σηκώσει τα περισσότερα κιλά.

Είδος πολεμικής τέχνης

Αυτό το άθλημα είναι μια πολεμική τέχνη που απαιτεί από τους συμμετέχοντες να ισορροπούν επίθεση και άμυνα. Στον Παραολυμπιακό τρόπο ασκείται από άτομα με προβλήματα όρασης. Διαφέρει από το συμβατικό παιχνίδι γιατί σε αυτή την περίπτωση οι παίκτες αρχίζουν να κρατούν τα πέτα και οι οδηγίες του διαιτητή ακούγονται.

Κολύμπι

Είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα για άτομα με αναπηρία. Υπάρχουν συνήθως δύο ομάδες: μία για άτομα με σωματικές αναπηρίες και μία για άτομα με προβλήματα όρασης. Στην Παραολυμπιακή κολύμβηση ασκούνται διαφορετικά στυλ: ύπτιο, πρόσθιο, πεταλούδα και ελεύθερο. Αυτές οι μέθοδοι μπορούν να συνδυαστούν σε υπάρχουσες δοκιμές στυλ.

Τοξοβολία

Αυτό το είδος αθλητισμού είναι επίσης εμφανές μεταξύ των ατόμων με αναπηρία. Ασκείται από άτομα με σωματικές αναπηρίες ή/και εγκεφαλική παράλυση. Συνήθως διαθέτει δύο τρόπους: όρθια και αναπηρική καρέκλα. Διοργανώνονται ατομικές και ομαδικές εκδηλώσεις τόσο σε ανδρικές όσο και σε γυναικείες κατηγορίες.

Αυτή η μέθοδος παραολυμπιακής τοξοβολίας έχει συνήθως τις ίδιες προϋποθέσεις όσον αφορά τους κανόνες, τις διαδικασίες και τις αποστάσεις με αυτές που αγωνίζονται στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Ποια είναι τα ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη του αθλητισμού;

Ο αθλητισμός, όπως και κάθε ψυχαγωγική δραστηριότητα, έχει σημαντικά οφέλη για την καθημερινότητά μας. Αυτό μπορεί να είναι πολύ σημαντικό για τα άτομα με αναπηρία, γιατί

ακόμα και σήμερα πρέπει να ξεπεράσουν πολλά εμπόδια στην καθημερινότητά τους και αυτό μπορεί να τους δημιουργήσει κάποια προβλήματα.

Για το λόγο αυτό, ο αθλητισμός μπορεί να είναι μια καλή επιλογή για να απαλλαγούν από τα προβλήματα που έχουν αυτά τα άτομα στην καθημερινότητά τους, γιατί εκτός από ξεκαθάρισμα, μπορεί να δυναμώσει και το σώμα και το μυαλό τους. Μπορεί επίσης να συμβάλει στην αυτοδημιουργία και στην αναζήτηση νέων στόχων που θα εκπληρώσουν καθημερινά, ενισχύοντας έτσι την κοινωνική τους ζωή (Lagar, 2003).

Το προσαρμοσμένο άθλημα είναι ο κλάδος του αθλητισμού που χρησιμοποιεί την κινητική δομή, συγκεκριμένους κανόνες, υλικές και οργανωτικές συνθήκες τροποποιημένες και κατάλληλες για τις απαιτήσεις διαφορετικών τύπων αναπηρίας.

Αυτοί οι στόχοι είναι:

- Μεγιστοποίηση του υπάρχοντος βιομετρικού δυναμικού.
- διευκόλυνση της έκφρασης ελλειπών θεμάτων σύμφωνα με τις δικές τους ικανότητες και ικανότητες.
- Επίτευξη θεραπευτικών, σανογενετικών αποτελεσμάτων (διορθωτική, ψυχαγωγική θεραπεία, αθλητική θεραπεία, προγράμματα υγείας).
- προσαρμογή της αθλητικής δραστηριότητας για ψυχαγωγικούς σκοπούς (ελεύθερος χρόνος).
- δημιουργία μιας νέας εικόνας της ομάδας ή του δικού του ατόμου, μιας ανώτερης αξιοποίησης των υπαρχουσών δεξιοτήτων.

Η οργάνωση προσαρμοσμένων αθλημάτων διαφοροποιείται στην εξειδικευμένη βιβλιογραφία ως εξής:

1. Αθλητικές δραστηριότητες που δεν διαφέρουν ως προς τη δομή, τους κανόνες, τις συνθήκες οργάνωσης και το υλικό - από τους γνωστούς αθλητικούς κλάδους και εκδηλώσεις.

2. Αθλητικές δραστηριότητες που διατηρούν τη συνήθη δομή και κανόνες, αλλά επωφελούνται από υλικές συνθήκες που αντισταθμίζουν ως ένα βαθμό την ανεπάρκεια του αγωνιζόμενου (ένας τυφλός που συμμετέχει σε έναν αγώνα μαριονέτας επωφελείται από μια εμφανή οριοθέτηση της λωρίδας εκτόξευσης μπάλας).

3. Αθλητικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν τόσο άτομα με αναπηρία όσο και κανονικοί αγωνιζόμενοι, ενώ τα άτομα με αναπηρία διαθέτουν ορισμένες ρυθμιστικές εγκαταστάσεις (τα άτομα που συμμετέχουν σε αγώνες τένις έχουν το δικαίωμα να επιστρέψουν την μπάλα μετά από δύο διαδοχικές πτώσεις τους).

4. Αθλητικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν αγωνιζόμενοι με και χωρίς αναπηρία. όλοι υποβάλλονται σε μια τροποποιημένη έκδοση του τεστ ή του αντίστοιχου αθλητικού κλάδου (οι αγωνιζόμενοι οποιουδήποτε τύπου συμμετέχουν σε αναπηρικά αμαξίδια σε οποιονδήποτε αγώνα μπάσκετ).

5. Αθλητικές δραστηριότητες τύπου Special Olympics στις οποίες συμμετέχουν αποκλειστικά άτομα με αναπηρία ίδιου τύπου και βαθμού.

Στα προσαρμοσμένα αθλήματα, ανάλογα με τους στόχους που πρόκειται να επιτευχθούν, χρησιμοποιούνται διαφορετικοί τύποι προγραμμάτων: αποκατάσταση, τα οποία περιλαμβάνουν συγκεκριμένες ασκήσεις και δραστηριότητες για τη διόρθωση σωματικών και άλλων ελλείψεων. προσαρμοσμένα προγράμματα, τα οποία περιλαμβάνουν κινητικές δραστηριότητες που μεγιστοποιούν τις υπάρχουσες δυνατότητες και προγράμματα ανάπτυξης, στα οποία εξατομικευμένες δραστηριότητες βασισμένες σε συγκεκριμένες ανάγκες στοχεύουν στη βελτίωση της ικανότητας κίνησης, της φυσικής κατάστασης και της κοινωνικο-συναισθηματικής ολοκλήρωσης.

Οι προσαρμοσμένες σωματικές δραστηριότητες βασίζονται στην προσαρμογή των ασκήσεων, των σωματικών δραστηριοτήτων στις συνθήκες και τις δυνατότητες του ατόμου. Απευθύνεται σε:

1. άτομα με αναπηρίες (κινητικά, αισθητηριακά, διανοητικά).
2. άτομα με χρόνιες παθήσεις (καρδιαγγειακά νοσήματα, ρευματισμοί, αναπνευστικές παθήσεις- άσθμα, επιληψία, μυϊκές παθήσεις κ.λπ.);
3. συνταξιούχοι (παλιοί, άρρωστοι).

Η έννοια της στρατηγικής εργασίας στο πλαίσιο προσαρμοσμένων σωματικών δραστηριοτήτων ξεκινά από τα ακόλουθα 3 επίπεδα:

1. αισθητηριακή: όραση, ακοή, κιναισθητική ευαισθησία, αφή.

2. Επίπεδο κινητικών δεξιοτήτων:

ένα. κινητική αντίληψη: ισορροπία, ενσωμάτωση σώματος, κατεύθυνση κίνησης.

σι. φυσική κατάσταση: μυϊκή δύναμη-αντίσταση και προπόνηση άσκησης (καρδιοαναπνευστική αντοχή).

ντο. κινητική δεξιότητα, συντονισμός.

3. επίπεδο δεξιοτήτων:

ένα. αθλήματα (ρίψη της μπάλας, χτύπημα μπάλας με το πόδι, με ρακέτα κ.λπ.)

σι. λειτουργικό (περπάτημα, τρέξιμο, αναρρίχηση ή κατάβαση σκαλοπατιών ή πλαγιάς).

• Ειδικές κινητικές, αισθητηριακές και διανοητικές ανάγκες

Special Olympics

"Θέλω να κερδίσω! Αλλά αν δεν πρόκειται να κερδίσω, θέλω να είμαι γενναίος στην προσπάθειά μου!"

Το κίνημα των Special Olympics εμφανίστηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες στις αρχές του 1968, με πρωτοβουλία της Eunice Kennedy Shriver, αδελφής του προέδρου John F. Kennedy.

Το Ίδρυμα Κένεντι διοργάνωσε την πρώτη έκδοση των Διεθνών Θερινών Αγώνων Special Olympics στο Σικάγο, μια στιγμή που σηματοδοτεί την έναρξη του κινήματος των Special Olympics. Στη Ρουμανία, το Ίδρυμα Special Olympics ιδρύθηκε το 2003 ως αναπόσπαστο μέρος του διεθνούς αθλητικού κινήματος Special Olympics International (SOI) με αποστολή «να προσφέρει προπόνηση και αθλητικούς αγώνες καθ' όλη τη διάρκεια του έτους σε διάφορα ολυμπιακά αθλήματα για άτομα με διανοητική αναπηρία, προσφέροντάς τους συνεχείς ευκαιρίες να αναπτύξουν τη φυσική τους κατάσταση, να επιδείξουν το θάρρος και τη χαρά τους να επιδείξουν την ικανότητά τους να συμμετέχουν και κυρίως την ικανότητά τους».

Τα αθλήματα που περιλαμβάνονται χωρίζονται σε χειμερινά αθλήματα (αλπικό σκι, σκι αντοχής, καλλιτεχνικό πατινάζ, χόκεϊ επί δαπέδου, σνόουμπορντ, χιονοπέδιλα και πατινάζ ταχύτητας) και θερινά αθλήματα (αθλητισμός, κολύμβηση, μπάντμιντον, μπάσκετ, μπότσε, μπόουλινγκ, κρίκετ, ποδηλασία, ιππασία, πατινάζ, ποδόσφαιρο, ποδόσφαιρο, ποδόσφαιρο, ιππασία, ποδόσφαιρο, ποδόσφαιρο, ποδόσφαιρο, gnasthmic, καγιάκ, netball, powerlifting, roller skating, ιστιοπλοΐα, σόφτμπολ, πινγκ-πονγκ, τένις, βόλεϊ, μηχανοκίνητα παιχνίδια, πρόγραμμα προπόνησης κινητικής δραστηριότητας, ενοποιημένα αθλήματα).

Τα άτομα με διανοητική αναπηρία είναι σε θέση να ασκούν σωματικές δραστηριότητες και είναι ικανά για αθλητικές επιδόσεις, έχοντας την ευκαιρία να γίνουν αποδεκτοί και σεβαστοί πολίτες. Το Special Olympics προτείνει μέσα από τα προγράμματα που αναπτύσσει την κοινωνική ένταξη μέσω του αθλητισμού των ατόμων με ειδικές ανάγκες.

Τα Special Olympics προσφέρουν στα άτομα με ειδικές ανάγκες την ευκαιρία να ανακαλύψουν και να αναπτύξουν τις δυνατότητές τους και τις αθλητικές τους ιδιότητες μέσα από προπονητικά προγράμματα και αθλητικούς αγώνες.

Οι αθλητές των Special Olympics έχουν έτσι την ευκαιρία να γίνουν ενεργά μέλη της οικογένειας και της κοινότητας στην οποία ανήκουν. Τα Special Olympics είναι μια εμπειρία που ενσταλάζει ενέργεια, υγεία, αυτοπεποίθηση και τη χαρά της ζωής.

Το Ενιαίο Πρόγραμμα Αθλητισμού αναπτύσσει τις δεξιότητες των αθλητών των Special Olympics και προωθεί την κοινωνική τους συμμετοχή μαζί με τους εταίρους χωρίς αναπηρία για να αποδείξει ότι δεν υπάρχουν εμπόδια στον αθλητισμό. Οι αθλητές των Special Olympics είναι παιδιά της ενοποιημένης ομάδας που έχουν διανοητικές αναπηρίες και οι συνεργάτες των Special Olympics είναι παιδιά της ενοποιημένης ομάδας που δεν έχουν νοητικές αναπηρίες. Οι στόχοι του προγράμματος Unified Sports είναι:

- Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων και των δύο κατηγοριών συμμετεχόντων
- Απόκτηση εμπειρίας σε αθλητικούς αγώνες
- Κοινωνική ένταξη
- Συμμετοχή σε κοινοτικές και εθελοντικές δραστηριότητες
- Εκπαίδευση νέων από οικοτροφεία σχετικά με άτομα με αναπηρία
- Συμμετοχή οικογενειών αθλητών Special Olympics
- Προσωπική ανάπτυξη αθλητών και συνεργατών

Για τον προσανατολισμό και την ανάπτυξη της αθλητικής δραστηριότητας για άτομα με αναπηρία ακολουθούνται οι ακόλουθες κατευθύνσεις δράσης:

Ι. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΓΓΥΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ ΝΑ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΑ

1. ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟΥ

α) Οι αθλητικές ενώσεις και σύλλογοι καλούνται να συμβάλουν στη διασφάλιση του δικαιώματος και της πρόσβασης στην ελεύθερη συναίνεση άσκησης ορισμένων αθλητικών δραστηριοτήτων από τα δικά τους μέλη και στο βαθμό που ο δικός τους προϋπολογισμός επιτρέπει στις δεξιότητες και την κατάρτιση των αντίστοιχων αθλητών να επιβεβαιώνουν σε ένα επίπεδο συμβατό με το επίπεδο αθλητικών διοργανώσεων εθνικών και διεθνών για τη διασφάλιση της συμμετοχής τους.

β) Εκδοση, σύμφωνα με τις αλλαγές της εξειδικευμένης νομοθεσίας, κανονισμών, πρότυπα οργάνωσης και λειτουργίας αθλητικών δομών.

γ) Συνέχιση της τόνωσης της ίδρυσης αθλητικών σωματείων και συλλόγων για άτομα με αναπηρία, όπου μπορούν να ασκούν μια συνεχή, περιοδική δραστηριότητα, ανεξάρτητα ή και συλλογικά.

δ) Δημιουργία σχέσεων και ανταλλαγών πληροφοριών με δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς που ασχολούνται είτε με τον αθλητισμό είτε με άτομα με αναπηρία για την από κοινού υλοποίηση του προγράμματος.

ε) Τόνωση και υποστήριξη διοργάνωσης επιτραπέζιων αθλητικών δραστηριοτήτων, αγώνων, κυπέλλων με ευρεία συμμετοχή, τραπεζιών για άτομα με αναπηρία κάθε τύπου.

2. ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗ ΤΟΥ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

- α) Προσέλκυση ειδικευμένου προσωπικού: καθηγητών φυσικής αγωγής, εκπαιδευτές, γιατρών, φυσιοθεραπευτών κ.λπ. για την υποστήριξη της οργάνωσης αθλητικών-ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων, την εμπλοκή τους στην αθλητική δραστηριότητα των ατόμων με αναπηρία.
- β) Διεξαγωγή εκπαιδευτικών μαθημάτων με εκπαιδευτές αθλητισμού από σωματεία και σωματεία ανά είδος αναπηρίας σχετικά με την αθλητική δραστηριότητα των ατόμων με αναπηρία: κανονισμοί, διοργάνωση αγώνων, σύστημα εσωτερικού και διεθνούς αγώνων.
- γ) Η κατάρτιση και βελτίωση των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής στην κατεύθυνση προσαρμοσμένης αθλητικής δραστηριότητας.
- δ) Εξασφάλιση εξειδικευμένου προσωπικού για την αθλητική δραστηριότητα των ΑμεΑ - πάσης φύσεως – σε προπονητικά επίπεδα, με αυστηρά καθορισμένες αρμοδιότητες, μέσω προπαρασκευαστικών μαθημάτων για το σκοπό αυτό, την εξασφάλιση σε όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης προσωπικού για προσαρμοσμένη αθλητική δραστηριότητα.

3. ΑΣΦΑΛΙΣΗ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΚΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΥΛΙΚΗΣ ΒΑΣΗΣ

- α) Η μέγιστη αποτελεσματική χρήση των αθλητικών βάσεων, των εκτάσεων που ανήκουν στα σχολεία ειδικής αγωγής.
- β) Διευκόλυνση της δωρεάν πρόσβασης ΑμεΑ στις αθλητικές εγκαταστάσεις, ανάλογα με το πρόγραμμα λειτουργίας τους.
- γ) Καθορισμός της διασφάλισης προσβασιμότητας σε αθλητικές εγκαταστάσεις για άτομα με αναπηρία που ασκούν αθλητικές δραστηριότητες ή είναι θεατές.
- δ) Προσανατολισμός της αποτελεσματικής χρήσης αθλητικών βάσεων και σύμφωνα με την υφιστάμενη συμφωνία, αθλητικών εγκαταστάσεων και υλικών υπέρ των ΑμεΑ.

ε) Καθορισμός της ένταξης στα σχέδια συστηματοποίησης των τοποθεσιών, των χώρων που είναι απαραίτητοι για την ανάπτυξη απλών αθλητικών βάσεων για την άσκηση αθλητικών δραστηριοτήτων από άτομα με αναπηρία.

στ) Διενέργεια προγραμμάτων μύησης στην αθλητική δραστηριότητα ΑμεΑ και την προσφορά τους σε συλλόγους και κοινωνία ΑμεΑ.

II. ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΟΝΙΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

α) Η συνέχιση της δημιουργίας επιμέρους εντύπων και η ένταξή τους στην τράπεζα δεδομένων για την πραγματοποίηση του αρχείου πρακτικών αθλητικών δραστηριοτήτων των ατόμων, καθώς και της καταγραφής κάθε είδους αποδεκτής μειονεξίας.

β) Διατήρηση της ιστοσελίδας ενημερωμένη με πληροφορίες από όλους τους τομείς δραστηριοτήτων.

γ) Η δημιουργία επαφής με διάφορους ομοειδείς φορείς της ημεδαπής και του εξωτερικού, με σκοπό την ανταλλαγή εμπειριών και πληροφοριών και γνώσεων, την προσαρμογή και την εφαρμογή των πιο αποτελεσματικών μορφών και μεθόδων στην αθλητική δραστηριότητα των ατόμων με αναπηρία.

δ) Η μέριμνα, στο ύψος του ετήσιου προϋπολογισμού εσόδων και εξόδων, της προετοιμασίας και συμμετοχής αντιπροσωπευτικών ομάδων ΑμεΑ κάθε τύπου, ηλικίας και κατηγορίας, σε επίσημους εγχώριους και διεθνείς αθλητικούς αγώνες.

ε) Δημιουργία αθλητικών προγραμμάτων ανά είδος αναπηρίας για νέους αρχάριους και ενθάρρυνση της εφαρμογής τους σε αθλητικούς συλλόγους και συλλόγους ΑμεΑ.

ΙΙΙ. ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ ΩΣ ΜΕΣΟ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

α) Τόνωση του ενδιαφέροντος για την άσκηση ατομικών σωματικών ασκήσεων στην οικογένεια ή σε διαφορετικές ομάδες με βάση κριτήρια αναπηρίας, με την εκτύπωση αθλητικών προγραμμάτων, φυλλαδίων, εντύπων, αφισών, διαφημιστικού υλικού κ.λπ.

β) Δημοσίευση στον τύπο ορισμένων άρθρων σχετικά με τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης της σωματικής άσκησης, της κίνησης, του αθλητισμού για άτομα με αναπηρία, καθώς και των αποτελεσμάτων που έχουν αποκτήσει σε εγχώριους και διεθνείς αθλητικούς αγώνες.

γ) Αξιοποίηση κάθε ευκαιρίας που προσφέρει το ραδιόφωνο και η τηλεόραση για τη δημοσιοποίηση της θετικής επιρροής αθλητικών προγραμμάτων για διαφορετικούς τύπους αναπηριών, ειδικών πρωτοβουλιών, δράσεων προς όφελος των ατόμων με αναπηρία, διαφημιστικών βιντεοταινιών για την μύηση στην άσκηση διάφορων αθλημάτων.

δ) Συμμετοχή ή και διοργάνωση από κοινού με άλλους φορείς που έχουν προνομιακές αποδόσεις για άτομα με αναπηρία, στρογγυλών τραπεζιών, συμποσίων, συνεδριάσεων επιστημονικής επικοινωνίας με θέματα που σχετίζονται με την επίδραση της αθλητικής δραστηριότητας στη βελτίωση της υγείας των ατόμων με αναπηρία, καθώς και στην ένταξη των ατόμων με αναπηρία στην κοινότητα.

ε) Διοργάνωση, μαζί με τις μη κυβερνητικές οργανώσεις που ασχολούνται με παιδιά και νέους με αναπηρία, δράσεων αθλητικής αγωγής και προώθηση των θετικών επιπτώσεων της άσκησης της φυσικής αγωγής στη σωματική και ψυχική υγεία του πληθυσμού όλων των ηλικιών, αλλά ιδιαίτερα των παιδιών και των νέων με αναπηρία. .

στ) Η προσέλκυση νέων ως εθελοντών σε αθλητικούς αγώνες προκειμένου να γνωρίσουν τα άτομα με αναπηρία, οι πραγματικές τους ανάγκες και η αποδοχή τους περιλαμβάνονται σε αυτό.

Ο αθλητισμός, ως πολυεπιστημονικός κλάδος, παράγει λύσεις για την υπέρβαση φυσιολογικών, ψυχολογικό-κοινωνικών και οικονομικών φραγμών που προσδιορίζονται ως προβλήματα στην έννοια της αναπηρίας.

5. Αθλητική Ενότητα:

Ψυχαγωγικές αθλητικές δραστηριότητες

Η αθλητική ενότητα για ψυχαγωγικές αθλητικές δραστηριότητες για άτομα με αναπηρία εστιάζει στην παροχή ενός φιλικού και διασκεδαστικού περιβάλλοντος στη φροντίδα των ατόμων που ασχολούνται με σωματικές δραστηριότητες και αθλήματα με χαλαρωτικό και ψυχαγωγικό τρόπο, εστιάζει στην παροχή προσβάσιμων επιλογών και προσαρμόζεται στις ατομικές ανάγκες αυτών των ανθρώπων. Στόχος είναι η παροχή ευκαιριών συμμετοχής και ενασχόλησης σε ψυχαγωγικές αθλητικές δραστηριότητες, ανεξάρτητα από το είδος ή το επίπεδο αναπηρίας.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα ψυχαγωγικών αθλητικών δραστηριοτήτων προσαρμοσμένων για άτομα με αναπηρία:

Boccia: Η Boccia είναι ένα άθλημα ακριβείας, παρόμοιο με το petanque ή το bowling, που μπορεί να προσαρμοστεί σε άτομα με αναπηρία. Μπορεί να παιχτεί σε μια ειδικά διαμορφωμένη αίθουσα, όπου οι συμμετέχοντες πρέπει να πετάξουν τις μπάλες προς την κατεύθυνση ενός στόχου, χρησιμοποιώντας στρατηγική και ακρίβεια.

Χορός με αμαξίδιο: Ο χορός με αμαξίδιο είναι μια ψυχαγωγική δραστηριότητα που παρέχει ευκαιρίες καλλιτεχνικής έκφρασης και κίνησης σε άτομα με κινητικές αναπηρίες. Προσαρμοσμένα μαθήματα χορού ή μπορούν να οργανωθούν συνεδρίες όπου διδάσκονται συγκεκριμένες τεχνικές και στα οποία διερευνώνται διαφορετικά στυλ χορού.

Goalball: Το Goalball είναι ένα άθλημα που αναπτύχθηκε ειδικά για άτομα με προβλήματα όρασης. Οι παίκτες είναι εξοπλισμένοι με αδιαφανή γυαλιά και βρίσκονται σε ένα ειδικά διαμορφωμένο δωμάτιο όπου προσπαθούν να ρίξουν ή να χτυπήσουν μπάλες στην αντίπαλη εστία. Είναι ένα απτικό και ακουστικό άθλημα που απαιτεί συγκέντρωση και συντονισμό.

Προσαρμοσμένη Ιππασία: Οι ιππικές δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν για άτομα με αναπηρίες, δίνοντάς τους την ευκαιρία να αλληλεπιδράσουν με άλογα και να επωφεληθούν από τα θεραπευτικά αποτελέσματα της ιππασίας. Μπορούν να οργανωθούν βόλτες με προσαρμοσμένα άλογα, μαθήματα ιππασίας ή θεραπείες με τη βοήθεια ζώων.

Προσαρμοσμένα ομαδικά παιχνίδια: Διάφορα ομαδικά παιχνίδια, όπως ποδόσφαιρο ή μπάσκετ, μπορούν να προσαρμοστούν για άτομα με αναπηρίες. Για παράδειγμα, το ποδόσφαιρο με αναπηρικό αμαξίδιο ή το μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο παρέχει ευκαιρίες για συμμετοχή και ανταγωνισμό σε ένα προσαρμοσμένο και προσβάσιμο περιβάλλον.

Ποδόσφαιρο στο Πάρκο: Διοργάνωση άτυπων αγώνων ποδοσφαίρου σε πάρκο ή ανοιχτό γήπεδο, όπου οι άνθρωποι μπορούν να συμμετέχουν και να παίζουν με χαλαρό τρόπο, χωρίς

αυστηρούς κανόνες και ανταγωνιστική πίεση. Αυτό είναι ένα εξαιρετικό μέρος για να κοινωνικοποιηθείτε και να περάσετε χρόνο σε εξωτερικούς χώρους.

Μπάντμιντον και πινγκ πονγκ: Δημιουργία χώρου όπου οι άνθρωποι μπορούν να παίξουν μπάντμιντον ή πινγκ πονγκ ψυχαγωγικά. Μπορούν να διοργανωθούν φιλικοί αγώνες όπου ο ανταγωνισμός είναι λιγότερο σημαντικός από τη διασκέδαση και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Πεζοπορία και ποδηλασία: Οργάνωση περιπάτων στη φύση ή σε ειδικά διαμορφωμένους ποδηλατόδρομους όπου οι άνθρωποι μπορούν να απολαύσουν την υπαίθρια άσκηση και να εξερευνήσουν το περιβάλλον με ψυχαγωγικό τρόπο. Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν ανάλογα με το επίπεδο φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων.

Ομαδικά παιχνίδια: Διοργάνωση ψυχαγωγικών αγώνων όπως βόλεϊ, μπάσκετ ή χάντμπολ όπου οι άνθρωποι μπορούν να συμμετέχουν και να παίξουν σε μικτές ομάδες ή σύμφωνα με τις προτιμήσεις τους. Ο κύριος σκοπός είναι η διασκέδαση και η συνεργασία και οι κανόνες μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να ταιριάζουν στο επίπεδο και τις ικανότητες των συμμετεχόντων.

Υπαίθρια Γιόγκα και Πιλάτες: Προσφέρετε μαθήματα γιόγκα ή πιλάτες σε εξωτερικούς χώρους σε πάρκο ή παραλία όπου οι άνθρωποι μπορούν να χαλαρώσουν, να τεντωθούν και να εργαστούν για την ευελιξία και την ισορροπία τους. Είναι εξαιρετικές δραστηριότητες για τη μείωση του άγχους και τη δημιουργία γενικής ευεξίας.

Αυτά είναι μερικά μόνο παραδείγματα αθλητικών δραστηριοτήτων αναψυχής. Η κύρια ιδέα είναι να δημιουργηθεί ένα ευχάριστο και προσβάσιμο περιβάλλον όπου οι άνθρωποι μπορούν να απολαμβάνουν τις σωματικές δραστηριότητες με χαλαρό και διασκεδαστικό τρόπο, χωρίς την πίεση του ανταγωνισμού.

Είναι σημαντικό να παρέχετε επιλογές και να προσαρμόστετε σε δραστηριότητες ανάλογα με το είδος της αναπηρίας και τις ατομικές ανάγκες των ατόμων που εμπλέκονται, ώστε να μπορούν να απολαμβάνουν τα σωματικά, κοινωνικά και συναισθηματικά οφέλη των αθλητικών δραστηριοτήτων.

Βάρος. Για την επιβράδυνση των ενεργειών ή για προστασία, είναι απαραίτητο οι μπάλες του παιχνιδιού να αντικατασταθούν από μπαλόνια (βόλεϊ), σφουγγάρια (ποδόσφαιρο) ή άλλο υλικό που δεν εμποδίζει τον ασκούμενο ή τον προδιαθέτει σε τραυματισμούς.

Οι κανόνες. Οι κανόνες του παιχνιδιού πρέπει να προσαρμόζονται στις υπάρχουσες καταστάσεις, ειδικά όταν στο παιχνίδι συμμετέχουν άτομα χωρίς αναπηρία. Οι σημάνσεις σε τέτοιες περιπτώσεις θα πρέπει να οριοθετούν στους χώρους παιχνιδιού, έτσι ώστε όσοι δεν έχουν αναπηρία να ανταγωνίζονται μεταξύ τους και οι με αναπηρίες να βοηθούν, στην περίπτωση του ίδιου παιχνιδιού. Οι ομάδες πρέπει να συνδυαστούν, η υποστήριξη και από τις δύο είναι ένα μέσο μίμησης. Το να σπρώχνεις την μπάλα εκτός από αγάπη μπορεί να είναι ένας τρόπος να αλλάξεις τους κανόνες.

Περιγραφή ορισμένων παιχνιδιών και ομαδικών δραστηριοτήτων

Παιχνίδια για παιδιά

Η καυτή πατάτα (πιάσιμο, μεταφορά, σύλληψη, ανάπτυξη απτικής, ακουστικής, οπτικής, προσοχής)

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε ένα μικρό κύκλο και μεταφέρουν όσο το δυνατόν γρηγορότερα ένα αντικείμενο (καυτή πατάτα) από το ένα στο άλλο, στη μουσική. Όταν διακόπτεται η μουσική, αυτός που βρίσκεται στα αριστερά από αυτόν που μένει με την καυτή πατάτα πρέπει να φωνάζει: «καυτή πατάτα, καυτή πατάτα είναι πάνω». Συνεχίζεται με την έναρξη της μουσικής.

Μουσικοί κύκλοι (κίνηση, πιάσιμο, απελευθέρωση του αντικειμένου, προσοχή)

Οι συμμετέχοντες είναι αποφασισμένοι να περπατήσουν μέσα στην αίθουσα με τη μουσική υπόκρουση, και όταν η μουσική σταματήσει, να αρπάξουν έναν «μουσικό κύκλο» που είναι διάσπαρτοι στην αίθουσα. Στην αρχή, ο αριθμός των κύκλων είναι ίσος με τον αριθμό των συμμετεχόντων. Στην πορεία, οι κύκλοι πρέπει να μειωθούν αριθμητικά, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να μοιράζονται τον κύκλο με τους φίλους τους. Οι συμμετέχοντες πρέπει να ενθαρρύνονται ώστε να μετακινούνται στην αίθουσα με οποιονδήποτε τρόπο (σέρνοντας, περπάτημα, σκύψιμο, σπρώξιμο της καρέκλας, με την ηλεκτρική καρέκλα).

Σπρώξιμο της μπάλας στο έδαφος (ώθηση)

Οι συμμετέχοντες οργανώνονται σε έναν μικρό κύκλο και σπρώχνουν μια μπάλα που τους έρχεται από έναν φίλο. Η μπάλα μπαίνει στο παιχνίδι από έναν από τους συμμετέχοντες. Η ώθηση μπορεί να γίνει με οποιοδήποτε μέρος του σώματος.

Συνέχισε έτσι (χτύπημα, προσοχή) Οι συμμετέχοντες κάθονται σε ένα μικρό κύκλο. Πολλά μπαλόνια που πετάει ο δάσκαλος πρέπει να κρατηθούν στον αέρα από τους συμμετέχοντες, χτυπώντας, χωρίς να πέσουν. Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να στείλουν τα μπαλόνια στον αέρα. Το χτύπημα μπορεί να γίνει με οποιοδήποτε μέρος του σώματος.

Ιστός αράχνης (πιάσε και τράβα, προσοχή)

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε αναπηρικά καροτσάκια με μια λωρίδα ελαστικού σε κάθε πλευρά της καρέκλας, η οποία οδηγεί σε έναν άλλο σύντροφο. Αφού καθίσουν όλοι οι συμμετέχοντες, πρέπει να σηκώσουν και να τραβήξουν τα ελαστικά για να σχηματίσουν έναν ιστό αράχνης. Μπαλόνια μπορούν να τοποθετηθούν στον καμβά και μπορούν να σηκωθούν από τον καμβά με την κίνηση των συμμετεχόντων.

Βομβαρδισμός (αρπάξτε, κρατήστε, πετάξτε)

Οι συμμετέχοντες είναι διάσπαρτοι στην αίθουσα. Σε μερικούς δίσκους που έχουν τοποθετηθεί στην αγκαλιά τους, δέχονται πολλά βαμβακερά μπαλάκια, τα οποία πρέπει να πετάξουν στους άλλους συμμετέχοντες.

Δηλητηριώδεις αράχνες (αρπάξτε, κρατήστε, πετάξτε)

Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν σε δίσκους, πέντε σακούλες γεμάτες με διάφορα υλικά, που αναπαριστούν τις «δηλητηριώδεις αράχνες». Στην εντολή «ρίξε» πρέπει να πετάζουν κάτω τις σακούλες, μία-μία. Οι βοηθοί πρέπει να βοηθούν όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα στην εκτέλεση.

Ρελέ (συνδυασμοί κινητικών δραστηριοτήτων)

Οι συμμετέχοντες, καθισμένοι σε δύο σειρές, θα συμμετάσχουν σε έναν αγώνα κίνησης (περίπου 2 m) σε ένα στήριγμα όπου υπάρχει μια μπάλα που πρέπει να χτυπήσουν, μετά επιστρέφουν στη σειρά τους, αγγίζοντας τον συμπαίκτη που πρέπει να κάνει τις ίδιες κινήσεις. Ο βοηθός πρέπει να τοποθετήσει την μπάλα στο στήριγμα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να βοηθούνται όσο συχνά χρειάζεται. Άλλες κινητικές δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο ρελέ.

Πιάσε (κίνηση, προσοχή)

Ένας από τους συμμετέχοντες (ο catcher), που διαφέρει από τους άλλους ως προς τον εξοπλισμό (καπέλο, μπλουζάκι), έχει ένα χάρτινο ραβδί, με το οποίο πρέπει να αγγίζει τους άλλους. Όταν αγγίζεται ένας συμμετέχων, παραμένει ακίνητος έως ότου αγγίξει έναν άλλο συμμετέχων. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται πολλές φορές, αλλάζοντας και ο catcher. Οι κινήσεις των συμμετεχόντων πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητες.

Το παγιδευμένο παιχνίδι μπορεί να παιχτεί αλλάζοντας τον τρόπο κίνησης και αφής. Μουσική ή άλλα ερεθίσματα μπορούν επίσης να συμπεριληφθούν.

Παιχνίδια στο νερό:

Το παιχνίδι με το σφουγγάρι

- Αφήστε το σφουγγάρι να γεμίσει με νερό, στύψτε το και βρέξτε το πρόσωπό σας
- αφήστε το να γεμίσει με νερό, βρέξτε το πρόσωπό σας χωρίς να το πιέσετε
- γεμίστε το με νερό, βάλτε το στο κεφάλι σας και μην το πιέζετε
- γεμίστε το με νερό, βάλτε το στο κεφάλι σας και στύψτε το
- παίζετε κυκλικά, πετώντας το σφουγγάρι από το ένα στο άλλο

Παίζοντας με την μπάλα του πινγκ πονγκ ή με πλαστικά σκάφη

- σηκωθείτε και φυσήξτε την μπάλα στο νερό
- φέρτε το στόμα σας κοντά στο νερό και φυσήξτε την μπάλα
- βάλτε το πηγούνι σας στο νερό και φυσήξτε την μπάλα
- Διαγωνισμός για να μετακινήσετε την μπάλα με την πρώτη ανάσα, χωρίς να την αγγίξετε

ο Σάιμον λέει

Οι συμμετέχοντες είναι σε έναν κύκλο και ένας ηγέτης (με τη σειρά του, ένας από τους συμμετέχοντες) διοικεί κινήσεις ή δεξιότητες λέγοντας «Ο Σάιμον λέει να». Οι εντολές δίνονται ακόμη και χωρίς να λέγεται «Ο Σάιμον λέει να.». Οι συμμετέχοντες πρέπει να εκτελούν τις κινήσεις μόνο με την εντολή "Simon say sa.". Μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιαδήποτε κίνηση προσαρμοσμένη στο νερό. Το παιχνίδι είναι συναρπαστικό και χρήσιμο.

Βόλεϊ νερού σε κύκλο

Σε κύκλο, οι παίκτες παίζουν βόλεϊ αναζητώντας όσο το δυνατόν περισσότερες πάσες, για να μην πέσει το μπαλόνι ή η πλαστική μπάλα στο νερό.

Παιχνίδια για νέους και ενήλικες

Τροποποιημένο βόλεϊ

Ένα δίχτυ βόλεϊ, δίχτυ τένις ή ένα απλό σχοινί για να χωρίσετε ένα προσαρμοσμένο γήπεδο βόλεϊ στα δύο. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε δύο ομάδες, προσπαθώντας να χτυπήσουν το μπαλόνι ή την μπάλα της παραλίας, στέλνοντάς την πάνω από το δίχτυ, στο γήπεδο του αντιπάλου. Οι παίκτες μπορούν να χρησιμοποιήσουν οποιοδήποτε μέρος του σώματος ή μέσο στήριξης για να χτυπήσουν την μπάλα.

Οι παίκτες μπορούν να βοηθηθούν από βοηθούς για κίνηση ή χτύπημα. Πρέπει να μείνουν όσο το δυνατόν πιο κοντά στο φιλέ. Μπορείτε να παίξετε για πόντους ή να κρατήσετε το μπαλόνι στον αέρα όσο το δυνατόν περισσότερο.

Τροποποιημένο Χάντμπολ/Ποδόσφαιρο

Σε έναν αγωνιστικό χώρο, σε απόσταση 10 m το ένα από το άλλο, τοποθετήστε δύο γκολ των 3 m. Μπορεί να παιχτεί είτε με το χέρι είτε με το πόδι, ο στόχος είναι να μπει η μπάλα στην αντίπαλη εστία. Οι παίκτες είναι σε αναπηρικά καροτσάκια ή στο πάτωμα, σπρώχνουν, κλωτσούν ή χτυπούν την μπάλα ή την μετακινούν με οποιονδήποτε τρόπο προς το γήπεδο του αντιπάλου.

Οι συμμετέχοντες πρέπει να βοηθηθούν για να κινηθούν μέσα στο γήπεδο και να αγγίξουν την μπάλα. Το παιχνίδι μπορεί να διακοπεί για να επιτρέψει σε έναν παίκτη να χτυπήσει την μπάλα. Το παιχνίδι μπορεί να τροποποιηθεί εισάγοντας περισσότερες μπάλες.

Τροποποιημένο μπάσκετ

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε δύο ομάδες απέναντι από την άλλη σε απόσταση 2 μέτρων. Μπροστά από κάθε ομάδα ένα κουτί (καλάθι) διαστάσεων 1,20 X 1,20. Ο στόχος είναι να εισάγετε το μπαλόνι ή την πλαστική μπάλα στο δικό σας «καλάθι».

Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να χτυπήσουν την μπάλα με οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Μπορεί επίσης να παιχτεί με περισσότερες μπάλες (μπαλόνια), όπου και οι δύο ομάδες προσπαθούν να βάλουν περισσότερες μπάλες στο κουτί.

Τροποποιημένο χόκεϊ

Δύο γκολ πλάτους 10 μ., στις άκρες γηπέδου 10 μ. Με μπαστούνια, οι συμμετέχοντες πρέπει να κινηθούν και να χτυπήσουν την μπάλα, εισάγοντάς την στο αντίπαλο τέρμα.

Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να κινηθούν και να χτυπήσουν την μπάλα όπως χρειάζεται. Οι συμμετέχοντες με τετραπληγία μπορούν να παίζουν στερεώνοντας το ραβδί στο αναπηρικό καροτσάκι, έχοντας τη δυνατότητα να χτυπήσουν την μπάλα μετακινώντας το αναπηρικό καροτσάκι.

Μπόουλινγκ

Προετοιμάστε δύο αίθουσες μπόουλινγκ χρησιμοποιώντας τις σανίδες και χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες. Οι συμμετέχοντες πρέπει να τοποθετηθούν περίπου 5 μέτρα από το σημείο εκτόξευσης. Χρησιμοποιήστε μπάλες μπάσκετ για εκτόξευση.

Παίζεται έως ότου όλοι οι συμμετέχοντες έχουν ρίξει 10 φορές.

Στην αεροβική

Οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι γύρω από έναν ηγέτη. Σε μια πιο αργή μουσική στην αρχή, μεμονωμένες κινήσεις των τμημάτων του σώματος, σε διάστημα 30 δευτερολέπτων. Οι ίδιες κινήσεις εκτελούνται σε πιο γρήγορο ρυθμό, μετά τον οποίο τελειώνει σε πιο αργή μουσική. Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να εκτελέσουν τις κινήσεις, ανάλογα με τις ανάγκες.

Χορός ζευγαριών

Το ζευγάρι αποτελείται από τον συμμετέχοντα που μπορεί να κινηθεί και τον συμμετέχοντα στο αναπηρικό καροτσάκι. Στη μουσική, οι συμμετέχοντες θα προσπαθήσουν να κινηθούν, αυτός με ελεύθερη κίνηση σπρώχνει το καρότσι του συνεργάτη που, υπό τη μουσική, μπορεί να κάνει χειρονομίες με το χέρι, το κεφάλι ή τον κορμό προς τον σύντροφο. Η κίνηση πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητη.

6. Αθλητική ενότητα:

Αθλητικές δραστηριότητες για μια υγιή ζωή

Η άσκηση σωματικών δραστηριοτήτων βοηθά στη διατήρηση της υγείας και του σθένους. Όταν ασκείται ένα άθλημα και το σώμα υποβάλλεται σε ελεγχόμενη προσπάθεια, η αναπνοή γίνεται έντονη, εμφανίζεται εφίδρωση, η καρδιά λειτουργεί καλύτερα και εμφανίζεται μια κατάσταση ευεξίας σε σωματικό και πνευματικό επίπεδο.

Οποιαδήποτε πρακτική αθλητική δραστηριότητα απαιτεί προπαρασκευαστικές ασκήσεις και ασκήσεις διάταξης των μυών.

Τα οφέλη της άσκησης είναι:

- αύξηση μυϊκής μάζας και δύναμης, συνεπάγεται και η αθλητική εμφάνιση.
- διατήρηση της κινητικότητας, της ισορροπίας και της σκληρότητας και πυκνότητας του οστικού συστήματος.
- μειώνει τον κίνδυνο εκφυλιστικών ασθενειών (αρθρίτιδα) και αποφεύγει την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων.
- βοηθά στην αποτελεσματική καύση λίπους.
- μειώνει το ποσοστό της χοληστερόλης.
- βοηθά στη διατήρηση της ευημερίας ενεργοποιώντας μια υγιή και δυνατή ψυχή, αυξάνοντας την ικανότητα συγκέντρωσης.
- αυξάνει την πιθανότητα μακροζωίας και της ποιότητας ζωής.

Το θεμελιώδες όφελος των πρακτικών σωματικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο είναι η υγεία. Η έρευνα υποστηρίζει την ιδέα ότι η καθημερινή άσκηση και η ισορροπημένη διατροφή είναι το θεμέλιο μιας υγιεινής ζωής.

Ξεκινώντας από την αρχή της προσβασιμότητας, η πρώτη δραστηριότητα που μπορεί να αντιμετωπιστεί πολύ εύκολα είναι το περπάτημα - «ένας εξαιρετικός τρόπος έξυπνης άσκησης, με στόχο τη διατήρηση της υγείας και της μακροζωίας ή την αθλητική προπόνηση, μπορεί να είναι ένας πολύ καλά σχεδιασμένος» (K. Cooper, 1997)

Το περπάτημα λύνει καλύτερα το πρόβλημα της σωματικής άσκησης για ένα καθιστικό άτομο που θέλει να ασκεί κινητικές δραστηριότητες σε τακτική βάση. Στόχος του δεύτερου

σταδίου είναι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, οπότε η βαθμολόγηση της προσπάθειας πρέπει να γίνεται σταδιακά.

Οι αθλητικές δραστηριότητες είναι εξίσου σημαντικές για τα άτομα με αναπηρία, καθώς μπορούν να έχουν πολλά οφέλη για την υγεία και την ευεξία. Ακολουθούν παραδείγματα αθλητικών δραστηριοτήτων προσαρμοσμένων για μια υγιή ζωή ατόμων με αναπηρία:

Προσαρμοσμένη κολύμβηση: Η κολύμβηση είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα για όλο το σώμα και μπορεί να προσαρμοστεί στις ατομικές ανάγκες και ικανότητες. Μέσω της προσαρμοστικής κολύμβησης, τα άτομα με αναπηρίες μπορούν να χτίσουν καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη και ευελιξία.

Boccia: Η Boccia είναι ένα παραολυμπιακό άθλημα που περιλαμβάνει τη ρίψη μπάλων σε έναν στόχο. Είναι κατάλληλο για άτομα με κινητικές αναπηρίες και μπορεί να αναπτύξει λεπτές κινητικές δεξιότητες, συντονισμό και στρατηγική.

Ράγκμπι με αναπηρικό αμαξίδιο: Γνωστό και ως "muribasket", αυτό το προσαρμοστικό άθλημα προσφέρει σε άτομα με κινητικές αναπηρίες την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε ένα γεμάτο δράση ομαδικό παιχνίδι. Το ράγκμπι με αναπηρικό αμαξίδιο βελτιώνει τη σωματική αντοχή, τη μυϊκή δύναμη και τις δεξιότητες συντονισμού.

Χορός με αναπηρικό αμαξίδιο: Ο χορός με αμαξίδιο συνδυάζει κίνηση και καλλιτεχνική έκφραση, συμβάλλοντας στην αύξηση της ευελιξίας και της μυϊκής δύναμης. Αυτή μπορεί να είναι μια χαρούμενη και δημιουργική δραστηριότητα για άτομα με αναπηρία.

Προσαρμοσμένη τοξοβολία: Αυτό το άθλημα μπορεί να προσαρμοστεί για άτομα με προβλήματα όρασης ή κινητικά προβλήματα. Αναπτύσσοντας τις δεξιότητες συγκέντρωσης, συντονισμού και ισορροπίας, η προσαρμοσμένη τοξοβολία προάγει την υγιή ζωή και την ευημερία.

Είναι σημαντικό να βρίσκουμε αθλητικές δραστηριότητες προσαρμοσμένες στις ατομικές ανάγκες και τις ικανότητες των ατόμων με αναπηρία, ώστε να μπορούν να απολαμβάνουν τα σωματικά, ψυχικά και κοινωνικά οφέλη μιας δραστήριας και υγιούς ζωής.

Όσον αφορά τα παιχνίδια και τις κινητικές αναπηρίες:

Δεν μπορούμε ποτέ να ξεκινήσουμε από την αναπηρία του παιδιού, αλλά από την ιδιότητά του, δηλαδή από το τι μπορεί να κάνει. Ακόμα κι αν το άτομο έχει σωματική αναπηρία, δεν είναι βολικό να κάνει κατάχρηση του καταλύματος. Χρειάζεται να παρέχετε τα μέσα και την υποστήριξη μόνο όταν είναι απαραίτητο. Είναι βολικό να συνδυάζετε διαφορετικούς τύπους παιχνιδιών, ανάλογα με το πόσο λίγο ή όχι η απόδοση δευτερευόντων χαρακτηριστικών επηρεάζει την απόδοσή τους. Αυτό σχετίζεται με την απόλαυση του παιχνιδιού, η οποία αυξάνεται γιατί δεν χρειάζεται πλέον προσοχή για να μάθει κανείς. Εάν το παιδί θα κάνει μια δραστηριότητα που φροντίζεται, δεν είναι απαραίτητο να παρέχετε βοήθεια. Μερικές φορές μπορεί να δημιουργήσει ανυπομονησία και συναισθήματα που επιβραδύνουν τον ρυθμό. Μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί κάποιος συνεργάτης για να βοηθήσει, επομένως η οθόνη πρέπει να ξέρει πώς να εξισώνει τον εξοπλισμό, το χρονοδιάγραμμα και τους ρυθμούς. Εάν δεν είναι δυνατή η προσαρμογή του παιχνιδιού, η οθόνη θα εκχωρήσει έναν ρόλο στον ανήλικο που είναι συμβατός με κινητικά προβλήματα.

Μερικά παραδείγματα παιχνιδιών:

1 - Πρόσωπο και Σταυρός

τίτλος: Πρόσωπο και Σταυρός

Κύριο περιεχόμενο: Βασικές κινητικές δεξιότητες και ταχύτητα.

Υλικό: Δεν είναι απαραίτητο να εκτελεστεί η δραστηριότητα.

Αριθμός συμμετεχόντων: Θα απαιτηθούν 2 ομάδες των 10 παικτών το πολύ.

Ανάπτυξη:

Αφού σχηματιστούν δύο ομάδες των δέκα παικτών, θα πρέπει να τοποθετηθούν χωρίζοντας τις σειρές με απόσταση περίπου 1,5 έως 2 m και 1 m μεταξύ κάθε μαθητή.

Στη συνέχεια ο δάσκαλος θα ορίσει ένα όνομα σε κάθε ομάδα, «πρόσωπο» ή «σταυρός». Η δραστηριότητα είναι ότι αν καλέσει το πρόσωπο ή περάσει την ομάδα που ονομάζεται ως τέτοια, πρέπει να προσπαθήσει να πιάσει τα μέλη της άλλης ομάδας προτού φτάσουν σε μια περιοχή που έχουν ονομάσει προηγουμένως ως ασφαλή. Κάθε μαθητής πρέπει να προσπαθήσει να πιάσει τον σύντροφό που είναι δίπλα του.

προσαρμογές:

Πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι υπάρχει μια ομοιογένεια στα ζευγάρια. Επιπλέον, ο εκπαιδευτικός πρέπει να δώσει ιδιαίτερη προσοχή στον τρόπο με τον οποίο πρέπει να διεξάγονται οι παγίδες, ώστε να μην τίθεται σε κίνδυνο η σωματική τους ακεραιότητα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, θα προστεθούν υλικά όπως μπάλες, ώστε το άτομο με αναπηρία να μπορεί να πιάσει τον σύντροφό του απλά ρίχνοντάς τες.

Πρέπει επίσης να λάβετε υπόψη πώς σας πιάνουν οι συνομήλικοί σας, επομένως θα πρέπει να γνωρίζετε πώς να το κάνετε αυτό και τους τρόπους που υπάρχουν. Ένας τρόπος θα ήταν χτυπώντας την στον ώμο.

2 - Ο Γλύπτης

τίτλος: Ο Γλύπτης

Κύριο περιεχόμενο: Επίγνωση σώματος και χαλάρωση

Υλικά: Δεν χρειάζονται υλικά για την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας.

Αριθμός συμμετεχόντων: Απαιτούνται από 20 έως 22 συμμετέχοντες (σε ζευγάρια).

Απαιτήσεις χώρου: Όσο πιο επίπεδος γίνεται.

Ανάπτυξη:

Τα παιδιά πρέπει να σχηματίσουν ζευγάρια και το ένα θα είναι ο γλύπτης και το άλλο το γλυπτό.

Ο πρώτος πρέπει να φτιάξει ένα γλυπτό με το σώμα της συντρόφου του, γιατί θα πρέπει να κινηθεί και τα χέρια και τα πόδια του, καθώς και τα υπόλοιπα μέρη του σώματός του.

Ο συνεργάτης της γλυπτικής πρέπει να γνωρίζει ότι δεν μπορεί να κινηθεί κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Μόλις τελειώσει ο γλύπτης, ο άλλος συνεργάτης θα πρέπει να μαντέψει ποια είναι η φιγούρα.

Μπορούν να αλλάξουν ρόλους.

προσαρμογές:

Εάν υπάρχει παιδί με σωματικές αναπηρίες, πρέπει να λάβετε υπόψη τις κινήσεις που δεν μπορείτε να κάνετε.

Θα πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη εάν υπάρχουν άτομα που έχουν προβλήματα ισορροπίας, οπότε θα κάνουν τη δραστηριότητα κάτω.

Από την άλλη, αν υπάρχουν παιδιά που έχουν μεγάλο πρόβλημα στα άκρα, θα συμμετέχουν δίνοντας την εντολή στον δάσκαλο για να φτιάξουν το γλυπτό μιας άλλης τάξης κολεγίου.

3- Η γιγάντια μπάλα

τίτλος: The Giant Ball

Κύριο περιεχόμενο: Βασικές κινητικές δεξιότητες και απτική αντίληψη.

Υλικό: Μια γιγάντια μπάλα για κάθε ομάδα.

Αριθμός συμμετεχόντων: Θα υπάρχουν ομάδες των 10 ατόμων.

Αρχική κατάσταση: Όλοι μαζί σε ομάδες που βρίσκονται σε διαφορετικά σημεία του δωματίου.

ανάπτυξη: Το παιχνίδι αποτελείται από τη μετακίνηση της μπάλας για να μην πέσει στο έδαφος.

Αρχικά, πρέπει να συμφωνήσετε για το μέρος όπου σκοπεύετε να γίνει.

προσαρμογή:

- Εάν συμμετέχει άτομο με σωματική αναπηρία, πρέπει να προσποιηθεί ότι αγγίζει την μπάλα ταυτόχρονα με τους συμπαίκτες του ενώ κινείται.

4- Διαζευγμένος

τίτλος: Διαζευγμένος

Κύριο περιεχόμενο: Βασικές κινητικές δεξιότητες και χωρική οργάνωση.

Αριθμός συμμετεχόντων: μέγιστη ομάδα 10 ατόμων.

Ανάπτυξη:

Εφόσον τα παιδιά αποτελούν ζευγάρι, το ένα μέλος του ζευγαριού ενεργεί ως διώκτης και το άλλο ως διωκόμενος. Ο δεύτερος μπορεί να σωθεί όταν το αναζητήσει, κρατώντας το χέρι ενός άλλου

μέλους άλλου ζευγαριού. Ο άλλος συνεργάτης θα κυνηγηθεί και ούτω καθεξής μέχρι να τους πιάσει ο κυνηγός.

προσαρμογή:

- Μερικές φορές μπορεί να μην μπορούν να δώσουν τα χέρια, επομένως θα θεωρείται έγκυρο ότι είναι κοντά ο ένας στον άλλο.

5- Γη, θάλασσα και αέρας

τίτλος: Γη, Θάλασσα και Αέρας

Κύριο περιεχόμενο: Χωρική αντίληψη.

Αριθμός συμμετεχόντων: από 15 έως 20 άτομα το πολύ.

Υλικό: πάγκοι και χαλιά.

αναπτυξιακή: Ο δάσκαλος θα καλέσει τη στεριά, τη θάλασσα ή τον αέρα και για κάθε λέξη το παιδί θα πρέπει να πηγαίνει σε ένα συγκεκριμένο μέρος. Εάν φωνάζετε τη λέξη "γη", μπορείτε να μετακινηθείτε στον χώρο όπου λαμβάνει χώρα η δραστηριότητα. Αν, αντίθετα, φωνάζει «μεγάλο» θα πρέπει να πάει στα χαλάκια. Τέλος, αν φωνάζετε τη λέξη «αέρας», θα πρέπει να πάτε στους πάγκους και να προσπαθήσετε να σηκώσετε τα πόδια σας.

προσαρμογή:

Για τους συμμετέχοντες με σωματικές αναπηρίες, ενέργειες όπως το να σηκώσουν τα πόδια τους αγγίζοντας τον πάγκο θα αντικατασταθούν, όπως με τα χαλάκια, αποστολή τους θα είναι να τον αγγίζουν όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

6- Ο αυτοκράτορας

τίτλος: The King

Κύριο περιεχόμενο: Βασικές κινητικές δεξιότητες και οπτική αντίληψη.

Υλικά: Δεν απαιτούνται υλικά για την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας.

Αριθμός συμμετεχόντων: Μπορούν να γίνουν ομάδες των 5 ατόμων.

ανάπτυξη: Πριν ξεκινήσουν, οι παίκτες πρέπει να είναι τοποθετημένοι με συγκεκριμένο τρόπο. Θα πρέπει να παρατάσσονται το ένα πίσω από το άλλο, αφήνοντας απόσταση ενός μέτρου μεταξύ τους. Τότε ο πρώτος σε κάθε σειρά θα ενεργεί ως βασιλιάς. Οι σύντροφοι κάθε ομάδας πρέπει να μιμούνται τις πράξεις τους και αυτός που αποτυγχάνει αποβάλλεται. Ο ρόλος του βασιλιά θα εναλλάσσεται μεταξύ των μελών της ομάδας.

προσαρμογή:

Κατ' αρχήν, δεν υπάρχει ανάγκη προσαρμογής αυτής της δραστηριότητας. Το μόνο πράγμα που πρέπει να έχετε κατά νου είναι ότι το άτομο που παίζει το ρόλο του βασιλιά εξετάζει τι μπορεί και τι δεν μπορεί να κάνει ο σύντροφός σας για να αποφύγει τη δυσφορία.

7 Κόψτε το νήμα

τίτλος: Κόψτε την κλωστή

Κύριο περιεχόμενο: Χωροταξική οργάνωση και βασικές κινητικές δεξιότητες.

Υλικό: Δεν θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε υλικό.

Αριθμός συμμετεχόντων: από 20 έως 25 άτομα.

ανάπτυξη: Οι μαθητές θα κατανεμηθούν στην αίθουσα όπου θα πραγματοποιήσουν τη δραστηριότητά τους τυχαία. Ένας παίκτης θα είναι υπεύθυνος να σταματήσει τους συμπαίκτες και να καθορίσει το όνομα του ατόμου που θα ακολουθήσει.

Ο παραπάνω πρέπει να τραπεί σε φυγή, ενώ οι άλλοι σύντροφοι τον βοηθούν να το κάνει περνώντας στην ευθεία νοητή γραμμή ενώνοντας τον διώκτη και τον διώκτη. Μόλις το κάνει αυτό, ο αθέατος κυνηγός πρέπει να ακολουθήσει αυτόν που έκοψε το σύρμα.

προσαρμογή:

Δεν απαιτείται προσαρμογή για την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας, καθώς ο μαθητής πρέπει να έχει μόνο μια ευκινήσια στην κίνηση. Εάν ο δάσκαλος το κρίνει σκόπιμο, ο μαθητής μπορεί να έχει έναν βοηθό για να τον βοηθήσει να κινηθεί πιο εύκολα και γρήγορα.

Προηγούμενες σκέψεις σε παιχνίδια για άτομα με διανοητική αναπηρία

Γενικά, τα άτομα με διανοητική αναπηρία επεξεργάζονται τις πληροφορίες πιο αργά από άλλα άτομα. Αυτό κάνει τις απαντήσεις τους ακόμη πιο αργές.

Το παιχνίδι συνιστάται ιδιαίτερα για αυτούς τους ανθρώπους, καθώς μπορεί να διαμορφώσει τη λειτουργία του εγκεφάλου και να προκαλέσει ορισμένες ουσιαστικές αλλά και μόνιμες αλλαγές που διευκολύνουν τη μάθηση.

Επιπλέον, είναι σκόπιμο γιατί τους διεγείρει, τους βοηθά να σχετίζονται με τους άλλους, τους προσφέρει ψυχολογικά οφέλη και μπορεί να δημιουργήσει νέα μάθηση (Antequera et al., 2008).

Ορισμένα χαρακτηριστικά και επιπτώσεις που πρέπει να ληφθούν υπόψη για τις δραστηριότητες αναψυχής και την παρακολούθηση της παρέμβασης σύμφωνα με (Costa et al., 2007):

Τα άτομα με διανοητική αναπηρία χρειάζονται επίβλεψη και υποστήριξη με γενικό τρόπο επειδή δεν έχουν πρωτοβουλία και έχουν έλλειψη ελέγχου.

Δυσκολεύονται να σημειώσουν την απόσταση από τα πράγματα, να κάνουν αφαιρέσεις... Κολλούσαν στο συγκεκριμένο.

Πρέπει να αποφεύγουμε κάθε είδους πατερναλιστική σχέση στην οποία το παιδί νιώθει κατώτερο, προστατευμένο ή διαφορετικό από τους άλλους συνομηλίκους.

Πρέπει να είστε σίγουροι ότι έχετε κατανοήσει τα μηνύματα.

Παιχνίδια για άτομα με νοητική υστέρηση

Ακολουθούν μερικά παιχνίδια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν με άτομα με διανοητική αναπηρία:

1- Χορέψτε, χορέψτε

τίτλος: Χορεύοντας, Χορεύοντας

Κύριο περιεχόμενο: Προσωρινή οργάνωση.

Υλικό: Κασκόλ ή ύφασμα, CD με τραγούδια που ενθαρρύνουν τον χορό και την κίνηση.

Αριθμός συμμετεχόντων: Το πολύ 10 άτομα.

ανάπτυξη: Όλοι πρέπει να έχουν ένα μαντήλι. Αυτά θα πρέπει να διανεμηθούν όπως επιθυμείτε στο μέρος όπου θα πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα. Όταν αρχίσει να παίζει η μουσική, μπορούν να κινηθούν και να χορέψουν με το μαντήλι όπως θέλουν.

Ο δάσκαλος θα πρέπει να αναφέρει τα μέρη του σώματος και οι μαθητές θα πρέπει να πάνε να τα επισημάνουν με το μαντήλι ταυτόχρονα.

προσαρμογή:

- Αν χρειαστεί, θα χρησιμοποιηθεί πιο χαλαρό είδος μουσικής ώστε ο μαθητής να αναγνωρίζει μέρη του σώματος χωρίς άγχος, αλλά και οι συμμαθητές.

2- Το παιχνίδι της τράπεζας

τίτλος: Το παιχνίδι της τράπεζας.

Κύριο περιεχόμενο: Βασικές κινητικές δεξιότητες και ακουστική αντίληψη.

Υλικά: Ένας πάγκος και μια συσκευή αναπαραγωγής ήχου.

Αριθμός συμμετεχόντων: Θα υπάρχουν ομάδες με μέγιστο αριθμό 12 παικτών.

ανάπτυξη: Η δραστηριότητα είναι ότι όταν ακούτε τη μουσική, όλοι πρέπει να σηκωθούν και να γυρίσουν τον πάγκο δεξιόστροφα.

Όταν σταματήσει, θα πρέπει να καθίσουν γρήγορα για να μην είναι οι τελευταίοι. Όποιος φτάσει τελευταίος θα αποβληθεί.

προσαρμογή:

- Όπως και στην προηγούμενη δραστηριότητα, θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε μουσική με ρυθμούς που δεν είναι πολύ γρήγοροι, για να σας δώσουν τον χρόνο να παίξετε.

3- Σχεδιάστε στο διάστημα

τίτλος: Σχεδιάστε στο διάστημα

Κύριο περιεχόμενο: Βασικές κινητικές δεξιότητες

Υλικά: Κορδέλες παρόμοιες με αυτές που χρησιμοποιούνται στη ρυθμική γυμναστική.

ανάπτυξη: Αφού όλα τα παιδιά έχουν κορδέλες, θα πρέπει να καθίσουν ελεύθερα στο χώρο που θα πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα.

Στη συνέχεια θα πρέπει να εκτελούν κινήσεις στην γραμμή τόσο σε κίνηση όσο και χωρίς κίνηση.

Μπορούν επίσης να μιμηθούν τις κινήσεις άλλων συμμαθητών.

προσαρμογή:

- Όταν είναι απαραίτητο, η οθόνη θα πρέπει να βοηθά το παιδί με τις κινήσεις των χεριών ή ακόμα και να κάνει αυτή τη δραστηριότητα μαζί του.

4 - Το ιπτάμενο μπαλόνι

τίτλος: Το ιπτάμενο μπαλόνι

Κύριο περιεχόμενο: Δεξιότητες συντονισμού.

Υλικά: Μεγάλα μπαλόνια και δίχτυ βόλεϊ ή παρόμοια.

συμμετέχοντες: Ομάδες 12 ατόμων.

ανάπτυξη: Μόλις οι συμμετέχοντες χωριστούν σε δύο ομάδες, κάθε ομάδα πρέπει να κρατά το μπαλόνι της ενώ το στέλνει στην αντίθετη ομάδα. Το μπαλόνι μπορεί να σταλεί με χειροκίνητα χτυπήματα.

προσαρμογή:

- Για συμμετέχοντες με ειδικές ανάγκες, ενδέχεται να σας δοθούν οδηγίες για το πόσες φορές πρέπει να αγγίζετε το μπαλόνι πριν το περάσετε στην άλλη ομάδα.

5- Η αντλία

τίτλος: Αντλία

Κύριο περιεχόμενο: Ταχύτητα και βασικές κινητικές δεξιότητες

Υλικό: Μια μπάλα ή οποιοδήποτε αντικείμενο που μπορεί να περάσει.

ανάπτυξη: Τα παιδιά τοποθετούνται σε κύκλο, ενώ ένα άτομο παραμένει στη μέση αυτού του κύκλου. Οι παρευρισκόμενοι που θα το σχηματίσουν θα πρέπει να περάσουν την μπάλα δεξιόστροφα, ενώ αυτός στη μέση θα μετρήσει από το ένα έως το δέκα.

Όταν φτάσει στον αριθμό δέκα, το άτομο που έχει το περιεχόμενο θα τιμωρηθεί με το να μετακινηθεί στο κέντρο του κύκλου.

προσαρμογή:

Εάν συμμετέχουν στη δραστηριότητα άτομα με υψηλό βαθμό αναπηρίας, ο λογαριασμός θα επεκταθεί σε είκοσι ή τριάντα, για να τους δοθεί χρόνος να κατανοήσουν πώς λειτουργεί το παιχνίδι.

Εάν δεν μπορείτε να το καταλάβετε, θα χρειαστείτε τη βοήθεια ενός συνεργάτη ή ακόμα και της οθόνης εάν χρειαστεί.

6 Πήγαινε σπίτι

τίτλος: Πήγαινε σπίτι

Περιεχόμενο ομάδας: Ταχύτητα αντίδρασης

Αριθμός συμμετεχόντων: δύο ή τρεις ομάδες με από 12 έως 15 άτομα.

Υλικά: Δεν θα χρειαστούν υλικά για την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας.

ανάπτυξη: Τα παιδιά θα χωριστούν σε ζευγάρια. Θα σχηματιστούν οι δύο πρώτοι κύκλοι διαφορετικών μεγεθών, με τον μικρότερο τρόπο, το "Α" θα τοποθετηθεί πολύ κοντά ο ένας στον άλλο. Ενώ τα ζεύγη «Β» τους σχηματίζουν τον άλλο κύκλο σε μέση απόσταση από αυτά.

Τα «Β» είναι τα μόνα που μπορούν να κινηθούν, οπότε θα αρχίσουν να κυκλοφορούν στην αίθουσα όταν ο δάσκαλος πει «πήγαινε σπίτι». Όταν συμβεί αυτό, όλοι θα πρέπει να αναζητήσουν τον σύντροφό τους στον μικρό κύκλο που σχημάτισαν νωρίτερα.

προσαρμογή:

Στην περίπτωση μέτριας αναπηρίας, και τα δύο άτομα που αποτελούν το ζευγάρι θα φορούν ή ένα παλτό με το ίδιο χρώμα, έτσι ώστε να μπορούν να αναγνωριστούν και τα δύο μέλη. Εάν δεν είναι δυνατή η χρήση ενδυμάτων, μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιοδήποτε υλικό που δεν εμποδίζει τη δραστηριότητα.

7- Βροχή μπάλες και δίχτυ

τίτλος: Βροχή από μπάλες και δίχτυ

Περιεχόμενο ομάδας: Συνεργατικό παιχνίδι που αναπτύσσει τις κινητικές δεξιότητες.

Υλικό: ένα δίχτυ βόλεϊ και όσες μπάλες έχουν.

ανάπτυξη: το δίχτυ θα τοποθετηθεί σε ύψος περίπου 50 cm-1 m πάνω από τους παίκτες. Ενώ οι μπάλες θα είναι διάσπαρτες στο δωμάτιο. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να πιάσουν όλες τις μπάλες και να τις πετάξουν στο δίχτυ.

Διότι χωρίζονται σε δύο ομάδες, οι οποίες θα κερδίσουν το λεία όταν όλες οι μπάλες που είχαν προηγουμένως εκχωρηθεί ένα χρώμα για κάθε ομάδα.

προσαρμογή:

- Η προσαρμογή αυτής της δραστηριότητας δεν είναι απαραίτητη. Εάν υπάρχουν προβλήματα, ο δάσκαλος είναι αυτός που πρέπει να κάνει τις κατάλληλες προσαρμογές.

7. Αθλητική Ενότητα:

Αθλητικές δραστηριότητες για αποκατάσταση

Η αποκατάσταση έχει οριστεί από τον ΠΟΥ ως «η χρήση όλων των μέσων για τη μείωση των επιπτώσεων των συνθηκών αναπηρίας και αναπηρίας και για να καταστεί δυνατή η βέλτιστη κοινωνική ένταξη των ατόμων με αναπηρία».

Αυτός ο ορισμός περιλαμβάνει την κλινική αποκατάσταση, επίσης σημαντικό, υποστηρίζοντας την έννοια της κοινωνικής συμμετοχής που απαιτεί την προσαρμογή του κοινωνικού περιβάλλοντος στις ανάγκες των ατόμων με αναπηρία για την άρση των κοινωνικών ή επαγγελματικών φραγμών συμμετοχής.

Στο πλαίσιο της υγείας, η αποκατάσταση έχει οριστεί συγκεκριμένα ως «μια διαδικασία ενεργητικής αλλαγής μέσω της οποίας ένα άτομο με αναπηρία αποκτά τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για τη βέλτιστη λειτουργία από φυσική, ψυχολογική και κοινωνική άποψη». Αυτός ο ορισμός

παρέχει μια ρητή ένδειξη της διαδικασίας που περνούν τα άτομα με αναπηρία για να αναπτύξουν τις δικές τους ικανότητες, τον αποτελεσματικά προωθούμενο τομέα της ιατρικής αποκατάστασης.

Ιδιαιτερότητες της θεραπείας:

αυτονομία ή αυτοκαθορισμός: υπηρεσίες που παράλληλα με την παρακολούθηση της σαφής συμπτωματολογίας, διατηρούν και προάγουν την ικανότητα του ασθενούς να παίρνει ανεξάρτητες αποφάσεις και επιλογές ανακαλύπτοντας τη διέγερση θετικών και «υγιεινών» πτυχών συμπεριφοράς, παρά την παρουσία σαφούς αναπηρίας, και τονίζει

ενδυνάμωση: οι δικαιούχοι έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν και να λάβουν αποφάσεις που έχουν αντίκτυπο στη ζωή τους, θα πρέπει να εκπαιδεύονται και να ενθαρρύνονται σε αυτό που κάνουν.

□ εξατομίκευση και προσανατολισμός στις ανάγκες του ατόμου: παρόλο που υπάρχουν πολλά μονοπάτια ανάκαμψης, το άτομο είναι μοναδικό όσον αφορά τις προτιμήσεις, την εκπαίδευση, τις ανάγκες, την κουλτούρα και την παρεκκλίνουσα εμπειρία.

το ολοκληρωμένο όραμα: αποκατάσταση που περιλαμβάνει ποικίλες πτυχές της ατομικής ζωής, συμπεριλαμβανομένου του μυαλού, του σώματος, του πνεύματος και της κοινότητας.

κακό για τα πρακτικά προβλήματα της καθημερινής ζωής: τα άτομα με αναπηρία επιδιώκουν τα ίδια πράγματα με τους κανονικούς ανθρώπους, δηλαδή να έχουν φίλους, να εργαστούν, να έχουν το δικό τους σπίτι και ιδιωτικότητα, να οδηγούν αυτοκίνητο, να ταξιδεύουν κ.λπ.

στόχευση θετικών αποτελεσμάτων στην καλή λειτουργία: ελαχιστοποιώντας τις αρνητικές προσδοκίες που δημιουργούνται από τη νόσο και το φαινόμενο του στιγματισμού.

□ εκπαίδευση/βελτίωση υφιστάμενων δεξιοτήτων - με καλύτερα αποτελέσματα εάν αυτά πραγματοποιούνται σε τοποθεσίες που βρίσκονται στην κοινότητα, «όσο το δυνατόν πιο κοντά στο σπίτι» παρά στο νοσοκομείο.

□ αλλαγές στο περιβάλλον διαβίωσης (ευγένεια, κοινότητα): γνωρίζοντας ότι ένα διαρκές πρόσωπο εξαρτάται όχι μόνο από τις προσπάθειες της πολυεπιστημονικής ομάδας της κοινότητας και του ατόμου, αλλά και από την υποστήριξη άλλων - οικογένειας, συγγενών, συναδέλφων, φίλων. Επομένως, η εμπιστοσύνη, ο σεβασμός για την κοινότητα, η ανεκτικότητα από κοινωνική άποψη, ο σεβασμός των δικαιωμάτων των παιδιών τους, η εξάλειψη των διακρίσεων και η καταπολέμηση του στίγματος είναι ουσιαστικής σημασίας.

□ προσβασιμότητα: χρήση υπηρεσιών, εύκολη και γρήγορη πρόσβαση από το σχολείο και τα μέλη του, όποτε και όπου χρειάζεται.

□ η κατανόηση είναι ένα δισδιάστατο χαρακτηριστικό των υπηρεσιών, που παρέχουν οριζόντια, μετρούμενη κατά την οποία μια υπηρεσία καλύπτει μια μεγάλη ποικιλία ψυχικών διαταραχών με διαφορετικούς βαθμούς

σοβαρότητα και μεγάλη μεταβλητότητα των ατομικών χαρακτηριστικών. Κάθετη – η διαθεσιμότητα των βασικών στοιχείων της θεραπείας και η κατά προτεραιότητα πρόσβασή τους από ορισμένες ομάδες ανθρώπων.

□ η πολυεπιστημονική ομάδα είναι απολύτως απαραίτητη, θέλουμε μια πραγματική αποκατάσταση ατόμων με αναπηρία που περιλαμβάνει ποικίλα επαγγέλματα, να είναι ευέλικτα στη σύνθεση (υποχρεωτικά - φυσιοθεραπευτής, ψυχολόγος, κοινωνικός λειτουργός, λογοθεραπευτής, εκπαιδευτής εργοθεραπείας) με καλή σχέση μεταξύ των μελών και σαφή καθορισμό ευθυνών.

Η συνέχεια και η ποιότητα των υπηρεσιών, θεμελιώδης αρχή για την επιτυχία των προγραμμάτων αποκατάστασης, χαρακτηρίζουν τις υπηρεσίες που προσφέρουν συνεκτικές θεραπευτικές παρεμβάσεις σε ατομικό επίπεδο, παραπέμποντας τόσο στις δραστηριότητες των μελών της διεπιστημονικής ομάδας, που συμπληρώνουν και ταιριάζουν μεταξύ τους, χωρίς να είναι περιττές, στη σειρά αδιάλειπτων επαφών που απαιτούνται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα πρόληψης και επανάληψης για σκοπούς αξιολόγησης.

□ αποτελεσματικότητα: ο βαθμός στον οποίο μια συγκεκριμένη παρέμβαση, που πραγματοποιείται υπό συνήθεις συνθήκες, επιτυγχάνει τους στόχους της.

□ ίδια κεφάλαια: η σωστή κατανομή των πόρων. Αυτό συνεπάγεται τη διαφάνεια των κριτηρίων απόφασης (καθορισμός αναγκών προτεραιότητας) και των μεθόδων που χρησιμοποιούνται για τον καθορισμό της κατανομής των ανθρώπινων και οικονομικών πόρων.

□ Η λογοδοσία αναφέρεται στο σύνολο των προσδοκιών (προσδοκίες που βασίζονται σε ορισμένα δικαιώματα, υποσχέσεις, πιθανότητες ή υπολογισμούς) που έχουν τα παιδιά, οι οικογένειές τους και ο γενικός πληθυσμός σχετικά με τη λειτουργία των υπηρεσιών υγείας. Έτσι, κάθε ασθενής αναμένει από τον επαγγελματία που υποβάλλεται σε θεραπεία να σέβεται τους ηθικούς και δεοντολογικούς κανόνες (π.χ. να διασφαλίζει την εμπιστευτικότητα). Ταυτόχρονα, οι δικαιούχοι είναι υπεύθυνοι για τη φροντίδα τους και τον τρόπο συμμετοχής τους στη διαδικασία αποκατάστασης.

Περιλαμβάνει τη δημιουργία συνεκτικών σχεδίων θεραπείας για κάθε ασθενή, τα οποία πρέπει να περιέχουν σαφείς στόχους και να προβλέπουν τις παρεμβάσεις που σχετίζονται με το τι αντιμετωπίζεται και τις απαραίτητες υπηρεσίες για τον συντονισμό ενός επεισοδίου φροντίδας, καθώς και αναφορές στις σχέσεις μεταξύ προσωπικού και διαφόρων ιδρυμάτων. κατά τη διάρκεια μεγαλύτερης περιόδου θεραπείας.

□ η αποδοτικότητα χαρακτηρίζει μια υπηρεσία που επιτυγχάνει βέλτιστα αποτελέσματα με ελάχιστους πόρους.

□ Προσανατολισμός προς την υποστήριξη της θεραπείας και της ένταξης στην κοινότητα, ενισχύοντας την ελπίδα ανάκαμψης: όντας ουσιαστικό και κίνητρο, το μήνυμα για τα άτομα με αναπηρία μπορεί και πρέπει να ξεπεράσει τα εμπόδια και τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν.

Η δράση της αποκατάστασης στο σώμα

Η αποκατάσταση αναφέρεται σε ένα φάσμα προγραμμάτων για άτομα με διαφορετικές αναπηρίες. Αυτά τα προγράμματα στοχεύουν στην ενίσχυση των δεξιοτήτων ενός ατόμου, των δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για – και την κάλυψη των αναγκών για ζωή, ενασχόληση με την εργασία, κοινωνικοποίηση και ανάπτυξη. Στόχος της αποκατάστασης είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με αναπηρία, υποστηρίζοντάς τα να αναλάβουν μέγιστο αριθμό ευθυνών στην

καθημερινή τους ζωή και εμπλέκοντάς τα όσο το δυνατόν πιο ενεργά και ανεξάρτητα στην κοινωνική ζωή.

Οποιαδήποτε δράση αποκατάστασης στοχεύει στην αντιστάθμιση της κατάστασης ανεπάρκειας, στη βελτίωση της κατάστασης του ασθενούς ή των αναπήρων, στην επανένταξη στην οικογένεια, το επάγγελμα, την κοινωνία. Για την επίτευξη αυτών των στόχων, η αποκατάσταση των ασθενών ή των ατόμων με ελλείψεις θα πραγματοποιηθεί με διαφοροποιημένο τρόπο, σε τρεις κατευθύνσεις και συγκεκριμένα: ιατρική, επαγγελματική και κοινωνική αποκατάσταση.

Μέσα αποκατάστασης:

1. Ιατρική ανάρρωση
2. Ψυχική αποκατάσταση
3. Επαγγελματική εκπαίδευση και επανεκπαίδευση
4. Κοινωνική αναπροσαρμογή

1. Η ιατρική ανάρρωση βασίζεται σε σύγχρονες θεραπευτικές έννοιες, η αποτελεσματικότητά της είναι αντιστρόφως ανάλογη με τη χρονική περίοδο που απαιτείται για την επούλωση, και στην περίπτωση καθορισμένων μορφολογικών ή λειτουργικών τραυματισμών, με τη χρονική περίοδο που απαιτείται για τη διαμόρφωση βολικών αντισταθμιστικών μηχανισμών.

2. Η ψυχική αποκατάσταση ή η διατήρηση μιας φυσιολογικής ψυχικής κατάστασης είναι η βασική προϋπόθεση που καθιστά δυνατή την εφαρμογή του προγράμματος ιατρικής αποκατάστασης

3. Η σωστή ιατρική επανεκπαίδευση είναι δυνατή μόνο σε ορθοπεδικά νοσοκομεία ή κέντρα για την εγκατάσταση κινητικών βλαβών εξοπλισμένα με τα απαραίτητα ερευνητικά και θεραπευτικά τμήματα.

4. Η επαγγελματική εκπαίδευση και επανεκπαίδευση και η κοινωνική αποκατάσταση συνδέονται στενά με την ψυχική αποκατάσταση. Η ποιότητα και ο ρυθμός της διαδικασίας αποκατάστασης εξαρτώνται κατά κύριο λόγο από τις δυνατότητες και την προθυμία του ατόμου με αναπηρία να συνεργαστεί. Η ψυχική κατάσταση, η θέληση, οι ψυχικές ιδιότητες ή ελαττώματα, τα συμπλέγματα, τα απωθημένα και ολόκληρη η ψυχική ζωή του ασθενούς πρέπει να είναι καλά γνωστά πριν από την ανάληψη της θεραπευτικής δραστηριότητας. Η διαδικασία αποκατάστασης πρέπει να θεωρείται ως ένα ψυχοκινητικό θεραπευτικό πρόγραμμα βασισμένο σε τρία βασικά στοιχεία, τα οποία τίθενται σε δράση ταυτόχρονα, με έντονο ατομικό χαρακτήρα: - πρόωμη μετεγχειρητική ή μετατραυματική φυσικοθεραπεία - δράσεις σε κοινωνική γραμμή - ψυχοφαρμακολογική θεραπεία με αποτελέσματα. σύνδρομο. Η νοητική εξέλιξη των ελλειμματικών κατά τη διάρκεια

ολόκληρη η διαδικασία αποκατάστασης ή μετά από αυτήν πρέπει να παρακολουθείται και ενδεχομένως να κατευθύνεται. Ο κινητικός ανάπηρος πρέπει να εξασκεί με συνέπεια, για το υπόλοιπο της ζωής του, ειδική εκπαίδευση όχι μόνο σωματική αλλά και νοητική. Η κοινωνική αποκατάσταση παρεμποδίζει τις άλλες μορφές επανεκπαίδευσης και την περιοχή μέσω της οποίας δημιουργούνται ελλειπείς συνθήκες ώστε να εκμεταλλευτεί πλήρως όλα τα οφέλη των κοινωνιών στις οποίες ανήκει. Η προοδευτική οργάνωση ενός δικτύου αποκατάστασης όσο το δυνατόν πιο ισχυρών κοινωνικών αναγκών και αντανακλά τον βαθμό ανάπτυξης που έχει επιτύχει η αντίστοιχη χώρα: Ελλάδα, Ρουμανία, Τουρκία, Ιταλία, Γαλλία.

Κάθε πρόγραμμα αποκατάστασης ασθενών πρέπει να λαμβάνει υπόψη τους ακόλουθους τύπους στόχων:

- ☐ κύριος στόχος: αποκατάσταση της σωματικής υγείας των ασθενών.
- ☐ γενικός στόχος: φυσική, επαγγελματική και κοινωνική αποκατάσταση.
- ☐ δευτερεύων στόχος: μείωση της σωματικής αναπηρίας, ανάκτηση εργασιακής ικανότητας και κοινωνική αναπροσαρμογή.

Όσον αφορά τις μεθόδους αποκατάστασης, είναι πολλές και διαφορετικές από τον έναν συγγραφέα στον άλλο. Ο V. J. Baltazar προτείνει τις ακόλουθες μεθόδους αποκατάστασης:

α) φυσική αποκατάσταση όλων των μορφών θεραπείας για φυσική επαναπροσαρμογή (σωματική, κινητική, αισθητηριακή κ.λπ.).

β) η ψυχική αποκατάσταση απευθύνεται πρώτα απ' όλα στους ψυχικά ασθενείς και συνίσταται στη δημιουργία ευνοϊκού ψυχολογικού κλίματος και στην εκπαίδευση τους στη δραστηριότητά τους.

γ) η επαγγελματική αποκατάσταση συνίσταται στην επαναπροσαρμογή της ανεπάρκειας σε μια επαγγελματική-σχολική δραστηριότητα κατάλληλη για τον τύπο της ανεπάρκειάς της.

δ) η κοινωνική αποκατάσταση είναι μια σύνθετη δράση που στοχεύει στην οικογενειακή, σχολική-επαγγελματική και κοινωνική αναπροσαρμογή του ασθενούς.

Οι αθλητικές δραστηριότητες μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στη διαδικασία αποκατάστασης, βοηθώντας στην αποκατάσταση της φυσικής λειτουργικότητας και στην αύξηση της ποιότητας ζωής των ατόμων που αναρρώνουν από τραυματισμό ή ιατρική κατάσταση.

Οι κύριες μορφές εφαρμογής στη φυσικοθεραπεία:

1. Μιμήσεις και παιχνίδια

Εφαρμόζεται σε παιδιά έως 10 ετών, που τείνουν να κινούνται εντός των ορίων που επιβάλλει η σοβαρότητα και το στάδιο εξέλιξης του τραυματισμού, ακόμη κι αν έχουν υποβληθεί σε επέμβαση ή ακινητοποίηση.

Συνιστάται οι ασκήσεις να λάβουν μια ελεύθερη και ελκυστική μορφή, ο φυσικοθεραπευτής βρίσκει εδώ ένα πρακτικά απεριόριστο πεδίο ασκήσεων.

2. Γενική και αναπνευστική γυμναστική

3. Επιλεκτική ιατρική γυμναστική

Το πρόγραμμα άσκησης στοχεύει κυρίως στη βελτίωση της λειτουργίας του τμήματος ή των τμημάτων που επηρεάζονται από τον τραυματισμό και αποτελείται από κινήσεις με άμεσο σκοπό.

Χρησιμοποιούνται όλα τα κινητοθεραπευτικά μέσα: φανταστικές κινήσεις, ισομετρικές συσπάσεις, εναλλασσόμενες θέσεις, ενεργητικές και παθητικές κινήσεις, ενεργητικές κινήσεις με αντίσταση:

Οι φανταστικές κινήσεις εφαρμόζονται ιδιαίτερα σε ελλείψεις που ακινητοποιούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα σε γύψινα εκμαγεία, αποτελώντας ένα χρήσιμο μέσο αποτροπής της εγκατάστασης αποκαταστάσεων αρθρώσεων.

Οι ισομετρικές συσπάσεις συνιστώνται ιδιαίτερα μετεγχειρητικά, όταν το χειρουργημένο άκρο είναι ακινητοποιημένο στο κρεβάτι σε συσκευές χυτού ή σε ειδικούς νάρθηκες. Εφαρμόζεται στις κύριες μυϊκές ομάδες του χειρουργημένου τμήματος, πραγματοποιείται τη δεύτερη ημέρα μετά τη χειρουργική επέμβαση.

Οι εναλλασσόμενες στάσεις προτείνονται μετά από μια σειρά επεμβάσεων και ξεκινούν με ισομετρικές συσπάσεις. Αποτελούνται από την εναλλακτική αλλαγή θέσης, γενικά τις κινήσεις κάμψης και επέκτασης του αντίστοιχου τμήματος.

Οι παθητικές κινήσεις εκτελούνται αργά μετά την επανέναρξη των ενεργητικών κινήσεων. Υπάρχουν καταστάσεις όπου οι παθητικές κινήσεις ξεκινούν ταυτόχρονα με τις ενεργητικές. Οι παθητικές κινήσεις έχουν ρόλο στην αποτροπή εγκατάστασης μετεγχειρητικής φλεβοθρόμβωσης των κάτω άκρων, που εμφανίζονται ιδιαίτερα μετά από επεμβάσεις στο ισχίο και στο γόνατο.

Οι ενεργητικές κινήσεις πρέπει να εκτελούνται ανάλογα με το είδος της παρέμβασης, αφού επιτευχθεί επαρκής μυϊκός τόνος.

4. Επανεκπαίδευση στο περπάτημα

Αντιμετωπίζει σύνθετες κινήσεις που εκπαιδεύουν τις κινηματικές αλυσίδες ολόκληρου του σώματος. Για άτομα των οποίων οι ελλείψεις παραμένουν οριστικές, στοχεύει η ανάπτυξη μηχανισμών αποζημίωσης και η δημιουργία δυναμικών στερεοτύπων.

5. Επανεκπαίδευση της προκοπής

Το πρόγραμμα ιατρικής γυμναστικής πετυχαίνει. Η λαβή είναι μια πολύπλοκη κίνηση και εκπαιδεύει ολόκληρο το άνω άκρο, την ωμική ζώνη και τον κορμό.

Οι βασικές ασκήσεις στην επανεκπαίδευση της κατανόησης είναι:

Απαγωγή και προσαγωγή στις μετακαρποφαλαγγικές αρθρώσεις των τεσσάρων τελευταίων δακτύλων

Κάμψη και επέκταση δακτύλων

Πιάνοντας διάφορα αντικείμενα

Η χρήση εξειδικευμένης συσκευής για τη διευκόλυνση της διαδικασίας επανεκπαίδευσης.

6. Υδροκινητική θεραπεία

Προσφέρει πολλαπλές δυνατότητες αποκατάστασης για ελλείψεις με κακές στάσεις της σπονδυλικής στήλης που αντιπροσωπεύουν ένα ιδανικό μέσο ειδικά μέσα από τις κινήσεις της κολύμβησης στην πλάτη. Η επανέναρξη του περπατήματος στο νερό γίνεται σε ευνοϊκές

συνθήκες, οι ασκήσεις μπορούν να ξεκινήσουν ακόμα και κατά την ακινητοποίηση. Με τη μείωση της στάθμης του νερού, μπορούν να επιτευχθούν συνθήκες προοδευτικής φόρτισης των κάτω άκρων.

7. Θεραπευτικό άθλημα

Αντιπροσωπεύει μια ειδική μορφή φυσικοθεραπείας για τα άτομα με κινητικά προβλήματα, επωφελούνται από υψηλό βαθμό αθλητικής δραστηριότητας που αντιπροσωπεύει ένα εξαιρετικό μέσο για τη διατήρηση της βέλτιστης σωματικής και ψυχικής κατάστασης.

8. Ο θεραπευτικός χορός

Μπορεί να εφαρμοστεί με επιτυχία σε όλες τις ηλικίες αντιπροσωπεύοντας ένα πολύτιμο μέσο φυσικοθεραπείας, προτείνοντας εκείνους τους ρυθμούς και τις κινήσεις που αντιστοιχούν στις ανάγκες αποκατάστασης. Ο κυκλικός χορός είναι μια εξαιρετική άσκηση για την κινητοποίηση της σπονδυλικής στήλης και της λεκάνης και το twist μπορεί να χρησιμοποιηθεί με προσοχή ως άσκηση για την τόνωση των μυών του μηρού. Σε αυτή τη μορφή φυσικοθεραπείας, η φαντασία και η εμπειρία του φυσιοθεραπευτή βρίσκουν ευρύ πεδίο εφαρμογής.

9. Εργοθεραπεία

Είναι μια παρατεταμένη και εξειδικευμένη μορφή φυσικοθεραπείας ως ιατρική μέθοδος. Απαιτεί τη χρήση μιας ολόκληρης σειράς συσκευών, εγκαταστάσεων, με σκοπό την επανεκπαίδευση μέσω της βελτίωσης των δυνατοτήτων μετακίνησης, εκτέλεσης κάποιας εργασίας και εκμάθησης μερικών διασκεδαστικών παιχνιδιών.

10. Εργοθεραπεία

Είναι μια παρατεταμένη και εξειδικευμένη μορφή φυσικοθεραπείας, που ορίζεται ως η χρήση της εργασίας για θεραπευτικούς σκοπούς.

Στοχεύει στην αποκατάσταση της λειτουργικής ικανότητας και πραγματοποιείται εκτός των ωρών του εντατικού θεραπευτικού προγράμματος.

Αντιπροσωπεύει μια συγκεκριμένη μέθοδο κοινωνικο-επαγγελματικής αναπροσαρμογής και στοχεύει στην προετοιμασία του ασθενούς για την επανέναρξη της επαγγελματικής του δραστηριότητας.

Υδροθεραπεία: Περιλαμβάνει άσκηση που εκτελείται στο νερό σε ελεγχόμενο περιβάλλον που μειώνει τις επιπτώσεις στις αρθρώσεις και υποστηρίζει κινήσεις χωρίς βαρύτητα. Η υδροθεραπεία είναι ευεργετική για την αποκατάσταση της λειτουργίας των μυών και των αρθρώσεων, ειδικά σε περίπτωση σοβαρών τραυματισμών ή χρόνιων παθήσεων.

Υποβοηθούμενη ποδηλασία: Η χρήση υποβοηθούμενων ποδηλάτων ή ποδηλάτων που κάνουν ελαφρύ πετάλι μπορεί να είναι ευεργετική για την αποκατάσταση ατόμων με καρδιακές παθήσεις ή προβλήματα ισορροπίας. Αυτό επιτρέπει την ελαφριά αλλά αποτελεσματική σωματική δραστηριότητα χωρίς να ασκείται υπερβολική πίεση στο καρδιαγγειακό σύστημα.

Θεραπευτική Γιόγκα και Πιλάτες: Αυτές οι πρακτικές επικεντρώνονται στο τέντωμα, τη διόρθωση της στάσης του σώματος, τον συντονισμό και τη συνειδητή αναπνοή. Μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του πόνου, στη βελτίωση της ευελιξίας και της σταθερότητας και στη διαχείριση του στρες και του άγχους που σχετίζονται με τη διαδικασία αποκατάστασης.

Ασκήσεις ισορροπίας και συντονισμού: Αυτές οι ασκήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν περπάτημα σε τροχιά με εμπόδια, χρήση μπάλες ισορροπίας ή τεχνικές ιδιοδεκτικότητας. Είναι χρήσιμα στην ανάρρωση από τραυματισμούς στα κάτω άκρα ή στο κεντρικό νευρικό σύστημα και συμβάλλουν στην αποκατάσταση της ισορροπίας και του κινητικού συντονισμού.

Είναι σημαντικό να συμβουλευέστε πάντα έναν ειδικό αποκατάστασης ή φυσιοθεραπευτή για να λαμβάνετε συστάσεις και να δημιουργείτε ένα κατάλληλο πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων με βάση τις ατομικές ανάγκες και συνθήκες.

Το δυναμικό αποκατάστασης ενός ατόμου (δηλαδή η ικανότητα να επωφεληθεί από την αποκατάσταση) δεν μπορεί να διατυπωθεί χωρίς να γνωρίζουμε το ιστορικό της κατάστασης του ασθενούς. Μερικοί αναρρώνουν αυθόρμητα, επομένως μια έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να δώσει την εντύπωση ότι η θεραπεία ήταν αποτελεσματική. Από την άλλη πλευρά, για τους περισσότερους, η έλλειψη αποκατάστασης θα μειώσει τον βαθμό ανεξαρτησίας και την ποιότητα ζωής τους. Ελεγχόμενες μελέτες, στις οποίες έχουν ληφθεί υπόψη αυτοί οι παράγοντες, δείχνουν ότι η πρόωγη παρέμβαση τείνει να σχετίζεται με βελτιωμένη τελική έκβαση, είτε λαμβάνει χώρα ολική αποκατάσταση είτε όχι. Ακόμη και μεταγενέστερη παρέμβαση μπορεί να αποφέρει χρήσιμα οφέλη.

Ο κύριος στόχος της αποκατάστασης είναι να επιτρέψει στα άτομα με αναπηρία να ζήσουν τη ζωή που θέλουν, με όλους τους αναπόφευκτους περιορισμούς που επιβάλλονται στις δραστηριότητές τους από τις αναπηρίες που προκύπτουν από ασθένεια ή τραυματισμό. Στην πραγματικότητα, αυτό επιτυγχάνεται καλύτερα μέσω ενός συνδυασμού μέτρων για:

- να ξεπεράσει ή να βελτιώσει αυτές τις ζημιές,
- να εξαλείψει ή να μειώσει τα εμπόδια στη συμμετοχή στο περιβάλλον που επιλέγει το άτομο και
- υποστηρίζει την επανένταξή τους στην κοινωνία.

Δεδομένου ότι είναι μια διαδικασία με επίκεντρο τον ασθενή, είναι σωστό να βελτιστοποιήσουμε τόσο τη δραστηριότητα όσο και τη συμμετοχή.

Οι κύριοι στόχοι της Αποκατάστασης είναι η βελτιστοποίηση της κοινωνικής συμμετοχής και της ποιότητας ζωής. Αυτό συνεπάγεται βοήθεια για την ενδυνάμωση του ατόμου να αποφασίσει και

να επιτύχει τον βαθμό αυτονομίας και ανεξαρτησίας που επιθυμεί να έχει, συμπεριλαμβανομένης της συμμετοχής σε επαγγελματικές, κοινωνικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες σύμφωνα με τα ανθρώπινα δικαιώματα.

Η αποκατάσταση είναι αποτελεσματική με πέντε τρόπους:

- θεραπεία βασικών παθήσεων.
- μείωση της αναπηρίας και/ή της αναπηρίας.
- Πρόληψη και θεραπεία επιπλοκών.
- βελτίωση της λειτουργίας και της δραστηριότητας.
- επιτρέπει τη συμμετοχή.

Όλες αυτές οι δραστηριότητες λαμβάνουν υπόψη το προσωπικό, πολιτιστικό και περιβαλλοντικό πλαίσιο του ατόμου ακολουθώντας τις αρχές της ICF (WHO).

Η αποκατάσταση είναι μια συνεχής και συντονισμένη διαδικασία που ξεκινά με την εμφάνιση μιας ασθένειας ή τραυματισμού και συνεχίζεται όταν το άτομο επιτύχει έναν ρόλο στην κοινωνία που ταιριάζει με τις φιλοδοξίες και τις επιθυμίες του.

Το δικαίωμα στην αποκατάσταση

Το Συμβούλιο της Ευρώπης έχει προτείνει νομοθεσία για τα δικαιώματα αναπηρίας, η οποία περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

- Πρόληψη αναπηρίας και εκπαίδευση υγείας.
- Αναγνώριση και διάγνωση.
- Θεραπευτικά και θεραπευτικά βοηθήματα.
- Εκπαίδευση;
- Επαγγελματική καθοδήγηση και κατάρτιση.
- Εργασία;

- Κοινωνική και περιβαλλοντική ένταξη.
- Κοινωνική, οικονομική και νομική προστασία.
- Κατάρτιση ατόμων που εμπλέκονται στην αποκατάσταση και κοινωνική ένταξη ατόμων με αναπηρία.
- Πληροφορίες.
- Στατιστική και έρευνα

Αναφορές

de Mingo, J. A. G. (2004). Sports adapted to the school environment. Education and the Future: Journal of Applied Research and Educational Experiences, (10), 81-90.

the FEDDF book. Madrid: CSD, Spanish Federation of European Higher Education Sports. Seville: Wanceulen

Hernández Vázquez, J. (1993). Adapted sport. Your identity and perspectives. Apunts Medicina del "Esport (Spanish), 30 (116), 97-110.

Jordán, O. R. C. (2006). Play and sport in the school environment: curricular aspects and practical actions. Ministry of Education.

Lagar, J. A. (2003). Sport and disability. Sports writer Radio Nacional de España, 1-16.

Moya Cuevas R. (2014). Adapted sport. Ceapat- Imsero.

Pérez, J. (2012). Wheelchair basketball. Athletes without an adjective: the FEDDF book, 303-353.

Pérez-Tejero, J., Blasco-Yago, M., González-Lázaro, J., García-Hernández, J. J., Soto-Rey, J. and Coterón, J. (2013). Para-cycling: study of international integration processes / Para-cycling: study of international integration processes. point Physical Education and Sports, (111), 79.

Reina, R. (2010). Physical activity and sport adapted to Space

Pumpkin, D. G. (2001). Sport and disability. Efdeportes Digital Magazine, 7, 43.

Βιβλιογραφία

- 1 - Disability Sports, link: <http://www.disabled-world.com/sports/#definition>
- 2 - Benefits of sport and physical activity for the disabled: implications for the individual and for society, link: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1832786>
- 3 - ABC of sports medicine. Sports for people with disabilities.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2540306/?page=2>
- 4 - Goalball, link: <http://www.actionforblindpeople.org.uk/resources/practical-advice/children-young-people-and-families-resources/activities-resources/goalball/>
- 5 - Deaf Sports, link: <http://deafness.about.com/od/sports/a/deafsports.htm>
- 6 - Physical Activity and the Deaf Community, link:
<http://www.ncpad.org/517/2429/Physical~Activity~and~the~Deaf~Community>
- 7 - A-Z of Paralympic classification, link: <http://www.bbc.co.uk/sport/0/disability-sport/18934366>

«Το περιεχόμενο αυτού του υλικού αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των συγγραφέων και ο Εθνικός Οργανισμός και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν ευθύνονται για τον τρόπο με τον οποίο θα χρησιμοποιηθεί το περιεχόμενο των πληροφοριών»