



KA220-ADU - Cooperation partnerships in adult education

IMPROVING MUNICIPAL SERVICES IN THE FIELD OF

CULTURE, ART, SPORTS FOR PEOPLE WITH DISABILITIES



IO1 MODULE DE SERVICII SPORTIVE

Lead: Clubul Școlar Sportiv Târgu Jiu

1. Introducere

Dizabilitatea cuprinde limitări semnificative atât ale funcționării cognitive, cât și ale comportamentului adaptativ exprimat prin abilitățile conceptuale, sociale și practice. „Dizabilitatea este rezultatul sau efectul unor relații complexe dintre starea de sănătate a individului, factorii personali și factorii externi care reprezintă circumstanțele de viață ale acestui individ. Datorită acestei relații, impactul diverselor medii asupra aceluiași individ, cu o stare de sănătate dată, poate fi extrem de diferit“. Din această perspectivă toate persoanele cu dizabilitati trebuie să aibă acces la un curriculum/ module de servicii care să faciliteze dezvoltarea cognitivă, socio-emoțională și a comportamentelor adaptative”.

Sportul pentru oamenii cu dizabilități există de mai bine de 100 de ani. Acesta a fost introdus la scară largă după cel de-al Doilea Război Mondial cu scopul de a ajuta numărul mare de veterani și civili răniți. În acea perioadă a fost considerat sport de reabilitare, urmând să evolueze în sport recreațional și mai apoi, sport competitiv.

Modulele de servicii sportive sunt un răspuns la nevoile municipalităților de a asigura persoanelor cu dizabilități activități sportive și sportive-recreative privind dezvoltarea bio-psiho-socială, în vederea unei cât mai bune integrări sociale și a unei inserții socio- profesionale viabile, care să le asigure o viață autonomă și demnă.

De departe obiectivele tuturor activităților fizice și sportive reprezintă pentru persoanele cu dizabilități sau care au suferit traume psihologice un mijloc de evadare dintr-o existență sedentară, uneori și din izolarea impusă de multe ori de acest handicap.

Pentru persoanele cu dizabilități sportul poate avea un rol esențial în redobândirea independenței și în dezvoltarea capacităților fizice și psihice care permit o mai bună adaptare la viața de zi cu zi.

Activitățile Sportive și sportiv-recreative trebuie desfășurate conform unui plan cadru, activitatea bazându-se pe aplicarea/respectarea principiului adaptării particularităților de vârstă și individuale, urmărindu-se o raportare permanentă la potențialul psiho-fizic al fiecărei persoane în parte.

Sportul adaptat, cunoscut și sub numele de sport pentru persoanele cu dizabilități, sunt modificări ale sporturilor care sunt deja cunoscute cu intenția de a elimina barierele și de a deschide acest tip de activități tuturor, indiferent de tipul de handicap pe care îl au.



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



Activitatea fizică este una din coordonatele esențiale ale unei vieți sănătoase. Cu atât mai mult, pentru persoanele cu dizabilități, își dovedește capacitățile terapeutice, fie că vorbim de sporturi de recuperare, de performanță, ori pur și simplu despre mișcarea în scopuri recreative.

Cele mai importante beneficii pe care le oferă activitatea fizică persoanelor cu dizabilități

Recuperare

Sportul este folosit ca terapie complementară, asociată fizioterapiei. De pildă, sporturi precum ridicatul greutăților, ori tirul cu arcul ajută la dezvoltarea musculaturii în cazul persoanelor paraplegice. Basketul în scaunul cu roțile solicită capacitatea de a lucra în echipă și de coordonare. Înotul este poate unul din cele mai folosite sporturi în recuperarea dizabilităților fizice, flotabilitatea apei ajutând membrele afectate să se miște mai ușor.

Integrare socială

Persoanele cu dizabilități au trebuințe speciale și resimt nevoia de independență, apartenență la grup și de acceptare în societate.

Sportul crează cadrul propice stabilirii de contacte între persoane care au aceleași necesități și probleme și ajută la legarea de noi prietenii. Interacționând cu alți oameni care se confruntă zilnic cu același tip de dificultăți, persoanele cu handicap pot înțelege că nu sunt singuri și își pot împărtăși lesne experiențele.

Adesea, persoanele cu dizabilități au o stimă de sine scăzută și sunt predispuse la depresie și izolare, însă activitatea fizică le poate reda capacitatea de a se simți valorizate.

Recreere

Activitatea fizică este deconectantă, fiind o modalitate potrivită de petrecere a timpului liber. În acest sens, persoanele cu dizabilități, în funcție de natura disfuncției pe care o au, se pot bucura fie de sporturi special create pentru ei, precum boccia (joc care presupune atingerea unei ținte cu ajutorul unor mingi), fie de sporturi adaptate, ca darts-ul, basketul în scaun cu roțile, aruncarea cu sulita, halterele, fie chiar de sporturi obișnuite, care nu au suferit modificări: tir cu arcul, bowling, înot, tenis de masă etc.

Așadar, handicapul nu trebuie privit ca o boală sau ca o barieră în calea activității fizice, ci doar trebuie identificate tipurile de sporturi benefice pentru fiecare tip de dizabilitate în parte.



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



Municipalitățile din proiectul nostru, prin departamentele care se ocupa de persoanele cu dizabilități care locuiesc în regiunile lor, vor constitui o echipă cu participarea experților din propriile instituții pentru a determina nivelul de dizabilitate și standardele de viață și vor efectua studii de fezabilitate privind accesul la sport al persoanelor cu dizabilitati.

Prin realizarea modulelor sportive si pilotarea activităților de către organizatiile sportive si municipalitățile partenere în proiect, calitatea serviciilor sportive pe care municipalitatile le vor oferi persoanelor cu dizabilitati vor creste odata cu functionarea, mediul, experti instruiti si modele de lucru specifice tipurilor de dizabilitati care vor fi oferite persoanelor cu handicap.

Sportul rade in fata oricarui fel de discriminare si trece dincolo de toate barierele: acesta este scopul pe care am incercat sa-l urmam. A face sport impreuna inseamna a lasa deoparte toate diferentele, ranchiunea personala, toate diferentele care poate fi acolo, trebuie sa devina o oportunitate de a creste in relatiile cu ceilalti, respectand oameni de culturi diferite.

Nelson Mandela afirma ca „sportul are puterea de a schimba lumea”, de fapt este capabil sa aduca inapoi, chiar daca pentru o perioada scurta, zambetul in acele priviri plictisitoare, indurerate de durere si violenta.

Limbajul sportului se adreseaza tuturor fara deosebire, vorbeste un limbaj universal, promoveaza si disemineaza valori fundamentale pentru integrare precum meritul, angajamentul si egalitate.

Toate organizațiile și municipalitățile care au sportul în centrul atenției lor recunosc valoarea sportului ca mijloc puternic de îmbunătățire a educației, sănătății, incluziunii și contribuitor pentru dezvoltare durabilă. Sportul a ajuns să aibă toate aceste valențe datorită popularității sale globale și a forței majore pe care o are în a promova importanța mișcării pentru diferite aspecte ale vieții unei persoane, unei comunități sau unei societăți.

2. Politici privind Sportul pentru persoanele cu dizabilități la nivel internațional

Consiliul Uniunii Europene și ale reprezentanților statelor membre, reuniți în cadrul Consiliului, privind accesul la sport al persoanelor cu dizabilități

☐ recunoaște valoarea și importanța activității fizice și a sportului pentru persoanele cu handicap, precum și contribuția sa efectivă la realizarea obiectivelor strategice ale UE, în special ale Strategiei Europa 2030;

☐ face apel la organizarea unor campanii de sensibilizare coordonate cu privire la posibilitățile de practicare a sporturilor;

☐ subliniază că toți elevii ar trebui să aibă acces la educație fizică și sport și că un handicap nu ar trebui să constituie o piedică în calea integrării în programele sportive școlare;

☐ este de acord că sportul pentru persoane cu handicap se întemeiază în mare măsură pe munca voluntară și subliniază necesitatea îmbunătățirii activităților prin utilizarea unor instrumente de gestionare a resurselor umane și sporire a calității;

☐ sugerează să fie încurajate de către Comisie acțiuni specifice în favoarea proiectelor de promovare a sportului pentru persoanele cu handicap, la nivel local și regional;

☐ subliniază necesitatea unei participări mai intense a autorităților locale și regionale, pe baza unui program elaborat în comun cu Comisia Europeană, Consiliul și autoritățile naționale care se ocupă de sport, de persoanele cu handicap și de activitățile sportive organizate pentru acestea.

RECOMANDĂRI POLITICE

Prezentarea contextului

1. atrage atenția asupra faptului că, potrivit estimărilor, numărul persoanelor cu handicap din UE se ridică la aproximativ 80 de milioane, echivalentul a cca 15% din populație. Persoanele cu mobilitate redusă reprezintă, conform estimărilor, peste 40% din populație;

2. subliniază că, din cauza riscului sporit de handicap în cazul persoanelor vârstnice și a înmulțirii, în general, a maladiilor cronice, numărul persoanelor aflate în situație de handicap ar



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



putea să crească. Prin urmare, în viitor, regiunile europene se vor vedea confruntate cu provocări noi;

3. atrage atenția asupra faptului că nu există o definiție a handicapului comună în UE și că definițiile juridice ale acestei noțiuni au făcut obiectul a numeroase dezbateri și interpretări semantice. Handicapul constituie un fenomen complex și o experiență cu fațete multiple, fiind rezultatul interacțiunii dintre caracteristicile fizice și intelectuale ale persoanei și starea societății în care aceasta trăiește. Din acest motiv, trebuie introdusă noțiunea de „persoană aflată în situație de handicap”;

4. pune în evidență lipsa de cunoștințe și existența unor idei false cu privire la efectele reale ale handicapului și subliniază că trebuie să se pună accent pe „capacitățile” care pot fi luate în considerare în contextul performanțelor sportive;

5. recunoaște valoarea și importanța activității fizice și a sportului pentru persoanele cu handicap, precum și contribuția sa efectivă la realizarea obiectivelor strategice ale UE, în special ale Strategiei Europa 2030 și strategia privind drepturile persoanelor cu dizabilități 2021 – 2030. În ultimii ani, sportul adaptat și sporturile specifice pentru persoanele cu handicap au făcut progrese semnificative.

6. atrage atenția asupra faptului că sportul are o valoare de netăgăduit pentru bunăstarea generală a persoanei și exercită influențe pozitive asupra posibilităților de recuperare și de abilitare ale persoanelor cu handicap și că, pentru persoanele cu handicap, posibilitatea de a practica activități sportive este, în primul rând, un drept fundamental al omului;

7. atrage atenția asupra faptului că „sportul pentru persoanele cu handicap” presupune un evantai amplu de activități, de la sportul de performanță la activitatea sportivă recreativă și de la educația fizică adaptată la procesele de recuperare prin sport, evantai la fel de variat pe cât este de complexă definirea termenului de „sport” sau poate chiar mai mult decât atât. Acesta este, de altfel, unul dintre motivele pentru care există definiții diferite în diversele regiuni ale Europei. În contextul activității fizice practicate într-un cadru sportiv, există o serie de nuanțe în funcție de care respectiva activitate poate fi sportivă, recreativă, orientată către sănătate etc. Această orientare este mereu la alegerea celui care o practică. Genul activității este determinat de către practicant, cu mențiunea că, în sport, de regulă, practica duce la îmbunătățirea stării de sănătate, fie ea fizică sau mintală, indiferent de tipul de persoană;

8. atrage atenția asupra faptului că termenii diferiți și conceptele diferite referitoare la acest sector sau utilizate de actorii săi fac obiectul unor intense dezbateri. În prezentul context,



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



termenul utilizat este cel de „sport(uri) pentru persoane cu handicap”, astfel încât abordarea să fie axată pe persoană, conferind totodată o semnificație generală acestui subiect;

9. amintește nevoia de a respecta pe deplin principiul subsidiarității și autonomia instanțelor de conducere din sectorul sportului, inclusiv a organizațiilor sportive independente. Recomandările formulate în prezentul aviz urmăresc să joace un rol de catalizator pentru a spori impactul acțiunilor întreprinse de statele membre și autoritățile locale și regionale și să determine o schimbare de percepție în rândul persoanelor cu handicap, punându-le în valoare capacitățile în cadrul comunității, în general;

Contextul politic

10. își exprimă satisfacția și susține totodată mențiunile pe care le fac politicile UE cu privire la recunoașterea sportului pentru persoanele cu handicap, în special Strategia europeană 2030 și strategia privind drepturile persoanelor cu dizabilități 2021 – 2030. Comunicarea Comisiei intitulată „Dezvoltarea dimensiunii europene a sportului” și Cartea albă privind sportul a Comisiei Europene ;

11. este de acord că autoritățile naționale, regionale și locale pot să joace, în limita competențelor și posibilităților financiare de care dispun, un rol important în dezvoltarea sportului pentru persoanele cu handicap, în special în ceea ce privește promovarea și investițiile în infrastructurile și activitățile sportive pe termen lung, și subliniază necesitatea de a asigura fonduri pentru proiecte în regiunile în care infrastructura școlilor și a altor instituții de învățământ este slab dezvoltată, iar copiii cu handicap nu au posibilitatea sau au posibilități limitate de a face sport;

12. în cazul utilizării infrastructurilor publice, organismele publice trebuie să ia în considerare în mod corespunzător interesele sportului pentru persoanele cu handicap, astfel încât să se aibă în vedere cerința de a crea condiții de viață egale pentru persoanele cu handicap. În acest sens, accesibilitatea reprezintă un element esențial;

13. insistă asupra rolului specific pe care actorii din sectorul sportului pentru persoanele cu handicap îl joacă în valorificarea potențialului acestuia de a favoriza incluziunea socială, integrarea și egalitatea de șanse;

14. scoate în evidență faptul că, în numeroase cazuri, sportul pentru persoanele cu handicap nu pare a fi menționat în mod expres decât în contextul incluziunii sociale. Solicită să se facă o distincție mai clară între diferitele fațete ale sportului pentru persoanele cu handicap, și anume sportul de performanță, sportul ca mod de petrecere a timpului liber, educația fizică,



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



posibilitățile de educare și formare prin sport, activitatea fizică adaptată, recuperarea prin sport sau activitățile sportive în scopuri terapeutice specifice;

15. pledează pentru o mai bună recunoaștere a reprezentanților calificați ai acestui sector în toate activitățile de dezvoltare și evaluare a sportului de masă susținute de instituțiile europene. Ar trebui luată în considerare alocarea unor resurse specifice pentru ca o astfel de participare să devină posibilă, precum și pentru formarea de specialitate a profesioniștilor din domeniul sportului;

16. face un apel la elaborarea unui document strategic detaliat bazat pe politicile existente, dar dedicat în special sportului pentru persoanele cu handicap, în vederea identificării, printre principalele chestiuni specifice acestui sector, a aspectelor prioritare;

Provocări specifice: practica sportivă

17. relevă că, în pofida interesului politic crescând pentru participarea persoanelor cu handicap la activități sportive, rata de participare la aceste activități rămâne foarte scăzută. Printre altele, acest lucru se datorează accesului limitat la infrastructuri sportive adaptate la nevoile persoanelor cu handicap;

18. ia notă de faptul că, dincolo de piedicile fizice, socioeconomice și de barierele de comunicare, practica sportivă este împiedicată de bariere culturale și de factori psihologici, în special atitudinea față de handicap a organizatorilor și a actorilor din cadrul activităților sportive de masă. Aceste atitudini reflectă necunoașterea și lipsa resurselor necesare pentru a face față unei situații diferite, fiind necesară realizarea unor campanii de informare și formare care să faciliteze acceptarea participării persoanelor cu handicap la activitățile sportive. Se recomandă ca orice măsură de îmbunătățire a accesului la acestea să fie elaborată în urma unei consultări aprofundate a actorilor din sector, întrucât diferitele grupuri pot avea nevoie de modalități de sprijin diferite;

19. îmbunătățirea posibilităților de acces, sub aspectul unor adecvate căi fizice de acces la bazele sportive și al unei mai bune comunicări, constituie o condiție primordială dacă se dorește creșterea ratei de participare la activitățile sportive;

20. face apel la organizarea unor campanii de sensibilizare coordonate cu privire la posibilitățile de practicare a sporturilor. Asemenea campanii ar putea fi lansate la nivel european, dar trebuie aduse la nivel local și regional, unde este prezentată oferta concretă. Este important ca înseși persoanele cu handicap să fie vizate și informate. Ideal ar fi ca aceste campanii să fie organizate cu sprijinul instanțelor de conducere din cadrul mișcării sportive de masă, al sportului de la nivel național și al sportului pentru persoanele cu handicap, precum și al



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



organizațiilor (sau al asociațiilor) de persoane cu handicap; în plus, este important să se organizeze campanii de informare nu doar pentru persoanele cu handicap, ci și pentru restul populației, pentru a-i ajuta pe cetățeni să-i înțeleagă, să-i accepte și să-i integreze pe concetățenii cu handicap, dar și să învețe să-i sprijine pe aceștia. Se impune favorizarea dobândirii unui grad maxim de autonomie de către persoanele în situație de handicap, precum și încurajarea și susținerea lor în propunerea, promovarea și organizarea de acțiuni în acest sens;

21. subliniază că ar putea fi necesară o abordare individuală a diferitelor grupuri-țintă, ținând cont de capacitățile lor, de categoria de vârstă respectivă și de situația lor socială; este important, în mod special, să fie luați în considerare și susținuți tinerii. De asemenea, este important să se respecte atât structura sportului din fiecare stat membru, cât și specificul local și regional. Ar trebui susținută furnizarea de informații de calitate, accesibile și actualizate periodic, pentru ca diferitele grupuri-țintă să poată fi informate în permanență cu privire la oferta de activități sportive la care pot avea acces. Încurajarea și sprijinirea unor mișcări organizate la nivel local în acest sens poate înlesni diseminarea acestui gen de informații și poate spori accesibilitatea;

22. este necesar ca, la nivel local și regional, să existe o rețea de transport adaptată, care să permită persoanelor cu handicap să se deplaseze la infrastructurile sportive pentru a practica sporturi de amatori sau de performanță;

23. subliniază că părinții joacă un rol esențial în încurajarea tinerilor în vederea participării la activități sportive și că voluntarii constituie coloana vertebrală a acestui sector. De aceea, este necesară sensibilizarea cu privire la importanța muncii voluntare, iar apoi trebuie luată în considerare înființarea unor platforme de recrutare și formare a voluntarilor, precum și adoptarea unor măsuri de recunoaștere și de recompensare a contribuției lor;

24. recomandă crearea unei platforme de informare privind bazele sportive din UE, precum și a unei pagini de internet complet accesibile, pentru a informa persoanele cu handicap cu privire la infrastructurile sportive, posibilitățile tehnice etc. din localitățile lor;

25. atrage atenția asupra faptului că anumite grupuri de populație se confruntă cu o dublă sau triplă discriminare, în cazul în care au nu doar un singur handicap, ci mai multe, sunt imigrați la origine, fac parte dintr-o minoritate sau sunt victime ale excluziunii sociale legate de homofobie sau pe criterii de sex. Este important ca tuturor să le fie garantate un sprijin adecvat și posibilități egale de acces la activități sportive;

26. ia notă de faptul că sportul pentru persoanele cu handicap nu trebuie să rămână izolat de sistemul sportiv de masă și că generalizarea sa, și anume partajarea responsabilității în materie de organizare cu marile organizații din domeniu, pare să constituie deja un obiectiv politic de prim-plan. Ca atare, trebuie să existe certitudinea includerii sportului pentru persoane cu handicap în programele de sport de masă și că diferitele modele, formule și structuri de organizare ar putea fi adoptate în paralel, în funcție de capacitățile reale ale persoanelor aflate în situație de handicap și de obiectivul de integrare;

27. practicarea unui sport de către persoanele în situație de handicap trebuie facilitată în cadrul federației sportive în care se încadrează disciplina sportivă sau specializarea respectivă, în conexiune cu federațiile sportive ale căror activități sunt dedicate în principal persoanelor cu handicap și cu respectarea rolului acestor federații, a căror vocație indispensabilă sub aspectul furnizării de servicii persoanelor în situație de handicap trebuie încurajată;

28. federațiile sportive ar trebui să încurajeze participarea la întrunirile lor, cu funcție consultativă, a acelor organizații sportive care, deși nu au calitatea de membru, se ocupă de promovarea activităților sportive practicate de persoanele cu handicap;

29. constată, pe baza exemplelor identificate, că abordarea privind combinarea turismului cu sportul perceput ca mod de petrecere a timpului liber pentru toți constituie un instrument potrivit pentru ca persoanele cu handicap să poată stabili un prim contact cu sportul, în vederea creșterii ratei de participare a acestora la activități sportive și a sensibilizării marelui public cu privire la capacitățile lor;

30. includerea unor informații de calitate și actualizate cu privire la organizarea unor activități sportive adaptate persoanelor cu handicap și la mijloacele de transport și de acces adaptat la bazele sportive, ca reclamă turistică sportivă;

Provocări specifice: educația

31. recunoaște că dezvoltarea corespunzătoare a sportului pentru persoanele cu handicap necesită specialiști cu un nivel ridicat de educație și formare;

32. consideră că, și dacă nu sunt stigmatizate, persoanele cu handicap sunt în permanență supuse riscului de excluziune, întrucât numeroase persoane nu știu cum să le abordeze și cum să le integreze în activitățile și structurile sportive. Comitetul solicită o informare concertată, prin intermediul inițiativelor de educare și formare, care să se adreseze nu numai persoanelor direct implicate în organizarea activităților sportive, ci și, în general, publicului larg, recurgând de exemplu la instrumente de formare online ușor accesibile. Pentru aceasta, trebuie ca, în

paralel, să crească nivelul de sensibilizare față de drepturile, nevoile și aptitudinile persoanelor cu handicap;

33. subliniază că toți elevii ar trebui să aibă acces la educație fizică și sport și că un handicap nu ar trebui să constituie o piedică în calea integrării în programele sportive școlare. De multe ori, tinerii prind gustul activităților sportive și ajung să fie pasionați de sport în cadrul orelor de educație fizică de la școală, acest lucru fiind valabil și pentru tinerii cu handicap. În plus, mediul sportiv din școală oferă prilejul de a-i educa pe elevii valizi și de a-i sensibiliza cu privire la capacitățile colegilor lor de clasă. În acest context, va fi bine-venită încurajarea, cu precădere, a derulării unor „programe sportive accesibile pentru toți”. Ideea unei integrări inverse, adică a integrării tinerilor sportivi valizi în sportul pentru persoanele cu handicap constituie un bun exemplu, deoarece permite o schimbarea a atitudinii față de capacitățile celorlalți sportivi. De asemenea, trebuie susținute și dezvoltate inițiativele de tipul „Sportul împreună”. Pentru îndeplinirea acestui obiectiv, sunt esențiale o educare și formare de specialitate a profesorilor din instituțiile de învățământ, cu o atenție specială acordată profesorilor de educație fizică, precum și asigurarea accesului părinților copiilor cu handicap la informațiile referitoare la diferitele activități sportive disponibile;

34. constată că, de multe ori, cunoștințele și competențele antrenorilor nu sunt valorificate din cauza lipsei de schimburi și coordonare între actorii sportului pentru persoane cu handicap și cei ai sportului de masă. Se propune lansarea de către aceste organizații a unor inițiative de formare în cooperare, cu sprijin din partea organismelor de formare și a autorităților publice;

35. recomandă implicarea mai strânsă a unor reprezentanți ai învățământului superior în procesele de ajustare menite să preîntâmpine excluziunea socială a persoanelor cu handicap. Scopul unei astfel de implicări ar fi crearea de mutații în formarea viitorilor profesori de educație fizică, permițându-le acestora să înțeleagă mai bine diversele probleme de sănătate cu care se confruntă elevii lor;

36. consideră că imaginea sportului pentru persoanele cu handicap trebuie revalorizată. Trebuie promovat un sport de performanță pentru sportivii de elită cu handicap. Astfel, statutul lor va fi comparabil cu cel al sportivilor de elită fără handicap. Este unanim împărtășit faptul că sensibilizarea la performanțele atleților cu handicap în sporturile de performanță nu poate decât să determine o schimbare a acestei percepții. În acest sens, strategia de comunicare privind Jocurile Paralimpice și manifestările sportive de înalt nivel pentru persoane cu handicap este foarte importantă;

37. este de acord că sportul pentru persoane cu handicap se întemeiază în mare măsură pe munca voluntară. Recunoaște că trebuie promovată în continuare o formare de calitate pentru acești voluntari. În anumite privințe, această formare trebuie adaptată la nevoile părților implicate. În plus, gestionarea activităților persoanelor voluntare este din ce în ce mai importantă. Organizațiile care se ocupă de sportul pentru persoane cu handicap trebuie să funcționeze mai eficient prin utilizarea unor instrumente de gestionare a resurselor umane și sporire a calității. Este necesar să formăm profesioniști, dacă dorim îmbunătățirea calității. Aceștia sunt absolut indispensabili, în măsura în care beneficiarii aparțin unor categorii speciale. Structurile trebuie să tindă către profesionalizare autentică;

38. regretă faptul că potențialul persoanelor cu handicap este deseori subestimat. Comitetul subliniază că o activitate sportivă favorizează dezvoltarea personalității persoanelor cu handicap, aducând o contribuție importantă la integrarea profesională cu succes a acestor persoane;

39. aprobă orientările UE privind carierele duble ale sportivilor, care confirmă că „punerea în aplicare echitabilă a unor măsuri în favoarea carierei duble în cazul tuturor sportivilor ar reprezenta un progres considerabil pentru sport în general și pentru sportul practicat de persoanele cu handicap în particular”. De asemenea, CoR împărtășește pe deplin punctul de vedere exprimat în orientări, conform căruia „întrucât multe discipline sportive pentru persoanele cu handicap sunt integrate în organizațiile de sport de masă, trebuie acordată acestui grup o atenție specială, astfel încât să existe garanția unui tratament echitabil și să poată fi create filiere specifice, atunci când nu este posibilă utilizarea filierelor pentru sportivi valizi”;

40. subliniază că, de acum înainte, sectorul ar trebui să depună eforturi pentru ca sportivii cei mai tineri să capete autonomie și să fie susținuți pe calea dezvoltării personale. Pentru aceasta, ar trebui sprijinite acțiunile educative specifice propuse pentru tinerii sportivi în cadrul manifestărilor sportive;

Provocări specifice: sănătatea

41. recunoaște valoarea sportului în ceea ce privește promovarea educației pentru sănătate și subliniază relația specifică dintre activitățile fizice adaptate și readaptarea persoanelor cu handicap în măsura în care sănătatea lor fizică și mintală este în joc;

42. susține lucrările grupului de experți „Sport, sănătate și participare” al UE, mandatat de Consiliu să propună măsuri de promovare a activității fizice pentru întreținerea sănătății și a



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



participării la sportul de masă; CoR insistă ca activitatea fizică și sportul să fie recunoscute în mod explicit și sprijinite, ca instrumente terapeutice pentru persoanele cu handicap;

43. ia notă de rezultatele lucrărilor grupului de experți „Antidoping” al UE, mandatat de Consiliu să elaboreze observațiile UE privind revizuirea Codului mondial antidoping al Agenției Mondiale Antidoping și recunoaște importanța bunei guvernante în sport. CoR recomandă ca părțile implicate din cadrul mișcării paralimpice să fie asociate în mai mare măsură la acestea;

44. consideră că toate instrumentele de finanțare incluse în noul cadru financiar multianual ar trebui să aibă în vedere chestiunea accesibilității pentru persoanele cu handicap;

Provocări specifice: sprijin financiar și structural

45. ia notă de propunerea pentru o linie bugetară dedicată sportului în programul Erasmus+. Cu toate acestea, solicită Comisiei Europene să facă trimitere explicită la sportul pentru persoanele cu handicap în orientările pentru beneficiari ale programului Erasmus+ și să recunoască sportul pentru acest segment de populație ca o prioritate în cadrul Acțiunii „Sport” din program;

46. sugerează să fie încurajate de către Comisie acțiuni specifice în favoarea proiectelor de promovare a sportului pentru persoanele cu handicap, la nivel local și regional;

47. este de părere că sectorul se caracterizează printr-o anume fragmentare a diferitelor instrumente ale UE care urmăresc obiective similare. O mai bună armonizare însoțită de angajamente de finanțare pe termen lung ar fi foarte benefică, cel puțin pentru principalii reprezentanți ai sectorului la nivel european;

48. încurajează recurgerea la fondurile structurale pentru dezvoltarea infrastructurilor sportive accesibile și deschise tuturor la nivel local și regional. Sunt fundamentale investițiile în cercetare și inovare, efectuate mai ales prin intermediul universităților și întreprinderilor din sector. Într-adevăr, în prezent mulți profesioniști își orientează tezele de doctorat către acest domeniu. Un efort deosebit trebuie depus în raport cu sportul ca instrument terapeutic, de exemplu echinoterapia;

49. invită instituțiile UE să susțină în continuare pe termen lung manifestările sportive deschise tuturor, și, în special, tinerilor cu handicap;

Rolul autorităților locale și regionale

50. consideră că autoritățile locale și regionale joacă un rol fundamental în dezvoltarea dimensiunii europene a sportului pentru persoanele cu handicap, în limitele atribuțiilor lor instituționale;

51. subliniază necesitatea unei participări mai intense a autorităților locale și regionale, pe baza unui program elaborat în comun cu Comisia Europeană, Consiliul și autoritățile naționale care se ocupă de sport, de persoanele cu handicap și de activitățile sportive organizate pentru acestea, în scopul integrării lor în practica sportivă generală. Autoritățile locale și regionale sunt în măsură să apropie UE de nivelul local, pentru a stabili o legătură cu inițiativele promovate de către cluburi, școli și părinți;

52. recunoaște că, în special la nivel local și regional, există o experiență și parteneriate structurate pentru promovarea dezvoltării sportului și a practicii sportive pentru persoanele cu handicap. Pledează pentru schimbul de bune practici și se declară în măsură să le disemineze, cu sprijinul instituțiilor europene și al părților implicate respective. Traducerea materialelor existente constituie o provocare majoră și, ca atare, ar trebui încurajată. Ar trebui luat în considerare un sistem de recompensare a „practicilor remarcabile”;

53. susține sistemul de responsabili regionali pentru dezvoltarea sportului pentru persoanele cu handicap. De la ei ar putea porni schimbul și transpunerea în realitate a bunelor practici, de exemplu prin intermediul unor instrumente TIC, precum și conectarea politicilor europene la realitățile regionale. Promovarea și dezvoltarea proiectelor europene pentru schimbul de bune practici va permite aplicarea unor soluții de succes la probleme comune, precum și cunoașterea necesităților altor regiuni și țări;

Concluzii suplimentare

54. ia notă de primele inițiative de promovare a unei „Săptămâni europene a sportului” și insistă asupra necesității de a prevedea în acest context sporturi special destinate persoanelor cu handicap care să fie integrate în activități sportive deschise tuturor. Insistă să fie luată în considerare și celebrarea anuală a unei „Zile europene a sportului pentru persoanele cu handicap”;

55. constată lipsa de informații regionale comparabile în acest sector și solicită instituirea unor procese de culegere a unor date fiabile. În acest scop, ar trebui, de exemplu, să se comande un sondaj specific Eurobarometru pe tema sportului pentru persoanele cu handicap

sau măcar să se introducă întrebări mai punctuale pe această temă în viitoarele sondaje Eurobarometru privind sportul și/sau handicapul;

56. încurajează călduros înființarea unui grup de experți europeni pe această temă, care să recunoască misiunea distinctă a acestui sector și să se aplece asupra contribuțiilor unui evantai amplu de actori din sector. Acest grup de experți ar putea iniția cu folos următoarele acțiuni:

- pe plan semantic:

☐ să propună o definiție comună a noțiunilor de „Handisport” (pentru persoane cu handicap fizic), „Sport adaptat” (pentru persoane cu handicap intelectual) și „Sportul împreună” (pentru persoane cu și fără handicap), pentru a facilita înțelegerea acestora;

- pe plan tehnic:

☐ să inventarieze și să colecteze experiențele regionale și locale cele mai semnificative, pentru a încuraja modelarea și diseminarea acestora;

☐ să ofere factorilor politici instrumentele tehnice indispensabile sensibilizării lor și să permită Comitetului Regiunilor să acționeze pe măsura ambiției sale de a constitui motorul mobilizării în acest domeniu, în care autoritățile locale și regionale joacă un rol de prim rang.

SPORT PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI ÎN TÂRGU JIU

PERSPECTIVA DIN ROMÂNIA

„Sportul este unul dintre puținele lucruri care pot uni oamenii dincolo de diferențe. În viața de zi cu zi, oamenii funcționează în propriile lor lumi și medii. Când poartă pantofi sport și ies afară, pășesc într-o nouă realitate, o lume în care nu contează de unde provin, cum încep, participarea este totul. Oricine poate participa. Sportul nu are bariere la intrare, există atât de multe discipline încât fiecare își poate găsi locul și propriul mod de a-l practica. Sporturile de echipă îți permit să simți un mare sentiment de apartenență. Sporturile individuale îți permit să-ți atingi și să-ți împingi propriile limite. Având în vedere cele de mai sus, putem risca o afirmație că, privind întreaga societate în timp ce practici sport, nimeni nu trebuie exclus și toată lumea poate își găsi locul în ea. Este chiar așa? Dar persoanele cu dizabilități? Dar oamenii săraci? Din perspectiva României, practicarea sportului este una dintre activitățile pe care ne place să le facem cel mai mult în viața noastră de zi cu zi, indiferent dacă avem sau nu un fel de handicap. Pentru persoanele cu dizabilități, sportul are mai multă semnificație, deoarece este un mod de a depăși și de a căuta noi obiective de atins.



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



Mișcarea sportivă din România este un fenomen de tradiție. Caracteristicile acesteia s-au conturat în timp, ca urmare a succesiunii realităților sociale: diversitate, capacitate de adaptare, inventivitate, originalitate și oportunism, dar și o anumită rigoare dezvoltată în timp din necesitate. Ea are ca finalitate atât sănătatea fizică și psihică, cât și creșterea calității vieții.

Datorită sportului adaptat persoanele cu dizabilități își pot întări nu numai corpul, ci și mintea. Prin urmare, datoria noastră este să sprijinim acest tip de sport nu numai în școală, ci și în alte domenii ale vieții.

Clubul Școlar Sportiv Târgu Jiu realizează numeroase activități sportive pentru elevi și tineri din comunitate, atât cu dizabilități, cât și fără pentru a asigura incluziunea socială a acestora. Are numeroase parteneriate cu asociații, școli, cluburi sportive, cu Primăria Municipiului Târgu Jiu și Clubul Sportiv Municipal. Acesta din urmă este înființat și susținut de municipalitate.

Legat de ramura sportului pentru persoane cu handicap, Municipality are în vedere următoarele linii directoare:

- ☐ Reorganizarea sistemului sportului pentru persoanele cu handicap de către instituțiile și organizațiile județene, precum și elaborarea programelor de activități ale acestora, adecvate diferitelor tipuri de handicap;
- ☐ Încheierea de parteneriate cu organul administrației publice de specialitate pentru persoane cu handicap, în vederea susținerii activității sportive a persoanelor cuprinse în această categorie de protecție socială;
- ☐ Elaborarea unui program național dedicat sportului pentru persoanele cu handicap, în care să se prevadă minim condițiile oferite pentru practicarea diverselor ramuri de sport, în cadru organizat, precum și posibilitatea practicării sportului de performanță a acestei categorii de persoane.
- ☐ Amenajarea de locuri speciale pentru practicarea sportului de către persoanele cu handicap;
- ☐ Cooptarea de specialiști care să pregătească și să organizeze acțiuni sportive dedicate persoanelor cu handicap
- ☐ Elaborarea unor proiecte și programe prin care să încurajeze practicarea exercițiilor fizice și a sportului de către persoane cu handicap fizic, senzorial, psihic și mixt, în scopul dezvoltării personalității și integrării sociale a acestora;
- ☐ Sprijinirea persoanelor cu handicap în vederea participării la competițiile naționale și internaționale destinate persoanelor cu handicap.



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



Există numeroase proiecte la nivel local și județean, competiții, olimpiade sportive pentru persoanele cu dizabilități. Autoritățile locale și județene finanțează proiecte în domeniul sportului, activităților recreative de la bugetul local.

Administrația publică necesită capacități de prognozare și adaptare sporite. Pentru aceasta actorii publici trebuie să monitorizeze procesele sociale, să culeagă și să analizeze informațiile din zona socială, și să elaboreze politici și măsuri optimizate evoluției societății. Municipality should propose to put these desiderata into practice through the correct evaluation of the current state of Romanian sport and the factors that can influence the future, on the basis of which to perform the institutional reaction. Increasing sports indicators (qualitative, quantitative and financial) presupposes a joint effort of both the central and local administration and of social partners. Increasing the proportion of the population that does sport in a regular way, can have as a result a considerable saving for the state through the reduction of the health care costs (medical concessions, different treatments, compensation of prescriptions, etc.).

În concluzie, pentru implementarea cu succes a măsurilor propuse în domeniul sportului, se va acționa cu prioritate pentru creșterea calității infrastructurii sportive și a programelor privind sportul de masă, încurajarea și sprijinirea în mod activ a performanței sportive, re proiectarea legislației actuale și re așezarea sistemului pe principii de transparență și performanță.

SPORT PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI ÎN REGIUNEA VENETO

PERSPECTIVA DIN ITALIA

Lucrăm în coordonare cu diverse universități, ONG-uri, guverne locale și organizații de voluntari pentru a sprijini activitățile sportive din regiunea Veneto din Italia și pentru a asigura participarea elevilor cu dizabilități la aceste activități. Considerăm eliminarea problemei inactivității drept obiectivul nostru principal, care este una dintre cele mai mari probleme ale epocii noastre, atât pentru elevii fără dizabilități, cât și pentru elevii cu dizabilități. Am dori să vă arătăm câteva exemple ale acestora.

Università degli Studi di Padova, care se află în regiunea Veneto, conduce un proiect intitulat „agrement, sport și voluntariat” sub umbrela unui club științific. Sub titlul sportiv, CUS (Centrul Sportiv Universitar din Padova), CIP (Comitato Italiano Paralimpico” -> Comitetul Paralimpic Italian), Biroul Servicii pentru Studenți (sectorul Incluziune) prin colaborarea cu Departamentul de Medicină, Asociația Baskin (un tip de sport bazat pe baschet) și STEP ABONO lucrează împreună.



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



CUS - Centrul Sportiv Universitar din Padova - este cel mai articulat centru sportiv din provincie (www.cuspadova.it/it/agonismo/basket-carrozzina). În colaborare cu Universitatea a fost dezvoltat proiectul „Baschet în scaun cu rotile”, pentru care sunt planificate activități de antrenament și competiție.

Principalele sarcini ale CIP sunt recunoașterea oricărei asociații sportive pentru persoanele cu dizabilități din Italia și garantarea difuzării maxime a ideii paralimpice și introducerea fructuoasă a persoanelor cu dizabilități în practicarea sportului. Sporturile disponibile în Padova și provincia ei sunt: atletism, baschet în scaun cu rotile, bowling, fotbal 5, fotbal 7, fotbal de masă, canotaj, ciclism, ciclism cu biciclete de mână, dans, călărie, gimnastică artistică, înot, antrenament cu greutate, hochei în scaun cu motor, rugby în scaun cu rotile, scrimă, tenis, tenis în scaun cu rotile, tenis, tir la țintă, tir, tir cu arcul, orientare pe traseu, triatlon, baskin.

Biroul Servicii pentru Studenți (sectorul Incluziune), prin colaborarea cu Departamentul de Medicină, dorește să promoveze cultura mișcării și a activității fizice în rândul studenților cu dizabilități înscriși la Universitatea din Padova. Activitatea constă într-o abordare personalizată a mișcării, a activității fizice sau a sportului care trebuie să ofere elevilor cu dizabilități posibilitatea de a-și percepe corpul, de a optimiza capacitățile reziduale și de a le valorifica la maximum pentru o inserare pozitivă în mediul de studiu și de lucru.

Baskin este un sport inspirat din baschet și potrivit oricui pentru că, datorită modificărilor aduse unor reguli, se adaptează la diversitatea oamenilor permițându-le o participare reală la joc. Acest sport se bazează pe principiul echității și atât bărbații cât și femeile pot participa activ cu orice tip de dizabilitate care permite tragerea în coș. (<https://baskin.it/>)

STEP ABANO este o organizație non-profit care promovează sportul în rândul persoanelor cu dizabilități, datorită tehnicienilor, voluntarilor și familiilor sportivilor. Această asociație desfășoară activități în bazin (înot), în sală (în principal baschet, dar și alte activități recreative sau sportive) și pe pistă (atletismul se practică doar în perioada mai/iunie). La fiecare antrenament participă 10 până la 20 de sportivi care sunt urmați de un tehnician și de mai mulți voluntari. STEP ABANO participă în mod regulat la campionatul regional de baschet organizat de SOI (Special Olympics Italia) în Veneto. Una dintre zilele campionatului -care este una itinerantă- are loc întotdeauna la sala de sport din Abano, în colaborare cu această asociație. În funcție de disponibilitatea sportivilor și a voluntarilor, STEP ABANO participă și la alte evenimente și turnee sportive de baschet, atletism sau înot. (www.stepabano.it)

În plus, avem „Asociația sportivă de pescuit” în Veneto. Asociația de pescuit recreativ A.S.D. Lago delle Rose a obținut certificarea pentru activități sportive de către autoritatea italiană pentru promovarea sportului C.S.A. în Veneto, care este recunoscută de Coni, și care are ca



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



scop dezvoltarea și răspândirea activității sportive de amatori legate de disciplina pescuitului de agrement, prin orice formă de activitate competitivă, amatoare, recreativă sau orice alt tip de activitate sportivă. , și nu, potrivite pentru a promova și încuraja cunoașterea și practica chiar a acestei discipline, precum și pentru a promova activități în lacurile de pescuit recreațional din Veneto. Acesta a avut drept scop promovarea activităților sportive și educaționale pentru persoanele cu dizabilități și/sau bolnave, sau în condiții incomode, cu ajutorul și animalelor.

În calitate de Kızıl Elma APS, lucrăm în cooperare cu diferite asociații și guverne locale care lucrează pentru studenții cu dizabilități din regiunea noastră. Oferim sprijin financiar și moral prin întâlnirea cu o asociație care construiește locuri de joacă speciale pentru copiii cu dizabilități din regiunea noastră. În plus, organizăm diverse organizații de adaptare a elevilor cu dizabilități în grădinița, care se află la doar 10 minute de mers pe jos de la sediul nostru până la școală și pentru a desfășura activități sportive concomitent cu colegii lor. În plus, sprijinim în mod voluntar activitățile Erasmus+ desfășurate pentru dezvoltarea competențelor sportive ale studenților cu dizabilități.

Referințe:

<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

SPORT PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI ÎN SERRES

PERSPECTIVA DIN GRECIA

Fenomenul obezității îi afectează pe copiii de astăzi. Cercetările din ultimii ani au arătat un nivel crescut de obezitate, care este parțial legat de faptul că copiii de astăzi nu participă la sport. S-a demonstrat că participarea la activități sportive de intensitate scăzută nu numai că reduce ratele de obezitate, ci și promovează un model de stil de viață sănătos și bunăstare. Activitatea fizică și sportul sunt o problemă complexă atunci când vine vorba de o persoană cu dizabilități. S-a estimat de către cercetători că copiii din spectrul de dezvoltare pervaziv (PD) au mai puține șanse să dezvolte un nivel constant, moderat de activitate fizică în viața lor de zi cu zi, în comparație cu copiii cu dezvoltare tipică.

Whitehead (2010) propune un model de activitate fizică constând dintr-o gamă largă de elemente care sunt cruciale pentru viața unui copil pe mai multe niveluri. O cerință cheie pentru integrarea activității fizice în stilul de viață al copilului este oferirea de oportunități adecvate de dezvoltare a capacității de performanță și a abilităților motorii ale copiilor (Whitehead, 2010). În plus, antrenarea unui copil prin învățarea separată a abilităților individuale nu pare a fi eficientă (Whitehead, 2010). Aceasta este o metodă obișnuită atunci când aveți de-a face cu un copil cu dizabilități, totuși devine inadecvată pentru că de multe ori nu atinge nivelul de generalizare. Aici rămâne scurt: izolarea sportivului și nu conectarea abilităților individuale într-un întreg care este exercițiul integrat. Prin urmare, copilul trebuie să exerseze la toate nivelurile, într-un mod complex, de exemplu pe terenuri diferite, cu coechipieri diferiți și în variații de exerciții ale exercițiului de învățare de bază.

Cercetări similare au fost efectuate de Collins și Straples (2017), la Universitatea din Regina, care și-a propus să examineze eficiența angajării copiilor cu dizabilități intelectuale și de dezvoltare într-un program de zece săptămâni pentru a dezvolta aptitudinea fizică a copiilor la nivelul abilităților sportive de bază. Factorii de structurare ai acestui program, cum ar fi calendarul și selecția abilităților sportive care urmează să fie dezvoltate, s-au bazat pe structura unor programe similare pentru copiii fără dizabilități. La program au participat 35 de copii, 25 de băieți și 10 fete cu vârsta cuprinsă între 7 și 12 ani. Copiii au fost selectați aleatoriu dintre familiile care s-au oferit voluntar să participe. Selectarea programului de exerciții s-a bazat inițial pe evaluările părinților cu privire la abilitățile și dificultățile-slăbiciuni ale tuturor copiilor lor în multe domenii (cognitive, comportamentale, abilități sociale, viață independentă, îngrijire de sine, comunicare, abilități motorii, participare la sport). Deoarece structura programului s-a bazat pe participare și incluziune, au fost selectați doar acei copii care nu aveau dizabilități care să-i împiedice să participe în mod independent, cu orice adaptare necesară, fără asistență, și copiii cu probleme cronice de sănătate care făceau programul periculos, precum epilepsia. Participanții au avut următoarele dizabilități: spectrul de dezvoltare pervaziv (23), sindromul Down (3), sindromul X fragil (2), întârzierea generală a dezvoltării (5) și alte 2 sindroame rare. În cele din urmă, rezultatele programului au fost evaluate prin evaluarea performanței lor respective înainte și după program. Copiii au fost împărțiți în 4 grupuri cu niveluri similare de abilități motorii și programul a durat nouăzeci de minute o dată pe săptămână timp de 10 săptămâni. Au fost alese în fiecare săptămână două sporturi diferite pe baza cărora au fost folosite și pentru catehizarea exercițiilor.

Rezultatele studiului au arătat că 26 de participanți și-au îmbunătățit semnificativ performanța în activitățile sportive specifice, în comparație cu performanța lor în același Jurnal de exerciții înainte și după programul de intervenție, în timp ce 6 nu au arătat diferențe în performanța lor și 3 care au avut performanțe mai scăzute comparativ cu rezultatele lor înainte



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



de program. Forța musculară și durata acesteia s-au îmbunătățit semnificativ într-o proporție mare de participanți, 27 arătând performanțe mult îmbunătățite după program, 5 nu arătând nicio îmbunătățire în aceste domenii și performanța la 3 băieți a scăzut. Performanța la exercițiile izometrice a fost din nou îmbunătățită la 26 de participanți, 2 participanți au rămas neschimbați și în 7 performanța a scăzut. În cele din urmă, în exercițiul de flexibilitate a apărut o îmbunătățire semnificativă la sfârșitul programului pentru 22 de participanți, pentru 2 băieți performanța lor a rămas aceeași și 11 au arătat performanță și participare mai scăzute (Collins&Staples, 2017).

Din această cercetare au fost trase următoarele concluzii: toți copiii care au participat au arătat o îmbunătățire a abilităților lor atletice în cel puțin o zonă - grupa musculară. În plus, performanța băieților a fost ceva mai mare, per total, decât cea a fetelor. Cu toate acestea, în general, în toate grupurile, nu au existat diferențe vizibile în ceea ce privește performanța. Un beneficiu cheie al exercițiilor fizice este evitarea obezității la care un copil cu dizabilități este cel mai vulnerabil. Îmbunătățirea aptitudinii fizice a copiilor cu dizabilități intelectuale pare să fie îmbunătățită în continuare prin încorporarea unor sesiuni scurte de antrenament la intervale regulate în programul copiilor.

Un alt domeniu al vieții unei persoane care este influențat pozitiv de implicarea sa în sport este psihologia sa. Concret, persoana cu dizabilități, prin implicarea sa în sport, interacționează cu alte persoane și astfel își îmbunătățește semnificativ abilitățile sociale. În plus, acest lucru are un efect pozitiv asupra psihologiei lor pe măsură ce interacțiunile lor sociale cresc, acest lucru le oferă mai multă încredere în sine și, ca urmare, o imagine de sine îmbunătățită. Pentru persoanele cu dizabilități, găsirea unei identități este un proces mai dificil din cauza constrângerilor socio-culturale care nu le permit să participe la activități care contribuie la crearea unei identități personale. Una dintre aceste activități este sportul care aduce un element de definire a personalității și identității fiecărui sportiv (Groff&Kleiber, 2001). Participarea la sport prezintă un domeniu în care persoanelor cu dizabilități li se oferă multe oportunități de a încerca diferite activități, de a se angaja în alegeri specifice și de a se implica în procesul de provocare a normelor culturale (Groff & Kleiber, 2001).

Mai exact, rezultatele au arătat că identitatea sportivilor cu dizabilități a fost determinată de statutul lor athletic, care este așteptat din cercetările conexe asupra sportivilor tipici. S-a constatat că ei au perceput și sportul ca pe un mod de exprimare. În ceea ce privește impactul sportului asupra vieții lor, media sportivilor a afirmat că de obicei îi afectează pozitiv cu sentimente de bucurie față de viață și de mediu (cu un scor de 4,4/ 5,00), în timp ce o frecvență mai mică a afirmat că îi afectează negativ. cu sentimente de rușine, anxietate și frică (1,7/5,00). În ceea ce privește relațiile cu semenii lor, media a declarat cu un scor de 5,00/5,00



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



că au relații bune cu alți copii de vârsta lor, au mulți prieteni și își fac prieteni ușor (Shapiro, Martin, 2010). Într-o analiză mai bună au existat și alți concluzii despre rezultate. Mai exact, s-a constatat că sportivii s-au apreciat că au o identitate sportivă puternică.

Impactul pozitiv al sportului asupra vieții sportivilor cu dizabilități poate reflecta interacțiunea plăcută a acestora cu alți sportivi, ceea ce îi face mai extrovertiți. În cele din urmă, constatările cercetării privind bunele relații sociale ale sportivilor cu dizabilități cu semenii lor arată că prin sport aceștia sunt mai încrezători și își dezvoltă abilitățile sociale. Cercetări similare au descoperit că această interacțiune socială lărgeste relațiile sociale ale persoanelor cu dizabilități cu persoanele în curs de dezvoltare tipică și astfel se realizează și integrarea (Shapiro&Martin, 2010).

Beneficiile generale ale sportului asupra psihologiei și vieții sociale a sportivilor cu dizabilități sunt sprijinul social sporit, dezvoltarea prieteniiilor, satisfacția personală, încrederea în sine și unitatea, o identitate sportivă integrată și niveluri mai scăzute de depresie.

Un alt studiu, legat de impactul sportului asupra vieții persoanelor cu dizabilități, a fost realizat de Shapiro și Malone (2016). Scopul acestui studiu a fost de a examina percepțiile părinților și ale persoanelor cu dizabilități în legătură cu impactul sportului asupra persoanelor cu dizabilități, impactul sportului asupra psihologiei sportivilor cu dizabilități și relația dintre starea psihologică a sportivilor și calitatea vieții acestora. Sondajul a implicat 70 de persoane cu dizabilități cu vârsta cuprinsă între 8-21 de ani, cu un nivel mediu de inteligență pentru a putea citi și completa chestionarul pe cont propriu. Majoritatea sportivilor cu dizabilități, 70% dintre ei, au declarat că participarea lor la sport are rezultate pozitive în general prin îmbunătățirea calității vieții lor. Rezultatele percepției părinților asupra beneficiilor sportului pentru persoanele cu dizabilități par să arate o mare discrepanță față de cele ale sportivilor cu dizabilități, atât în zona efectelor psiho-emoționale și fizice, cât și în zona socială.

Percepțiile părinților asupra celor de mai sus au fost, prin urmare, semnificativ mai negative, cu excepția zonei sociale unde au avut percepții ceva mai puțin pozitive decât cele ale sportivilor. O altă constatare a cercetării este interacțiunea găsită între calitatea vieții și bunăstare și sănătatea mintală și viața socială. Această constatare a cercetătorilor, cu privire la tendința negativă a percepției părinților asupra problemelor menționate mai sus, pune sub semnul întrebării dacă părinții, pe termen lung, vor continua implicarea copiilor lor în sport.

Rolul educației fizice în contextul școlar este la fel de important ca și rolul altor discipline. Acest lucru se aplică atât elevilor cu dezvoltare tipică, cât și elevilor cu dizabilități. Obiectivul principal al cursului de educație fizică este „folosirea sportului, gimnasticii și a altor activități de mișcare pentru a dezvolta într-un mod echilibrat și armonios forțele fizice, mentale



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



și spirituale ale elevilor și pentru a le permite să se integreze armonios și benefic în societatea în ansamblu”. (IEPP Educație fizică, 2003).

Principiul accesibilității, așa cum este prevăzut în Convenția Uniunii Europene privind drepturile persoanelor cu dizabilități, se aplică și în domeniul educației. Fiecare școală trebuie să asigure participarea egală la învățare pentru toți copiii. Aceasta înseamnă adaptări necesare la toate disciplinele care vor contribui la includerea persoanelor cu dizabilități. În plus, trebuie depuse eforturi pentru înlăturarea prejudecăților existente pentru a realiza o metodă uniformă de educație incluzivă. Un program de predare în educație fizică, cu scopul de incluziune, ar trebui să se bazeze pe câteva principii: obiective educaționale individualizate, pentru fiecare elev; adaptarea metodei și conținutului predării la potențialul individual al fiecărui elev și nu la elevul mediu; evaluare individualizată în funcție de obiectivele fiecărui elev (Kalyvas, 2007). În realitate, persoanele cu dizabilități se confruntă cu mai multe bariere în calea participării la educația fizică. Persoanele care aparțin spectrului de dezvoltare pervaziv (PD), cunoscută și sub numele de dizabilitate invizibilă, se confruntă cu un număr mai mare de bariere din cauza naturii dizabilității lor. Aceste bariere conform modelului social pot fi identificate în niveluri de influență. Pentru început, copilăria unui elev cu TSA implică adesea dificultăți severe în abilitățile motorii și probleme de comportament. Alte bariere posibile sunt dificultățile de accesibilitate la facilități și factorii sociali legați de structurile publice.

Integrarea cu succes a unui elev cu dizabilități, nu numai în educația fizică, ci și în întregul context educațional, depinde de câteva condiții de bază privind materialul educațional, mediul, atitudinile părinților și profesorilor. Mai mult, este necesar ca cei implicați în programul de integrare a elevilor cu dizabilități să fie complet lipsiți de prejudecăți și alte sentimente de milă și caritate, întrucât nu aceasta este modalitatea de a realiza egalitatea și integrarea efectivă. Dimpotrivă, sentimentele de respect și înțelegere față de copiii cu dizabilități sunt de dorit și necesare. Școala trebuie să fie situată în împrejurimile imediate a copilului și dotată cu materialul și echipamentul tehnic adecvat, deoarece vor fi necesare adaptări, cum ar fi la lecțiile de educație fizică, pentru care școala ar trebui să fie complet pregătită cu ajutoare speciale. Acceptarea diversității de către toți elevii și profesorii, creând o atmosferă strânsă între elevii cu și fără dizabilități, caracterizată prin conceptul de lucru în echipă mai degrabă decât de simpla conviețuire. Educația și formarea cadrelor didactice sunt necesare pentru realizarea cu succes a programului de incluziune, deoarece aceștia au nevoie de cunoștințe de specialitate. Intervențiile de mediere din partea copiilor cu dezvoltare tipică sunt foarte utile în promovarea unor comportamente de comunicare și sociale model pentru copiii cu dizabilități. Predarea lor ar trebui să se bazeze pe vârsta lor cronologică, nivelul cognitiv și intelectual și ar trebui să urmărească dezvoltarea abilităților cognitive și sociale ale elevului într-o manieră sistematică și metodică. În sfârșit, este necesară individualizarea programului de integrare a elevului cu



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



dizabilități, evaluarea progresului acestuia și colaborarea unei echipe multidisciplinare și a părinților pentru structurarea programului (Thanopoulou, 2013).

La orele de educație fizică, pentru a obține o participare egală a tuturor copiilor, trebuie făcute unele ajustări, astfel încât copiii cu dizabilități să poată participa pe deplin, fără a se simți rușinați și fără a fi batjocoriți sau ridiculizați de alți copii. Scopul principal al adaptărilor la orele de educație fizică este de a reduce decalajul dintre caracteristicile motrice individuale ale elevilor și de a reduce șansele de eșec și reacții negative pentru elevii cu dizabilități. Prima adaptare necesară este structurarea mediului cu echipamentul logistic adecvat. În plus, este necesară structurarea unor programe de predare individualizate, structurarea claselor cu mai puțini copii și asigurarea sprijinului necesar profesorilor de educație fizică prin seminarii speciale. Ultima necesitate este evaluarea regulată a programelor pentru a face modificări imediate acolo unde este necesar.

Block (2000) recunoaște valoarea adaptărilor în lecțiile de educație fizică și chiar o bazează pe principiul participării parțiale. El consideră că participarea parțială este preferabilă participării zero. Recunoscând diversitatea care caracterizează un mediu școlar, consideră că activitățile la care unii elevi nu pot participa din cauza dizabilităților motorii sau intelectuale pot fi realizate prin asistență fizică din partea unei persoane sau prin modificări ale mediului extern. În unele cazuri ale elevilor, asistența fizică din partea unui coleg de clasă este utilă și constructivă, aplicând metoda de co-predare. Cu asistența fizică a persoanei cu dizabilități de la un alt elev avem un dublu beneficiu: participarea parțială a elevului cu dizabilități la activitatea fizică, dar și familiarizarea și activarea empatiei elevului fără dizabilități în ceea ce privește necesitatea ajustărilor pentru participarea elevilor cu dizabilități la sportul școlar. Adaptările pot implica, de asemenea, echipamente pentru activități sau unele modificări ale regulilor unui joc (Block, 2000). În mediile mixte, se sugerează o combinație de metode, astfel încât toată lumea să beneficieze și să existe o participare egală a tuturor elevilor.

Au fost propuse două modele specializate pentru implementarea adaptărilor în curriculum: curriculumul suprapus și curriculumul pe mai multe niveluri. În curriculum-ul pe mai multe niveluri, profesorul de educație fizică selectează o materie pe care se identifică diferite obiective și se potrivesc cu abilitățile individuale ale tuturor elevilor. Astfel, în cadrul aceleiași lecții de educație fizică sunt atinse diferite obiective pentru elevi. Conform modelului de suprapunere, elevii sunt predați aceeași activitate de grup în timp ce exersează diferite obiective motorii în funcție de abilitățile lor - slăbiciuni.

Lecția de educație fizică, pentru o clasă cu un elev cu dizabilități, este structurată diferit și are diferite obiective pedagogice. La baza întregului curriculum de educație fizică se află întotdeauna participarea egală și dezvoltarea acceptării dizabilității fără prejudicii. Activitățile

de bază care sunt de obicei alese sunt activități care dezvoltă abilități de echilibru, orientare, coordonare motrică și audiovizuală, conștientizarea corpului, sportul, percepția spațială, ritmul și dansul. Factorii de intensitate, frecvență și durata exercițiului sunt esențiali pentru a determina atunci când se organizează lecția. Motivația și recompensele sunt necesare atunci când se implică elevii cu dizabilități în lecție, precum și simplificări în exercițiu. Este necesar ca activitățile să nu fie competitive, ci participative, iar exercițiul să fie ales cu scopul ca copiii cu dizabilități să poată participa fără asistență, astfel încât să se simtă acceptați.

Viața școlară a elevilor cu dizabilități este mai complexă decât viața școlară a copiilor cu dezvoltare tipică. Acesta este un rezultat atât al contextului școlar, cât și al naturii dizabilității lor. În ciuda tuturor eforturilor de a crește gradul de conștientizare cu privire la dizabilități și a eforturilor de integrare a acestora în curentul principal, există de multe ori când persoanele cu dizabilități se confruntă cu excluziunea, fără ca aceasta să fie ușor percepută de mediul lor social. În mediul școlar, nu sunt de puține momente când tratamentul copiilor cu dizabilități de către copiii fără dizabilități a dus la o atitudine generală negativă a persoanelor cu dizabilități față de școală.

Grupul de control a urmat 10 ore standard de educație fizică, în timp ce grupul experimental a primit un program de intervenție pe tema „Sport și Handicap” inspirat din mișcarea paralimpică. Grupul experimental a inclus studenți cu dizabilități. Organizarea activităților s-a bazat pe metoda experiențială și a avut un caracter interdisciplinar. Astfel, temele activității au fost abordate din perspectiva educației fizice, istoriei, limbajului, artelor vizuale, informaticii și studiilor de mediu. Prima activitate a programului de intervenție a inclus vizionarea unei casete video educaționale cu toate sporturile paralimpice, care a avut ca scop familiarizarea elevilor cu acestea și modul în care sunt clasificați sportivii. A doua activitate a implicat practica experiențială a sporturilor paralimpice, cu scopul de a oferi elevilor experiența participării la aceste sporturi cu deficiențe de simț, precum și sportivilor cu dizabilități înșiși, dezvoltând astfel empatia elevilor. În a treia activitate, elevii au trebuit să culeagă informații istorice despre mișcarea paralimpică pentru a înțelege toate principiile care stau la baza Jocurilor Paralimpice. A patra activitate a fost de a colecta și prezenta informații despre persoane distinse cu dizabilități care au excelat în diverse domenii cu scopul de a evidenția măreția personalității lor în ciuda tuturor dificultăților naturii dizabilității lor. În cadrul celei de-a cincea activități, copiii s-au întâlnit cu un paralimpic cu care au discutat diverse probleme legate de handicapul și campionatul acestuia și au avut ocazia să practice un sport paralimpic sub îndrumarea acestuia. A șasea activitate a vizat învățarea modului de a comunica oral pe baza materialului furnizat de Comitetul Paralimpic Elen. Scopul acestei activități a fost eliminarea erorilor de vorbire expresivă care implică adesea prejudecăți sau sentimente de milă. A șaptea activitate a constat în realizarea unui discurs scris pe tema gândurilor și sentimentelor elevilor



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



din întâlnirea lor cu parolimpicul. A opta activitate a fost legată de tema accesibilității, desfășurată prin lecția de educație pentru mediu, și a avut ca scop ca elevii să evalueze accesibilitatea la structuri și servicii, deplasarea prin oraș și înregistrarea dificultăților de accesibilitate. Activitatea a noua s-a desfășurat prin lecția de arte vizuale unde s-a urmărit ca elevii să creeze câteva lucrări artistice inspirate din conversația cu parolimpicul. În ultima activitate, și ca evaluare a programului, elevii au creat un poster electronic despre programul la care au participat și un videoclip de trei minute despre Jocurile Paralimpice.

Pentru integrarea unui elev cu dizabilitati in ora de educatie fizica este necesar ca profesorul de educatie fizica sa creeze un mediu cu conditii cat mai potrivite. Prima condiție de bază a structurării acestor condiții este simplificarea instrucțiunilor. De multe ori eșecul elevilor de a face față unei activități constă în dificultatea de a înțelege instrucțiunile de către profesor, mai degrabă decât în realizarea exercițiului în sine. În plus, o altă condiție prealabilă a participării copilului cu dizabilități la ora de educație fizică este motivația. Profesorul de educație fizică cu scopul principal de a exersa abilitățile motrice ale elevului cu dizabilități trebuie să structureze cele mai adecvate condiții, principala fiind existența motivației astfel încât să existe o participare semnificativă pentru elev. În sfârșit, varietatea stimulilor, metoda multisenzorială, este a treia condiție pentru structurarea condițiilor adecvate.

Scopul educației fizice, așa cum este definit de Ministerul Educației, este nu numai dezvoltarea fizică a elevilor, ci și cultivarea mentală și spirituală a elevilor și integrarea lor fără probleme în societate. Educația fizică adaptată este o ramură separată a educației fizice în care elevii cu dizabilități își dezvoltă, își îmbunătățesc și își mențin abilitățile fizice și motorii, sunt distrați, își îmbunătățesc sănătatea mintală și socializează printr-o gamă largă de activități, jocuri și exerciții.

Elevii cu dizabilități, care frecventează fie instituții de învățământ special, fie general, pentru a putea participa la educație fizică adaptată și pentru a asimila obiectivele și stimulii care le sunt acordate, trebuie implementat un program de predare individualizat. Pentru a implementa un program individualizat, trebuie efectuată mai întâi o evaluare a abilităților, aptitudinilor, a mediului familial mai larg și a percepțiilor asupra dizabilității și stării psihologice ale elevului. Apoi, pe baza evaluării, se identifică obiectivele programului de intervenție în educație fizică, care sunt împărțite pe termen scurt și pe termen lung (Winnick, 1995).

În scopul dezvoltării procesului de învățământ, Institutul Pedagogic a creat noi curricule și un Cadru Interdisciplinar Unificat conform căruia se desființează autonomia disciplinelor și se oferă posibilitatea unei abordări de interconectare a tuturor disciplinelor de învățare (Institutul Pedagogic, 2003). Această decizie a deschis orizonturile și pentru disciplina de educație fizică, ale cărei obiective sunt multiple, iar prin cadrul interdisciplinar s-a dat și spațiu pentru



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



dezvoltarea educației fizice adaptate. Pentru a implementa cu succes obiectivele educației fizice adaptate, este necesar să se facă toate modificările necesare la echiparea, durata, regulile și structura programului. Mai exact, aceste modificări ale activităților de educație fizică se numesc adaptări și vizează participarea cât mai reușită și maximă a elevilor cu dizabilități, conform Block (2000). Un program de exerciții adaptat ar trebui să răspundă nevoilor individuale ale celui care face sport și să ofere stimulente pentru participare, pentru a oferi celui care face exerciții oportunitatea de a câștiga experiențe sociale și inspiraționale. Un rol necesar îl are evaluarea corespunzătoare de către profesor a abilităților perceptive ale elevului, a stabilității emoționale și a capacității de adaptare a elevului pentru a putea structura un program individualizat pentru elev în cel mai adecvat mod (Dovolis, 2019).

În special, fiecare cadru didactic trebuie să evalueze elevul în ceea ce privește abilitățile sale fizice și motrice, istoricul medical și educațional individual al acestuia, dar și să țină cont de starea psihologică a copilului și de modul în care acesta își percepe acest handicap. În raport cu programa de educație fizică adaptată, obiectivele specifice sunt evidențiate în trei domenii distincte: fizic, emoțional și cognitiv. Potrivit Institutului Pedagogic (2003), în domeniul fizic, scopul curriculum-ului ASP este dezvoltarea integrată a percepției spațiale, a abilităților motorii, a integrării senzoriale (în special pentru studenții din spectrul de dezvoltare pervaziv al autismului) și a conștientizării kinestezice. În ceea ce privește abilitățile motorii care trebuie dezvoltate, acestea includ pe cele de ritm, viteză și flexibilitate. În plus, domeniul emoțional are aceeași pondere ca și domeniul fizic în sala de clasă TSA. Concret, se urmărește dezvoltarea mentală și socială a individului prin cultivarea unor virtuți precum autodisciplina și cooperarea, reducerea tensiunii și îmbunătățirea concentrării atenției, dezvoltarea motivației de participare și îmbunătățirea autopercepției și conștiinței de sine, îmbunătățirea lor. percepția corectitudinii, Prin jocuri și activități cooperative se poate dezvolta sociabilitatea elevului, care este un rol primordial. În sfârșit, în ceea ce privește domeniul cognitiv, obiectivele sunt legate de dezvoltarea abilităților de comunicare, imaginație, dezvoltarea capacității de generalizare a metodelor de rezolvare a problemelor, dezvoltarea abilităților de auto-îngrijire și înțelegerea importanței sportului și exercițiu pe tot parcursul vieții (Dovolis, 2019).

Selecția activităților se face pe baza obiectivelor stabilite de profesor, iar pentru implementarea acestora în lecția de educație fizică adaptată se selectează de regulă următoarele activități, întotdeauna adaptate:

- jocuri de dezvoltare muzical-motrică sau doar motrică
- învățarea sportului, adaptat structurilor școlare
- dansuri tradiționale



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



- învățarea înotului și activităților acvatice, în cooperare cu structurile locale și părinții.
- pregătirea logistică pentru proiectarea adecvată a mediului pentru implementarea programului de predare personalizat.

Cartografierea incluziunii în activități de educație fizică și recreere se bazează pe structurarea unui program personalizat și conform Black & Stevenson (2012) are următoarele principii:

1. Toată lumea se poate juca atunci când activitățile de incluziune sunt structurate. Trebuie făcute unele modificări, astfel încât toată lumea să poată participa într-un fel.
2. schimbări pentru incluziune: se fac multe adaptări diferite la o activitate, astfel încât toată lumea să participe la aceeași activitate și să fie sprijinită și provocată să exerseze abilități diferite. Programul STEP este un program de modificare a activităților care oferă o structură și o bază pentru activități integrate și organizate.
3. grupări bazate pe abilități: participanții la activitate sunt grupați în funcție de punctele lor forte și punctele slabe. Astfel, fiecare grup face o versiune, a aceleiași activități, care se potrivește cu capacitățile fiecărui membru al grupului în mod individual.
4. modificarea sau separarea fiecărei activități: fiecare participant lucrează temporar la posibilități specifice care duc la o integrare mai reușită în grupul în ansamblu. Uneori este necesar să exersați mai întâi individual pentru a obține cea mai bună performanță posibilă în grup.
5. în educația fizică adaptată sau sportul pentru persoanele cu dizabilități, programele ar trebui să fie individualizate din toate perspectivele. Aceasta înseamnă că vor fi oferite noi oportunități atât studenților cu dizabilități, cât și studenților fără dizabilități (de exemplu, studenții cu dizabilități își pot învăța colegii un sport paralimpic și îl pot juca ca activitate) (Black&Stevenson, 2012).

4. Educația olimpică în școala specială

Sporturile paralimpice și programele de educație olimpică pot ajuta atât la încurajarea copiilor cu dizabilități să participe la educația fizică, cât și la integrarea lor în comunitatea școlară. Integrarea educației olimpice în mediul școlar face activitățile de educație fizică mai interesante și aduce copiii în contact cu sportul, în special sporturile olimpice și paralimpice.



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



Acest contact cu sporturile paralimpice poate introduce copiii cu dizabilități în sportul școlar, sportul în general și poate exista un procent mai mare de sportivi cu dizabilități, dând un rol mai activ unor persoane cu dizabilități.

O activitate suplimentară care a fost aplicată în contextul învățării sporturilor paralimpice acestor elevi a fost pictura. Mai exact, toți elevii au fost împărțiți în grupuri mici de patru, iar pe pânze li s-a cerut să picteze sportivi care participă la diferite sporturi paralimpice. Pentru elevii care nu aveau abilități motorii fine atât de dezvoltate, fotocopii gata - au fost oferite fotografii pentru a desena sportul doar pe ei. Pentru desene s-au folosit hârtie acuarelă, carioci și creioane temperate. Pentru inspirația elevilor au fost lipite fotografii și desene aferente pe perete. Apoi elevii cu și fără dizabilități intelectuale au fost invitați să picteze cu pensula în gură sau ținând-o cu piciorul. Abordarea experiențială a pictării persoanelor cu dizabilități motorii este făcută pentru a înțelege mai bine adaptările realizabile (Dykos, 2018). În etapa finală, s-au desfășurat câteva activități pentru a rezuma ceea ce au învățat elevii. Au fost oferite elevilor fișe de lucru despre sporturile paralimpice, mascotele sporturilor paralimpice și paralimpicii greci. După ce au primit răspunsuri de către toți elevii, a avut loc o discuție pentru a rezolva eventualele concepții și întrebări greșite (Daikos, 2018).

În ceea ce privește orașul Serres, Laboratorul de Educație Fizică Adaptată a fost înființat în anul 2003 la Departamentul de Educație Fizică și Științe Sportului al Universității Aristotel din Salonic din Serres. Laboratorul se ocupă cu studiul diferențelor individuale care creează probleme psihomotorii pe toată durata vieții umane. Scopul este de a dezvolta programe de predare și de a efectua cercetări de bază și aplicate și evaluarea nivelului athletic al sportivilor cu dizabilități. Aceasta se realizează prin educație fizică, recreere, sport de înaltă precum și gimnastică terapeutică și reabilitare. Locurile de realizare a acestor scopuri sunt școli speciale, instituții, săli de sport adaptate, spitale precum și școli tipice. În ultimul an au fost implementate programe de co-training între grupuri de elevi cu dizabilități și elevi cu dezvoltare tipică la disciplina educație fizică. Studenții TEFAA cu specializarea Educație Fizică adaptată au posibilitatea de a-și implementa pregătirea practică în structura K.E.D.S. De asemenea, beneficiarii structurii noastre participă la activități și programe implementate de TEFAA.

În 2004 a fost înființată asociația MGS PANSERRAIKOS AMEA, care este una dintre cele 70 de asociații pe care le are în putere Federația Națională de Sport pentru Persoane cu Dizabilități. Este activ în sporturile de înot, atletism, haltere pe bancă și boccia. În 2017 a fost înființată departamentul de baschet cu scaun cu roțile, care aparține Federației Baschetbalistilor Greci cu scaun cu roțile (O.S.E.K.A.). În fiecare an, echipa participă cu mare succes la toate Campionatele Naționale ale sporturilor de mai sus.



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



În 2005, în N.Skopos din Serres a fost înființat „Centrul Terapeutic de Călărie Serres – KETHIS”, după ce Consiliul Municipal al Municipiului a acordat folosirea a 12 acri de teren. KETHIS este o asociație voluntară, non-profit, cu activitate socială substanțială și se bazează în principal pe voluntariat. Călăria terapeutică se bazează pe programe alternative de reabilitare care folosesc calul ca mijloc de terapie, îmbunătățind sănătatea și calitatea vieții persoanelor cu dizabilități fizice, psihice sau emoționale. Calul devine o extensie a corpului lor, ajutându-i să descopere noi emoții, precum bucuria unei plimbări, o plimbare în aer liber și, mai presus de toate, independența motrică și personală. Când calul merge, el imită mersul uman, transmițând trunchiului călărețului său aceeași mișcare pe care o transmit picioarele persoanelor cu mobilitate normală. În acest fel, mușchii trunchiului persoanelor cu dificultăți de mobilitate sunt semnificativ dezvoltati, în timp ce statul în poziție verticală facilitează respirația. Este o experiență unică pentru persoanele cu dizabilități care nici măcar nu visaseră să poată să călărească un cal.

Călăria terapeutică este rezultatul muncii în echipă, implicând, după caz, kinetoterapeuți voluntari, ergoterapeuți, logopediști, formatori, psihologi, asistenți sociali, educatori speciali și asistenți laterali. Rolul lor este esențial pentru succesul acestui efort! Până în prezent, 4 sportivi Special Olympics din Serra care se antrenează gratuit la KETHIS au obținut distincții semnificative la Jocurile Mondiale Special Olympics de la Shanghai în 2007 (4 medalii de bronz) și la Jocurile Mondiale Special Olympics de la Atena (10 medalii), care au avut loc pentru prima dată în țara noastră în iunie 2011. Costurile de organizare și funcționare a Centrului, echiparea și îngrijirea cailor, precum și pregătirea asistenților și antrenorilor, sunt doar câteva dintre costurile pe care KETHIS le are chemat să acopere zilnic, pentru a ajuta persoanele cu dizabilități să-și îmbunătățească calitatea vieții.

Bibliografie:

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



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



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. 2nd ed. Baltimore, Maryland: Paul H. Brookes Publishing Co.

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.



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



(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.



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



SPORT PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI ÎN PÄRNU

PERSPECTIVA DIN ESTONIA

Pärnu, un oraș din Estonia, găzduiește o populație diversă, inclusiv persoane cu dizabilități. Dizabilitatea este o problemă complexă și cu mai multe fațete care afectează indivizii, familiile și societatea în ansamblu.

Cele mai comune tipuri de dizabilități sunt deficiențe de mobilitate, deficiențe de auz și vedere și dizabilități intelectuale. În ciuda eforturilor de promovare a accesibilității, multe spații publice, clădiri și sisteme de transport din Pärnu nu sunt încă pe deplin accesibile persoanelor cu dizabilități.

Centrul de Zi de Psihiatrie din Pärnu funcționează de 23 de ani în total. Centrul de zi a fost înființat la Pärnu aproape în același timp cu înființarea clinicii de psihiatrie.

Diferite servicii sunt oferite unui număr total de aproximativ 110 persoane cu nevoi mentale speciale începând cu vârsta de 18 ani. Unii clienți primesc mai multe servicii diferite, în funcție de nevoia de asistență a clientului particular.

Servicii diferite:

- Trei servicii speciale de asistență socială sunt finanțate de Consiliul de Asigurări Sociale.
 - Serviciul de suport în viața de zi cu zi este principalul prin care clienții ajung în casa.
 - Serviciul de locuit suportat este asigurat în principal în propria locuință a clientului.
 - Serviciul de sprijin pentru ocuparea forței de muncă. Scopul acestui serviciu este de a ajuta o persoană să-și caute un loc de muncă și să-l păstreze ulterior.
- Serviciul persoanei de sprijin este comandat și finanțat de orașul Pärnu. Conținutul serviciului este asistență completă a clientului în aranjamentele sale de viață și în problemele casnice, comunicarea cu autoritățile, plata facturilor etc.
- Serviciul de spitalizare de zi, care este finanțat din Fondul de Sănătate, este prezent constant la serviciu. Ideea principală a acestui serviciu este de a asigura coping-ul zilnic al clientului în ceea ce privește sănătatea mintală, de a oferi feedback medicului psihiatru al clientului pentru a răspunde în timp util la schimbările stării de sănătate, în munca comună a asistenței medicali și



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



supraveghetorii de activitate ai centrului de zi. Clienții pentru acest serviciu vin de obicei după încheierea spitalizării psihiatrice active.

- Clienții serviciului ISTE, adică serviciul de îngrijire specială centrat pe persoană. Practic, este ca un serviciu de suport pentru viața de zi cu zi, dar în imagine de ansamblu cu opțiuni ceva mai largi. Centrul de zi oferă aceleași componente ca și serviciul de asistență zilnică. Acest serviciu este organizat și de Guvernul orașului Pärnu printr-un proiect.

Toate aceste servicii de sprijin diferite permit persoanelor cu dizabilități să participe la diferite activități culturale și sportive.

Activitățile Centrului de zi din punct de vedere sportiv

Pe lângă sănătatea mintală, există și o mare valoare pentru sănătatea fizică, deoarece una nu poate exista fără cealaltă.

- Din primăvară până în toamnă, persoanele cu dizabilități Centrul de zi de psihiatrie au ocazia să joace disc golf în fiecare săptămână.
- Antrenamentele de baschet pentru persoanele cu dizabilități sunt disponibile pe tot parcursul anului (o dată la săptămână sau două).
- Persoanele cu handicap din Pärnu pot juca bowling pe tot parcursul anului. Datorită capacității de răspuns a antreprenorului, au putut să-l joace gratuit de ani de zile. Centrul de zi însuși organizează un turneu de bowling, la care participă instituții care se ocupă de persoane cu nevoi speciale din toată Estonia.
- Ziua națională anuală a sportului. În fiecare an, persoanele cu diferite dizabilități pot participa și la ziua națională anuală a sportului, organizată de casa Vändra Social (se adună diverși furnizori de servicii din toată Estonia).
- În anii precedenți, au participat la un turneu de boccia (joc de minge asemănător cu petanca) pentru persoane cu nevoi speciale în Rapla.
- Zilnic, persoanele cu nevoi speciale fac tururi pe jos în timpul prânzului.
- Participarea la „2 Bridges Race” și la turul de mers pe jos în septembrie este, de asemenea, foarte populară în rândul persoanelor cu nevoi speciale.

Rolul administrației locale în dezvoltarea sportului pentru persoanele cu nevoi speciale:



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



- Guvernul oraşului Păru hărţeste condiţiile potrivite pentru persoanele cu nevoi speciale de a practica sport (accesibilitate, servicii de asistenţă - acestea sunt în principiu disponibile prin intermediul reţelelor sociale)
- Adunaţi informaţii despre diferite cluburi sportive care sunt pregătite să includă persoane cu nevoi speciale în activităţile lor.
- Monitorizaţi care activităţi necesită unele adaptări
- Sprijin financiar pentru profesori şi antrenori pentru participarea la cursuri speciale pentru a aplica pentru certificatul de Trainer sau pentru a avea câteva lecţii suplimentare pentru a învăţa cum să predea copiilor şi altor persoane cu dificultăţi de învăţare sau diferite dizabilităţi.
- Sprijin financiar pentru ONG-urile care organizează competiţii sportive sau alte evenimente legate de mişcare.

Guvernul oraşului Părnu cooperează:

- Asociaţia Sportivă Locală, care este executant/partener la faţa locului;
- Comitetul Paralimpic- pentru a împărtăşi experienţe şi oportunităţi de formare la nivel naţional;
- Camera Judeţeană a Persoanelor cu Handicap Părnu, o organizaţie-umbrelă pentru organizaţiile cu dizabilităţi din regiunea Părnu.

Îmbunătăţirea serviciilor sportive pentru persoanele cu dizabilităţi din judeţul Părnu

Partenerul nostru principal pentru îmbunătăţirea serviciilor sportive din Părnu şi crearea unei reţele pentru toate organizaţiile locale şi naţionale este Părnu Spordiliit – organizaţia locală de coordonare a sportului care uneşte toate cluburile sportive din regiunea Părnu. De la începutul anului 2023 au început multe activităţi:

- * antrenamente regulate în circuit în sala de sport a Centrului Social Părnu
- * ateliere, prelegeri despre stilul de viaţă sănătos şi importanţa mişcării în cadrul unui seminar organizat de Camera Judeţeană a Persoanelor cu Handicap Părnu.
- * organizarea unei zile sportive pentru elevii cu cerinţe educaţionale speciale în colaborare cu o şcoală locală (vârste 12-16 ani).
- * pentru o mai bună coordonare a activităţilor sportive pentru persoanele cu nevoi speciale, au înfiinţat şi un consiliu pentru planificarea activităţilor ulterioare.



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



* sprijinirea cluburilor și organizațiilor pentru a participa la antrenamente și turnee de bowling.

Pe lângă acțiunile anterioare coordonate de uniunea locală a cluburilor sportive mai avem și câteva cluburi sportive care oferă diferite activități de antrenament și competiție. De exemplu, un club de tenis organizează lecții de tenis în scaun cu roțile și un club de persoane cu dizabilități de auz organizează antrenamente și turnee de bowling, discgolf și novuss pentru localnici și, de asemenea, pentru oameni din toată Estonia. Ei organizează, de asemenea, campionate locale pe care Guvernul orașului Pärnu ajută la finanțare.

Cea mai exclusivă activitate sportivă pentru persoanele cu dizabilități fizice este dansul în scaunul cu roțile, care este organizat de un entuziast local de dans și Centrul de Cultură.

SPORT PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI ÎN CORSICA

PERSPECTIVA DIN FRANȚA

Accesul la sport pentru persoanele cu dizabilități în Franța face parte din cadrul legii din 11 februarie 2005 pentru „egalitatea în drepturi și șanse, participare și cetățenie a persoanelor cu dizabilități”. În plus, strategia națională „Sport și dizabilități 2020-2024” reamintește articolul 30 din Convenția internațională privind drepturile persoanelor cu dizabilități, care impune statelor părți să ia măsuri pentru promovarea „participării la viața culturală și recreativă, la petrecerea timpului liber și la sport”. Mai mult, Codul Sportiv indică faptul că „promovarea și dezvoltarea activităților fizice și sportive pentru toți, în special pentru persoanele cu dizabilități, sunt de interes general. În consecință, există o considerație reală și un angajament național de îmbunătățire a accesului persoanelor cu dizabilități la sporturi prin informarea și creșterea gradului de conștientizare în rândul publicului țintă, dezvoltarea acoperirii media a parasporturilor și sprijinirea și îndrumarea persoanelor cu dizabilități în accesul la sport.

Astfel, accesul la sport al persoanelor cu dizabilități din Corsica face parte din acest cadru național. Dezvoltarea programului „Casa Sportului și Sănătății” de către Ministerul Sportului și Jocurile Olimpice și Paralimpice și Ministerul Solidarității și Sănătății permite publicului țintă, în special celor îndepărtați de sport, să fie susținut și însoțit de profesioniști din sănătate și sport, să urmeze un program personalizat de sport și sănătate care să răspundă nevoilor lor specifice și să le permită să se angajeze într-o practică durabilă a activităților fizice și sportive. Corsica are două filiale de „Case pentru sport și sănătate” în Corsica de Sus, în Lucciana, și în Corsica de Sud, în Ajaccio.

Deși guvernul implementează anumite măsuri de sprijinire și promovare a accesului la sport pentru toți, execuția acestor acțiuni se realizează aproape exclusiv prin intermediul



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



asociațiilor care pledează pentru persoanele cu dizabilități, indiferent dacă acestea au o sferă locală, regională sau națională. Rețeaua asociativă tinde să înlocuiască inacțiunea guvernului în acest domeniu. Cu toate acestea, trebuie remarcat faptul că sporturile din Franța, deși supravegheate pentru aproape toate sporturile de către federațiile naționale, sunt organizate în jurul asociațiilor sportive în operațiunile lor de zi cu zi. Majoritatea activităților sportive la nivel local și regional sunt în general îngrijite de asociațiile sportive și autoritățile locale, deși statul poate juca un rol în sprijinirea și supravegherea dezvoltării generale a sportului în Franța. În consecință, același lucru este valabil și pentru sporturile practicate de persoanele cu dizabilități. Iată o listă cu principalele asociații care activează în domeniul accesului la sport pentru toți:

Paralysie Cérébrale France: o asociație recunoscută ca fiind de interes public de către guvern, care își propune în special să reprezinte, să apere și să sprijine colectiv și individual persoanele, copiii și adulții cu paralizie cerebrală cu sau fără dizabilități multiple, precum și familiile acestora.

- APF France Handicap: APF France Handicap este o mișcare asociativă națională pentru apărarea și reprezentarea persoanelor cu dizabilități și a familiilor acestora.
- Handisport Fédération Française: Scopul acestei federații este de a oferi activități sportive adaptate oricărei persoane cu dizabilități fizice sau senzoriale.
- Fédération Française Sport pour Tous: Federația dezvoltă inițiative menite să ajungă la populațiile cele mai îndepărtate de practica sportivă.
- Centru di u Sport è di a Ghjuventù Corsa (CSJC): este un instrument conceput pentru a răspunde nevoilor tinerilor, ale populațiilor vulnerabile și ale tuturor părților interesate din domeniile sportului și educației populare și sprijină Colectivitatea din Corsica în implementarea politicii sale privind sportul, tineretul și educația, populară pentru aceste audiențe. Centrul a participat și a organizat numeroase evenimente sportive incluzive, cum ar fi „Rolling for All”, un eveniment care promovează sporturi de sănătate și sporturi accesibile pentru toți pentru conștientizare și inițiere în activități în aer liber. Centrul participă, de asemenea, în mod regulat la mobilitatea Erasmus a tinerilor pe această temă. Oferă pregătire în domeniile Sport și Tineret.

La nivel local, în Corsica de Sus, iată câteva activități sportive pe care persoanele cu dizabilități le pot practica în cluburi sau asociații:

- Judo/Tai Chi Chuan/Taiji Quan
- Activități în aer liber/drumeții
- Activități de întreținere și expresie, gimnastică



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



- Rugby
- Activități acvatice

Un exemplu de proiect regional este proiectul „Sport-Sănătate 2020” dezvoltat în jurul activităților fizice adaptate în aer liber, născut în urma unui parteneriat între profesioniști din sectorul medico-social (ISATIS) și profesioniști care practică activități fizice adaptate în mare în aer liber (cum ar fi Liga Corsican Sailing și Societatea Nautică Ajaccio, CSJC și CAP Corsica Handicap).

Cu toate acestea, trebuie remarcat faptul că accesul la sport pentru persoanele cu dizabilități este subdezvoltat în Corsica și este încă în stadii incipiente din mai multe motive. În primul rând, Corsica este una dintre regiunile cel mai puțin dens populate și, prin urmare, implementarea inițiativelor poate fi mai dificilă decât în zonele mai populate, deși Corsica își concentrează mai mult de jumătate din populația sa în regiunile Bastia și Ajaccio, cele două orașe cele mai mari de pe insulă. În plus, geografia fizică a Corsicii poate prezenta provocări suplimentare pentru persoanele cu mobilitate redusă, din cauza solicitărilor fizice și a obstacolelor naturale, precum și a necesității aproape obligatorii de a avea un vehicul pentru a se deplasa, ceea ce se datorează naturii rețelei sale de transport, care nu este la fel de dezvoltat și eficient ca în alte orașe mari franceze. Mai mult, distanțele dintre orașe pot fi uneori semnificative, făcând călătoriile mai complexe, în special pentru persoanele cu dizabilități care se bazează pe mijloace de transport accesibile și adaptate. În Corsica, rețeaua de transport constă în principal din drumuri de munte întortocheate, poteci de țară și rute pitorești, care pot îngreuna călătoria, în special pentru persoanele cu nevoi specifice de accesibilitate. Cu toate acestea, trebuie remarcat faptul că există servicii de transport adaptate, care permit persoanelor cu dizabilități sau cu mobilitate redusă să se deplaseze. În plus, după cum am menționat mai devreme, peste jumătate din populația corsicană este concentrată în cele două mari zone urbane ale insulei. Astfel, această populație are acces la o gamă completă de servicii moderne în regiunile Bastia și Ajaccio, similare cu cele găsite în majoritatea celorlalte orașe mari din Franța.

În sfârșit, conform diagnosticului teritorial al ofertei în activități sportive și activități fizice adaptate, relevă o necesitate semnificativă de pregătire pentru a intra în programul Prescription Sport și pentru a asigura conformitatea practicii cu textele actuale referitoare la condițiile de dispensare a activității fizice adaptate. 33% dintre structurile chestionate nu desfășoară acțiuni de sport de sănătate din cauza lipsei de pregătire oferită în zonă.



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



Referințe:

- <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/>

SPORT PENTRU PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI ÎN REGIUNEA ANTALYA

PERSPECTIVA DIN TURCIA

Sportul transcende abilitățile fizice și unește oameni din medii diverse, făcându-l o parte incluzivă și vitală a vieții. Asociația Europeană pentru Dezvoltare și Schimbare crede cu fermitate în acest etos, subliniind necesitatea participării la sport pentru toată lumea, inclusiv pentru cei cu dizabilități. În Turcia, unde sportul face parte integrantă din țesutul cultural, vedem o oportunitate de a avea un impact semnificativ.

Asociația noastră recunoaște că sportul oferă o cale unică pentru persoanele cu dizabilități de a depăși provocările și de a urmări noi obiective. Îmbrățișăm diversitatea, adaptabilitatea și inovația pentru a ne asigura că sporturile sunt accesibile și pline de satisfacții pentru toți. Aceasta include reorganizarea programelor sportive pentru a fi mai incluzive, dezvoltarea inițiativelor naționale cuprinzătoare și crearea de facilități sportive specializate concepute pentru diferite dizabilități.

Angajamentul nostru se extinde dincolo de infrastructură și programe. Asociația Europeană pentru Dezvoltare și Schimbare sprijină activ sportivii cu dizabilități în căutarea excelenței atât în arenele naționale, cât și internaționale. Prin colaborarea cu administrațiile publice, ne propunem să îmbunătățim politicile sportive și să alocăm resurse în mod eficient,



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



sporind astfel calitatea infrastructurii sportive și promovând participarea pe scară largă la activitățile sportive.

În plus, lucrăm neobosit pentru a integra sportul în viața de zi cu zi a persoanelor cu dizabilități. Aceasta include o gamă largă de activități sportive în cadrul comunității, asigurându-se că toată lumea, indiferent de capacitățile lor fizice, poate găsi un sport care îi place și la care poate participa. Punem un accent puternic pe sporturile de echipă pentru a stimula sentimentul de apartenență și sporturile individuale. pentru a ajuta oamenii să-și depășească limitele personale.

Asociația Europeană pentru Dezvoltare și Schimbare recunoaște, de asemenea, rolul semnificativ al administrației publice în domeniul sportului. Pledăm pentru dezvoltarea proactivă a politicilor, alocarea resurselor și crearea unui mediu de sprijin care încurajează participarea regulată la sport. Această abordare nu numai că îmbunătățește bunăstarea fizică și mentală a indivizilor, dar contribuie și la beneficii societale mai largi, inclusiv reducerea costurilor de asistență medicală și îmbunătățirea sănătății generale a comunității.

În colaborare cu diverse organizații, asociația noastră sprijină o multitudine de activități sportive, asigurând participarea activă a elevilor cu dizabilități. Suntem dedicați promovării unei culturi a mișcării și activității fizice, adaptând sportul pentru a se adapta tuturor abilităților și organizând diverse activități în înot, atletism și alte sporturi. Parteneriatele noastre cu organizațiile non-profit sunt cruciale în promovarea sportului în rândul persoanelor cu dizabilități, concentrându-se pe incluziune și oportunități de participare echitabilă.

Asociația Europeană pentru Dezvoltare și Schimbare pune, de asemenea, un accent puternic pe educație și conștientizare. Organizăm ateliere, seminarii și campanii de conștientizare pentru a educa publicul despre importanța sportului incluziv. Aceste inițiative urmăresc să distrugă barierele și concepțiile greșite despre dizabilitățile din sport, promovând o comunitate mai incluzivă și mai înțelegătoare.

Eforturile noastre se extind la furnizarea de formare și sprijin antrenorilor și voluntarilor care lucrează cu sportivi cu dizabilități. Credem că coaching-ul cu cunoștințe și empatie este cheia pentru crearea unui mediu sportiv pozitiv și eficient. Acest antrenament include tehnici specializate pentru antrenarea sportivilor cu dizabilități, înțelegerea aspectelor psihologice ale participării la sport pentru persoanele cu dizabilități și promovarea unei culturi a respectului și incluziunii în sport.

În concluzie, misiunea Asociației Europene pentru Dezvoltare și Schimbare în Turcia este de a face sportul accesibil și plăcut pentru toți, în special pentru cei cu dizabilități. Îmbunătățind



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



infrastructura sportivă, promovând politici incluzive și încurajând o comunitate de susținere, ne străduim să facem din sport o experiență unificatoare și responsabilă pentru toată lumea. Viziunea noastră este o societate în care toată lumea, indiferent de abilitățile lor fizice, se poate bucura de beneficiile sportului și poate contribui la o comunitate mai sănătoasă și mai incluzivă.

4. MODULE DE FORMARE PE SPORT

Rolul sportului în integrarea socială se regăsește și în strategia privind drepturile persoanelor cu dizabilități 2021 – 2030, lansată de Comisia Europeană. Egalitatea este una din valorile europene prevăzută în tratatele noastre. Strategia mai cere acces egal și nediscriminatoriu la sport pentru persoanele cu dizabilități, considerându-l esențial pentru incluziune și participarea deplină în societate. Vrem să consolidăm o Uniune Europeană care pune cetățeanul în centru, pune etica și drepturile omului în centru, pune respectul pentru diferențe în centrul acțiunilor sale. Rolul nostru, al instituțiilor guvernamentale și nonguvernamentale, este acela de a lucra solidar pentru a asigura condițiile necesare acestor împliniri de destin, de potențial”.

Sportul adaptat este un sport care este adaptat grupului de persoane cu dizabilități sau condiții speciale de sănătate, fie pentru că s-au făcut o serie de adaptări și / sau modificări pentru a facilita practicarea acestora, fie pentru că structura sportului în sine permite practicarea acestuia.

Prin urmare, putem sublinia că unele sporturi și-au adaptat structura și regulile în funcție de grupul care urmează să o practice. Cu alte ocazii, a fost creată o nouă modalitate bazată pe caracteristicile grupului cu dizabilități care va juca. Un exemplu ar putea fi baschetul, care a fost pe deplin adaptat persoanelor cu dizabilități fizice și poate fi jucat acum pe un scaun cu rotile.

Există mai multe adaptări sau modificări care trebuie făcute în sporturile pe care le cunoaștem pentru a deveni un sport adaptat:

- Regulile sau reglementările trebuie modificate din primul moment, deoarece persoanele care au un handicap, probabil având în vedere condițiile lor, nu le pot respecta în mod adecvat.
- În unele ocazii, nu putem folosi același material care este folosit în sportul convențional. De exemplu, atunci când vrem ca acest sport să fie jucat de persoane cu dizabilități senzoriale precum vizual. În aceste cazuri, materialul care va fi utilizat va fi solid, astfel încât să poată localiza locul în care se află.



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



- Va trebui, de asemenea, să faceți adaptări precum tehnico-tactice, fără a uita de cerințele sportului care se adaptează.

- Un alt aspect important este instalația sportivă care, pe lângă adaptările actuale de acces, va trebui să se adapteze și la sportul care urmează să fie jucat în cadrul acesteia. Din acest motiv, terenul de joc va avea nevoie de unele modificări ieftine, cum ar fi evidențierea liniilor terenului.

Sportul în cazul persoanelor nevăzătoare

Dificultatea în cazul persoanelor nevăzătoare constă în rigiditatea mișcărilor și în nesiguranța gesturilor, cauzate de teama de a nu se lovi de obiectele din jur sau de posibilitatea de a cădea. Totuși, mulți dintre nevăzători dezvoltă un „al șaselea simț”, manifestat printr-o bună orientare în spațiu, de aceea, sporturile cele mai potrivite pentru aceștia sunt cele de câmp, dar și cele care se desfășoară pe pistă.

Nevăzătorii pot experimenta sporturi bazate pe aruncare (de exemplu, aruncatul cu sulița), tir cu arcul, pot să practice săriturile în lungime și în înălțime sau să alerge. De asemenea, variante de luat în seamă sunt și sporturile cu bile și chiar înotul, însă acestea din urmă necesită îndrumarea și supravegherea unei alte persoane, atât din rațiuni legate de buna desfășurare a jocului, cât și de siguranță.

Pot fi practicate și sporturi de echipă, precum goalball-ul, special destinat persoanelor fără simțul văzului. Goalball-ul este un sport de interior care se joacă în șase oameni și este bazat pe atac și apărare, asemănător, ca principiu, fotbalului. Pentru a se putea orienta în spațiu, marcasele sunt prevăzute cu stimuli tactili. De asemenea, pentru ca jucătorii să poată sesiza mișcarea mingii în teren, aceasta conține în interior niște clopoței care fac zgomot la fiecare atingere.

Beneficiile tuturor acestor activități constau în dezvoltarea capacității de orientare, în socializarea cu alte persoane și evitarea unui stil de viață sedentar.

Sportul pentru persoanele surde

Persoanele care nu au simțul auzului au dificultăți de a comunica, fapt care le îngreunează viața socială.

Totuși, persoanele cu deficiențe de auz sunt cele cu cele mai mare grad de participare la activități fizice dintre toate categoriile de dizabilități. Un studiu clinic a arătat că din 164 de participanți cu deficiențe de auz, 87 dintre ei se percep pe sine ca fiind activi, 49 ca având o activitate fizică moderată, în timp ce doar 28 cred despre sine că sunt sedentari.



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



Acestea pot participa la mai toate sporturile obișnuite, fiind însă sfătuite să le evite pe cele care necesită o bună comunicare între participanți și un echilibru deosebit. Trebuie avut însă în vedere că dificultățile legate de menținerea echilibrului pot fi îmbunătățite prin practicarea asistată de gimnastică, arte marțiale și chiar prin dans.

Principalele beneficii ale practicării sporturilor de către persoanele surde sunt legate de interacțiunea socială, dar și de spiritul de competiție și menținerea unei forme fizice bune.

Sugestii de sporturi potrivite: atletism, basket, badminton, bowling, ciclism, handbal, arte marțiale, volei, tenis, polo pe apă, fotbal.

Sportul în cazul persoanelor cu dizabilități locomotorii

Formele de handicap locomotor sunt adesea asociate cu incapacitatea de a practica sport, însă în realitate, există o varietate de sporturi care pot fi practicate de persoanele afectate. Iată care sunt câteva dintre cele mai la îndemână:

Basketul în scaun cu rotile - este unul din cele mai populare sporturi adresate persoanelor cu dizabilități locomotorii, indiferent că este vorba de paralizii, distrofii musculare sau amputări ale membrelor inferioare. Este renumit pentru capacitatea de a dezvolta spiritul de echipă și pentru că favorizează coordonarea și socializarea.

Tirul cu arcul - poate fi practicat fără probleme de persoanele aflate în scaun cu rotile sau care au dificultăți de deplasare din cauza unor membre amputate sau paralizate.

Tenisul de masă - pentru că antrenează în primul rând brațele, tenisul de masă poate fi jucat cu ușurință de persoanele cu probleme de deplasare.

Înotul - Este singurul sport adresat deopotrivă celor care suferă de distrofii și paralizii, sau prezintă amputări. În cazul persoanelor cu membre inferioare amputate, pot fi folosite proteze speciale, cu o bună flotabilitate.

Pe lângă acestea, se pot practica și sporturi care necesită condiții deosebite, de obicei adoptate în cadrul competițiilor paralimpice, precum: ridicatul de greutăți, tirul cu arma, voleiul și tenisul în scaun cu rotile.

Nu trebuie pierdut din vedere faptul că oricare din aceste sporturi necesită o consultare prealabilă cu medicul specialist, pentru a evita incidentele de orice natură, dar și o supraveghere permanentă din partea însoțitorilor sau antrenorilor.

Tipuri de sport adaptate sau pentru persoane cu dizabilități



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



După cum știm deja, există în prezent multe tipuri de sporturi adaptate fiecărui tip de handicap. Mai jos vom detalia câteva, nu pentru că sunt mai importante decât altele, ci pentru că sunt incluse în paralimpice.

Atletism

Atletismul este unul dintre sporturile incluse în Jocurile Paralimpice și a fost unul dintre cei care evoluează cel mai rapid, participând astfel sportivi orbi, paraplegici și tetraplegici, persoane cu paralizie cerebrală și cu unele membre amputate.

Unii sportivi concurează chiar într-un scaun cu roțile, cu proteze sau cu ajutorul unui ghid legat de o frânghie. Evenimentele de atletism pot fi împărțite în sărituri, aruncări, precum și concursuri de pentathlon și maraton, precum și curse. Prin urmare, după cum putem vedea, include toate evenimentele olimpice, cu excepția obstacolelor, precum și a probelor de săritură cu bara și de aruncare cu ciocanul.

În cazul în care o persoană cu handicap folosește un scaun cu roțile, acestea vor fi proiectate cu materiale specifice și ușoare pentru a putea concura fără probleme de niciun fel.

Baschet cu scaun cu roțile

Acest sport este adaptat pentru persoanele care au o dizabilitate fizică fie din cauza amputării unui membru, paraplegici etc.

De regulă, acestea sunt guvernate de aceleași reglementări ca baschetul, deși cu adaptări diferite, cum ar fi, de exemplu, că jucătorii trebuie să treacă sau să sară mingea după ce au împins scaunul de două ori.

Boccia

Originile acestui sport asemănător petanquei datează din Grecia clasică. Deși este un sport destul de vechi, este foarte popular în țările nordice și se joacă de obicei în sezonul estival, fiind adaptat persoanelor cu paralizie cerebrală.

Dacă există ceva de evidențiat la acest tip de sport, testele sale sunt mixte. De asemenea, poate fi jucat atât individual, cât și în grup. Se joacă pe un teren dreptunghiular în care participanții încearcă să-și arunce mingile cât mai aproape de un alt alb în timp ce încearcă să țină rivalii departe, deci poate fi considerat un joc de tensiune și precizie.

Ciclism



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



Se compune atât din evenimente pe șosea, cât și pe șosea și, deși este relativ nou, poate fi considerat unul dintre cele mai populare jocuri paralimpice.

Diferitele sale tipuri de teste sunt efectuate în grupuri clasificate după tipul de handicap al persoanelor care participă.

Grupurile pot fi alcătuite din persoane nevăzătoare, cu paralizie cerebrală, deficiențe vizuale precum și persoane care au probleme motorii sau care au o amputare.

Scrimă

Scrima așa cum este cunoscută astăzi datează din secolul al XIX-lea. Acest tip de sport se joacă cu persoane cu dizabilități fizice, așa că vor participa la un scaun cu roțile cu mecanisme care îi vor permite să se deplaseze înainte și înapoi.

Poate fi gândit ca o combinație de abilități diferite, cum ar fi tactica, forța, tehnica și viteza. Există diferite modalități, cum ar fi: sabia, folia și sabia. Includerea acestui tip de sport folosind scaunul cu roțile în Jocurile Paralimpice datează din 1960 în jocurile care au avut loc în orașul Roma.

Fotbal-7

Are foarte puține diferențe față de fotbalul convențional. Persoanele care practică de obicei acest tip de sport adaptat au diferite grade de paralizie cerebrală. Regulile diferă de obicei puțin de jocul original, deoarece regulile Federației Internaționale a Asociațiilor de Fotbal (FIFA) sunt respectate:

- În acest caz, echipele sunt formate din șapte persoane în loc de 11 cu portarul.
- O singură mână poate fi folosită pentru aruncări. Spre deosebire de sportul convențional, jocurile de offside nu există. Durata meciurilor este de obicei ceva mai scurtă, cu o durată de 30 de minute pentru fiecare perioadă.
- În cele din urmă, o altă discrepanță este că jucătorii care alcătuiesc echipele trebuie să aibă niveluri diferite de handicap.

Goalball

Provine din țări precum Germania și Austria. Este considerat un sport de echipă format din trei jucători și, la fel ca fotbalul, se joacă pe un teren dreptunghiular cu un gol la fiecare capăt. Spre deosebire de acesta, picioarele nu vor fi folosite pentru a juca, ci mâna. Este practicat de persoane care au un anumit tip de dizabilitate vizuală, iar mingea utilizată este sănătoasă.



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



Permițând participarea persoanelor cu diferite grade de deficiență vizuală în Goalball și pentru a garanta condiții între nevăzători și deficienți de vedere; toți jucătorii vor purta o mască care le acoperă ochii. În cele din urmă, trebuie remarcat faptul că pentru o dezvoltare corectă a jocului trebuie să fiți tăcut și aplauzele sunt permise numai atunci când o echipă a marcat un gol.

Ridicare de greutate

Se caracterizează prin viteza cu care s-a răspândit în întreaga lume. Este practicat de amputatori, afectați de paralizie cerebrală, paraplegici. Când persoanele care urmează să participe la acest tip de sport au fost deja selectate, acestea sunt de obicei împărțite în funcție de greutatea corporală în loc de accidentarea lor, atât în categoriile feminine, cât și în cele masculine. Este alcătuit din mai multe modalități: powerlifting și weifhlifting.

Acest sport constă în a putea poziționa bara formată din greutate pe piept, apoi lăsați-o nemișcată și ridicați-o până când coatele sunt extinse. Participanții au trei încercări de fiecare dată când se adaugă greutatea și cel care a reușit să ridice cele mai multe kilograme câștigă.

Judo

Acest sport este o artă marțială care impune participanților să echilibreze atacul și apărarea. În modalitatea paralimpică este practică de obicei de persoanele cu dizabilități vizuale. Acesta variază de la jocul convențional, deoarece, în acest caz, jucătorii încep să țină reverele și indicațiile arbitrului sunt audibile.

Înot

Este unul dintre cele mai cunoscute sporturi pentru persoanele cu dizabilități. Există, de obicei, două grupuri: una pentru persoanele cu dizabilități fizice și alta pentru persoanele cu dizabilități vizuale. În înotul paralimpic se practică diferite stiluri: spate, sân, fluture și freestyle. Aceste modalități pot fi combinate în testele de stil existente.

TIR cu arcul

Acest tip de sport este, de asemenea, proeminent în rândul persoanelor cu dizabilități. Este practicat de persoanele cu dizabilități fizice și / sau paralizie cerebrală. De obicei, prezintă două modalități: în picioare și scaun cu roțile. Se desfășoară evenimente individuale și de echipă, atât în categorii masculine, cât și feminine.

Această modalitate de tir cu arcul paralimpic are, de obicei, aceleași condiții în ceea ce privește regulile, procedurile și distanțele ca și cele disputate la Jocurile Olimpice.



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



Ce beneficii psihologice și sociale are sportul?

Sportul, ca orice activitate recreativă, are beneficii importante pentru viața noastră de zi cu zi. Acest lucru poate fi foarte important pentru persoanele cu dizabilități, deoarece chiar și astăzi trebuie să depășească multe bariere din viața lor de zi cu zi și acest lucru le poate cauza unele probleme.

Din acest motiv, sportul poate fi o opțiune bună pentru a scăpa de problemele pe care acești oameni le au în viața de zi cu zi, deoarece, pe lângă clarificare, le poate întări și corpul și mintea. De asemenea, poate contribui la îmbunătățirea de sine și poate căuta noi obiective pe care să le îndeplinească zilnic, întărind astfel viața lor socială (Lagar, 2003).

Sportul adaptat constituie o ramură a sportului care utilizează structuri motrice, reguli specifice, condiții materiale și organizatorice modificate și adecvate cerințelor proprii diferitelor tipuri de deficiente.

Obiectivele acestuia sunt:

- maximizarea potentialului biometric existent;
- facilitarea exprimării subiecților deficienți conform propriilor abilități și capacități;
- realizarea unor efecte terapeutice, sanogenetice (terapie corectivă, recreatională, sport-terapie, programe de sănătate);
- adaptarea activității sportive în scop recreativ (timp liber);
- realizarea unei noi imagini despre grup sau propria persoană, a unei valorizări superioare a competențelor existente.

Organizarea sportului adaptat este diferentiată în literatura de specialitate, după cum urmează:

1. Activități sportive care nu se deosebesc ca structură, reguli, condiții organizatorice și material- de ramurile și probele sportive cunoscute;
2. Activități sportive care păstrează structura și regulile obișnuite, dar beneficiază de condiții materiale care compensează într-o anumită măsură deficiența competitorului (un nevăzător care participă într-o competiție de popice beneficiază de o delimitare proeminentă a culoarului de lansare a bilei);



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



3. Activitati sportive la care participa atat competitori cu deficiente, cat si competitori normali, subiectii deficienti avand unele facilitati regulamentare (subiectii participanti la competititiile de tenis au dreptul sa returneze mingea dupa doua caderi succesive ale acesteia);
4. Activitati sportive la care participa competitori cu si fara deficiente; toti se supun unei versiuni modificate a probei sau ramurii sportive respective (competitorii de orice tip participa in carucioare cu rotile la orice joc de baschet);
5. Activitati sportive de tipul Special Olympics la care participa exclusiv subiectii cu deficiente de acelasi tip si grad.

In sportul adaptat, in functie de obiectivele care se doresc a fi indeplinite, se utilizeaza diferite tipuri de programe: de recuperare, care cuprind exercitii si activitati specifice de corectare a deficientelor corporale si de alta natura; programe adaptate, care cuprind activitati motrice care maximizeaza potentialul existent si programele de dezvoltare, in cadrul carora activitatile individualizate bazate pe nevoile specifice urmaresc imbunatatirea capacitatii de miscare, a fitness-ului si integrarea socio-emotionala.

Activitatile fizice adaptate se bazeaza pe adaptarea exercitiilor, activitatilor fizice la conditiile si posibilitatile individului. Se adreseaza:

1. persoanelor cu dizabilitati (motorii, senzoriale, intelectuale);
2. persoanelor cu boli cronice (afectiuni cardiovasculare, reumatism, afectiuni respiratorii-astm, epilepsie, afectiuni musculare, etc);
3. pensionari (de varsta, de boala).

Conceptul strategiei de lucru in cadrul activitatilor fizice adaptate pleaca de la urmatoarele 3 nivele:

1. senzorial: vaz, auz, sensibilitate kinestezica, tactila;
2. nivelul abilitatilor motorii:
 - a. perceptia motorie: echilibru, integrarea corporala, directionarea miscarii;
 - b. fitness-ul fizic: forta-rezistenta musculara si antrenament la efort (anduranta cardio-respiratorie);
 - c. abilitatea motorie, coordonarea.
3. nivelul indemanarilor:



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



- a. sportive (aruncarea mingii, lovirea unei mingi cu piciorul, cu racheta, etc);
- b. functionale (mersul, alergarea, urcarea sau coborarea scarilor sau a unei pante).
- Nevoile speciale motorii, senzoriale si intelectuale

Special Olympics

“Vreau sa castig! Dar daca nu voi castiga, vreau sa fiu brav in incercarea mea!”

Miscarea Special Olympics a aparut in Statele Unite la inceputul anului 1968, din initiativa lui Eunice Kennedy Shriver, sora presedintelui John F. Kennedy.

Fundatia Kennedy a organizat la Chicago prima editie a Jocurilor Internationale de Vara Special Olympics, moment care marcheaza inceputul miscarii Special Olympics. In Romania s-a infiintat in 2003 Fundatia Special Olympics ca parte integranta a miscarii sportive internationale Special Olympics International (SOI) avand ca misiune “de a oferi antrenamente si competitii sportive pe tot parcursul anului intr-o varietate de sporturi olimpice pentru persoanele cu dizabilitati intelectuale, oferindu-le oportunitati constante de a-si dezvolta conditia fizica, de a-si demonstra curajul si bucuria de a participa si mai ales de a-si demonstra abilitatile in ciuda dizabilitatilor”.

Sporturile cuprinse se impart in sporturi de iarna (schi alpin, schi fond, patinaj artistic, floor hochei, snowboard, snowshoeing si patinaj viteza) si de vara (atletism, natatie, badminton, baschet, bocce, bowling, cricket, ciclism, hipism, floorbal, fotbal, golf, gimnastica artistica, gimnastica ritmica, handbal, judo, caiac, netbal, powerlifting, patinaj pe rotile, navigatie, softbal, tenis de masa, tenis, volei, jocuri motrice, motor activity training program, sporturi unificate).

Persoanele cu dizabilitati intelectuale sunt apte sa desfasoare activitati fizice si sunt capabile de performante sportive, avand sansa sa devina cetateni acceptati si respectati. Special Olympics isi propune prin programele pe care le dezvolta integrarea sociala prin sport a persoanelor cu nevoi speciale.

Special Olympics ofera persoanelor cu nevoi speciale sansa de a-si descoperi si dezvolta potentialul si calitatile sportive prin intermediul programelor de pregatire si a competitiei sportive.

Sportivii Special Olympics au astfel ocazia de a deveni membri activi ai familiei si comunitatii din care fac parte. Special Olympics constituie o experienta care insufla energie, sanatate, incredere in sine si bucuria de a trai.



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



Programul Sporturi Unificate dezvoltă abilitățile sportivilor Special Olympics și promovează implicarea lor socială alături de parteneri fără dizabilități pentru a demonstra faptul că în sport nu există bariere. Sportivii Special Olympics sunt copii din echipa unificată care au dizabilități intelectuale iar partenerii Special Olympics sunt copii din echipa unificată care nu au dizabilități intelectuale. Obiectivele programului Sporturi Unificate sunt:

- ☐ Dezvoltarea abilităților sportive ale ambelor categorii de participanți
- ☐ Castigarea experienței în competiții sportive
- ☐ Incluziunea socială
- ☐ Participarea în activitățile de tip comunitar și voluntariat
- ☐ Educația tinerilor din școlile de masă cu privire la persoanele cu dizabilități
- ☐ Implicarea familiilor sportivilor Special Olympics
- ☐ Dezvoltarea personală a sportivilor și partenerilor

Pentru orientarea și dezvoltarea activității sportive pentru persoane cu handicap se urmăresc următoarele direcții de acțiune:

I. CREAREA CONDIȚIILOR CARE SĂ GARANTEZE DREPTUL ȘI ACCESUL PERSOANELOR CU HANDICAP LA PRACTICAREA LIBER CONSIMȚITA A FORMELOR DE ACTIVITĂȚI FIZICE PREFERATE ÎN FUNCȚIE DE INTERES, POSIBILITĂȚI, CAPACITĂȚI ȘI DORINȚE

1. ASIGURAREA CADRULUI ORGANIZATORIC

- a) Asociațiile și cluburile sportive sunt chemate să contribuie la garantarea dreptului și accesului de practicare liber consimțită a unor activități sportive de către membrii săi proprii și în măsura în care bugetul propriu permite iar abilitățile și pregătirea sportivilor respectivi confirmă un nivel compatibil cu competițiile sportive de nivel național și internațional să asigure participarea acestora.
- b) Emiterea, în concordanță cu modificările legislației de specialitate, de reglementări, norme de organizare și funcționare a structurilor sportive.
- c) Continuarea stimulării constituirii de asociații și cluburi sportive pentru persoane cu handicap unde acestea pot desfășura o activitate susținută, periodică, în mod independent și/sau în colectivitate.



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



d) Stabilirea de relatii si schimburi de informatii cu organizatii publice si private care se ocupa fie de sport fie de persoana cu handicap pentru realizarea in comun de programe.

e) Stimularea si sprijinirea organizarii unor activitati sportive de masa, intreceri, cupe cu participare larga, de masa a persoanelor cu handicap de toate tipurile.

2. ASIGURAREA NECESARULUI DE CADRE

a) Atragerea personalului calificat: profesori de educatie fizica, antrenori, medici, kinetoterapeuti etc. in sprijinirea organizarii de activitati sportiv-recreative, implicarea acestora in activitatea sportiva a persoanelor cu handicap.

b) Realizarea de cursuri de instruire cu instructorii-referentii sportivi de la asociatii si cluburi pe tip de handicap privind activitatea sportiva a persoanelor cu handicap: regulamente, organizare de competitii, sistem competitional intern si international.

c) Instruirea si perfectionarea profesorilor din invatamantul special in directia activitatii sportive adaptate.

d) Asigurarea de cadre specializate pentru activitatea sportiva a persoanelor cu handicap - de toate tipurile - pe nivele de pregatire si instruire, cu atributii strict definite, prin cursuri pregatitoare in acest scop, pentru a asigura la toate nivelurile de pregatire cadre pentru activitatea sportiva adaptata.

3. ASIGURAREA, DEZVOLTAREA SI MODERNIZAREA BAZEI MATERIALE

a) Folosirea cu maxima eficienta a bazelor sportive, terenurilor aferente scolilor din invatamantul special.

b) Favorizarea accesului persoanelor cu handicap pe bazele sportive in mod gratuit, in functie de programul de functionare a acestora.

c) Determinarea asigurarii accesibilitatii la bazele sportive pentru persoanele cu handicap practicante de activitati sportive sau aflate in situatia de spectatori.

d) Orientarea folosirii eficiente a bazelor sportive si de agrement existente, a instalatiilor si materialelor sportive in favoarea persoanelor cu handicap.

e) Determinarea includerii in planurile de sistematizare a localitatilor, a spatiilor necesare amenajarii unor baze sportive simple pentru practicarea activitatii sportive de catre persoanele cu handicap.



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



f) Realizarea unor programe de initiere in activitatea sportiva a persoanelor cu handicap si oferirea acestora asociatiilor si societatilor pentru persoane cu handicap

II. CUNOASTEREA SI DEZVOLTAREA PERMANENTA A ACTIVITATII SPORTIVE PENTRU PERSOANE CU HANDICAP

a) Continuarea realizarii de fise individuale si includerea lor in banca de date pentru realizarea evidentei persoanelor practicante de activitati sportive, precum si evidenta celor legitimate pentru fiecare tip de handicap.

b) Mentinerea la zi a paginii de web cu informatii din toate domeniile de activitate.

c) Stabilirea de contacte cu diferite organisme similare din tara si din strainatate, in vederea efectuarii de schimburi de experienta si informatii pentru cunoasterea, adaptarea si aplicarea celor mai eficiente forme si metode in activitatea sportiva a persoanelor cu handicap.

d) Asigurarea, in masura bugetului de venituri si cheltuieli anual, a pregatirii si participarii loturilor reprezentative ale persoanelor cu handicap de toate tipurile, varstele si categoriile, la competitii sportive interne si internationale oficiale.

e) Realizarea de programe sportive pe tip de handicap pentru tineri incepatori si incurajarea aplicarii acestora in asociatii si cluburi sportive pentru persoane cu handicap.

III. FORMAREA CONCEPTIEI POPULATIEI DESPRE NECESITATEA PRACTICARII SPORTULUI DE CATRE PERSOANELE CU HANDICAP CA MIJLOC DE INTEGRARE A ACESTORA IN SOCIETATE

a) Stimularea interesului pentru practicarea exercitiilor fizice individuale in familie sau in diferite grupuri constituite pe criteriu de handicap, prin tiparirea de programe sportive, pliante, brosure, afise, materiale publicitare etc.

b) Publicarea in presa a unor articole privind influentele benefice ale practicarii exercitiului fizic, a miscarii, a sportului de catre persoanele cu handicap, precum si a rezultatelor obtinute de acestea in competitii sportive interne si internationale.

c) Folosirea oricarui prilej oferit de radio si televiziune de a face public influenta pozitiva a programelor sportive pentru diferite tipuri de handicap, initiative deosebite, actiuni realizate in folosul persoanei cu handicap, casete video promotionale despre initierea in practicarea diferitelor ramuri de sport.

d) Participarea si/sau organizarea impreuna cu alte organisme care au atributii privitoare la persoana cu handicap, a unor mese rotunde, simpozioane, sesiuni de comunicari stiintifice pe teme referitoare la influentele activitatii sportive asupra imbunatatirii starii de sanatate a persoanelor cu handicap, precum si asupra integrarii persoanei cu handicap in comunitate.

e) Organizarea impreuna cu organizatiile neguvernamentale care se ocupa de copii si tineri cu handicap de actiuni de educatie sportiva si de promovare a efectelor pozitive ale practicarii educatiei fizice asupra sanatatii fizice si mentale a populatiei de toate varstele dar mai ales a copiilor si tinerilor cu handicap.

f) Atragerea tinerilor ca voluntari la competitii sportive in vederea cunoasterii persoanei cu handicap, a nevoilor sale reale si a acceptarii incluziunii acesteia.

Sportul, ca multidisciplina, produce solutii pentru a depasi bariere fiziologice, psihologice-sociale si economice identificate ca probleme din cadrul conceptului de dizabilitate.

5. Modulul Sportiv: Activitati sportive recreative

The sports module for recreational sports activities for people with disabilities focuses on providing a friendly and fun environment in caring for people to engage in physical activities and sports in a relaxing and recreational way, focuses on providing accessible options and adapts to the individual needs of these people. The goal is to provide opportunities for participation and involvement in recreational sports activities, regardless of the type or level of disability.

Here are some examples of recreational sports activities adapted for people with disabilities:

Boccia: Boccia is a precision sport, similar to petanque or bowling, that can be adapted for people with disabilities. It can be played in a specially designed room, where the participants have to throw the balls in the direction of a target, using strategy and precision.

Wheelchair Dance: Wheelchair dance is a recreational activity that provides opportunities for artistic expression and movement for people with locomotor disabilities. Adapted dance classes or sessions can be organized where specific techniques are taught and different dance styles are explored.

Goalball: Goalball is a sport developed especially for visually impaired people. Players are equipped with opaque glasses and are in a specially designed room where they try to throw or bell balls into the opponent's goal. It is a tactile and auditory sport that requires concentration and coordination.



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



Plimbări cu cai adaptate: Activitățile ecvestre pot fi adaptate pentru persoanele cu dizabilități, oferindu-le oportunitatea de a interacționa cu caii și de a beneficia de efectele terapeutice ale echitației. Se pot organiza plimbări cu cai adaptate, lecții de echitație sau terapii asistate de animale.

Jocuri adaptate în echipă: Se pot adapta diverse jocuri de echipă precum fotbalul sau baschetul pentru persoanele cu dizabilități. De exemplu, fotbalul în scaun cu roțile sau baschetul în scaun cu roțile oferă oportunități de participare și competiție într-un mediu adaptat și accesibil.

Fotbal în parc: Organizarea unor meciuri de fotbal informale într-un parc sau pe o teren deschis, unde oamenii se pot alătura și pot juca într-un mod relaxat, fără reguli stricte și presiune competitivă. Aceasta este o modalitate excelentă de a socializa și de a petrece timp în aer liber.

Badminton și tenis de masă: Crearea unui spațiu în care oamenii să poată juca badminton sau tenis de masă în mod recreativ. Se pot organiza meciuri prietenoase, unde competiția este mai puțin importantă decât distracția și interacțiunea socială.

Drumeții și plimbări cu bicicleta: Organizarea de plimbări în natură sau pe piste special amenajate pentru biciclete, unde oamenii se pot bucura de mișcare în aer liber și pot explora împrejurimile într-un mod recreativ. Aceste activități pot fi adaptate în funcție de nivelul de fitness al participanților.

Jocuri de echipă: Organizarea de jocuri recreative precum volei, baschet sau handbal, în care oamenii se pot alătura și pot juca în echipe mixte sau în funcție de preferințele lor. Scopul principal este distracția și colaborarea, iar regulile pot fi adaptate pentru a se potrivi nivelului și abilităților participanților.

Yoga și pilates în aer liber: Oferirea de clase de yoga sau pilates în aer liber, într-un parc sau pe o plajă, unde oamenii se pot relaxa, întinde și lucra la flexibilitatea și echilibrul lor. Aceste activități sunt excelente pentru reducerea stresului și îmbunătățirea stării generale de bine.

Acestea sunt doar câteva exemple de activități sportive recreative. Ideea principală este de a crea un mediu plăcut și accesibil, în care oamenii să se bucure de activități fizice într-un mod relaxat și distractiv, fără presiunea competiției. Este important să se ofere opțiuni și să se adapteze activitățile în funcție de tipul de dizabilitate și nevoile individuale ale persoanelor implicate, pentru a le permite să se bucure de beneficiile fizice, sociale și emoționale ale activităților sportive.

Activitatile recreative de grup si jocuri pentru persoanele cu handicap

Activitatile de grup si jocurile pot oferi persoanelor cu handicap, un mod placut si amuzant de a-si consolida si perfectiona deprinderile. Participantii la activitatile de grup si jocuri se supun "principiului participarii partiale", persoanele cu handicap grav având interdictie de la astfel de activitati. Multi dintre participantii vor avea nevoie de ajutor, dar o astfel de activitate va determina o îmbunatatire a imaginii de sine, cât si a parerii celorlalti despre ei.

Deprinderile care sunt dezvoltate la participantii cu handicap sunt: mobilitatea, îndemânarea, lovirea cu mâna, lovirea cu piciorul, utilizarea scaunului manual, utilizarea scaunului electric.

Este recomandabil ca activitatile de grup sa se faca tinând cont de vârsta cronologica.

Ca sugestii pentru adaptarea activitatilor de grup si jocurilor ar fi de recomandat câteva reguli de adaptare:

a) **Dimensiunea.** Dimensiunile terenului si echipamentului pot fi modificate pentru a permite practicantului sa fie mai independent si sa reuseasca în actiunile sale. De exemplu, mingile mai mari faciliteaza prinderea si lovirea cu mâna, bastoanele mai mici, sau alte mijloace de lovire pot fi folosite de participantii care nu le pot folosi pe cele standard. Fileurile puse la o înaltime joasa, ca si cosurile de baschet sau adaptarea marimii mingiilor.

b) **Spatiul.** Pentru o activitate cu randament maxim este necesar ca spatiul de joc sa fie redus. Astfel, în activitate se pot folosi zone din sala sau camera, sau chiar colturi, astfel încât mingea sa nu se departeze foarte mult de practicant.

c) **Posturile.** Toti practicantii trebuie sa participe în mod egal la joc, ideal fiind ca toti practicantii sa treaca prin toate posturile. Posturile trebuie însa sa fie acordate si în functie de severitatea handicapului (un portar la fotbal, sau la softball au o deplasare mai mica).

d) **Greutatea.** Pentru încetinirea actiunilor sau pentru protectie este necesar ca mingile de joc sa fie înlocuite de baloane (la volei), mingi din buret (fotbal), sau alt material care sa nu inhibe practicantul sau sa-l predispuna la accidentari.

e) **Regulile.** Regulile jocurilor ar trebui adaptate situatiei existente, mai ales când la joc participa si persoane non handicap. Marcajele în astfel de cazuri ar trebui sa delimiteze zonele de joc, astfel încât persoanele non handicap sa se întreaca între ele, iar cele cu handicap asisderea, în cazul aceluiasi joc. Echipele trebuie sa fie combinate, sustinerea din partea ambilor constituind un mijloc de emulatie. Impingerea mingii în loc de lovire, poate fi un mod de modificare a regulilor.



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



Descrierea unor jocuri si activitati de grup

Jocuri pentru copii

Cartoful fierbinte (apucare, transfer, prindere, dezvoltarea simtului tactil, auditiv, vizual, a atentiei)

Participantii sunt asezati într-un cerc mic, si-si transfera cât de repede este posibil, un obiect (cartoful fierbinte) de la unul la altul, pe muzica. Atunci când muzica este întrerupta, cel din stânga celui care a ramas cu cartoful fierbinte trebuie sa strige: "cartoful fierbinte, cartoful fierbinte este la". Se reia, odata cu începerea muzicii.

Cercuri muzicale (deplasare, apucare, eliberare de obiect, atentie)

Participantii sunt determinati sa mearga pe fond muzical prin sala, iar atunci când muzica se opreste, sa apuce un "cerc muzical" care sunt împrastiate în sala. La început numarul cercurilor este egal cu numarul participantilor. Pe parcurs, cercurile trebuie reduse numeric, astfel încât participantii sa împarta cercul cu prietenii. Participantii trebuie sa fie încurajati sa se deplaseze oricum prin sala (târâs, umblând, aplecati, împingând scaunul, cu scaunul electric).

Impingerea mingii pe jos (împingere)

Participantii sunt organizati într-un cerc mic, si împig o minge care vine la ei spre un prieten. Mingea este pusa în joc de unul dintre participantii. Impingerea poate fi facuta cu orice parte a corpului.

Tine-l sus (lovire, atentie)

Participantii sunt asezati într-un cerc mic. Mai multe baloane aruncate de profesor trebuie mentinute de participantii în aer, prin lovire, fara sa cada. Ajutati pe participantii sa trimita baloanele în aer. Lovirea poate fi facuta cu orice parte a corpului.

Plasa de paianjen (apucare si tras, atentie)

Participantii sunt asezati în scaunele cu rotile având deoparte si de alta a scaunului câte o fâsie de elastic, care duce la alt partener. Dupa ce toti partenerii sunt astfel asezati, ei trebuie sa ridice si sa traga de elastice pentru a forma o pânza de paianjen. Pe pânza pot fi asezate baloane care pot fi la ridicate de pânza, prin miscarea participantilor.

Bombardament (apucare, prindere, aruncare)



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



Participantii sunt împrastiati în jurul salii. Pe niste tavi asezate în brate primesc mai multe mingi de bumbac, pe care trebuie sa le arunce în ceilalti participantii.

Paianjenii otravitori (apucare, prindere, aruncare)

Participantii primesc pe tavi, cinci pungi umplute cu diverse materiale, care reprezinta "paianjenii otravitori". La comanda "arunca" ei trebuie sa arunce jos pungile, una dupa alta. Asistentii trebuie sa-i ajute în executie, pe cei cu probleme.

Stafeta (combinatii de activitati motrice)

Participantii, asezati pe doua rânduri vor participa la o întrecere de deplasare (circa 2 m) pâna la un suport unde este o minge pe care trebuie s-o loveasca, dupa care se întoarce la rândul sau, atingând pe coechipierul care trebuie sa execute aceleasi miscari. Asistentul trebuie sa aseze mingea pe suport. Participantii trebuie ajutati de câte ori este nevoie. Se pot folosi si alte activitati motrice în cadrul stafetei.

Prinsa (deplasare, atentie)

Unul din participantii (prinzatorul), care difera fata de ceilalti prin echipament (o sepcuta, tricou) are un baston din hârtie, cu care trebuie sa atinga pe ceilalti. Când un participant este atins, ramâne nemiscat pâna când un alt participant este atins. Jocul se repeta de mai multe ori, schimbând si prinzatorul. Miscarile participantilor trebuie sa fie cât mai independente.

Jocul prinsa se poate juca modificând modul de deplasare si de atingere. Poate fi inclusa si muzica, sau alti stimuli.

Jocuri acvatice:

Jocul cu buretele

- lasati buretele sa se umple cu apa, stoarceti-l si umeziti-va fata
- lasati-l sa se umple cu apa, umeziti-va fata fara sa-l stoarceti
- umpleti-l cu apa, puneti-l pe cap si nu-l stoarceti
- umpleti-l cu apa, puneti-l pe cap si stoarceti-l
- jucati în cerc, aruncând buretele de la unul la altul

Jocul cu mingea de tenis de masa sau barcute din plastic

- stati în picioare si suflati mingea pe apa
- apropiati gura de apa si suflati mingea
- puneti barbia în apa si suflati mingea



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



- concurs de deplasat mingea prim suflare, fara sa o atingeti

Simon spune

Participantii se afla în cerc, iar un conducator (pe rând, unul dintre participanti) comanda miscari sau deprinderi spunând înainte "Simon spune sa". Se dau comenzi si fara sa se spuna înainte "Simon spune sa.". Participantii trebuie sa execute numai miscarile cu comanda "Simon spune sa.". Poate fi folosita orice miscare adaptata la apa. Jocul este antrenant si util.

Volei acvatic în cerc

In cerc practicantii joaca volei cautând cât mai multe pase, sa nu lase balonul sau mingea de plastic) sa cada în apa.

Jocuri pentru tineret si adulti

Volei modificat

Un fileu de volei, tenis sau o simpla frânghie sa împarta un teren de volei adaptat în doua. Participantii sunt împartiti în doua echipe, cautând sa loveasca balonul sau mingea de plaja, trimitând-o peste fileu, în terenul advers. Jucatorii pot folosi orice parte a corpului, sau mijloace de sprijin pentru a lovi mingea.

Jucatorii pot fi ajutati de asistenti pentru deplasare sau lovire. Ei trebuie sa stea cât mai aproape de fileu. Se poate juca pe puncte, sau, sa se tina cât mai mult balonul în aer.

Handbal/Fotbal modificat

Pe un teren de joc, la distanta de 10 m una de alta, sa se aseze doua porti de 3 m. Se poate juca fie cu mâna, fie cu piciorul, scopul este sa se introduca mingea în poarta adversa. Jucatorii sunt în scaune rulante sau pe podea, împingând, sutând sau lovind mingea, sau deplasând-o în orice fel spre terenul advers.

Participantii trebuie ajutati sa se miste în teren si sa atinga mingea. Jocul poate fi întrerupt, pentru a da posibilitatea unui jucator sa loveasca mingea. Se poate modifica jocul, introducând mai multe mingi.

Baschet modificat

Participantii asezati în doua echipe fata în fata la distanta de 2 m. In fata fiecărei echipe, o cutie (cos) de dimensiunile 1,20 X 1,20. Scopul este introducerea balonului sau mingii de plastic în "cosul" propriu.



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



Ajutati participantii sa loveasca mingea cu orice parte a corpului. Poate fi jucat si cu mai multe mingi (baloane), când ambele echipe încearca sa introduca mai multe mingi în cutie.

Hochei modificat

Doua porti cu latimea de 10 m, la marginile unui teren de 10 m. Cu crose, participantii trebuie sa se miste si sa loveasca mingea, introducând-o în poarta adversa.

Ajutati participantii sa se miste si sa loveasca mingea în functie de necesitati. Participantii cu tetraplegie pot juca fixând crosa de scaunul cu rotile, putând sa loveasca mingea prin miscarea scaunului cu rotile.

Bowling

Pregatiti doua terenuri de bowling prin folosirea scândurilor si împartiti participantii în doua echipe. Popicele trebuie puse la aproximativ 5 m de locul de lansare. Folositi pentru lansare mingi de baschet.

Se joaca pâna când toti participantii au aruncat de 10 ori.

Dans aerobic

Participantii sa fie în jurul unui lider. Pe o muzica, la început mai lenta, miscari izolate ale segmentelor corpului, la un interval de 30 secunde. Se executa aceleasi miscari pe un ritm mai rapid, dupa care se încheie tot pe o muzica mai lenta. Ajutati participantii la realizarea miscarilor, în functie de necesitati.

Dans de perechi

Perechea este formata din participant care se poate deplasa si participant în scaunul cu rotile. Pe muzica participantii vor cauta sa se miste, cel cu deplasare libera împingând caruciorul partenerului care, pe muzica poate face gesturi cu mâna, capul sau trunchiul spre partener. Miscarea trebuie sa fie cât mai independenta posibil.

6. Modulul Sportiv: Activitati sportive pentru o viata sanatoasa

Practicarea activităților fizice ajută la menținerea sănătății și vigoriei. Atunci când se practică un sport și corpul este supus la un efort controlat, respirația devine intensă, apare transpirația, inima lucrează mai bine și apare o stare de bine la nivel fizic și psihic.



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



Orice activitate sportivă practică necesită realizarea unor exerciții pregătitoare și de întindere a musculaturii.

Beneficiile practicării exercițiilor fizice sunt:

- creșterea masei și puterii musculare, implicit și un aspect athletic;
- menținerea mobilității, echilibrului, respectiv a durității și densității sistemului osos;
- reduc riscul apariției unor boli degenerative (artrita) și evitarea apariției bolilor cardio-vasculare;
- ajută la arderea eficientă a grăsimilor;
- reduce procentul de colesterol;
- ajută la menținerea stării de bine prin activarea a unui psihic sănătos și puternic, creșterea capacității de concentrare;
- crește șansa longevității și calitatea vieții.

Beneficiul fundamental al practicării activităților fizice în timpul liber este sănătatea. Cercetările efectuate întăresc ideea că exercițiile fizice zilnice și o alimentație echilibrată sunt baza unei vieți sănătoase.

Plecând de la principiul accesibilității, prima activitate care poate fi abordată foarte ușor este mersul - „o cale excelentă de a desfășura în mod inteligent exercițiile fizice, cu scopul menținerii sănătății și longevității ori al pregătirii atletice, poate fi un program de mers pe jos foarte bine conceput” (K. Cooper, 1997)

Mersul rezolvă cel mai bine problema practicării exercițiilor fizice pentru o persoană sedentară care dorește să practice activități motrice în mod regulat. Obiectivul celei de a doua etape este îmbunătățirea condiției fizice, caz în care gradarea efortului trebuie realizată progresiv.

Activitățile sportive sunt la fel de importante pentru persoanele cu dizabilități, deoarece pot avea numeroase beneficii asupra sănătății și stării de bine. Iată câteva exemple de activități sportive adaptate pentru o viață sănătoasă a persoanelor cu dizabilități:

Înotul adaptat: Înotul este o activitate excelentă pentru întregul corp și poate fi adaptat în funcție de nevoile și abilitățile individuale. Prin intermediul înotului adaptat, persoanele cu dizabilități pot îmbunătăți rezistența cardiovasculară, puterea musculară și flexibilitatea.



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



Boccia: Boccia este un sport paralimpic care implică aruncarea de bile într-o țintă. Este potrivit pentru persoanele cu dizabilități locomotorii și poate dezvolta abilități motorii fine, coordonare și strategie.

Scaunul cu roțile rugby: Cunoscut și sub numele de "muribasket", acest sport adaptat oferă persoanelor cu dizabilități locomotorii oportunitatea de a participa la un joc de echipă plin de acțiune. Scaunul cu roțile rugby îmbunătățește rezistența fizică, forța musculară și abilitățile de coordonare.

Dansul în scaun cu roțile: Dansul în scaun cu roțile combină mișcarea și expresia artistică, contribuind la creșterea flexibilității și a puterii musculare. Aceasta poate fi o activitate plină de bucurie și creativitate pentru persoanele cu dizabilități.

Tirul cu arcul adaptat: Acest sport poate fi adaptat pentru persoanele cu dizabilități vizuale sau cu probleme de mobilitate. Prin dezvoltarea abilităților de concentrare, coordonare și echilibru, tirul cu arcul adaptat promovează o viață sănătoasă și starea de bine.

Este important să se găsească activități sportive adaptate în funcție de nevoile și abilitățile individuale ale persoanelor cu dizabilități, astfel încât acestea să se poată bucura de beneficiile fizice, mentale și sociale ale unei vieți active și sănătoase.

În ceea ce privește jocurile și handicapurile motorii:

Nu putem niciodată să pornim de la dizabilitatea copilului, ci din capacitatea lui, adică din ceea ce poate face.

Chiar dacă persoana are o dizabilitate fizică, nu este convenabil să abuzeze de adaptare. Trebuie doar să oferiți mijloacele și sprijinul atunci când este esențial și cele necesare.

Este convenabil să combinați diferite tipuri de jocuri, în funcție de cât de puțin sau deloc performanța caracteristicilor minore le afectează performanța. Acest lucru este legat de plăcerea jocului, care crește deoarece nu mai necesită atenție pentru învățare.

Dacă copilul va desfășura o activitate despre care se știe că are control, nu este necesar să i se ofere ajutor. Uneori poate genera nerăbdare și sentimente care încetinesc ritmul.

Uneori, poate fi necesar ca un partener să ajute, astfel încât monitorul trebuie să știe cum să echivodeze echipamentul, timpul și ritmurile.

Dacă nu este posibilă adaptarea jocului, monitorul / a trebuie să atribuie un rol minorului care este compatibil cu problemele de mobilitate.



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



Cateva exemple de jocuri:

1 - Face și Cruce

titlu: Fața și Crucea

Conținutul principal: Abilități motrice de bază și viteză.

Material: Nu este necesară efectuarea activității.

Numărul de participanți: 2 echipe de 10 jucători vor fi necesare cel mult.

de dezvoltare:

După formarea a două echipe de zece jucători, acestea trebuie amplasate separând rândurile cu o distanță aproximativă de 1,5 până la 2 m și 1 m între fiecare student.

Apoi, profesorul va atribui un nume fiecărui grup, "față" sau "cruce". Activitatea constă în aceea că, dacă acesta spune față sau trece echipa numită astfel, trebuie să încerce să prindă membrii celuilalt grup înainte de a ajunge la o zonă pe care au numit-o anterior ca fiind în siguranță. Fiecare student trebuie să încerce să-l prindă pe partenerul său alături.

adaptări:

Trebuie să se țină seama de faptul că în cupluri există o omogenitate. În plus, profesorul trebuie să acorde o atenție deosebită modului în care trebuie efectuate capcane, astfel încât să nu pună în pericol integritatea lor fizică. În unele ocazii, vor fi adăugate materiale precum bilele, astfel încât persoana cu dizabilități fizice să-i poată prinde partenerul pur și simplu prin aruncarea lui.

De asemenea, trebuie să țineți cont de modul în care colegii dvs. vă prinde, astfel încât ar trebui să știți cum să faceți acest lucru și căile care există. Un fel ar fi prin atingerea ei pe umăr.

2 - Sculptorul

titlu: Sculptorul

Conținutul principal: Cunoașterea corpului și relaxarea

Material: Nu este necesar nici un material pentru a efectua această activitate.

Număr de participanți: Va fi necesar între 20 și 22 de participanți (în perechi).

Cerințe privind spațiul: Un spațiu cât se poate de plat.



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



de dezvoltare:

Copiii trebuie să formeze perechi și unul dintre ei va fi sculptorul, iar celălalt sculptura. Primul trebuie să facă o sculptură cu corpul partenerului său, pentru că va trebui să-și miște atât brațele cât și picioarele, precum și celelalte părți ale corpului.

Partenerul care face sculptura trebuie să țină seama de faptul că nu se poate mișca în timp ce se desfășoară activitatea.

Odată ce sculptorul a terminat, celălalt partener ar trebui să ghicească ce figura este. Ei pot schimba rolurile.

adaptări:

În cazul în care există un copil cu dizabilități fizice, trebuie să țineți cont de mișcărilor pe care le puteți face sau nu.

De asemenea, va trebui să fie luată în considerare dacă există oameni care au probleme de echilibru, în acest caz vor face activitatea jos.

Pe de altă parte, dacă există copii care au o mare problemă în extremități, ei vor participa dând ordinele profesorului, astfel încât să poată face sculptura unui alt coleg de clasă.

3- Mingea uriașă

titlu: Mingea gigantică

Conținutul principal: Aptitudini motorii de bază și percepție tactilă.

Material: O minge gigantică pentru fiecare grup.

Număr de participanți: Vor fi grupuri de 10 persoane.

Situația inițială: Toate împreună prin grupuri situate în diferite părți ale camerei.

de dezvoltare: Jocul constă în mișcarea mingii pentru a împiedica căderea acesteia la pământ. În primul rând, trebuie să fiți de acord cu locul în care intenționați să-l luați.

adaptare:

- Dacă participă o persoană cu dizabilități fizice, trebuie să se prefacă că atinge mingea în același timp cu colegii lor în timp ce se mișcă.

4- Divorțat



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



titlu: Divorțat

Conținutul principal: Abilități motorii de bază și organizarea spațială.

Număr de participanți: grup maxim de 10 persoane.

de dezvoltare:

Din moment ce copiii formează un cuplu, un membru al cuplului acționează ca un persecutor, iar celălalt ca fiind persecutat. Cel de-al doilea poate fi salvat când el îl caută, ținând mâna pe un alt membru al unui alt cuplu. Partenerul rămas va deveni urmărit și așa până când urmăritorul îl va prinde.

adaptare:

- Uneori este posibil ca ei să nu poată scutura mâinile, deci va fi considerat valabil faptul că aceștia se află aproape unul de altul.

5- Pământ, mare și aer

titlu: Pământ, mare și aer

Conținutul principal: Spațială percepție.

Număr de participanți: între 15 și 20 de persoane maxim.

Material: bănci și covoare.

de dezvoltare: Profesorul va striga pământul, marea sau aerul și pentru fiecare cuvânt copilul ar trebui să meargă într-un anumit loc. Dacă strigați cuvântul "pământ", puteți trece prin spațiul în care se desfășoară activitatea. Dacă, dimpotrivă, strigă "mare" ar trebui să meargă la rogojini. În cele din urmă, dacă strigați cuvântul "aer", ar trebui să mergeți la bănci și să încercați să ridicați picioarele.

adaptare:

Pentru persoanele care participă cu dizabilități fizice, acțiuni cum ar fi ridicarea picioarelor lor prin atingerea bancului vor fi înlocuite, ca și în cazul covorașelor, misiunea lor va fi să o atingă cât mai repede posibil.

6- Împăratul

titlu: Regele



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



Conținutul principal: Abilități motorii de bază și percepția vizuală.

Material: Pentru a efectua această activitate, nu este necesar niciun material.

Număr de participanți: Pot fi făcute grupuri de 5 persoane.

de dezvoltare: Înainte de a începe, jucătorii trebuie să fie poziționați într-un anumit mod. Acestea ar trebui să fie aliniate una în spatele celeilalte, lăsând o distanță între ele de un metru. Apoi, primul din fiecare rând va acționa ca rege.

Însoțitorii fiecărui grup trebuie să-și imite acțiunile, iar cel care nu reușește este eliminat. Rolul regelui va fi rotit între membrii grupului.

adaptare:

În principiu, nu este necesară adaptarea acestei activități. Singurul lucru pe care trebuie să-l țineți cont este faptul că persoana care joacă rolul de rege, ia în considerare ceea ce partenerul dvs. poate și nu poate face pentru a nu provoca disconfort.

7 Tăiați firul

titlu: Tăiați firul

Conținutul principal: Organizarea spațială și abilitățile motrice de bază.

Material: Nu va fi necesar să folosiți niciun material.

Număr de participanți: Între 20 și 25 de persoane.

de dezvoltare: Elevii vor fi distribuiți în cameră unde își vor desfășura activitatea la întâmplare. Un jucător va fi responsabil pentru oprirea coechipierilor și specificarea numelui persoanei pe care urmează să o urmeze.

Cele de mai sus trebuie să fugă, în timp ce ceilalți însoțitori îl ajută să facă acest lucru prin trecerea în linia imaginară dreaptă care unește persecutorul și persecutorul. Odată ce a făcut acest lucru, urmăritorul trebuie să-l urmărească pe cel care a tăiat firul.

adaptare:

Nu este necesară adaptarea pentru a desfășura această activitate, deoarece elevul ar trebui să aibă doar o agilitate de mișcare. În cazul în care profesorul consideră potrivit, studentul poate avea un asistent care să-l ajute să se miște mai ușor și mai repede.



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



Considerații anterioare în jocuri pentru persoanele cu dizabilități intelectuale

În general, persoanele cu dizabilități intelectuale se ocupă de informații mai lent decât alte persoane. Acest lucru face ca răspunsurile lor să fie și mai lente.

Jocul este foarte recomandabil pentru acești oameni, deoarece acestea pot modela funcționarea cerebrală și pot provoca atât modificări substanțiale, cât și durabile, care facilitează învățarea.

În plus, este recomandabil pentru că le stimulează, îi ajută să se relaționeze cu alții, le oferă beneficii psihologice și pot genera noi învățări (Antequera și alții, 2008).

Unele caracteristici și implicații care trebuie luate în considerare pentru activitățile de petrecere a timpului liber și pentru timpul liber și pentru intervenția monitorilor în conformitate cu (Costa et al., 2007):

Persoanele cu dizabilități intelectuale au nevoie de supraveghere și de sprijin într-un mod generic, deoarece acestea nu au inițiativă și lipsă de control.

Ei au greu să marcheze distanțele față de lucruri, să facă abstracțiuni ... Se lipeau de beton.

Trebuie să evităm orice fel de relație paternalistă în care copilul se simte inferior, protejat sau diferit de ceilalți colegi.

Trebuie să fii sigur că ai înțeles mesajele.

Jocuri pentru persoanele cu dizabilități intelectuale

Aici prezentăm câteva jocuri care pot fi folosite cu persoanele cu dizabilități intelectuale:

1- Dansul, dansul

titlu: Dancing, Dancing

Conținutul principal: Organizarea temporară.

Material: Eșarfe sau țesături, CD cu cântece care încurajează dansul și mișcarea.

Număr de participanți: Un maxim de 10 persoane.

de dezvoltare: Toată lumea ar trebui să aibă o batistă. Acestea ar trebui distribuite așa cum doresc, pe site-ul unde va avea loc activitatea. Când muzica începe să joace, ei se pot mișca și pot dansa cu batista așa cum doresc.



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



Profesorul va trebui să citeze părțile corpului, iar elevii ar trebui să meargă să le îndrepte cu batista în plus față de dans în același timp.

adaptare:

- În cazul în care este necesar, se va folosi un tip de muzică mai relaxat, astfel încât studentul să poată identifica părțile corpului fără stres, precum și colegii de clasă.

2- Jocul băncii

titlu: Jocul băncii.

Conținutul principal: Aptitudini motorii de bază și percepția auditivă.

Material: O bancă și un player audio.

Număr de participanți: Vor fi grupuri de maxim 12 jucători.

de dezvoltare: Activitatea constă în aceea că, atunci când asculți muzica, toată lumea ar trebui să se ridice și să întoarcă banca în sens orar.

Când se oprește, vor trebui să se așeze rapid evitând a fi ultima. Oricine va sosi ultima va fi eliminat.

adaptare:

- Ca și în activitatea anterioară, ar trebui să folosiți muzică cu ritmuri care nu sunt foarte rapide, pentru a vă oferi timp pentru a acționa.

3- Desenați în spațiu

titlu: Desenați în spațiu

Conținutul principal: Abilități motorii de bază

Material: Panglici similare cu cele folosite în gimnastica ritmică.

de dezvoltare: Odată ce toți copiii au bandă, vor trebui să se așeze liber în spațiul în care va avea loc activitatea.

Apoi vor trebui să efectueze mișcări cu bandă atât în mișcare, cât și fără mișcare. Ele pot imita și mișcările altor colegi de clasă.

adaptare:



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



- Când este necesar, monitorul ar trebui să ajute copilul cu mișcări ale brațelor sau chiar să facă această activitate cu el.

4 - Balonul zburător

titlu: Balonul de zbor

Conținutul principal: Competențe de coordonare.

Material: Baloane mari și o plasă de volei sau similară.

participanți: Grupuri de 12 persoane.

de dezvoltare: Odată ce participanții au fost împărțiți în două grupuri, fiecare echipă trebuie să își mențină balonul în timp ce îl trimite grupului opus. Balonul poate fi trimis prin atingeri de mână.

adaptare:

- Pentru persoanele care participă cu dizabilități, vi se pot oferi îndrumări cu privire la câte ori trebuie să atingeți balonul înainte de al trimite celeilalte echipe.

5- Pompa

titlu: Pompa

Conținutul principal: Viteza și abilitățile motorii de bază

Material: O minge sau orice obiect care poate fi trecut.

de dezvoltare: Copiii sunt plasați într-un cerc, în timp ce o persoană rămâne în mijlocul aceluși cerc. Însoțitorii care o formează vor trebui să treacă mingea în direcția aceluși cercuri, în timp ce cea din mijloc va conta de la unu la zece.

Când ajunge la numărul zece, persoana care a ținut mingea va fi penalizată mutând în centrul cercului.

adaptare:

În cazul în care persoanele cu un grad ridicat de invaliditate participă la activitate, contul va fi extins la douăzeci sau treizeci, pentru a-i acorda timp pentru a înțelege cum merge jocul.

În cazul în care nu o puteți înțelege, veți avea nevoie de ajutorul unui partener sau chiar al monitorului, dacă este necesar.



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



6 Du-te acasă

titlu: Du-te acasă

Conținutul grupului: Viteza de reacție

Număr de participanți: două sau trei grupuri cu între 12 și 15 persoane.

Material: Pentru a efectua această activitate, nu va fi necesar niciun material.

de dezvoltare: Copiii vor fi plasați în perechi. Vor fi formate primele două cercuri de diferite mărimi, în cel mai mic mod, "A" vor fi plasate foarte aproape una de cealaltă. În timp ce perechile lor "B" formează celălalt cerc la o distanță medie față de acestea.

"B" sunt singurii care se pot mișca, așa că vor începe să se miște în cameră până când profesorul strigă "du-te acasă". Când se întâmplă acest lucru, toată lumea va trebui să-și caute partenerul în cercul mic pe care l-au format anterior.

adaptare:

În cazul dizabilității moderate, ambii oameni care formează cuplul vor purta o haină de aceeași culoare, astfel încât ambii membri să poată fi identificați. În cazul în care nu este posibilă utilizarea unui articol de îmbrăcăminte, se poate folosi orice material care nu obstrucționează activitatea.

7- Ploaie de bile și net

titlu: Ploaie de bile și net

Conținutul grupului: Joc de cooperare în care se dezvoltă abilitățile motorii.

Material: o plasă de volei și mingi cât mai multe au.

de dezvoltare: rețeaua va fi amplasat la o înălțime de aproximativ 50 cm-1 m deasupra jucătorilor. În timp ce bilele vor fi împrăștiate în jurul camerei. Participanții ar trebui să captureze toate bilele și să le arunce în plasă.

Pentru că ei sunt împărțiți în două echipe, care vor câștiga layup înainte de toate bilele care au fost atribuite anterior o culoare pentru fiecare grup.

adaptare:



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



- Pentru a adapta această activitate nu este necesară. Dacă există probleme profesorul este cel care trebuie să facă ajustările corespunzătoare.

7. Modulul Sportiv: Activitati sportive pentru reabilitare

Reabilitarea a fost definită de OMS ca "Utilizarea tuturor mijloacelor de reducere a impactului condițiilor dizabilitante și handicapante și oferirea posibilității integrării sociale optime a persoanelor cu dizabilități".

Această definiție include reabilitarea clinică, dar de asemenea, important, susține conceptul de participare socială care necesită adaptarea mediului social la nevoile persoanelor cu dizabilități pentru a elimina barierele sociale sau profesionale pentru participare.

În contextul sănătății, reabilitarea a fost definită în mod specific ca fiind "un proces de schimbare activă prin care o persoană cu dizabilități dobândește cunoștințele și abilitățile necesare pentru o funcționare optimă din punct de vedere fizic, psihologic și social". Această definiție furnizează o indicație explicită a procesului prin care trec persoanele cu dizabilități pentru dezvoltarea propriilor capacități, domeniu promovat eficient de reabilitarea medicală.

Particularități de tratament:

♫ **autonomia sau autodeterminarea:** rolul serviciilor care, în paralel cu monitorizarea simptomatologiei clare, să conserve și să promoveze capacitatea fiecărui pacient de a avea decizii și opțiuni independente prin descoperirea și stimularea aspectelor pozitive și „sănătoase” ale comportamentului, în ciuda prezenței unei dizabilități chiar și accentuate;

♫ **împuternicirea:** beneficiarii au posibilitatea de a alege și de a lua decizii ce au impact asupra vieții lor, ei trebuind educați și încurajați în ceea ce fac;

♫ **individualizarea și orientarea spre nevoile persoanei:** deși există o multitudine de căde recuperare, individul este unic prin preferințe, pregătire, nevoi, cultură și experiență deviată;

♫ **viziunea integrativă:** reabilitarea cuprinzând o varietate de aspecte ale vieții individului ce includ mintea, corpul, spiritul și comunitatea;

♫ **centrarea pe problemele practice ale vieții de zi cu zi:** persoanele cu dizabilități aspiră la aceleași lucruri ca și persoanele normale, respectiv să aibă prieteni, să muncească, să aibă propria locuință și intimitate, să conducă mașina, să călătorească etc.;



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



ρ **întărirea rezultatelor pozitive obținute:** prin minimalizarea așteptărilor negative generate de boală și de fenomenul stigmatizării;

ρ **educarea/ perfecționarea abilităților existente** - cu rezultate mult mai bune dacă acestea se desfășoară în locații situate în comunitate, „cât mai aproape de casă” decât în spital;

ρ **schimbări în mediul de viață (familie, comunitate):** știindu - se că o reușită de durată depinde nu numai de eforturile echipei multidisciplinare comunitare și de individ, dar și de sprijinul celorlalți – familie, rude, colegi, prieteni. Astfel, încrederea, respectul comunității, toleranță din punct de vedere social, respectarea drepturilor pacienților, eliminarea discriminării și combaterea stigmei sunt esențiale;

ρ **accesibilitatea:** utilizarea serviciilor ușor și rapid accesate de către pacienți și aparținătorii acestora, oricând și oriunde este necesar;

ρ **comprehensibilitatea** este o caracteristică bidimensională a serviciilor, oferind pe orizontală, măsura în care un serviciu acoperă o varietate mare de tulburări psihice cu diferite grade de severitate și o variabilitate largă a caracteristicilor individuale. Pe verticală – disponibilitatea elementelor esențiale ale tratamentului și accesarea lor prioritară de anumite grupuri de pacienți;

ρ **echipa multidisciplinară** este absolut necesară dacă dorim o reală reabilitare a persoanelor cu dizabilități care să cuprindă o varietate de profesii, să fie flexibilă în componență (obligatoriu – kinetoterapeutul, psihologul, asistentul social, logopedul, instructorul de terapie ocupațională) cu o bună relaționare între membri și o clară definirea responsabilităților;

ρ **continuitatea și calitatea serviciilor** reprezintă un principiu fundamental în succesul programelor de reabilitare, caracterizează serviciile ce oferă intervenții terapeutice coerente la nivel individual, referindu-se atât la activitatea membrilor echipei multidisciplinare, ce se completează și se potențează reciproc, fără a fi redundante, la seria neîntreruptă de contacte necesare pe parcursul unei perioade mai lungi de timp în scopul evaluării, monitorizării și prevenirii recăderilor;

ρ **eficacitatea:** măsura în care o intervenție specifică, desfășurată în condiții obișnuite, își atinge obiectivele;

ρ **echitatea:** distribuția corectă a resurselor. Aceasta presupune transparența criteriilor de decizie (stabilirea nevoilor prioritare) și a metodelor utilizate pentru a stabili alocarea resurselor umane și financiare;

ρ **responsabilitatea** se referă la setul de expectanțe (așteptare bazată pe anumite drepturi, promisiuni, probabilități sau calcule) pe care îl dețin pacienții, familiile acestora și populația în general în ceea ce privește funcționarea serviciilor de sănătate. Astfel, orice pacient se așteaptă ca profesionistul care tratează să respecte normele etice, deontologice (de ex., să asigure confidențialitatea). În același timp, beneficiarii sunt responsabili de propria lor îngrijire și de modul cum participă în procesul reabilitării;

ρ **coordonarea** presupune realizarea unor planuri coerente de tratament pentru fiecare pacient, ce trebuie să conțină scopuri clare și să prevadă intervențiile corespunzătoare atât în ceea ce privește informațiile și serviciile necesare pe parcursul unui episod de îngrijire, cât și referințele la relațiile dintre personal și diverse instituții pe parcursul unei perioade mai lungi de tratament;

ρ **eficiența** caracterizează un serviciu care cu resurse minime obține rezultate optime;

ρ **orientarea spre susținerea tratamentului și integrării comunitare, întărirea speranței de recuperare:** fiind esențial și motivațional mesajul că persoanele cu dizabilități pot și trebuie să depășească barierele și obstacolele cu care se confruntă.

Acțiunea reabilitării asupra organismului

Reabilitarea se referă la un spectru de programe pentru persoane cu diferite dizabilități. Aceste programe urmăresc să întărească abilitățile unui individ, abilități necesare pentru a – și satisface nevoile de a locui, de a se angaja în câmpul muncii, de a se socializa și dezvolta. Scopul reabilitării este de a crește calitatea vieții indivizilor cu dizabilități prin sprijinirea acestora în asumarea unui număr maxim de responsabilități în viața lor cotidiană și implicarea acestora cât mai activ și independent în viața socială.

Orice acțiune de reabilitare urmărește compensarea stării de deficiență, ameliorarea stării bolnavului sau a persoanei cu dizabilități, reintegrarea sa în familie, profesiune, societate. În vederea realizării acestor obiective, reabilitarea bolnavilor sau a persoanelor cu deficiențe se va desfășura în mod diferențiat, în trei direcții, și anume: reabilitare medicală, profesională și socială.

Mijloacele reabilitării:

1. Recuperarea medicală

2. Readaptarea psihică



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



3. Educarea și reeducarea profesională

4. Readaptarea socială

1. **Recuperarea medicală** se bazează pe concepțiile terapeutice moderne, eficiența ei fiind invers proporțional cu perioada de timp necesară vindecării, iar în cazul unor leziuni morfologice sau funcționale definitorii, cu perioada de timp necesară formării unor mecanisme compensatorii convenabile.

2. **Readaptarea psihică sau menținerea unei stări psihice normale** reprezintă condiția esențială care face posibilă aplicarea programului de recuperare medicală

3. **Reeducarea medicală** corectă nu este posibilă decât în spitalele de ortopedie sau în centrele de stabilire a deficiențelor motorii dotate cu toate compartimentele de investigații și terapeutice necesare.

4. **Mijloacele Educarea și reeducarea profesională și Readaptarea socială** sunt în strânsă interdependență cu readaptarea psihică. Calitatea și ritmul procesului de reabilitare sunt dependente în primul rând de posibilitățile și de dorința de colaborare ale deficientului. Starea psihică și voința, calitățile sau defectele psihice, complexe, refuzările și întreaga viață psihică a bolnavului trebuie binecunoscute înainte de a se întreprinde activitatea terapeutică. Procesul de reabilitare trebuie considerat ca un program terapeutic psiho - motor ce se bazează pe trei elemente principale, care intră în acțiune concomitent, având un pronunțat caracter individual:- kinetoterapia precoce postoperatorie sau postaparviere- acțiunile pe linie socială - terapie psiho – farmacologică cu efecte sindromatice. Evoluția psihică a deficientului pe tot parcursul procesului de reabilitare sau după acesta trebuie obligatoriu urmărită și eventual dirijată. Deficientul motor trebuie să practice consecvent, pentru tot restul vieții, antrenament specific nu numai somatic ci și psihic. Readaptarea socială se interferează cu celelalte forme de reeducare și reprezintă procesul prin care se creează deficientului condițiile necesare pentru ca acesta să profite la maxim de toate binefacerile societății din care face parte. Organizarea progresivă a unei rețele de reabilitare cât mai puternice reprezintă o necesitate socială și reflectă gradul de dezvoltare atins de țara respectivă: Grecia, România, Turcia, Italia, Franța.

Orice program de reabilitare a bolnavilor trebuie să aibă în vedere următoarele tipuri de obiective:

♣ **obiectivul principal:** reabilitarea stării de sănătate fizică a bolnavilor;

♣ **obiectivul general:** reabilitarea fizică, profesională și socială;

• **obiectivul secundar:** reducerea deficienței fizice, redobândirea capacității de muncă și readaptarea socială.

În ceea ce privește metodele de reabilitare, acestea sunt numeroase și diferite de la un autor la altul. V. J. Baltazar propune următoarele metode de reabilitare:

- a) **reabilitarea fizică** reprezintă totalitatea formelor de tratament în vederea readaptării fizice (deficienți fizici, motorii, senzoriali etc.);
- b) **reabilitarea psihică** se adresează, în primul rând, bolnavilor psihici și constând în crearea unui climat psihologic favorabil și antrenarea în activitatea acestora;
- c) **reabilitarea profesională** constă în readaptarea deficientului la o activitate profesional - școlară adecvată tipului său de deficiență ;
- d) **reabilitarea socială** este o acțiune complexă care vizează readaptarea familială, școlară - profesională și socială a bolnavului.

Activitățile sportive pot juca un rol important în procesul de reabilitare, ajutând la refacerea funcționalității fizice și la îmbunătățirea calității vieții persoanelor care se recuperează după o accidentare sau o afecțiune medicală.

Principalele forme de aplicare în kinetoterapie:

1. Imitații și jocuri

Se aplică la copii până la vârsta de 10 ani, aceștia având tendința de a se mișca în limitele impuse de gravitatea și stadiul de evoluție a leziunii, chiar dacă au suferit o operație sau imobilizare.

Se recomandă ca exercițiile să îmbrace o formă liberă și atrăgătoare, kinetoterapeutul găsind aici un domeniu practic nelimitat de exerciții.

2. Gimnastică generală și respiratorie

3. Gimnastică medicală selectivă

Programul de exerciții urmărește în principal ameliorarea funcției segmentului sau segmentelor interesate de leziune și este alcătuit din mișcări cu finalitate directă.

Se folosesc toate mijloacele kinetoterapeutice: mișcările imaginare, contracțiile izometrice, posturile alternante, mișcările active și pasive, mișcări active cu rezistență:



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



Mișcările imaginare se aplică în mod special la deficienții imobilizați timp îndelungat în aparate gipsate constituind un mijloc util de prevenire a instalării redorilor articulare.

Contracțiile izometrice sunt recomandate în special postoperatoriu, când membrul operat este imobilizat la pat în aparate gipsate sau în ațele de tip special. Se aplică principalelor grupe musculare ale segmentului operat, realizându-se în a doua zi după intervenția chirurgicală.

Posturile alternante se recomandă după o serie de intervenții și încep odată cu contracțiile izometrice. Ele constau din schimbarea alternativă a poziției, în general mișcări de flexie și extensie a segmentului respectiv.

Mișcările pasive se realizează tardiv după reluarea mișcărilor active. Sunt situații în care mișcările pasive se încep concomitent cu cele active. Mișcările pasive au rol în prevenirea instalării flebotrombozelor postoperatorii ale membrelor inferioare, acestea apărând în special după intervențiile pe șold și genunchi.

Mișcările active trebuie efectuate în funcție de tipul intervenției, după obținerea unui tonus muscular suficient.

4. Reeducarea mersului

Se adresează unor mișcări complexe care antrenează lanțurile cinematice ale întregului organism. La persoanele cărora deficiențele rămân definitive se urmărește dezvoltarea unor mecanisme de compensare și crearea unor stereotipuri dinamice.

5. Reeducarea prehensiunii

Succede programul de gimnastică medicală. Prehensiunea este o mișcare complexă și antrenează membrul superior în întregime, centura scapulară și trunchiul.

Exercițiile de baza în reeducarea prehensiunii sunt:

Abducția și aducția în articulațiile metacarpo-falangiene ale ultimelor patru degete

Flexia și extensia degetelor

Prinderea diferitelor obiecte

Folosirea unei aparaturi de specialitate în scopul ușurării procesului de reeducare.

6. Hidro-kinetoterapia



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



Oferă posibilități multiple de recuperare pentru deficienții cu atitudini vicioase ale coloanei vertebrale reprezentând un mijloc ideal în special prin mișcările de înot pe spate. Reluarea mersului în apă se face în condiții favorizante, exercițiile putând fi începute chiar în timpul imobilizării. Prin scăderea nivelului apei, se pot obține condiții de încărcare progresivă ale membrilor inferioare.

7. Sportul curativ

Reprezintă o formă deosebită a kinetoterapiei deficienților motori, ei beneficiind de un grad înalt de activitate sportivă reprezentând un mijloc excelent de întreținere a unei stări fizice și psihice optime.

8. Dansul curativ

Se poate aplica cu succes la toate vârstele reprezentând un mijloc valoros al kinetoterapiei, recomandându-se acele ritmuri și mișcări care corespund necesităților de recuperare. Dansul în cerc este un excelent exercițiu pentru mobilizarea coloanei vertebrale și a bazinului iar twist-ul poate fi folosit cu precauție, ca un exercițiu pentru tonifierea musculaturii coapselor. La această formă a kinetoterapiei fantezia și experiența kinetoterapeutului găsesc un larg câmp de aplicare.

9. Terapia ocupațională

Este o formă prelungită și specializată a kinetoterapiei fiind o metodă medicală. Ea apelează la folosirea unei întregi serii de aparate, instalații, în scopul reeducării prin îmbunătățirea posibilităților de deplasare, a efectuării unor munci și a deprinderii unor jocuri distractive.

10. Ergoterapia

Este o formă prelungită și specializată a kinetoterapiei, fiind definită ca folosirea muncii în scop terapeutic.

Urmărește restabilirea capacității funcționale și se desfășoară în afara orelor de program terapeutic intensiv.

Reprezintă o metodă specifică readaptării socio-profesionale și vizează pregătirea bolnavului pentru reluarea activității profesionale.

Hidroterapia: Aceasta implică exerciții efectuate în apă, într-un mediu controlat, care reduce impactul asupra articulațiilor și sprijină mișcările fără gravitație. Hidroterapia este benefică



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



pentru recuperarea funcției musculare și articulare, în special în cazul leziunilor grave sau a afecțiunilor cronice.

Ciclismul asistat: Utilizarea bicicletelor asistate sau a bicicletelor cu pedalare ușoară poate fi benefică în reabilitarea persoanelor cu afecțiuni cardiace sau cu probleme de echilibru. Aceasta permite o activitate fizică ușoară, dar eficientă, fără a pune prea multă presiune asupra sistemului cardiovascular.

Yoga și Pilates terapeutic: Aceste practici se concentrează pe întinderea, corectarea posturii, coordonarea și respirația conștientă. Acestea pot ajuta la reducerea durerii, la îmbunătățirea flexibilității și a stabilității, precum și la gestionarea stresului și anxietății asociate procesului de reabilitare.

Exerciții de echilibru și coordonare: Aceste exerciții pot include mersul pe un traseu cu obstacole, utilizarea mingilor de echilibru sau tehnici de propriocepție. Ele sunt utile în recuperarea după leziuni ale membrilor inferioare sau ale sistemului nervos central și contribuie la refacerea echilibrului și coordonării motorii.

Este important să consultăm întotdeauna un specialist în reabilitare sau un terapeut fizic pentru a obține recomandări și a crea un program adecvat de activități sportive în funcție de nevoile și condițiile individuale.

Potențialul de reabilitare al unei persoane (i.e. capacitatea de a beneficia de reabilitare) nu poate fi formulat fără a cunoaște istoricul afecțiunii pacientului. Unii își revin spontan, astfel încât o intervenție timpurie poate da impresia că tratamentul a fost eficace. Pe de altă parte, pentru cei mai mulți, lipsa reabilitării le va reduce gradul de independență și calitatea vieții. Studiile controlate, în care acești factori au fost luați în considerare, arată că intervenția precoce tinde să fie asociată cu un rezultat final îmbunătățit, fie că reabilitarea totală apare sau nu; chiar și intervenția mai târzie poate conferi beneficii utile.

Scopul principal al reabilitării constă în a permite persoanelor cu dizabilități să ducă viața pe care și-o doresc, cu toate restricțiile inevitabile impuse asupra activităților lor de deteriorările ce rezultă din boală sau leziune. În fapt, acest lucru se realizează cel mai bine printr-o combinație de măsuri pentru a:

- depăși sau ameliora aceste deteriorări,
- elimina sau reduce barierele în calea participării în mediul ales de persoană și
- susține reintegrarea lor în societate.



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



Întrucât este un proces centrat pe pacient, este corect să optimizăm atât activitatea cât și participarea.

Scopurile principale ale Reabilitării sunt optimizarea participării sociale și a calității vieții. Aceasta implică a ajuta la împuternicirea individului în a decide și a atinge gradul de autonomie și independență pe care dorește să le aibă, inclusiv participarea în activități profesionale, sociale și recreaționale potrivit drepturilor omului.

Reabilitarea este eficientă în cinci moduri:

- tratarea afecțiunii de bază;
- reducerea deteriorării și/sau dizabilității;
- prevenirea și tratarea complicațiilor;
- ameliorarea funcționării și activității;
- permite participarea.

Toate aceste activități iau în considerare contextul personal, cultural și ambiental al individului urmând principiile CIF (OMS).

Reabilitarea este un proces continuu și coordonat care începe odată cu declanșarea unei boli sau leziuni și continuă până când individul obține un rol în societate potrivit cu aspirațiile și dorințele sale.

Dreptul la reabilitare

Consiliul Europei a propus o legislație privind drepturile pentru dizabilitate, care cuprinde următoarele:

- Prevenirea dizabilităților și a educației în domeniul sănătății;
- Identificare și diagnosticare;
- Tratament și ajutoare terapeutice;
- Învățământ;
- Îndrumare profesională și instruire;



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



- Angajare;
- Integrare socială și în mediu;
- Protecție socială, economică și juridică;
- Instruirea persoanelor implicate în reabilitare și în integrarea socială a persoanelor cu dizabilități;
- Informare;
- Statistică și cercetare.

Referințe

de Mingo, J. A. G. (2004). Sportul adaptat în mediul școlar. Educație și viitor: jurnal de cercetări aplicate și experiențe educaționale, (10), 81-90.

cartea FEDDF. Madrid: CSD, Federația Spaniolă a Sporturilor Europene de Învățământ Superior. Sevilla: Wanceulen

Hernández Vázquez, J. (1993). Sportul adaptat. Identitatea și perspectivele tale. Apunts Medicina del "Esport (spaniolă), 30 (116), 97-110.

Jordán, O. R. C. (2006). Joc și sport în mediul școlar: aspecte curriculare și acțiuni practice. Ministerul Educației.

Lagar, J. A. (2003). Sport și dizabilități. Scriitor sportiv Radio Nacional de España, 1-16.

Moya Cuevas R. (2014). Sport adaptat. Ceapat- Imsero.

Pérez, J. (2012). Baschet cu scaun cu roțile. Sportivi fără adjective: cartea FEDDF, 303-353.

Pérez-Tejero, J., Blasco-Yago, M., González-Lázaro, J., García-Hernández, J. J., Soto-Rey, J. și Coterón, J. (2013). Paraciclism: studiu al proceselor de integrare la nivel internațional / Paraciclism: Studiu al proceselor de integrare la nivel internațional. Apunts. Educație fizică și sporturi, (111), 79.

Reina, R. (2010). Activitatea fizică și sportul adaptat Spațiului

Zucchi, D. G. (2001). Sport și handicap. Efdeportes Revista Digital, 7, 43.



Bibliografie



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



- 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. Sport for people with disability.
<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 Sport, 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>

”Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației”.