



# **PROFILE OF THE MENTAL TRAINER FOR ATHLETES WITH DISABILITIES**



**Erasmus+**

Profile of the mental trainer for athletes with disabilities

Proiect Erasmus +: „A Mental Trainer to Empower Your Super Ability”

Proiect nr. 2020-1-RO01-KA202-079780

#### Partners

FIT EXPRESS INTERNATIONAL srl – București, România

ZIVAC GROUP CENTRAL srl – București, România

International Institute of Applied Psychology and Human Sciences – Bologna, Italia

Organization for Promotion of European Issues – Paphos, Cipru

DIRECȚIA ASISTENȚĂ SOCIALĂ ARAD – Arad, România

Το έργο αυτό (έργο αρ. 2020-1-RO01-KA202-079780) χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η δημοσίευση αυτή αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του συντάκτη και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για τις πληροφορίες που περιέχονται σε αυτήν.»

<b>Περιεχόμενο</b>	<b>Σελίδα</b>
Πληροφορίες έργου	2
Πίνακας περιεχομένων	3
Εισαγωγή	4
<b>Κεφάλαιο 1ο. Ανασκόπηση πρόσφατης επιστημονικής έρευνας σχετικά με την ψυχική άσκηση σε αθλητές με αναπηρίες</b>	<b>5</b>
1.1. Υγεία και αναπηρία	5
1.2. Αθλητισμός. Παιχνίδι	23
<b>Κεφάλαιο 2: Ανασκόπηση πρακτικών και τεχνικών ψυχικής κατάρτισης</b>	<b>25</b>
2.1. Πρακτικές και τεχνικές ψυχικής κατάρτισης	25
2.2. Ψυχική κατάρτιση	26
2.3. Ο αθλητής με αναπηρία	34
2.4. Προσαρμοσμένη σωματική δραστηριότητα	37
2.5. Ιστορία και αγώνες στον προσαρμοσμένο αθλητισμό	43
<b>Κεφάλαιο 3: Ανάλυση Swot. Ανάλυση επιστημονικής έρευνας σχετικά με την πρακτική της ψυχικής κατάρτισης σε αθλητές με αναπηρίες στην Ευρώπη: Μέθοδοι και στρατηγικές που χρησιμοποιούνται στην επιστημονική έρευνα</b>	<b>49</b>
3.1. Ανάλυση υφιστάμενων μοντέλων ταυτότητας, αξιών, γλώσσας: Αθλητική Προπόνηση Αναπηρίας (2020): «Απλά πρέπει να προπονείτε τον αθλητή, όχι την αναπηρία»	49
3.2. Ανάλυση ιστορικών τάσεων: Αποτελεσματικές Πρακτικές Προπονητικού Αθλητισμού Αναπηρίας.	50
3.3. Ανάλυση αναγκών: Εκπαίδευση προπονητών αθλημάτων για αθλητές με νοητική υστέρηση: το έργο TEAM UP.	52
3.4. Εκπαίδευση του αθλητή με αναπηρία	57
3.5. Ζητήματα υγείας και συμπεριφοράς και στρατηγικές βελτίωσης της μάθησης για αθλητές με διανοητικές αναπηρίες	60
3.6. Προκλήσεις στην εκπαίδευση προπονητών για αθλητές με αναπηρίες	66
<b>Κεφάλαιο 4: Προφίλ Εκπαιδευτή για Αθλητές με Αναπηρίες</b>	<b>69</b>
4.1. Δεξιότητες και ικανότητες που απαιτούνται	69
4.2. Ατομική κατάρτιση	70
Βιβλιογραφία	<b>78</b>

## Εισαγωγή

Στο πρόγραμμα Erasmus Mental Trainer for Athletes with Disabilities ένας από τους στόχους που στοχεύσαμε ήταν η ανάπτυξη ενός προφίλ ικανοτήτων για έναν εκπαιδευτή που συνεργάζεται με άτομα με ειδικές ανάγκες και θα μπορούσε εύκολα να χρησιμοποιηθεί τόσο από αθλητικά κέντρα όσο και από επαγγελματίες αθλητικής κατάρτισης. Το προφίλ περιλαμβάνει ικανότητες και δεξιότητες που απαιτούνται για ένα τέτοιο προσόν.

Για να πετύχουμε αυτό το προφίλ περάσαμε από διάφορα βήματα, και συγκεκριμένα: μια ανασκόπηση της επιστημονικής έρευνας και πρακτικής που σχετίζεται με την εφαρμογή τεχνικών ψυχικής άσκησης σε αθλητές με αναπηρίες στη βιβλιογραφία. Έγινε μια ανάλυση της έρευνας και της πρακτικής στον τομέα αυτό, η οποία έδειξε μικρό αριθμό μελετών και ερευνών στον τομέα αυτό, αλλά μας έδωσε μια ολοκληρωμένη εικόνα της ανάγκης για περαιτέρω έρευνα. Η ανάλυση των πλεονεκτημάτων και των αδυναμιών της έρευνας και των μελετών στον τομέα αυτό, με έμφαση στα όσα έχουν γίνει στις χώρες εταίρους του έργου, μας επέτρεψε επίσης να έχουμε μια συγκριτική εικόνα για το πού βρίσκεται κάθε εταίρος σε εθνικό επίπεδο και να προσαρμόσουμε ανάλογα τα ακόλουθα αποτελέσματα του έργου. Ένα άλλο βήμα ήταν η ανάλυση της αγοράς εργασίας για να προσδιοριστεί σε ποιο βαθμό απαιτείται και είναι απαραίτητη η κατάρτιση για την καθοδήγηση των αθλητών με ειδικές ανάγκες, η οποία έδειξε ότι όχι μόνο στις χώρες εταίρους αλλά και σε ευρωπαϊκό επίπεδο είναι απαραίτητη η κατάρτιση αυτή και η απόκτηση πρόσθετων δεξιοτήτων για έναν προπονητή σε συνεργασία με αθλητές με ειδικές ανάγκες. Επιπλέον, διαπιστώσαμε σαφείς αποδείξεις ότι η συμμετοχή των ατόμων με αναπηρίες στον αθλητισμό συχνά μειώνεται λόγω φυσικών εμποδίων, τεχνολογίας και προκαταλήψεων. Έτσι, με βάση αυτές τις αναλύσεις και τα προκαταρκτικά βήματα, έχουμε αναπτύξει ένα προφίλ των ικανοτήτων που απαιτούνται για έναν προπονητή να χαρακτηριστεί ως πνευματικός εκπαιδευτής για αθλητές με αναπηρίες και μας επιτρέπουν να επιτύχουμε έναν από τους στόχους του έργου, δηλαδή την ανάπτυξη ενός ευρωπαϊκού μοντέλου ικανοτήτων για την πιστοποίηση "Mental Trainer for Athletes with Disabilities".

## Κεφάλαιο 1ο.

# Ανασκόπηση πρόσφατης επιστημονικής έρευνας σχετικά με την ψυχική άσκηση σε αθλητές με αναπηρίες

### **Βασικές έννοιες και όροι**

Στόχος του κεφαλαίου είναι να παρέχει ένα πλαίσιο για μια λογική κατανόηση του κόσμου των αθλητών με αναπηρίες και σχετικές έννοιες της διαδικασίας.

#### **1.1 Υγεία και αναπηρία**

##### **α) Ατομική υγεία**

Ο πιο καθιερωμένος ορισμός της υγείας είναι αυτός που δόθηκε από τον ΠΟΥ (1948) - "Η υγεία είναι η πλήρης κατάσταση της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας. Δεν είναι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας». Αργότερα, "η ικανότητα να ζήσει μια κοινωνικά και οικονομικά παραγωγική ζωή" συμπεριλήφθηκε σε αυτόν τον ορισμό.<sup>1</sup>

- ❖ Είναι δικαίωμα του ατόμου και μέτρο ποιότητας ζωής (κοινωνικοοικονομικό βιοτικό επίπεδο)
  - Ο άνθρωπος θεωρείται κοινωνικό ον - μια βιολογική, οικονομική, πολιτιστική, κοινωνική οντότητα - το δικαίωμα στην υγεία να είναι ένα άφθαρτο μέρος της κοινωνικής δικαιοσύνης.
- ❖ Είναι μια φιλοδοξία, μια ιδανική, μια συνεχής διαδικασία προσαρμογής στις μεταβαλλόμενες απαιτήσεις της ανθρώπινης ζωής, με τις έννοιες που της δίνουμε
- ❖ Για την επίτευξή του απαιτείται η συμμετοχή και η ευθύνη του ατόμου, αλλά και της κοινωνίας
- ❖ Το ολιστικό αγαθό του ατόμου, η λειτουργικότητα, η ικανότητα ανάπτυξης και προσαρμογής σε ποικίλες συνθήκες διαβίωσης και εργασίας, η ανθρώπινη κατάσταση της ατομικής δημιουργικότητας
- ❖ Η ευημερία είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται μερικές φορές για να περιγράψει την ψυχολογική κατάσταση του να είσαι υγιής.

---

<sup>1</sup> Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (1958) *Τα πρώτα δέκα χρόνια του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας*. Γενεύη: ΠΟΥ.

## **β) Δημόσια υγεία**

Σύμφωνα με τον Winslow "Η δημόσια υγεία είναι η επιστήμη και η τέχνη της πρόληψης ασθενειών, της παράτασης της ζωής και της προώθησης της σωματικής και ψυχικής υγείας και της αποτελεσματικότητας μέσω οργανωμένων κοινοτικών προσπαθειών για την απολύμανση του περιβάλλοντος, την καταπολέμηση μεταδοτικών ασθενειών, την εκπαίδευση του ατόμου στην προσωπική υγιεινή, την οργάνωση της υγειονομικής περίθαλψης και των κοινοτικών υπηρεσιών έγκαιρης διάγνωσης και έγκαιρης θεραπείας ασθενειών και την ανάπτυξη ενός κοινωνικού μηχανισμού για την παροχή σε κάθε άτομο στην κοινότητα ενός προτύπου ζώντας επαρκής για να διατηρήσει την υγεία του."

Στόχοι δημόσιας υγείας:

- i. προαγωγή της υγείας
- ii. προστασία της υγείας με τη διατήρηση της υγείας και την πρόληψη ασθενειών
- iii. έλεγχο της νοσηρότητας με την καταπολέμηση των ασθενειών και των συνεπειών της
- iv. ανάκτηση της υγείας

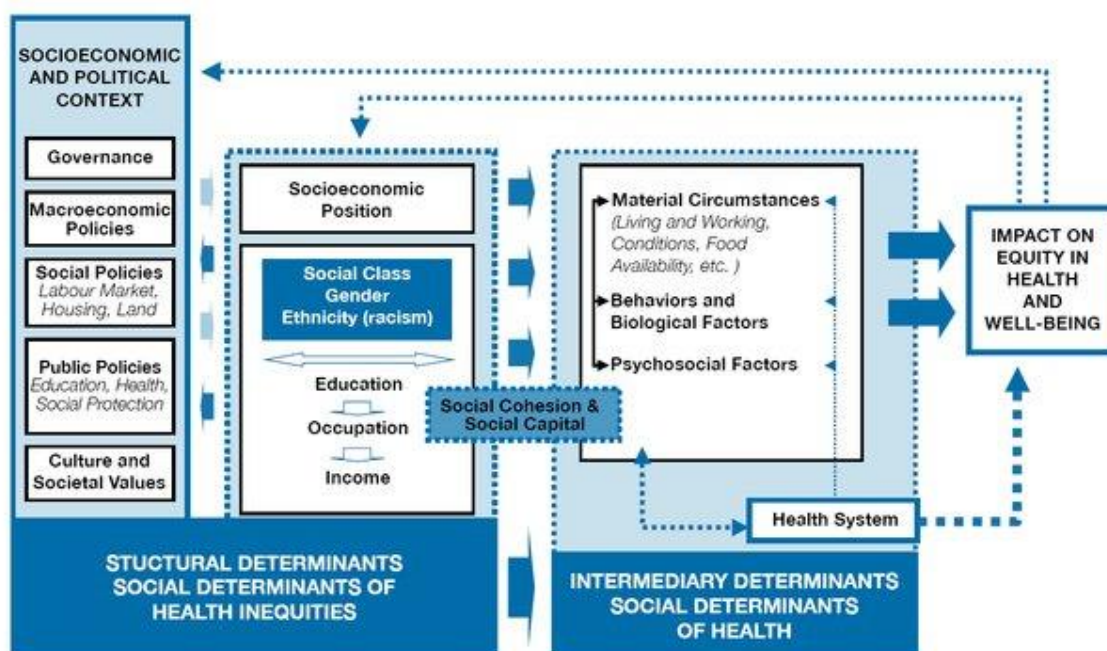
Η δημόσια υγεία είναι μια **επιστήμη δράσης** που εξελίσσεται συνεχώς γύρω από τις καθοριστικές της αξίες, πλαισιωμένη σε πολιτιστικά, κοινωνιολογικά, οικονομικά και οικολογικά πλαίσια και στενά συνδεδεμένη με τις έννοιες της προληπτικής ιατρικής και της κοινωνικής ιατρικής.\* Γενικά, η δημόσια υγεία αναφέρεται στις οργανωμένες και συντονισμένες προσπάθειες της κοινωνίας - που υποστηρίζονται από νόμους, προγράμματα πρόληψης και ελέγχου, υγεία, κοινωνικά και εκπαιδευτικά ιδρύματα και υπηρεσίες - για τη μείωση της δυσφορίας, της ασθένειας, της αναπηρίας, της αναπηρίας και του πρόωρου θανάτου.

Η δημόσια υγεία είναι το σώμα των γνώσεων, των δεξιοτήτων και των στάσεων του πληθυσμού που αποσκοπούν στη διατήρηση και τη βελτίωση της υγείας. Ως κλάδος και αναπόσπαστο μέρος της δημόσιας υγείας, περιλαμβάνεται επίσης η κοινοτική ιατρική, προσδιορίζοντας τη διμερή σχέση μεταξύ της ιατρικής και της κοινότητας και των κοινωνικοοικονομικών, πολιτικών και πολιτιστικών καθοριστικών παραγόντων της κοινοτικής υγείας. Εκφράζει επίσης τη συλλογική ευθύνη της ιατρικής προς την κοινότητα για κοινοτικά προβλήματα που μπορεί να επηρεάσουν την υγεία.

Η OMS διαρθρώνει πέντε διαστάσεις ποιότητας ζωής που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την αξιολόγηση των προγραμμάτων δημόσιας υγείας, και συγκεκριμένα:

1. μείωση των συμπτωμάτων της νόσου
2. αντικατάσταση του άγχους και της απελπισίας από εγχύσεις ευεξίας και αισιοδοξίας
3. διατήρηση ενός δικτύου θετικών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων
4. διατήρηση των γνωστικών δεξιοτήτων
5. ικανότητα εργασίας και διατήρησης επαρκούς βιοτικού επιπέδου και εργασίας

Figura 1 Μοντέλο ΠΟΥ για κοινωνικούς καθοριστικούς παράγοντες της υγείας



## Τομέας αθλητικών και φυσικών δραστηριοτήτων και συναφής αγορά εργασίας - Ρουμανία <sup>2</sup>

### Μέγεθος και χαρακτηριστικά της εθνικής αγοράς αθλητικής εργασίας στη Ρουμανία - εξέλιξη 2011-2018

Για να συνοψίσουμε τον στατιστικό ορισμό της αγοράς εργασίας στον αθλητισμό, οι εργασίες που πραγματοποιήθηκαν σε συνεργασία με τις Εθνικές Στατιστικές Υπηρεσίες (NSO) και την Eurostat ήταν η συλλογή διαθέσιμων στατιστικών στοιχείων σχετικά με τον αριθμό:

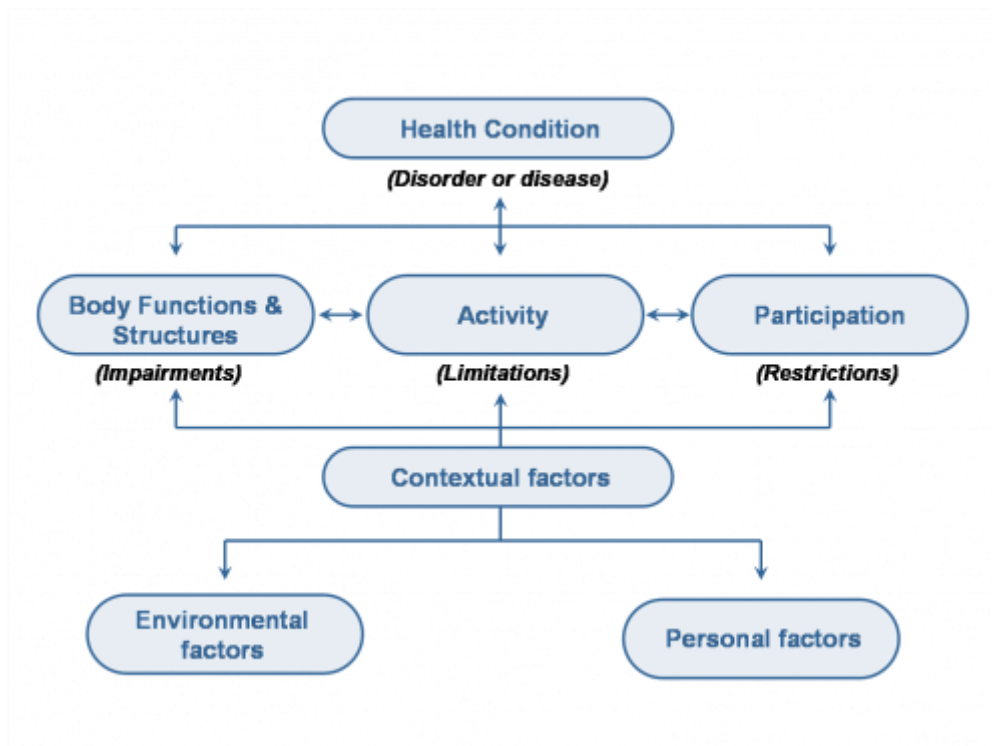
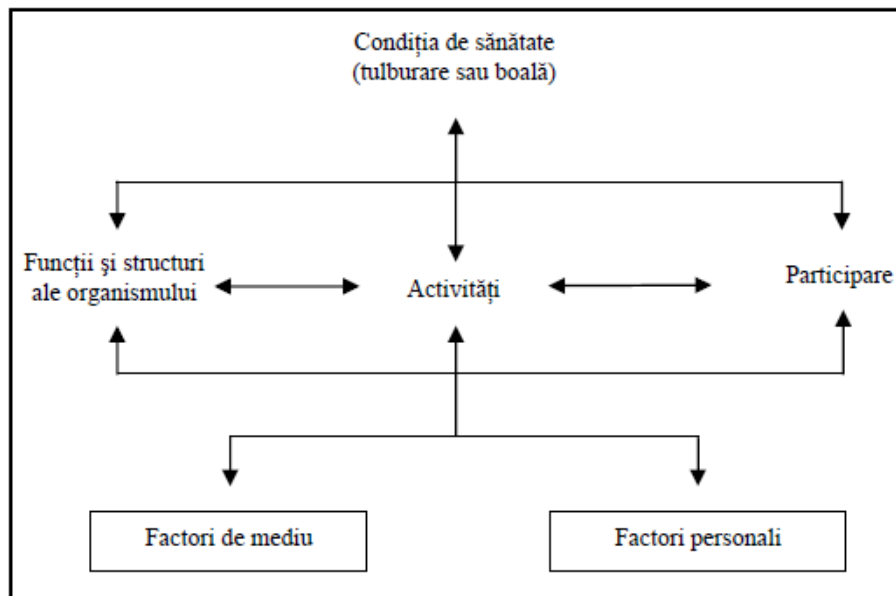
<sup>2</sup> [Ενημερωτικά δελτία Εθνικός](#) - Εκθέσεις ΕΟΣΕ - ΕΟΔΥ (2019)





**Η αναπηρία** είναι ένας όρος ομπρέλα για τις αναπηρίες, τους περιορισμούς δραστηριότητας και τους περιορισμούς συμμετοχής. Υποδηλώνει τις αρνητικές πτυχές της αλληλεπίδρασης μεταξύ του ατόμου (που έχει πρόβλημα υγείας) και των παραγόντων με βάση τα συμφραζόμενα στους οποίους βρίσκεται (περιβαλλοντικοί και προσωπικοί παράγοντες).

Εικ. Αλληλεπιδράσεις μεταξύ στοιχείων ICF



Σύμπαν ευημερίας

## ***Αναπηρία: «ιατρικό μοντέλο» και «κοινωνικό μοντέλο»***

**Το ιατρικό μοντέλο** θεωρεί την αναπηρία ως πρόβλημα του ατόμου, που προκαλείται άμεσα από ασθένεια, τραύμα ή άλλη κατάσταση υγείας που απαιτεί ιατρική περίθαλψη που παρέχεται ως ατομική θεραπεία από επαγγελματίες. Η διαχείριση αναπηρίας στοχεύει στη θεραπεία ή την προσαρμογή και αλλαγή της συμπεριφοράς του ατόμου. " Ιατρική περίθαλψη γίνεται το κύριο θέμα υπό αυτή την έννοια και - σε επίπεδο πολιτικής - η κύρια απάντηση είναι η αλλαγή ή η μεταρρύθμιση της πολιτικής υγειονομικής περίθαλψης.

**Το κοινωνικό μοντέλο** της αναπηρίας θεωρεί την αναπηρία πρωτίστως πρόβλημα. Η αναπηρία δεν είναι ένα χαρακτηριστικό ενός ατόμου, αλλά ένα σύμπλεγμα συνθηκών που δημιουργούνται από το κοινωνικό περιβάλλον. Για το λόγο αυτό, η διαχείριση αυτού του προβλήματος απαιτεί κοινωνική δράση και αποτελεί κοινή ευθύνη της κοινωνίας στο σύνολό της, προκειμένου να επιτευχθούν οι περιβαλλοντικές αλλαγές που είναι απαραίτητες για τη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία σε όλους τους τομείς της κοινωνικής ζωής. Συνεπώς, η διαχείριση των ατόμων με αναπηρία είναι ζήτημα στάσης και ιδεολογίας, γεγονός που συνεπάγεται κοινωνική αλλαγή, η οποία -από πολιτική άποψη- καθίσταται ζήτημα ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Για αυτό το μοντέλο, η αναπηρία είναι πολιτικό ζήτημα.

### **Ορισμοί**

**Η λειτουργία** είναι ένας όρος ομπρέλα για τις λειτουργίες του σώματος, τις δομές του σώματος, τις δραστηριότητες και τη συμμετοχή. Υποδηλώνει τις θετικές πτυχές της αλληλεπίδρασης μεταξύ του ατόμου (που έχει πρόβλημα υγείας) και των παραγόντων που σχετίζονται με τα συμφραζόμενα (περιβαλλοντικοί και προσωπικοί παράγοντες).

**Οι λειτουργίες του σώματος** είναι οι φυσιολογικές λειτουργίες των συστημάτων του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των ψυχολογικών λειτουργιών. Ως εκ τούτου, μιλάμε για το ανθρώπινο σώμα στο σύνολό του, συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου. Ως εκ τούτου, οι διανοητικές (ή ψυχολογικές) λειτουργίες υποσιτίζονται υπό άλλες λειτουργίες του σώματος. Το πρότυπο για αυτές τις λειτουργίες θεωρείται ο στατιστικά καθιερωμένος κανόνας για τους ανθρώπους.

**Οι δομές του σώματος** είναι τα δομικά ή ανατομικά μέρη του σώματος, όπως τα εσωτερικά όργανα, τα άκρα και τα συστατικά τους, ταξινομημένα με συστήματα σώματος. Το πρότυπο για αυτές τις λειτουργίες λαμβάνεται ως ο στατιστικά καθιερωμένος κανόνας για τους ανθρώπους.

**Η εξασθένιση είναι** απώλεια ή ανωμαλία της δομής του σώματος ή της φυσιολογικής λειτουργίας (συμπεριλαμβανομένων των διανοητικών λειτουργιών). Η έννοια της ανωμαλίας εδώ σημαίνει σημαντικές διακυμάνσεις από τον στατιστικά καθιερωμένο κανόνα (δηλαδή απόκλιση από τον μέσο όρο του πληθυσμού που καθορίζεται σύμφωνα με τους μετρημένους τυποποιημένους κανόνες) και θα πρέπει να χρησιμοποιείται αποκλειστικά υπό αυτή την έννοια.

**Οι περιορισμοί δραστηριότητας** <sup>4</sup> είναι δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσει ένα άτομο κατά την εκτέλεση δραστηριοτήτων. Ο περιορισμός της δραστηριότητας μπορεί να είναι οποιαδήποτε μικρή ή σοβαρή απόκλιση, σε ποιότητα ή ποσότητα, κατά την εκτέλεση μιας δραστηριότητας από τον τρόπο ή τον βαθμό στον οποίο αναμένεται να εκτελεστεί από άτομα που δεν έχουν πρόβλημα υγείας.

**Η συμμετοχή** είναι η συμμετοχή ενός ατόμου σε μια κατάσταση ζωής. Αντιπροσωπεύει τη λειτουργία στην κοινωνία.

**Οι περιορισμοί στη συμμετοχή** <sup>5</sup> αντιπροσωπεύουν προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει ένα άτομο στη συμμετοχή του σε υπαρξιακές καταστάσεις. Η παρουσία περιορισμού στη συμμετοχή καθορίζεται με τη σύγκριση της συμμετοχής ενός ατόμου με αυτό που αναμένεται στην εν λόγω κουλτούρα ή κοινωνία ενός ατόμου που δεν έχει αναπηρία.

**Τα εμπόδια** είναι παράγοντες στο περιβάλλον ενός ατόμου που, με την απουσία ή την παρουσία του, περιορίζουν τη λειτουργία και δημιουργούν **αναπηρία**. Τα πιθανά εμπόδια μπορεί να είναι το απρόσιτο φυσικό περιβάλλον, η έλλειψη σχετικών υποστηρικτικών τεχνολογιών, η αρνητική στάση των ανθρώπων απέναντι στην αναπηρία και οι υπηρεσίες, τα συστήματα και οι πολιτικές που είτε δεν υπάρχουν είτε θέτουν εμπόδια στη συμμετοχή όλων των ανθρώπων με πρόβλημα υγείας σε όλους τους τομείς της ζωής.

**Οι διαμεσολαβητές** είναι παράγοντες στο περιβάλλον ενός ατόμου που, με την απουσία ή την παρουσία του, *βελτιώνουν τη λειτουργία και μειώνουν την αναπηρία*. Αυτά περιλαμβάνουν θέματα όπως ένα προσβάσιμο φυσικό περιβάλλον, η

---

<sup>4</sup> Όρος του "όριο ένας activitãtji" ινλοκουιέστε Όρος του "Αναπηρία" μεταχειρισμένος μέσα Εκδοχή από το 1980 της ICIDH.

<sup>5</sup> "Ρεστρακισμός μέσα Συμμετοχή" Αντικαθιστώ Όρος της "αναπηρίας" μεταχειρισμένος μέσα Εκδοχή από το 1980 της ICIDH.

διαθεσιμότητα σχετικών υποστηρικτικών τεχνολογιών, η θετική στάση των ανθρώπων απέναντι στην αναπηρία και οι υπηρεσίες, τα συστήματα και οι πολιτικές που αποσκοπούν στην αύξηση του επιπέδου συμμετοχής των ατόμων που αντιμετωπίζουν μια κατάσταση υγείας σε όλους τους τομείς της ζωής. Η απουσία ενός παράγοντα μπορεί επίσης να έχει ένα ευνοϊκό αποτέλεσμα, όπως η απουσία στιγμαίου ή αρνητικών στάσεων. Οι διαμεσολαβητές μπορούν να αποτρέψουν την εξασθένηση ή τον περιορισμό της δραστηριότητας από το να καταστεί περιοριστικός παράγοντας συμμετοχής, επειδή οι διαμεσολαβητές βελτιώνουν τον πρακτικό τρόπο με τον οποίο λαμβάνονται μέτρα, παρά τα προβλήματα που αντιμετωπίζει το άτομο όσον αφορά την ικανότητα δράσης.

Τάμελ 1. Επισκόπηση του CIF

	<b>Μέρος 1ο Λειτουργία και αναπηρία</b>		<b>Μέρος 2ο Παράγοντες με βάση τα συμφραζόμενα</b>	
Συνθετικός	Λειτουργίες και δομές του σώματος	Δραστηριότητες και συμμετοχή	Περιβαλλοντικοί παράγοντες	Προσωπικοί παράγοντες
Τομείς	Λειτουργίες του σώματος  Δομές σώματος	Τομείς ζωής (καθήκοντα, δράσεις)	Τομείς της ζωής εξωτερικές επιπτώσεις στη λειτουργία και την αναπηρία	Εσωτερικές επιδράσεις στη λειτουργία και την αναπηρία
Κατασκευή	Αλλαγές στις λειτουργίες του σώματος (φυσιολογικό)  Αλλαγές στις δομές του σώματος (ανατομικό)	Χωρητικότητα Εκτέλεση εργασιών σε τυπικό περιβάλλον  Εκτέλεση εργασιών σε τρέχον περιβάλλον	Διευκόλυνση ή παρεμπόδιση των επιπτώσεων των φυσικών, κοινωνικών και διατομεακών χαρακτηριστικών της πραγματικότητας	Αντίκτυπος των προσωπικών χαρακτηριστικών
Άποψη Θετικό	Λειτουργική και δομική ακεραιότητα	Δραστηριότητες Συμμετοχή	Στοιχεία διευκόλυνσης	Δεν είναι έτσι τα πάμε.
	Λειτουργία			

Άποψη Αρνητικό	Επηρεάζω	Περιορισμός δραστηριότητα ς Περιορισμός συμμετοχής	Εμπόδια/ εμπόδια	Δεν είναι έτσι τα πάμε.
	Αναπηρία			

**Η χωρητικότητα** είναι ένας προσδιοριστής που περιγράφει το υψηλότερο επίπεδο λειτουργίας που μπορεί πιθανώς να επιτύχει ένα άτομο σε μια δεδομένη χρονική στιγμή σε έναν από τους τομείς που περιλαμβάνονται στον κατάλογο δραστηριοτήτων και συμμετοχής. Η ικανότητα μετράται σε ένα ομοιόμορφο ή τυποποιημένο περιβάλλον και, ως εκ τούτου, αντικατοπτρίζει την περιβαλλοντικά προσαρμοσμένη ικανότητα του ατόμου. Το στοιχείο Περιβαλλοντικοί παράγοντες μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει τα χαρακτηριστικά αυτού του ομοιόμορφου ή τυπικού περιβάλλοντος.

**Η απόδοση** είναι ένα προσδιοριστικό που περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι δρουν στο τρέχον περιβάλλον τους, θέτοντας έτσι υπό αμφισβήτηση την πτυχή της συμμετοχής τους σε καταστάσεις ζωής. Το τρέχον περιβάλλον μπορεί επίσης να περιγραφεί χρησιμοποιώντας το στοιχείο Περιβαλλοντικοί παράγοντες.

Η διαφορά μεταξύ ικανότητας και απόδοσης αντικατοπτρίζει τη διαφορά μεταξύ των επιπτώσεων του τρέχοντος και του ομοιόμορφου περιβάλλοντος, παρέχοντας έτσι έναν χρήσιμο οδηγό για το πώς να παρέμβει στο περιβάλλον του ατόμου για να βελτιώσει την απόδοσή του.

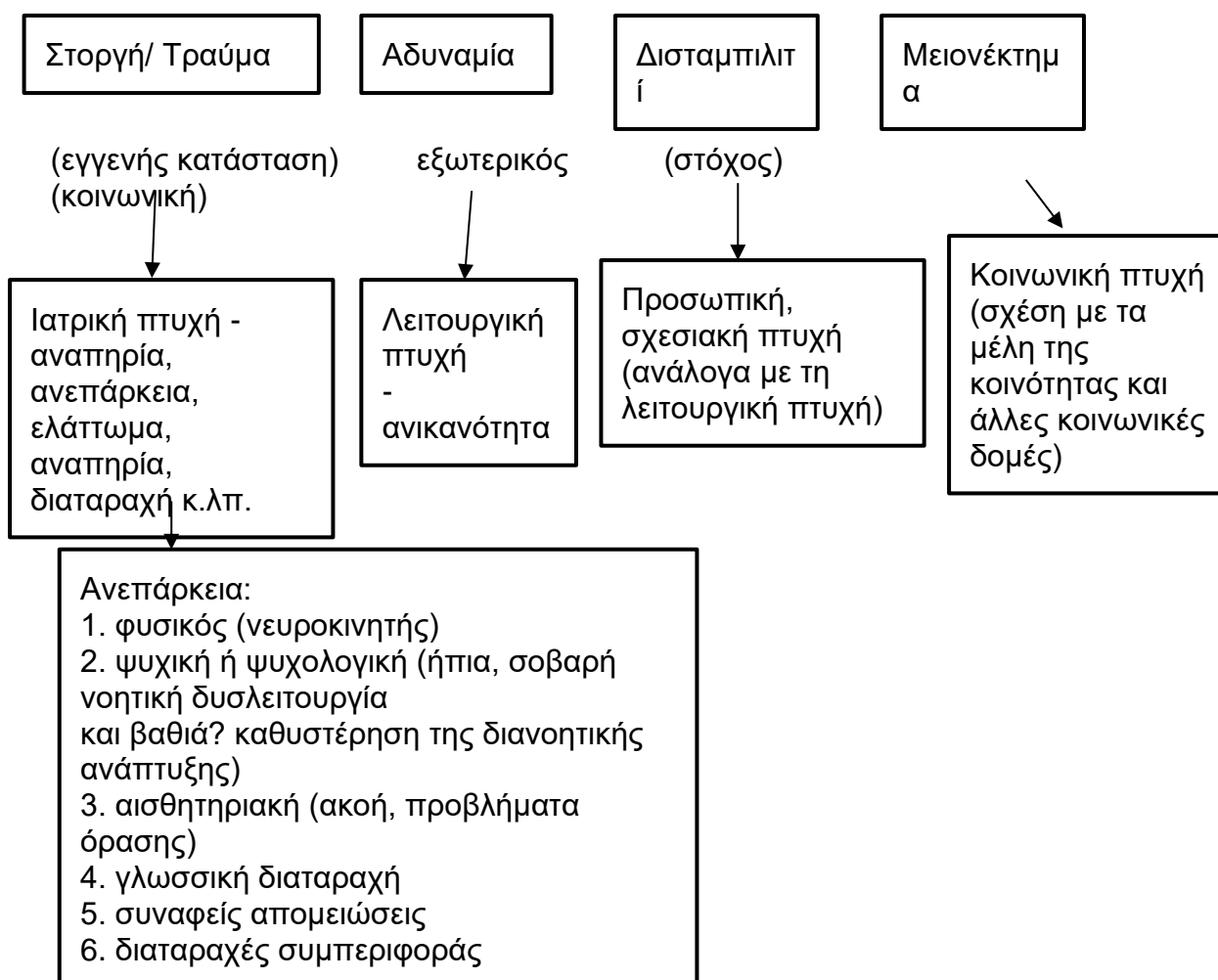
Συνήθως, ο προσδιοριστής ικανότητας χωρίς βοήθεια χρησιμοποιείται για να περιγράψει την πραγματική ικανότητα ενός ατόμου που δεν βελτιώνεται λόγω ενός βοήθημα ή ενός ατόμου που τον βοηθά. Δεδομένου ότι ο προσδιοριστής απόδοσης αναφέρεται στο τρέχον περιβάλλον του ατόμου, μπορεί να παρατηρηθεί άμεσα η παρουσία τέτοιων βοηθητικών συσκευών ή προσώπων που βοηθούν το άτομο, καθώς και τυχόν εμποδίων. Η φύση του ενεργοποιητή ή του εμποδίου μπορεί να περιγραφεί μέσω της ταξινόμησης περιβαλλοντικών παραγόντων

### **Είδη αναπηρίας**

Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (CRPD) (2006) ορίζει την αναπηρία ως εξής: «Τα άτομα με αναπηρίες περιλαμβάνουν άτομα με μακροχρόνιες σωματικές, διανοητικές, διανοητικές ή αισθητηριακές

διαταραχές οι οποίες, σε αλληλεπίδραση με διάφορα εμπόδια, μπορούν να αποτρέψουν την πλήρη και αποτελεσματική συμμετοχή τους στην κοινωνία σε ισότιμη βάση με άλλους» (Ηνωμένα Έθνη [ΟΗΕ], CRPD, 2006, σ. 4).

Όταν μιλάμε για την τυπολογία της αναπηρίας, πρέπει να λάβουμε υπόψη όλες τις πτυχές της: ιατρική, λειτουργική και κοινωνική. Ενώ η ιατρική πτυχή αναφέρεται σε έλλειμμα, ελάττωμα, ανεπάρκεια, αναπηρία ή αναπηρία, η λειτουργική πτυχή είναι η ανικανότητα, η εξασθένηση της σωματικής, αισθητηριακής ή πνευματικής ικανότητας, η οποία μπορεί να είναι μερική ή ολική. Μια τελευταία πτυχή, αλλά ίσως αυτή με τον μεγαλύτερο αντίκτυπο, είναι η κοινωνική πτυχή, η οποία συμπιέζει τις συνέπειες της απομείωσης σε σχέση με τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος. Οι κοινωνικές συνέπειες μπορούν να εκφραστούν με διάφορους τρόπους: διαχωρισμός, περιθωριοποίηση, ανισότητα και αποκλεισμός.



Διάγραμμα 1: Σύνδεση μεταξύ των όρων και της αντίληψής τους στην κοινωνία

Η έννοια της αναπηρίας, σύμφωνα με τη ρουμανική νομοθεσία, ταξινομείται με τυπολογίες, ως εξής:

ΤΥΠΟΛΟΓΙΑ		
Φυσική	Σωματικά	HIV/ΣΕΛΙΔΑ
Οπτικός	Διανοητικός	Συνδέω
Ακοή	Ψυχικές	Σπάνιες ασθένειες
Κώφωση		

Ωστόσο, σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Κέντρο για τα Δικαιώματα του Παιδιού με Αναπηρίες, απαιτείται επανεξέταση της έννοιας της αναπηρίας, η οποία θα περιλαμβάνει τις ακόλουθες τυπολογίες:

<b>ΤΥΠΟΛΟΓΙΑ</b>	
<b>Φυσική</b>	οπτική, ακοή, κώφωση, σχετιζόμενη, κινητική, σπάνιες ασθένειες κ.λπ.
<b>Διανοητικός</b>	Ψυχικές
<b>Διανοούμενος</b>	

### **Ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά του ατόμου με ειδικές ανάγκες**

Τα άτομα με αναπηρίες είναι άτομα των οποίων το κοινωνικό περιβάλλον, μη προσαρμοσμένο στις σωματικές, αισθητηριακές, διανοητικές, ψυχολογικές ή/και συναφείς αναπηρίες τους, προλαμβάνει ή περιορίζει πλήρως την ισότιμη πρόσβασή τους στην κοινωνική ζωή, απαιτώντας προστατευτικά μέτρα για τη στήριξη της κοινωνικής ένταξης και ένταξης. Ανάλογα με το βαθμό και το είδος της αναπηρίας, αλλά και την οικογενειακή κατάσταση, η καθημερινή ζωή διεξάγεται διαφορετικά από άτομο σε άτομο, αποκλειστικά σύμφωνα με τα πρότυπα που επιβάλλει το κοινωνικό ή οικογενειακό περιβάλλον, αλλά και ανάλογα με τον βαθμό εξάρτησης, ως αποτέλεσμα

της απώλειας αυτονομίας λόγω σωματικών ή διανοητικών αιτίων, που απαιτούν σημαντική βοήθεια ή/και φροντίδα για την εκτέλεση βασικών δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής.

Τα άτομα με αναπηρίες και οι οικογένειές τους πρέπει να μπορούν να συμμετέχουν ισότιμα με τους άλλους σε όλες τις πτυχές της κοινωνικής και οικονομικής ζωής. Πρέπει να είναι σε θέση να ασκούν τα δικαιώματά τους ως πολίτες, συμπεριλαμβανομένου του δικαιώματος ελεύθερης κυκλοφορίας, να επιλέγουν πού και πώς να ζουν και να έχουν πλήρη πρόσβαση σε πολιτιστικές, αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

#### **δ) Η αναπηρία ως αναπόσπαστο μέρος των σχετικών στρατηγικών βιώσιμης ανάπτυξης**

##### **Στρατηγική για τα δικαιώματα των ατόμων με ειδικές ανάγκες 2021-2030<sup>6</sup>**

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Έκθεση για την Αναπηρία, περίπου το 15% του παγκόσμιου πληθυσμού ζει με κάποια μορφή αναπηρίας. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή προωθεί τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία στις διεθνείς πολιτικές της. Το 2021, η Επιτροπή θα επικαιροποιήσει την εργαλειοθήκη της σχετικά με την «προσέγγιση της αναπτυξιακής συνεργασίας που βασίζεται στα δικαιώματα της ΕΕ, η οποία περιλαμβάνει όλα τα ανθρώπινα δικαιώματα» για την αντιμετώπιση όλων των ανισοτήτων, συμπεριλαμβανομένων των διακρίσεων εις βάρος ατόμων με αναπηρία, σε εξωτερικές δράσεις.

Στόχος είναι να διασφαλιστεί ότι τα άτομα με αναπηρίες στην Ευρώπη, ανεξαρτήτως φύλου, φυλετικής ή εθνοτικής καταγωγής, θρησκείας ή πεποιθήσεων, ηλικίας ή γενετήσιου προσανατολισμού:

- να απολαμβάνουν τα ανθρώπινα δικαιώματα,
- έχουν ίσες ευκαιρίες,
- έχουν ίση πρόσβαση στην κοινωνία και την οικονομία,
- μπορούν να αποφασίσουν πού, πώς και με ποιον ζουν.
- μπορούν να κυκλοφορούν ελεύθερα εντός της ΕΕ, ανεξάρτητα από τις ανάγκες στήριξής τους·
- δεν αντιμετωπίζουν πλέον διακρίσεις.

<sup>6</sup> Επιτροπή Ευρωπαϊκός - [Στρατηγική Επί Δικαιώματα Άτομα απενεργοποιήθηκε το 2021-2030](#)



Ορισμένα σημεία που αναφέρονται στη στρατηγική:

- Αμοιβαία αναγνώριση του καθεστώτος αναπηρίας και στα 27 κράτη μέλη (εισαγωγή του EDS - Ευρωπαϊκή Κάρτα Αναπηρίας).
- Η ΕΚ θα εγκαινιάσει το 2022 ένα ευρωπαϊκό κέντρο πόρων «AccessibleEU» για την οικοδόμηση μιας βάσης γνώσεων και βέλτιστων πρακτικών σχετικά με την προσβασιμότητα σε όλους τους τομείς.
- Η ΕΚ θα δημοσιεύσει "κατευθυντήριες γραμμές για τη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία στην εκλογική διαδικασία".
- Συμμετοχή ατόμων με αναπηρία στο ECRE.

Τα άτομα με αναπηρίες έχουν το δικαίωμα προστασίας από κάθε μορφή διακρίσεων και βίας, ίσων ευκαιριών και πρόσβασης στη δικαιοσύνη, την εκπαίδευση, τον πολιτισμό, τη στέγαση, την αναψυχή, τον ελεύθερο χρόνο, τον αθλητισμό και τον τουρισμό, καθώς και την ισότιμη πρόσβαση σε όλες τις υπηρεσίες υγείας.

Βελτιωμένη πρόσβαση στις τέχνες και τον πολιτισμό, αναψυχή, αθλητισμό και τουρισμό: Οι προσιτές και χωρίς αποκλεισμούς τέχνες και πολιτισμός, **ο αθλητισμός**, ο ελεύθερος χρόνος, η αναψυχή και ο τουρισμός είναι ουσιαστικής σημασίας για την πλήρη συμμετοχή στην κοινωνία. Ενισχύουν την ευημερία και δίνουν σε όλους, **συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρίες**, την ευκαιρία να αναπτύξουν και να χρησιμοποιήσουν τις δυνατότητές τους. Το Συμβούλιο υπογράμμισε τη σημασία τους στα συμπεράσματά του σχετικά με την πρόσβαση στον αθλητισμό για τα άτομα με αναπηρίες.

**Συμπεράσματα του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης και των αντιπροσώπων των κρατών μελών, που συνέρχονται στο πλαίσιο του Συμβουλίου, σχετικά με την πρόσβαση στον αθλητισμό για τα άτομα με αναπηρία (2019)**

Μέχρι το 2020, αναμένεται να υπάρχουν 120 εκατομμύρια άτομα με αναπηρίες στην ΕΕ. Η ΕΕ προωθεί την ισότητα των ευκαιριών και της προσβασιμότητας για τα άτομα με αναπηρίες. Ένα θεμελιώδες μέρος της στρατηγικής της περιλαμβάνει την εργασία προς μια Ευρώπη χωρίς εμπόδια.

Ο αθλητισμός μπορεί να σχεδιαστεί ειδικά για άτομα με αναπηρίες ή μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να επιτρέπει την πρόσβαση σε άτομα με αναπηρίες, ανεξάρτητα από τον τύπο της αναπηρίας: σωματική, πνευματική ή αισθητηριακή. Υπό ορισμένες προϋποθέσεις, ο αθλητισμός για τα άτομα με αναπηρίες μπορεί να παιχτεί μαζί με

άτομα χωρίς αναπηρίες, γεγονός που καταδεικνύει τον χωρίς αποκλεισμούς χαρακτήρα του αθλητισμού.

Άμεσα συνδεδεμένα με ένα αθλητικό πλαίσιο, τα άτομα με αναπηρίες ενδέχεται να αντιμετωπίσουν προκλήσεις όπως **"η ανάγκη για δεξιότητες και εμπειρογνωμοσύνη σε σχέση με τα άτομα με αναπηρίες μεταξύ των ατόμων που εργάζονται με αναπηρίες** σε περιβάλλον σωματικής άσκησης με βάση τον αθλητισμό, ιδίως μεταξύ των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής, των αθλητικών προπονητών και του λοιπού αθλητικού προσωπικού", >>> εκκλήσεις της ΕΚ προς τα κράτη μέλη, σύμφωνα με την αρχή της επικουρικότητας «για την υποστήριξη της περαιτέρω εκπαίδευσης και κατάρτισης των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής, των προπονητών, του λοιπού αθλητικού προσωπικού και των εθελοντών εν γένει, με ή χωρίς αναπηρίες, παρέχοντάς τους **1) τις απαραίτητες γνώσεις, 2) ειδικές δεξιότητες και 3) κατάλληλη αναγνώριση ικανοτήτων**, ώστε να μπορούν να συμπεριλάβουν άτομα με αναπηρίες σε διάφορες μορφές φυσικής αγωγής ή αθλητισμού. Τα εν λόγω προγράμματα κατάρτισης θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τις διαφορές μεταξύ των αναγκών α) ατόμων προσανατολισμένων στη συμμετοχή και β) ατόμων προσανατολισμένων στις επιδόσεις.»

Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ευημερίας των ατόμων με αναπηρία, καθώς και της σωματικής και ψυχικής τους υγείας, αυξάνοντας παράλληλα την κινητικότητα και την προσωπική αυτονομία και προωθώντας την κοινωνική ένταξη. Σημεία που πρέπει να λάβετε υπόψη: αθλητισμός από νεαρή ηλικία, την προοπτική του φύλου, τον προϋπολογισμό για αθλητικό εξοπλισμό/βοήθεια, τις υποστηρικτικές τεχνολογίες, την εθελοντική εργασία, την προώθηση και τα μέσα ενημέρωσης.

### **Σύμβαση ΟΝΥ για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία <sup>7</sup>**

**Ορισμοί** για τους σκοπούς της παρούσας σύμβασης:

- *Η επικοινωνία* περιλαμβάνει γλώσσες, οθόνη κειμένου, Μπράιγ, απτική επικοινωνία, μεγάλη εκτύπωση, προσβάσιμα πολυμέσα, καθώς και γραπτά, ηχητικά, απλή γλώσσα, ανθρώπινο αναγνώστη, επαυξητικούς και εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας, μέσα και μορφές επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένης της προσβάσιμης τεχνολογίας πληροφοριών και επικοινωνιών.

---

<sup>7</sup> Σύμβαση Των ηνωμένων εθνών Εθνών Επί Δικαιώματα Άτομα με Αναπηρίες (2007) <http://anpd.gov.ro/web/conventia/>

- Η "γλώσσα" περιλαμβάνει ομιλούμενες και νοηματικές γλώσσες και άλλες μορφές μη λεκτικών γλωσσών.
- Ως "διάκριση λόγω αναπηρίας" νοείται κάθε διαφοροποίηση, αποκλεισμός ή περιορισμός λόγω αναπηρίας που έχει ως σκοπό ή αποτέλεσμα να βλάψει ή να επηρεάσει αρνητικά την αναγνώριση, την απόλαυση ή την άσκηση, σε ισότιμη βάση με άλλους, όλων των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και των θεμελιωδών ελευθεριών στον πολιτικό, οικονομικό, κοινωνικό, πολιτιστικό, αστικό ή οποιοδήποτε άλλο τομέα. Ο όρος περιλαμβάνει όλες τις μορφές διακρίσεων, συμπεριλαμβανομένης της άρνησης εύλογης στέγασης.
- ως "εύλογη στέγαση" νοούνται οι αναγκαίες και κατάλληλες τροποποιήσεις και προσαρμογές, οι μη επιβολή δυσανάλογων ή αδικαιολόγητων δυσχερειών, όπου απαιτείται σε μια συγκεκριμένη περίπτωση, ώστε να μπορούν τα άτομα με αναπηρία να απολαμβάνουν ή να ασκούν όλα τα ανθρώπινα δικαιώματα και τις θεμελιώδεις ελευθερίες επί ίσοις όροις με άλλα.
- Ως "καθολικός σχεδιασμός" νοείται ο σχεδιασμός προϊόντων, περιβαλλόντων, προγραμμάτων και υπηρεσιών, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιούνται από όλα τα πρόσωπα, στο βαθμό του δυνατού, χωρίς την ανάγκη εξειδικευμένης προσαρμογής ή σχεδιασμού. Ο Καθολικός Σχεδιασμός δεν αποκλείει βοηθητικές συσκευές για ορισμένες ομάδες ατόμων με αναπηρίες, κατά περίπτωση.

#### Γενικές υποχρεώσεις των κρατών

- υποστήριξη της κατάρτισης των επαγγελματιών και του προσωπικού που συνεργάζεται με άτομα με αναπηρία στα δικαιώματα που αναγνωρίζονται στην παρούσα σύμβαση, με σκοπό τη βελτίωση της παροχής βοήθειας και υπηρεσιών.

#### Προσβασιμότητα

- κατάλληλα μέτρα για να εξασφαλιστεί ότι τα εν λόγω πρόσωπα έχουν πρόσβαση, επί ίσοις όροις με άλλα, στο φυσικό περιβάλλον, τις μεταφορές, τις πληροφορίες και τα μέσα επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένων των τεχνολογιών και συστημάτων πληροφοριών και επικοινωνιών και άλλων εγκαταστάσεων και υπηρεσιών που είναι ανοικτές ή παρέχονται στο κοινό, τόσο στις αστικές όσο και στις αγροτικές περιοχές. Τα μέτρα αυτά, τα οποία

περιλαμβάνουν τον εντοπισμό και την άρση των εμποδίων και των εμποδίων στην πλήρη πρόσβαση, θα πρέπει να εφαρμόζονται, μεταξύ άλλων, στα εξής:

- a) κτίρια, δρόμοι, μέσα μεταφοράς και άλλες εσωτερικές ή εξωτερικές εγκαταστάσεις, συμπεριλαμβανομένων σχολείων, κατοικιών, ιατρικών εγκαταστάσεων και χώρων εργασίας·
- b) πληροφορίες, επικοινωνίες και άλλες υπηρεσίες, συμπεριλαμβανομένων των ηλεκτρονικών υπηρεσιών και των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης κ.λπ.

Η εξασφάλιση ανεξάρτητης ζωής για κάθε άτομο με αναπηρία εξαρτάται επιτακτικά από την άρση όλων των εμποδίων στην κάλυψη των αναγκών που σχετίζονται με την υγεία, την εκπαίδευση, την επαγγελματική ένταξη, τον ελεύθερο χρόνο, την κοινωνικοποίηση κ.λπ. Ακριβώς όπως κάθε άτομο χρειάζεται υποστήριξη στη δική του ανάπτυξη, καθιστώντας το δημόσιο περιβάλλον προσβάσιμο σε άτομα με αναπηρίες είναι ένας ουσιαστικός μηχανισμός.

Ως προσβασιμότητα, ως σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών νοείται η άρση όλων των εμποδίων και εμποδίων για την πλήρη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία σε όλους τους τομείς, δηλαδή η εξασφάλιση ισότιμης πρόσβασης στο φυσικό περιβάλλον, τις μεταφορές, τις πληροφορίες και τα μέσα επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένων των τεχνολογιών και συστημάτων πληροφοριών και άλλων εγκαταστάσεων και υπηρεσιών που παρέχονται στο ευρύ κοινό.

Στη Ρουμανία, ο νόμος 448/2006 για την προστασία και την προώθηση των ατόμων με αναπηρία, κατανέμει ένα ολόκληρο κεφάλαιο που αναφέρεται στην προσβασιμότητα σε όλες τις πτυχές του, επομένως, παραθέτουμε:

#### *ΤΕΧΝΗ 61*

*Προκειμένου να διασφαλιστεί η πρόσβαση των ατόμων με αναπηρία στο φυσικό, ενημερωτικό και επικοινωνιακό περιβάλλον, οι δημόσιες αρχές υποχρεούνται να λαμβάνουν τα ακόλουθα ειδικά μέτρα:*

- a) προώθηση και εφαρμογή της έννοιας «Πρόσβαση για όλους» ώστε να αποτραπεί η δημιουργία νέων φραγμών και η εμφάνιση νέων πηγών διακρίσεων·*
- b) στήριξη της έρευνας, της ανάπτυξης και της παραγωγής νέων τεχνολογιών πληροφοριών και επικοινωνιών και υποστηρικτικών τεχνολογιών·*

- c) να συστήσουν και να υποστηρίξουν την εισαγωγή μαθημάτων σε θέματα αναπηρίας και τις ανάγκες τους και τη διαφοροποίηση των τρόπων επίτευξης προσβασιμότητας στην αρχική κατάρτιση των μαθητών και των σπουδαστών·
- d) διευκόλυνση της πρόσβασης σε νέες τεχνολογίες για άτομα με αναπηρίες·
- e) εξασφαλίζει την πρόσβαση στο κοινό για τα άτομα με αναπηρίες·
- f) παροχή εγκεκριμένων διερμηνέων νοηματικής γλώσσας και γλώσσας ειδικά για άτομα με κώφωση·
- g) να σχεδιάζουν και να υλοποιούν, σε συνεργασία ή σε συνεργασία με δημόσιους ή ιδιωτικούς νομικούς φορείς, προγράμματα ευαισθητοποίησης σχετικά με την προσβασιμότητα ή την προσβασιμότητα.

#### ΤΕΧΝΗ 62

- (1) Τα κτίρια κοινής ωφέλειας, οι δρόμοι πρόσβασης, τα κτίρια κατοικιών που κατασκευάζονται με δημόσιους πόρους, μέσα δημόσιων συγκοινωνιών και οι σταθμοί τους, τα ταξί, τα επιβατηγά βαγόνια και οι πλατφόρμες των κύριων σταθμών, οι θέσεις στάθμευσης, οι δρόμοι και οι δημόσιοι δρόμοι, τα δημόσια τηλέφωνα, το περιβάλλον πληροφόρησης και επικοινωνίας προσαρμόζονται σύμφωνα με τις νομικές διατάξεις στον τομέα αυτό, ώστε να καθίσταται δυνατή η απρόσκοπτη πρόσβαση σε άτομα με αναπηρία.
- (2) Η κληρονομιά και τα ιστορικά κτίρια προσαρμόζονται, τηρώντας τα αρχιτεκτονικά τους χαρακτηριστικά, σύμφωνα με τις σχετικές νομικές διατάξεις.
- (3) Τα έξοδα των εργασιών που είναι αναγκαίες για τις προσαρμογές που αναφέρονται στην παράγραφο 1 βαρύνουν τα κράτη μέλη. (1) και 2) βαρύνουν τους προϋπολογισμούς των κεντρικών ή τοπικών αρχών δημόσιας διοίκησης και από τις ίδιες πηγές ιδιωτικών νομικών οντοτήτων, κατά περίπτωση.
- (4) Οι τοπικές αρχές δημόσιας διοίκησης υποχρεούνται να περιλαμβάνουν στις επιτροπές εκπροσώπους της Εθνικής Αρχής για τα Άτομα με Αναπηρία ή μη κυβερνητικές οργανώσεις ατόμων με αναπηρία για την αποδοχή κατασκευαστικών έργων ή την προσαρμογή των στόχων που αναφέρονται στην παράγραφο 1. (1) και (2).

#### ΤΕΧΝΗ 64

- (1) Προκειμένου να διευκολυνθεί η απεριόριστη πρόσβαση στις μεταφορές και τα ταξίδια για τα άτομα με αναπηρία, έως τις 31 Δεκεμβρίου 2010, οι αρχές τοπικής αυτοδιοίκησης λαμβάνουν μέτρα για:

- a) την προσαρμογή όλων των χρησιμοποιούμενων μέσων μαζικής μεταφοράς·
  - b) προσαρμογή όλων των στάσεων δημόσιων συγκοινωνιών σύμφωνα με τις νομικές απαιτήσεις, συμπεριλαμβανομένης της απτικής σήμανσης πεζοδρομίου των χώρων πρόσβασης στην πόρτα εισόδου του μεταφορικού μέσου·
  - c) την εγκατάσταση πάνελ απεικόνισης κατάλληλων για τις ανάγκες των ατόμων με προβλήματα όρασης και ακοής στις δημόσιες συγκοινωνίες·
  - d) δ) εκτύπωση σε μεγάλα, αντίθετα χρώματα των διαδρομών και των κατευθύνσεων των δημόσιων συγκοινωνιών.
- (2) Εντός 6 μηνών από την ημερομηνία έναρξης ισχύος του παρόντος νόμου, όλοι οι φορείς εκμετάλλευσης ταξί υποχρεούνται να παρέχουν τουλάχιστον ένα αυτοκίνητο προσαρμοσμένο στη μεταφορά ατόμων με αναπηρία που χρησιμοποιούν αναπηρικά αμαξίδια.
- (3) Συνιστά διάκριση εάν ο οδηγός ταξί αρνηθεί να παράσχει τη μεταφορά του ατόμου με ειδικές ανάγκες και της συσκευής βάδισης.
- (4) Έως τις 31 Δεκεμβρίου 2007, οι αρμόδιες τοπικές αρχές δημόσιας διοίκησης λαμβάνουν μέτρα για:
- a) να προσαρμόζουν τις διαβάσεις πεζών σε δημόσιους δρόμους και δρόμους σύμφωνα με τις νομικές διατάξεις, συμπεριλαμβανομένης της σήμανσης απτικών πεζοδρομίων·
  - b) την εγκατάσταση συστημάτων ακουστικής και οπτικής σηματοδότησης σε πολυσύχναστες διασταυρώσεις.
- (1) Ο σκύλος-οδηγός που συνοδεύει το άτομο με σοβαρά αναπηρία έχει ελεύθερη και απεριόριστη πρόσβαση σε όλους τους δημόσιους χώρους και τα μέσα μεταφοράς.
- (2) Έως τις 31 Δεκεμβρίου 2010, οι διαχειριστές σιδηροδρομικών υποδομών και οι φορείς εκμετάλλευσης σιδηροδρομικών μεταφορών έχουν τις ακόλουθες υποχρεώσεις:
- a) να προσαρμόζουν τουλάχιστον μία μεταφορά και τους κύριους σιδηροδρομικούς σταθμούς ώστε να είναι δυνατή η πρόσβαση των ατόμων με αναπηρία με αναπηρικά αμαξίδια·
  - b) με αντικρουόμενη απτική πλακόστρωση των διαδρομών προς πλατφόρμες επιβίβασης, εκδοτήρια εισιτηρίων ή άλλες εγκαταστάσεις.

## ΤΕΧΝΗ 65

- (1) Τουλάχιστον το 4% του συνολικού αριθμού θέσεων στάθμευσης, αλλά όχι λιγότερο από δύο θέσεις, προσαρμόζεται, κρατείται και επισημαίνεται με διεθνή πινακίδα για δωρεάν στάθμευση μεταφορικών μέσων για άτομα με αναπηρία σε θέσεις στάθμευσης δίπλα σε κτίρια κοινής ωφέλειας καθώς και σε οργανωμένες θέσεις στάθμευσης.
- (2) Τα άτομα με αναπηρία ή οι νόμιμοι εκπρόσωποί τους μπορούν, κατόπιν αιτήματος, να τεθούν σε λειτουργία κάρτα στάθμευσης για δωρεάν θέσεις στάθμευσης. Το όχημα που φέρει άτομο με αναπηρία και διαθέτει κάρτα νομιμοποίησης δικαιούται δωρεάν στάθμευση.
- (3) Το μοντέλο της κάρτας θα καθορίζεται στους μεθοδολογικούς κανόνες\*) για την εφαρμογή των διατάξεων του παρόντος νόμου. Οι τοπικές αρχές δημόσιας διοίκησης εκδίδουν τα δελτία.
- (4) Οι δαπάνες που σχετίζονται με το δικαίωμα που προβλέπεται στην παράγραφο 2 βαρύνουν τους τοπικούς προϋπολογισμούς.
- (5) Στις θέσεις στάθμευσης του δημόσιου χώρου και όσο το δυνατόν πιο κοντά στην κατοικία, ο διαχειριστής διαθέτει δωρεάν θέσεις στάθμευσης σε άτομα με ειδικές ανάγκες που έχουν ζητήσει και χρειάζονται τον εν λόγω χώρο στάθμευσης.

## ΤΕΧΝΗ 66

- (1) Οι εκδότες υποχρεούνται να καθιστούν τις ηλεκτρονικές πλάκες που χρησιμοποιούνται για την εκτύπωση βιβλίων και περιοδικών διαθέσιμες σε εξουσιοδοτημένα νομικά πρόσωπα που τα ζητούν προκειμένου να τα μετατρέψουν σε μορφότυπο προσβάσιμο σε άτομα με προβλήματα όρασης ή ανάγνωσης, σύμφωνα με το νόμο 8/1996 για τα πνευματικά δικαιώματα και τα συγγενικά δικαιώματα, όπως τροποποιήθηκε και συμπληρώθηκε.
- (2) Οι δημόσιες βιβλιοθήκες υποχρεούνται να συγκροτούν τμήματα με βιβλία σε μορφές προσβάσιμες σε άτομα με προβλήματα όρασης ή ανάγνωσης.

## ΤΕΧΝΗ 67

- (1) Έως τις 31 Μαρτίου 2007, οι τηλεφωνητές έχουν τις ακόλουθες υποχρεώσεις:

- a) να προσαρμόζει τουλάχιστον έναν θάλαμο καρτοτηλεφώνων σε μια μπαταρία καρτοτηλεφώνων σύμφωνα με τις ισχύουσες νομικές διατάξεις·
  - b) παρέχουν πληροφορίες σχετικά με το κόστος των υπηρεσιών σε μορφή προσβάσιμη σε άτομα με αναπηρίες.
- (2) Οι φορείς εκμετάλλευσης τραπεζικών υπηρεσιών υποχρεούνται να παρέχουν λογιστικές και άλλες πληροφορίες σε προσβάσιμο μορφότυπο σε άτομα με αναπηρίες κατόπιν αιτήματος.
- (3) Οι εργαζόμενοι των φορέων παροχής τραπεζικών και ταχυδρομικών υπηρεσιών υποχρεούνται να συνδράμουν στη συμπλήρωση των εντύπων κατόπιν αιτήματος των ατόμων με αναπηρία.

#### ΤΕΧΝΗ 68

Μέχρι τις 31 Δεκεμβρίου 2007, οι ιδιοκτήτες ξενοδοχειακών χώρων έχουν τις ακόλουθες υποχρεώσεις:

- a) να προσαρμόζει τουλάχιστον ένα δωμάτιο για να φιλοξενήσει άτομο με αναπηρία που χρησιμοποιεί αναπηρικό αμαξίδιο·
- β) να σηματοδοτήσει την είσοδο, τη ρεσεψιόν και να έχει από χάρτη του κτιρίου με πλακόστρωτα ή απτικά χαλιά.
- γ) για την εγκατάσταση ανελκυστήρων με απτικές σημάνσεις.

#### ΤΕΧΝΗ 69

- (1) Οι κεντρικές και τοπικές αρχές και οργανισμοί, δημόσιες ή ιδιωτικές, προβλέπουν, για άμεσες σχέσεις με άτομα με προβλήματα ακοής ή κώφωση, εξουσιοδοτημένους διερμηνείς της νοηματικής γλώσσας ή της συγκεκριμένης γλώσσας του ατόμου με κώφωση.

Μπορούμε να διαπιστώσαμε ότι ο νομοθέτης ασχολήθηκε και κάλυψε διάφορες πτυχές της ζωής στις οποίες η προσβασιμότητα οδηγεί σε ίσες ευκαιρίες για τα άτομα με αναπηρίες, συμπεριλαμβανομένων σαφών ενδείξεων των άμεσων μεθόδων και μέσων που μπορούν να εφαρμοστούν.

Ωστόσο, σε σχέση με αυτό το κεφάλαιο του νόμου, που συσχετίζεται με το πραγματικό μέρος της καθημερινής ζωής, μπορούμε να κάνουμε τις δικές μας παρατηρήσεις, με βάση την καθημερινή εμπειρία, και μπορούμε να πούμε ότι η ύπαρξή τους είναι κυρίως μόνο σε δηλωτικό επίπεδο, με πολύ λίγους υπεύθυνους



λήψης αποφάσεων στα αρμόδια θεσμικά όργανα να ενδιαφέρονται για την εφαρμογή τους. Ο τρόπος με τον οποίο οι δημόσιες αρχές επιλέγουν να συμμορφωθούν με τις διατάξεις του νόμου υποδηλώνει μάλλον την προώθηση της ανισότητας και των διακρίσεων, της αδιαφορίας και της αλαζονείας. Ίσως η έλλειψη ενδιαφέροντος να σχετίζεται άμεσα με την έλλειψη κυρώσεων για το θέμα αυτό, αν και οι προθεσμίες εφαρμογής έχουν παρέλθει προ πολλού.

## 1.2. Αθλητισμός. Παιχνίδι.

*"Το παιχνίδι και ο αθλητισμός ανταποκρίνονται στις **βαθιά ανθρώπινες ανάγκες** και διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο σε όλες τις κοινωνίες και τους πολιτισμούς. Καμία άλλη δραστηριότητα δεν έχει τέτοια δύναμη και ενέργεια για να κινητοποιήσει και να φέρει τους ανθρώπους κοντά σε πολιτιστικά, γλωσσικά ή επαγγελματικά εμπόδια. Τα Ηνωμένα Έθνη (Ανάπτυξη αθλητισμού και παιδιών και νεολαίας - SCYD, 2009) αναγνωρίζουν τον αθλητισμό και το παιχνίδι ως ανθρώπινα δικαιώματα που πρέπει να γίνονται σεβαστά και να ενισχύονται παγκοσμίως. Ο αθλητισμός δεν είναι πολυτέλεια για καμία κοινωνία, αλλά μια **σημαντική επένδυση στο παρόν και το μέλλον ενός έθνους**.*

*Ο αθλητισμός καλύπτει όλες τις μορφές σωματικών δραστηριοτήτων που συμβάλλουν στη σωματική ευεξία, την ψυχική ισορροπία και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις ενός ατόμου. Η προώθηση ενός ενεργού και υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί προτεραιότητα λόγω των πολλαπλών οφελών της ίδιας της κίνησης και **της υιοθέτησης αθλητικών αξιών** σε ατομικό, κοινωνικό και εθνικό επίπεδο..»<sup>8</sup>*

*Η OMS έχει υιοθετήσει από το 2004 μια στρατηγική (ΠΟΥ, παγκόσμια στρατηγική για τη διατροφή, τη σωματική άσκηση και την υγεία, 2004) για την αντιμετώπιση δύο σημαντικών ζητημάτων - της ανθυγιεινής διατροφής και της σωματικής αδράνειας - και ιδίως υποστηρίζοντας την υποστήριξη για την υιοθέτηση και την εφαρμογή παγκόσμιων, εθνικών και περιφερειακών πολιτικών και σχεδίων δράσης για την τόνωση της σωματικής δραστηριότητας σε όλες τις ηλικιακές ομάδες του πληθυσμού, στις οποίες συμμετέχει η κοινωνία των πολιτών, τον δημόσιο τομέα και τον ιδιωτικό τομέα, και χρησιμοποιώντας όλα τα μέσα για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας.<sup>9</sup>*

<sup>8</sup> Ο ΜΤς. Στρατηγική Εθνικός για αθλητισμού 2014-2028 - Υπουργείο Νεολαία και Σπορ, Ρουμανία [http://mts.ro/wp-content/uploads/2016/02/Strategia-nationala-pentru-SPORT-1\\_.pdf](http://mts.ro/wp-content/uploads/2016/02/Strategia-nationala-pentru-SPORT-1_.pdf)

<sup>9</sup> ΠΟΥ, Παγκόσμια στρατηγική για τη διατροφή, τη σωματική άσκηση και την υγεία (DPAS), 2004 <https://www.who.int/nmh/wha/59/dpas/en/>

Οι βασικοί στόχοι που καθορίζονται στη στρατηγική "Ευρώπη 2020" (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Ευρώπη 2020). Μια ευρωπαϊκή στρατηγική για έξυπνη, βιώσιμη και χωρίς αποκλεισμούς ανάπτυξη, 2010) ενισχύει την ανάγκη έναρξης μιας εθνικής στρατηγικής σωματικής άσκησης, ως προϋπόθεση για έναν υγιεινό τρόπο ζωής - που θα επικαιροποιηθεί με τη νέα κοινοτική στρατηγική

Η τακτική σωματική άσκηση και άσκηση οδηγεί σε:

- να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων,
- μειωμένο κίνδυνο ορισμένων καρκίνων και διαβήτη,
- να βελτιώσει τη λειτουργία των μυών και των οστών,
- έλεγχος του σωματικού βάρους,
- διατήρηση της ψυχικής υγείας και προώθηση των γνωστικών διαδικασιών.

Για τα παιδιά και τους νέους, η έγκαιρη και τακτική συμμετοχή στον αθλητισμό οδηγεί στην ανάπτυξη κινητικών και εκπαιδευτικών δεξιοτήτων και επιδόσεων.



## Κεφάλαιο 2ο

### Ανασκόπηση πρακτικών και τεχνικών ψυχικής κατάρτισης

Το κεφάλαιο αυτό περιέχει ανάλυση ορισμένων πρακτικών και τεχνικών ψυχικής κατάρτισης. Με βάση αυτές τις κριτικές είναι δυνατόν να δημιουργηθεί ένα προφίλ του ψυχικού προπονητή για αθλητές με αναπηρίες

#### **2.1. Πρακτικές και τεχνικές ψυχικής κατάρτισης**

- *φυσική κατάρτιση* - αναφερόμενος στα μέσα και τις μεθόδους που διέπουν τη δραστηριότητα ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων υπό όρους (VRF) και συντονιστικών δεξιοτήτων (δεξιότητες, συντονισμός, ανώτερη οργάνωση της αυτοκινητοβιομηχανίας) και ικανότητας προσπάθειας·
- *τεχνική κατάρτιση* - αναφερόμενος στα μέσα και τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται για την κατάρτιση της τεχνικής ενός αθλήματος·
- *τακτική κατάρτιση* - αναφερόμενος στα μέσα και τις μεθόδους που οδηγούν στη διαμόρφωση των τακτικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων και στη στρατηγική για την εφαρμογή τους στον ανταγωνισμό·
- *ψυχολογική κατάρτιση* - με αναφορά στα μέσα και τις μεθόδους που ρυθμίζουν τη συμπεριφορά της ψυχής του αθλητή στην προπόνηση και τον ανταγωνισμό και τις μεθόδους ψυχοθεραπείας σε οριακές ή παθολογικές καταστάσεις στον αθλητισμό·
- *Θεωρητική κατάρτιση* - σε σχέση με τα θεωρητικά προβλήματα του πεδίου (νόμοι που διέπουν συγκεκριμένες προσπάθειες, κανονισμούς, διαγωνισμούς, αξιολόγηση)·
- *καλλιτεχνική εκπαίδευση* - με αναφορά στα μέσα και τις μεθόδους προπόνησης της αισθητικής αίσθησης στον αθλητισμό, την αισθητική και την ομορφιά της κινητικής πράξης στον αθλητισμό με συγκεκριμένη καλλιτεχνική απόδοση (άλμα στο νερό, καλλιτεχνικό πατινάζ, ρυθμική γυμναστική, άσκηση δαπέδου στην καλλιτεχνική γυμναστική)·
- *Βιολογική προετοιμασία για την κατάρτιση και τον ανταγωνισμό* - με αναφορά σε μέσα και μεθόδους αποκατάστασης, υπεραντιστάθμισης και άμεσης προετοιμασίας για τον ανταγωνισμό και την κατάρτιση.

Το γενικό πλαίσιο για την πιστοποίηση των προπονητών, όπως προκύπτει από το έργο του ΕΟΣΕ, προτείνει τέσσερα επίπεδα, που συνδέονται με το επίπεδο εμπειρογνωμοσύνης του προπονητή: Βοηθός Προπονητή. Προπονητής; Ανώτερος Προπονητής και Προπονητής. Το πλαίσιο συνιστά επίσης τη δημιουργία δύο σημαντικών τομέων της εκπαίδευσης προπονητών, που συνδέονται με δύο κύρια τυποποιημένα επαγγέλματα καθοδήγησης:

- a) προπονητής για συμμετέχοντες προσανατολισμένους στις επιδόσεις και
- b) προπονητής για τη συμμετοχή (και την ανάπτυξη) προσανατολισμένοι αθλητές/συμμετέχοντες.

## **2.2. Ψυχική κατάρτιση**

### **α) Αθλητική ψυχολογία**

Η αθλητική ψυχολογία έχει δύο βασικούς στόχους: αφενός, στοχεύει να κατανοήσει πώς ορισμένοι ψυχολογικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την απόδοση των αθλητών, προκειμένου να τους βοηθήσουν να βελτιωθούν και να αποδώσουν στο υψηλότερο επίπεδο. Από την άλλη πλευρά, επιδιώκει επίσης να κατανοήσει τι επιπτώσεις έχει η συμμετοχή σε διαφορετικά αθλήματα στο ανθρώπινο μυαλό.

Υπηρεσίες που προσφέρονται από αθλητικούς ψυχολόγους:

- *Κλινικές υπηρεσίες* - υποστήριξη αθλητών που αντιμετωπίζουν σοβαρά συναισθηματικά προβλήματα (κατάθλιψη, ανορεξία, πανικός κ.λπ.) που χρειάζονται θεραπεία για μεγάλο χρονικό διάστημα
- *Εκπαιδευτικές υπηρεσίες (νοητικός προπονητής)* - βοηθά τους αθλητές να αναπτύξουν την ψυχολογική τους ικανότητα να αξιοποιούν τις δυνατότητές τους στο άθλημα τους. Συνήθως περιλαμβάνει την ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων χρησιμοποιώντας τεχνικές χαλάρωσης, συγκέντρωση, οπτικοποίηση, στρατηγικές αντιμετώπισης και διαχείρισης άγχους κ.λπ.
- *Υπηρεσίες επιστημονικής έρευνας* - συμβάλλουν στην ανάπτυξη του πεδίου εφαρμόζοντας μεθόδους επιστημονικής έρευνας σε αθλητικούς και αλληλένδετες τομείς όπως η ψυχολογία, η κοινωνιολογία κ.λπ.

## **Ερωτηματολόγιο Ετοιμότητας Ψυχικού Αθλητισμού: ανάπτυξη και επικύρωση <sup>10</sup>**

Λέξεις-κλειδιά: Διανοητικές δεξιότητες. Αθλητική ψυχολογία. Ψυχολογική αποτίμηση. Ερωτηματολόγιο

Έρευνες στην αθλητική ψυχολογία έχουν δείξει ότι η πνευματική προπόνηση είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη επιτυχημένων αθλητών. Το έργο αυτό, το οποίο αποτελείται από πέντε μελέτες (σύνολο N = 2015), οδήγησε σε μια νέα προσέγγιση για τη μέτρηση των διανοητικών δεξιοτήτων στον αθλητισμό. Στη Μελέτη 1 (N = 797) και στη Μελέτη 2 (N = 405) χρησιμοποιήσαμε ανάλυση κύριων συστατικών για να εντοπίσουμε και να επιβεβαιώσουμε τη δομή ενός ευρέος φάσματος αναγνωρισμένων αθλητικών δεξιοτήτων. Η μελέτη 3 (N = 429) και η μελέτη 5 (N = 330) επιβεβαίωσαν τη δομή του παράγοντα των πολωνικών και αγγλικών εκδόσεων. Η μελέτη 4 τεκμηριώνει τον τρόπο με τον οποίο αναπτύχθηκαν και οι δύο αυτές εκδόσεις και πώς συγκλίνουν αυτές οι δύο εκδοχές υποστηρίζοντας τη διαπολιτισμική τους εγκυρότητα. Η τελική έκδοση περιέχει 20 αντικείμενα ομαδωμένα σε 5 υποκλίμακες (θεμελιώδεις δεξιότητες, δεξιότητες απόδοσης, δεξιότητες διαπροσωπικές, αυτο-ομιλία και διανοητικές εικόνες). Το Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Ψυχικής Ετοιμότητας είναι ένα σύντομο, αξιόπιστο και έγκυρο ερωτηματολόγιο που θα διευκολύνει την ψυχολογική αξιολόγηση της ψυχικής ετοιμότητας των αθλητών.

### **Αξιολόγηση της ψυχικής ετοιμότητας**

Η ψυχολογική αξιολόγηση στον αθλητισμό εντοπίζει ψυχολογικούς παράγοντες που ενισχύουν την επιτυχημένη απόδοση (Hardy et al. 2010). Όπως φαίνεται στον πίνακα 1, έχουν αναπτυχθεί διάφορα μέσα για τη μέτρηση των επιπτώσεων της προσωπικότητας που σχετίζονται με τα αθλητικά αποτελέσματα (Tutko et al. 1969· Nideffer 1976), γενικές αθλητικές συμπεριφορές (Durand-Bush et al. 2001; Χάρντι κ.ά. 2010; Λόερ 1986; Σμιθ κ.ά. 1995· Thomas et al. 1999), ειδικές διανοητικές δεξιότητες (Williams και Cumming 2011; Ζουρμπάνος κ.ά. 2009), ή στοχεύστε σε συγκεκριμένους κλάδους (Albrecht και Feltz 1987· Μακόλεϊ 1985).

---

<sup>10</sup> Μέισι Μπένκε και. όλα - [Το Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Ψυχικής Εκπαίδευσης: Ανάπτυξη και Επικύρωση](#) (Κουρελού Psychol (2019) 38:504–516), δημοσίευση ανοικτής πρόσβασης

Δεδομένης της αφθονίας των προοπτικών που υπάρχουν όσον αφορά τη μέτρηση των συστατικών της ψυχικής κατάρτισης, είναι επιτακτική ανάγκη να εκτελεστεί ολοκληρωμένη εργασία που είναι πιθανό να βελτιώσει την αποτελεσματικότητα στις ψυχομετρικές μετρήσεις. Για παράδειγμα, η χρήση βραχύτερων ερωτηματολογίων που αφορούν μόνο τα σημαντικότερα συστατικά καθιστά τις επαναλαμβανόμενες μετρήσεις λιγότερο επαχθείς (και, ως εκ τούτου, είναι πιο πιθανό να συμβούν). Μπορεί να διευκολύνει την καλύτερη παρακολούθηση των αλλαγών στα αποτελέσματα της κατάρτισης. Δεύτερον, ένα ερωτηματολόγιο με τα πιο ισχυρά συστατικά που είναι καθολικά σε πολλαπλούς αθλητικούς κλάδους μπορεί να είναι πιο χρήσιμο στα αρχικά στάδια της ψυχικής προπόνησης, κατά τη διάρκεια ομαδικών αξιολογήσεων, σε προ-έλεγχο ή σε περιπτώσεις όπου οι χρονικοί πόροι ενός προπονητή είναι περιορισμένοι.

Τέτοιες ολοκληρωμένες αναλύσεις είναι επίσης πιθανό να επιβεβαιώσουν τη θεωρητική ενότητα μεταξύ των διαφορετικών προσεγγίσεων που υπάρχουν στη βιβλιογραφία.

Πίνακας 1 - Αναθεώρηση των πλαισίων ψυχικής κατάρτισης

<b>Συγγραφέας</b>	<b>Διανοητικές δεξιότητες και τεχνικές</b>	<b>Εργαλείο αξιολόγησης</b>
Τούτκο κ.ά. 1969	Κίνητρο	Απογραφή Αθλητικών Κινήτρων
Νάντεφερ 1976	Έλεγχος της προσοχής	Δοκιμή του προσοχής και του διαπροσωπικού ύφους
Μακόλεϊ 1985	Αυτοεξυπηρέτηση	Μέτρο Αποτελεσματικότητας Γυμναστικής
Λορ 1986	Αυτοπεποίθηση, αρνητικός ενεργειακός έλεγχος, έλεγχος προσοχής, οπτικοποίηση και έλεγχος εικόνας, κίνητρα, θετική ενέργεια και έλεγχος στάσης	Απόθεμα ψυχολογικής απόδοσης (PPI)
Άλμπρεχτ και Φελτς	Έλεγχος προσοχής	Δοκιμή μπίτζ-μπώλ του

1987		προσοχής και του διαπροσωπικού ύφους
Μαχόνι κ.ά. 1987	κίνητρο, αυτοπεποίθηση, συγκέντρωση, πνευματική ετοιμότητα, έλεγχος άγχους	Απογραφή Ψυχολογικών Δεξιοτήτων για τον Αθλητισμό (PSIS)
Όρλικ 1992	Δέσμευση, πίστη, πλήρης συγκέντρωση, θετικές εικόνες, πνευματική προετοιμασία, έλεγχος απόσπασης της προσοχής, εποικοδομητική αξιολόγηση	
Ταύρος και λοιποί 1996· Σνάουγουερτ 2001	Εικόνες, πνευματική προετοιμασία (καθορισμός στόχων), αυτοπεποίθηση, συγκέντρωση, χαλάρωση και κίνητρα, διαχείριση άγχους και ανησυχίας	Ερωτηματολόγιο Διανοητικών Δεξιοτήτων ταύρου
Τόμας κ.ά. 1999; Hardy et al. 2010	Ρύθμιση στόχων, χαλάρωση, ενεργοποίηση, εικόνες, αυτο-ομιλία, έλεγχος προσοχής, συναισθηματικός έλεγχος και αυτοματοποίηση	Δοκιμή στρατηγικών επιδόσεων (TOPS)· ΤΟΠ-2
Ντουράντ-Μπους κ.ά. 2001	Βασικές δεξιότητες: καθορισμός στόχων, αυτοπεποίθηση, δέσμευση. ψυχοσωματικές δεξιότητες: αντιδράσεις άγχους, έλεγχος φόβου, χαλάρωση, ενεργοποίηση. Γνωστικές δεξιότητες: εικόνες, νοητική πρόβα, εστίαση, επαναπροσανατολίζοντας, σχεδιασμός διαγωνισμού	Το εργαλείο αξιολόγησης διανοητικών δεξιοτήτων της Οτάβα3 (OMSAT 3)
Γκόλμπι κ.ά. 2007	Αποφασιστικότητα, αυτοπεποίθηση, θετική γνώση και οπτικοποίηση	Απογραφή Ψυχολογικής Απόδοσης –Α (PPI-A)
Βήλεϊ 2007	Βασικές δεξιότητες: ώθηση για	Δεν αναπτύχθηκε

	<p>επίτευξη, αυτογνωσία, παραγωγική σκέψη, αυτοπεποίθηση.</p> <p>Δεξιότητες απόδοσης: αντιληπτική-γνωστική, προσοχή εστίαση, διαχείριση ενέργειας. δεξιότητες προσωπικής ανάπτυξης: υλοποίηση ταυτότητας, διαπροσωπική ικανότητα.</p> <p>Ομαδικές δεξιότητες: αυτοπεποίθηση ομάδας, συνοχή, επικοινωνία, ηγεσία. τεχνικές: εικόνες, ρύθμιση στόχων, αυτο-ομιλία και σωματική χαλάρωση.</p>	ερωτηματολόγιο
Ζουρμπάνος κ.ά. 2009	Μιλώντας στον εαυτό σου	Αυτόματο ερωτηματολόγιο αυτο-ομιλίας για τον αθλητισμό (ASTQS)
Γουίλιαμς και Κάμινγκ 2011	Φαντασία	Ερωτηματολόγιο ικανότητας αθλητικών εικόνων
Έντουαρντς και Στάιν 2011	Φυσιολογική και γνωστική διέγερση, εικόνες, προσοχή, συγκέντρωση, αυτοπεποίθηση, καθορισμός στόχων και κίνητρα	Δεν αναπτύχθηκε ερωτηματολόγιο
Μπίρερ και Μόργκαν 2010	Δεξιότητες: προσοχή, κίνητρα, θέληση, ρύθμιση διέγερσης, αντιληπτικές γνωστικές λειτουργίες, κινητικός έλεγχος, δεξιότητες αυτοεπιβλήσεων, προσωπική ανάπτυξη και δεξιότητες ζωής, δεξιότητες αντιμετώπισης, δεξιότητες επικοινωνίας και ηγεσίας, δεξιότητες αποκατάστασης. τεχνικές: εικόνες, καθορισμός στόχων, αυτο-ομιλία, χαλάρωση, προθέσεις	Δεν αναπτύχθηκε ερωτηματολόγιο



	εφαρμογής, πολυσύνθετη, γνωστική αναδιάρθρωση. Ψυχική υγεία	
Uneståhl 2015	Προοδευτική ρύθμιση χαλάρωσης και έντασης μυών, αυτο-ύπνωση, πνευματική τεχνική, αυτοεικόνα. εκπαίδευση αντικειμενικής εικόνας· κίνητρα. δημιουργικότητα· αισιοδοξία και στάση· ψυχική ανθεκτικότητα. συναισθηματικές δεξιότητες	Δεν αναπτύχθηκε ερωτηματολόγιο

Το παρόν ερευνητικό έργο επικεντρώνεται στην ανάπτυξη ενός σύντομου εργαλείου ενσωμάτωσης για την αξιολόγηση βιώσιμων συστατικών στην πνευματική κατάρτιση. Δεδομένης της δυναμικής φύσης του αθλητικού τομέα, το πολυτιμότερο εργαλείο μέτρησης θα πρέπει να είναι οικολογικά έγκυρο και ικανό να αξιολογεί την τρέχουσα κατάσταση της ψυχικής προπόνησης των αθλητών σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα (π.χ. λίγα λεπτά). Σύμφωνα με αυτούς τους στόχους, επικεντρωθήκαμε στη δημιουργία ενός σύντομου ερωτηματολογίου που θα στοχεύει στην πνευματική κατάρτιση που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί στον τομέα του αθλητισμού.

Επιπλέον, ακολουθήσαμε τη θεωρητική πρόταση ότι τα ερωτηματολόγια ψυχικής κατάρτισης θα πρέπει να αντιπροσωπεύουν τις διακρίσεις μεταξύ δεξιοτήτων και τεχνικών (Birrer et al. 2012· Βήλι 2007).

Η διαδικασία ανάπτυξης ερωτηματολογίων ακολούθησε σύσταση σύμφωνα με την οποία οι δοκιμές για μέτρα αξιοπιστίας και εγκυρότητας θα πρέπει να βασίζονται σε τέσσερα στάδια (Netemeyer et al. 2003).

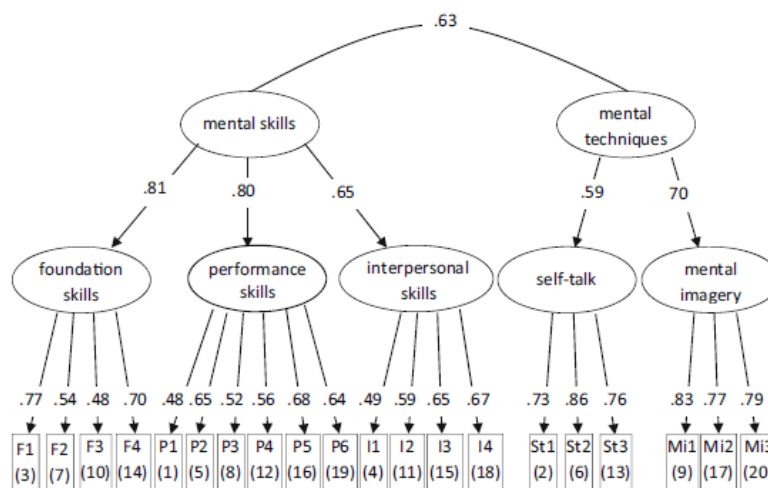
Η ψυχομετρική εργασία θα πρέπει να ξεκινά με τον καθορισμό του τομέα της κατασκευής και του περιεχομένου που θα χρησίμευε ως βάση για την ομάδα των στοιχείων που δημιουργούνται. Στη Μελέτη 1 εξετάσαμε τη δομή του ερωτηματολογίου μέσω της Ανάλυσης Κύριων Συστατικών (PCA). Ως βήμα προς την εγκυρότητα του περιεχομένου, έξι εμπειρογνώμονες αξιολόγησαν τη μειωμένη δεξαμενή στοιχείων. Στη μελέτη 2 εξετάσαμε τη δομή του παράγοντα που προσδιορίστηκε στη μελέτη 1 από την PCA. Στη συνέχεια, χρησιμοποιήσαμε τη μοντελοποίηση δομικών εξισώσεων (SEM) για να επικυρώσουμε τα αποτελέσματα της Μελέτης 2. Στη συνέχεια

αναπτύξαμε την αγγλική έκδοση του εργαλείου. Τέλος, χρησιμοποιήσαμε το SEM για να επικυρώσουμε το όργανο για τους διεθνείς αθλητές.

Π.χ. Εικ.

Ανάλυση επιβεβαιωτικού παράγοντα με τυποποιημένους συντελεστές.

**Fig. 1** The hierarchical structure of mental training in sports. Confirmatory factor analysis with standardized coefficients. Note. Numbers next to the shortcut of the scales correspond to order each items within the scales. Numbers in parenthesis correspond to order each items within the questionnaire



(PDF) Ερωτηματολόγιο αθλητικής ψυχικής κατάρτισης: ανάπτυξη και επικύρωση.

Διαθέσιμο

από:

[https://www.researchgate.net/publication/318132743\\_The\\_Sport\\_Mental\\_Training\\_Questionnaire\\_Development\\_and\\_Validation](https://www.researchgate.net/publication/318132743_The_Sport_Mental_Training_Questionnaire_Development_and_Validation) [πρόσβαση στις 29 Ιουνίου 2021].

### **β) Προφίλ αθλητικού ψυχολόγου/πνευματικού προπονητή**

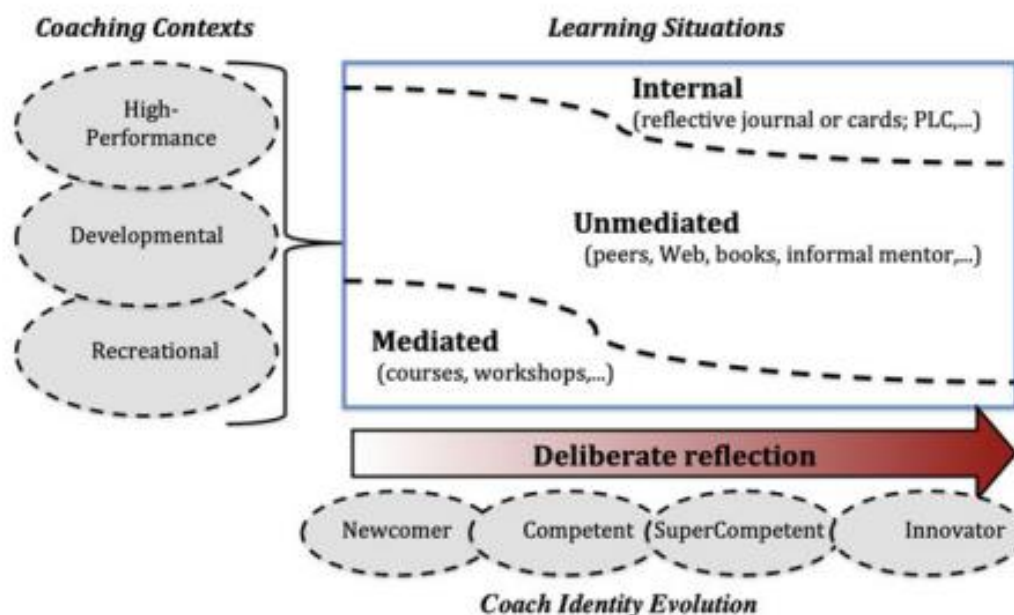
- i. Εκτενής γνώση της αθλητικής επιστήμης
- ii. Κοινωνικές, συναισθηματικές, γνωστικές δεξιότητες
- iii. Mastery διαφόρων τεχνικών άθλησης και παρέμβασης
- iv. Ειδικότητες
- v. Sport ψυχολογία για νέους, ενήλικες, άτομα με περιορισμούς
- vi. Ψυχολογία κατάρτισης

<https://ro.warbletoncouncil.org/psicologia-del-deporte-2109#menu-2>

### **γ) Προπονητής / εκπαιδευτής αθλητών με ειδικές ανάγκες**

Gráfico: Πώς οι αθλητικοί εκπαιδευτές μαθαίνουν να προπονούν. Προσαρμοσμένο από το "Το ταξίδι από ικανό σε καινοτόμο: Χρησιμοποιώντας αξιολογή έρευνα για τη βελτίωση της προπόνησης υψηλής απόδοσης" από τους

Trudel, P., Gilbert, W. και Rodrigue, F. (2016). Επαγγελματίας τεχνητής υγείας, 18 (2), 40-46.<sup>11</sup>



**Fig. 13.1** How sport coaches learn to coach. Adapted from “The journey from competent to innovator: Using appreciative inquiry to enhance high performance coaching” by Trudel, P., Gilbert, W., & Rodrigue, F. (2016). *AI Practitioner*, 18(2), 40–46. Permission obtained

### δ) Τεχνικές ψυχικής εκπαίδευσης<sup>12</sup>

Η πνευματική προπόνηση είναι μια πρακτική που ενισχύει και συμπληρώνει τα οφέλη της αθλητικής προπόνησης. Δεν θα πρέπει ούτε να αντικαθιστά ούτε να αντικαθιστά ούτε να πραγματοποιείται εμπειρικά. Η πνευματική προπόνηση (όπως η αθλητική προπόνηση) υπόκειται σε ακριβείς κανόνες και προϋποθέσεις, καθώς και σε ένα καλά δομημένο σχέδιο. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο σήμερα αποτελεί παράγοντα επιτυχίας, όπως και η προπόνηση στο γήπεδο. Η πνευματική προπόνηση διευκολύνει τη δημιουργία ενός μεθοδικού προγράμματος επιτυχίας, ενώ παράλληλα προσφέρει τη δυνατότητα αλλαγής του τι δεν είναι κατάλληλο ή τι μπορεί να περιορίσει τον αθλητή. Είναι μια ρεαλιστική προσέγγιση για το πώς να το κάνουμε να λειτουργήσει και όχι γιατί δεν λειτουργεί. Σε αυτόν τον τομέα, όλα είναι δυνατά και είναι καλό να θυμόμαστε ότι το σημαντικό δεν είναι πώς να πέσετε, αλλά πώς να σηκωθείτε.

<sup>11</sup> Δ.Μ. Κάλβερ (\*) · Ε. Κραφτ · Ρ. Τρούντελ · Τ. Duarte School of Human Κινητική, Πανεπιστήμιο της Οτάβα, Οτάβα, ΟΝ, - Καναδάς [Προπονητές Αθλητών με Αναπηρίες](#)

<sup>12</sup> Κορίνα Ιβάν, UNEFS Βουκουρέστι - [Εκπαίδευση διανοητικά στο του αθλητή Φλογοβόλο του \(μεγάλου\) εκτελέστεαηα](#) (2013)

Ο σκοπός της ψυχικής προπόνησης είναι να επιτρέψει στον αθλητή όχι μόνο να αξιοποιήσει τις δυνατότητές του, αλλά και να αυξήσει πραγματικά το επίπεδο απόδοσής του. Η πνευματική προπόνηση είναι χρήσιμη για κάθε ανταγωνιστικό αθλητή. Δεν αντικαθιστά τη φυσική, τεχνική ή τακτική εκπαίδευση, αλλά την υποστηρίζει. Η ψυχική εκπαίδευση προσανατολίζεται στη διαμόρφωση διανοητικών ρουτινών για εκπαίδευση και ανταγωνισμό, εστιάζοντας την προσοχή, τη διαχείριση των συναισθημάτων, τη θετική σκέψη, την προετοιμασία πριν από τον ανταγωνισμό για την επίτευξη της βέλτιστης φυσικής και ψυχικής κατάστασης μάχης. Όλο και περισσότεροι αθλητές υψηλού επιπέδου ενσωματώνουν την πνευματική προπόνηση στη συνολική προπόνηση (σωματική, τακτική, τεχνική, διατροφική). Στον αθλητισμό, η ψυχική κατάσταση είναι τουλάχιστον εξίσου σημαντική με τη σωματική. Οι περισσότεροι ειδικοί πιστεύουν ότι η αθλητική επιτυχία οφείλεται σε μεγάλο ποσοστό (60 - 80%) σε διανοητικούς παράγοντες, δηλαδή ψυχολογική μαεστρία και, όταν η σωματική και τεχνική αξία είναι ίση, είναι η νοοτροπία υψηλού επιπέδου που θα διαφοροποιήσει τον πρωταθλητή από τον απλό αθλητή.

**Ψυχική κατασκευή** – μια κατάσταση του νου ή εσωτερική διάθεση που επηρεάζει τη συμπεριφορά. Η συναισθηματική σκέψη που κατευθύνεται προς κάτι συγκεκριμένο <http://www.tennismental> **Ψυχολογική υποστήριξη** λαμβάνει υπόψη πιθανές συναισθηματικές ανισορροπίες που συνδέονται με προσωπικά προβλήματα που έχουν έμμεσο αλλά σαφή αντίκτυπο στην απόδοση

**Η πνευματική προπόνηση** (π.χ. ο αθλητής που ρίχνει) στοχεύει στην πρωτογενή ανάπτυξη κινήτρων, αυτοπεποίθησης, συγκέντρωσης, μαχητικότητας και ικανότητας διαχείρισης του άγχους και συνεπώς αντίκτυπου στην απόδοση (άμεσα και προφανώς).

Μια ανασκόπηση των τεχνικών που χρησιμοποιούνται συχνότερα και της κατάταξής τους (σωματικής ή ψυχικής) οδηγεί στον ακόλουθο κατάλογο:

- ελεγχόμενες τεχνικές αναπνοής·
- την αναλυτική μέθοδο χαλάρωσης Jacobson,
- Αυτογενής εκπαίδευση Schutz.
- γιόγκα;
- σοφρολογία (βασική σοφρολογία, δυναμική χαλάρωση, προοδευτική σοφρο-αποδοχή κ.λπ.)·
- νοητική απεικόνιση.
- νευρο-γλωσσικός προγραμματισμός.

Πέρα από αυτές τις τεχνικές ψυχικής προπόνησης, η στάση, τα κίνητρα και η επικοινωνία του προπονητή έχουν αναμφισβήτητο αντίκτυπο στη νοοτροπία του αθλητή που εκπαιδεύουν. Μερικές φορές συμβαίνει ότι ο ρίχτης αναστέλλεται στην ανάπτυξη διανοητικών ιδιοτήτων από εσωτερικά εμπόδια τα οποία δεν γνωρίζει. Η ψυχική εκπαίδευση πρέπει να καταστήσει δυνατή την επισήμανση αυτών των εσωτερικών φρένων, ώστε να μπορούν να ξεπεραστούν και να μπορέσει να επαναπληρωθεί η αρχική διαδικασία ανάπτυξης διανοητικών ιδιοτήτων. Αυτό απαιτεί ακριβή και εις βάθος επικοινωνία μεταξύ του αθλητή και του προπονητή, ο οποίος πρέπει επομένως να είναι καλός γνώστης των θετικών μεθόδων επικοινωνίας.

### **Οφέλη της ψυχικής προετοιμασίας**

- διαχείριση άγχους
- φόβος απώλειας, πιέσεις (προπονητής, οικογένεια, συνομηλίκτοι, μέσα ενημέρωσης, αναμενόμενα αποτελέσματα κ.λπ.) γνωρίζοντας ότι δεν είναι δυνατόν να εξαλειφθεί το 100% του στρες. Εκτός αυτού, το άγχος είναι χρήσιμο. αυτό που είναι σημαντικό είναι η ποσότητά του και ιδιαίτερα η ποιότητά του.
- διαχείριση του πόνου, δηλαδή την ερμηνεία του πόνου (πιο συχνή στο τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων).
- αγνοώντας μια ανησυχία (ανησυχία): κάμερες, εχθρικό ακροατήριο κ.λπ.
- ανακούφιση προβλημάτων ύπνου (ξενοδοχείο, θόρυβος, jet lag, ένταση ανταγωνισμού). Η προσαρμογή στο jet lag είναι πιο σημαντική σε συμβάντα με ισχυρό ψυχοκινητικό συστατικό (ρίψη, άλματα).
- διόρθωση της τεχνικής χειρονομίας·
- αύξηση της συγκέντρωσης, της οπτικοποίησης και της απομνημόνευσης (διανοητικά επανεπεξεργασία μιας τέλει ρίψης αρκετές φορές)·
- διαχείριση της περιόδου κατά την οποία ο αθλητής τραυματίστηκε:
  - να επιταχύνει τη διαδικασία επούλωσης (π.χ. απεικόνιση θεραπευτικών ινών)·
  - χρησιμοποιώντας αυτή την περίοδο για να προχωρήσει διανοητικά, οπτικοποιώντας την εκπαίδευση, την τεχνική χειρονομία για να διορθώσει, κ.λπ.
  - βελτίωση της ανάκαμψης μετά την άσκηση·

- άλλες ενδείξεις: απογοητεύσεις που προκαλούνται από ανεπαρκή αποτελέσματα, μειωμένα κίνητρα και εμπιστοσύνη, βελτιωμένη ποιότητα των ανθρώπινων σχέσεων.

### **2.3. Ο αθλητής με αναπηρία (EUSAPA)**

Προκειμένου να ορίσουμε ικανότητες για τον ειδικό/εκπαιδευτικό APA/APE, θα πρέπει να εξετάσουμε μια σειρά μαθητών σχολικής ηλικίας/ατόμων διαφορετικών ηλικιών με διάφορες ESCs, μεταξύ των οποίων μπορούμε να συμπεριλάβουμε (1) προβλήματα όρασης, (2) προβλήματα ακοής, (3) μαθησιακές δυσκολίες, (4) μέτρια και ήπια νοητική καθυστέρηση, (5) γλωσσικά προβλήματα, (6) χρόνιες παθήσεις όπως ο διαβήτης, το άσθμα, (7) φυσικά προβλήματα και (8) ορισμένες ψυχο-νευρολογικές ασθένειες (κανονισμός 542, LMES, 2003 της Λετονίας).

Όλοι οι επαγγελματίες του EPA θα πρέπει να αποκτήσουν τις συγκεκριμένες γνώσεις παρακάτω και σε σχέση με αυτά τα SEN (και ενδεχομένως περισσότερα, σύμφωνα με τους εθνικούς κανονισμούς και τη νομοθεσία).

Οι δύο κύριες ομάδες αθλητών με αναπηρίες:

- Σωματικές αναπηρίες
- Διανοητικές αναπηρίες

**Αξιολόγηση αθλητών με ειδικές ανάγκες (IPC)** (<sup>13</sup>[Εγχειρίδιο IPC](#) - Διεθνής Παραολυμπιακή κατάταξη, 2013)

Το IPC ορίζει την διανοητική αναπηρία ως «περιορισμό της πνευματικής λειτουργίας και της προσαρμοστικής συμπεριφοράς, που εκφράζεται σε ικανότητες εννοιολογικής, κοινωνικής και πρακτικής προσαρμογής που προέρχεται πριν από την ηλικία των 18 ετών».

Οι άλλες εννέα κατηγορίες IPC είναι: οπτική, μυϊκή δύναμη, παθητική κινητική δυσλειτουργία, ανεπάρκεια άκρων, διαφορά μήκους ποδιών, σύντομο ανάστημα, υπέρταση, αταξία και αθηνόπτωση.<sup>14</sup>

Το Παραολυμπιακό Κίνημα προσφέρει αθλητικές ευκαιρίες σε αθλητές με αναπηρία που ανήκουν σε έναν από τους δέκα επιλέξιμους τύπους απομείωσης.

Τραπέζι. Τύποι επιλέξιμων απομειώσεων στο Παραολυμπιακό Κίνημα (RO)

<sup>13</sup> IPC <https://www.paralympic.org/classification>

<sup>14</sup> Δ.Μ. Κάλβερ· Ε. Κραφτ· Ρ. Τρούντελ· Τ. Duarte, Σχολή Ανθρώπινης Κινητικής, Πανεπιστήμιο της Οτάβα, Οτάβα, ΟΝ, Καναδάς [Προπονητές Αθλητών με Αναπηρίες](#) (2020)

Είδος ανεπάρκειας	Περιγραφή
Επηρεάζεται η μυϊκή δύναμη	Οι αθλητές με μειωμένη μυϊκή δύναμη έχουν μια κατάσταση που είτε μειώνει είτε εξαλείφει την ικανότητά τους να συστέλλονται οικειοθελώς τους μύς τους για να κινηθούν ή να δημιουργήσουν δύναμη. Παραδείγματα υποκείμενων παθήσεων υγείας που μπορούν να οδηγήσουν σε μειωμένη μυϊκή δύναμη περιλαμβάνουν τραυματισμό του νωτιαίου μυελού (πλήρη ή ελλιπή, τετραπληγία ή παραπληγία ή παραπαράση), μυϊκή δυστροφία, σύνδρομο μετά την πολιομυελίτιδα και δισχιδή ράχη
Παθητικό εύρος κίνησης που επηρεάζεται	Οι αθλητές με εξασθενημένο παθητικό εύρος κίνησης έχουν περιορισμό ή έλλειψη παθητικής κίνησης σε μία ή περισσότερες αρθρώσεις. Παραδείγματα υποκείμενων παθήσεων υγείας που μπορούν να οδηγήσουν σε εξασθενημένο παθητικό εύρος κίνησης περιλαμβάνουν αρθρογρύπωση και συστολή που προκύπτει από χρόνια ακινητοποίηση των αρθρώσεων ή τραύμα που επηρεάζει μια άρθρωση.
Ανεπάρκεια άκρων	Οι αθλητές με ανεπάρκεια άκρων έχουν ολική ή μερική απουσία οστών ή αρθρώσεων ως αποτέλεσμα τραύματος (π.χ. τραυματικός ακρωτηριασμός), ασθένεια (π.χ. ακρωτηριασμός λόγω καρκίνου των οστών) ή συγγενή ανεπάρκεια άκρων (π.χ. δυσμελία).
Διαφορά στο μήκος των ποδιών	Οι αθλητές με διαφορά μήκους ποδιών έχουν διαφορά στο μήκος των ποδιών ως αποτέλεσμα διαταραχής ανάπτυξης άκρων ή ως αποτέλεσμα τραύματος.
Μικρό σε ανάστημα	Οι αθλητές με μικρή αντοχή έχουν μειώσει το μήκος των οστών στα άνω άκρα, στα κάτω άκρα ή/και στον κορμό. Παραδείγματα υποκείμενων παθήσεων υγείας που μπορούν να οδηγήσουν σε σύντομη αντοχή περιλαμβάνουν αχονδροπλάσια, δυσλειτουργία της αυξητικής ορμόνης και ατελή οστεογένεση.
Υπέρτονια	Οι αθλητές με υπέρτονια έχουν αύξηση της μυϊκής έντασης και μειωμένη ικανότητα ενός μυός να τεντώνεται λόγω βλάβης στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Παραδείγματα υποκείμενων παθήσεων υγείας που μπορούν να οδηγήσουν σε υπέρτονια περιλαμβάνουν εγκεφαλική παράλυση, τραυματική εγκεφαλική βλάβη και εγκεφαλικό επεισόδιο
Αταξία	Οι αθλητές με αταξία έχουν ασυντόνιστες κινήσεις που προκαλούνται από βλάβη στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Παραδείγματα υποκείμενων παθήσεων υγείας που μπορούν να οδηγήσουν σε απάθεια περιλαμβάνουν εγκεφαλική παράλυση, τραυματική εγκεφαλική βλάβη, εγκεφαλικό επεισόδιο και σκλήρυνση κατά πλάκας.
Αθητόζα	Οι αθλητές με Αθέτωση έχουν συνεχείς αργές ακούσιες κινήσεις. Παραδείγματα υποκείμενων παθήσεων υγείας που μπορούν να οδηγήσουν σε ανθέτωση περιλαμβάνουν εγκεφαλική παράλυση,

	τραυματική εγκεφαλική βλάβη και εγκεφαλικό επεισόδιο.
Ανεπάρκεια όρασης	Οι αθλητές με προβλήματα όρασης έχουν μειωμένη ή καθόλου όραση που προκαλείται από βλάβη στη δομή των ματιών, των οπτικών νεύρων ή των οπτικών οδών ή του οπτικού φλοιού του εγκεφάλου. Παραδείγματα υποκείμενων παθήσεων υγείας που μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα όρασης περιλαμβάνουν χρωστική αμφιβληστροειδίτιδα και διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια.
Διανοητική αναπηρία	Οι αθλητές με νοητική αναπηρία έχουν περιορισμό στην πνευματική λειτουργία και προσαρμοστική συμπεριφορά, η οποία επηρεάζει τις εννοιολογικές, κοινωνικές και πρακτικές προσαρμοστικές δεξιότητες που απαιτούνται για την καθημερινή ζωή. Αυτή η αναπηρία πρέπει να υπάρχει πριν από την ηλικία των 18 ετών.



#### **2.4. Προσαρμοσμένη σωματική δραστηριότητα**

*Η Προσαρμοσμένη Σωματική Δραστηριότητα (ΑΡΑ) είναι ένα επάγγελμα παροχής υπηρεσιών και ακαδημαϊκό πεδίο σπουδών που υποστηρίζει τη στάση αποδοχής των ατομικών διαφορών, υποστηρίζει τη βελτιωμένη πρόσβαση στον ενεργό τρόπο ζωής και τον αθλητισμό και προωθεί την καινοτομία και τη συνεργασία στην παροχή υπηρεσιών και συστημάτων ενεργοποίησης. Η προσαρμοσμένη*



σωματική άσκηση περιλαμβάνει, ενδεικτικά, τη φυσική αγωγή, τον αθλητισμό, την αναψυχή και την αποκατάσταση των ατόμων με αναπηρίες (EUFAPA, 2006)<sup>15</sup>.

### Ιστορία

Η προσαρμοσμένη φυσική αγωγή είναι ένας σχετικά νέος κλάδος σπουδών. Από την άλλη, αυτή η πειθαρχία μπορεί να εντοπιστεί μέχρι το 3000 π.Χ. Οι αρχαίοι Κινέζοι πίστευαν στη σημασία ενός υγιούς σώματος και ανέπτυξαν ασκήσεις προαγωγής της υγείας από νωρίς. Αυτές ήταν εσωτερικές μορφές του Κουνγκ Φου. Τάιτσι και Τσικούνγκ. Τα περισσότερα προσαρμοσμένα εγχειρίδια φυσικής αγωγής μπορούν να βρεθούν στην Ευρώπη, ο προάγων της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής είναι ο δημιουργός της γυμναστικής στη Σουηδία, Per Henrik Ling (1776-1839). Η προσέγγισή του στη γυμναστική ήταν η καλιστενική (κίνηση στη μουσική) και όχι η γυμναστική. Ο Λινγκ διερεύνησε την ευεργετική επίδραση της άσκησης όταν βοήθησε να επουλωθεί το αδύναμο χέρι του.



<sup>15</sup> [Ευρωπαϊκά Πρότυπα προσαρμοσμένης σωματικής άσκησης](#) (EUSAPA) - Παλαβός Πανεπιστήμιο Ολομους, Σχολή Φυσικού Πολιτισμού (2010)

α) Πρότυπα προσαρμοσμένης σωματικής άσκησης (EUSAPABO)

Πίνακας 1. Ειδικό παράδειγμα για πρακτικές ABS που χρησιμοποιούν κατηγορίες CIF στον σχεδιασμό ABS (EUSAPA, 2010) (RO)

Κατηγορία ICF	Σημασία για συμμετέτοχος	Πρακτικές APA	Πάροχος υπηρεσιών, επίπεδο. παρακολούθηση εστίασης	Παράδειγμα στόχοι δραστηριότητας
Δομή σώματος	Έχει αποδεκτή φυσική δομή και εμφάνιση	Πρόληψη υποβάθμισης, ενίσχυσης ή βελτίωσης	Ειδικός APA. έμφαση στην αποκατάσταση (Ευρωπαϊκή προοπτική)	Μείωση βάρους, ευθυγράμμιση στη θέση, αυξημένη οστική πυκνότητα
Λειτουργίες σώματος	Να είναι σε θέση να εκτελέσει	Πρόληψη υποβάθμισης, ανάπτυξης ή βελτίωσης	Ειδικός APA. έμφαση στην αποκατάσταση (ευρωπαϊκή προοπτική). Μέσα Στις ΗΠΑ, θα μπορούσε να είναι προπόνηση φυσικής κατάστασης.	Επαναφέρει το εύρος κίνησης. αυξάνει τη δύναμη. αποδυναμώνει (απώλεια βάρους)
Δραστηριότητα ή εργασία εκτέλεση που σχετίζονται με τη σωματική δραστηριότητα	Εκτέλεση σημαντικών εργασιών	Διδάξτε, προπονήστε, προπονήστε	Ειδικός δάσκαλος APA. γενικός καθηγητής φυσικής αγωγής/εκπαιδευτής/προπονητής PE, ο καθένας με πρόσθετες γνώσεις APA.	Φτάσε την μπάλα. ολοκληρώστε 10 γύρους κολύμβησης. κρατήστε τη θέση σας. διασταυρούμενη οδός. μπίε στο λεωφορείο

			εστίαση στην εκπαίδευση, την αναψυχή και τον αθλητισμό	
Συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα για αναψυχή/αναψυχή	Να γίνει αποδεκτή ως μέρος μιας ομάδας αναφοράς	Εκπαιδεύει, αντανακλά, ενδυναμώνει	Ειδικός ΑΡΑ εργασία με Δάσκαλος / Κοινωνική λειτουργός / Ψυχολόγος / Σημαντικές άλλες. έμφαση σχετικά με την εκπαίδευση και αναψυχή	Συμμετέχετε στην παιχνίδια μπάλα? να είναι δυναμικός, να γίνεται αποδεκτός μεταξύ ομοτίμων· να πάρει ένα ρόλο του αρχηγία
Μετακόμιση εμποδία στην επίτευξη του στόχου	Χωρίς περιορισμούς ή αντίθεση σχετικά με συμμετοχή (Ίσες ευκαιρίες, δικαιοσύνη)	Πρακτικές ΑΡΑ	Επαγγελματίας ΑΡΑ διεπιστημονικός με κοινωνική λειτουργό, εθελόντρια κοινοτική ακτιβίστρια. εστίαση στην αναψυχή και τον αθλητισμό	Αλλάζετε στάση, θέτουν κανόνες για την επίτευξη του στόχου. να χρησιμοποιούν το νόμο και την καταφατική δράση

β) Το Πλαίσιο Γνώσεων, Δεξιοτήτων και Ικανοτήτων (KCSF) σχετικά με τις απαιτήσεις απόδοσης για τον εκπαιδευτικό/σύμβουλο προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής (APE)

Οι βασικές ικανότητες που πρέπει να αποκτήσουν οι εκπαιδευτικοί της ΣΟΕΣ μπορούν να χωριστούν σε τέσσερις τομείς με έμφαση στην (1) προετοιμασία, (2) τη διδασκαλία, (3) την αξιολόγηση και (4) τη συνεργασία και τη διά βίου μάθηση.

Οι απαραίτητες ικανότητες και απαιτήσεις που περιγράφονται στο KCSF σε σχέση με την εκπαίδευση των μαθητών σχολικής ηλικίας είναι:

- a) Αξιολόγηση των αναγκών (τρέχον επίπεδο επιδόσεων) των μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (SEN).
- b) Προσαρμογή του σχολικού προγράμματος σπουδών στη φυσική αγωγή (PE) για την κάλυψη των ατομικών αναγκών όλων των μαθητών με SEN.
- c) Σχεδιασμός αναπτυξιακά κατάλληλων μαθησιακών εμπειριών στην προσαρμοσμένη φυσική αγωγή (APE).
- d) Προετοιμασία του διδακτικού περιβάλλοντος πριν από την άφιξη του μαθητή με ASD.
- e) Προσαρμογή της διδασκαλίας ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες Ο ΠΑΝΑΘΗΝΑΙΩΝ μαθητών.
- f) Διαχείριση της συμπεριφοράς των μαθητών για την εξασφάλιση της καταλληλότερης και ασφαλέστερης μάθησης για ΟΛΟΥΣ τους μαθητές.
- g) Επικοινωνία με τους φοιτητές με την ΟΚΕ για τη διασφάλιση της μέγιστης κατανόησης και συμμετοχής τους.
- h) Αξιολόγηση της μαθησιακής προόδου του μαθητή με ESD σε σχέση με τους στόχους του IEP.
- i) Αξιολόγηση της καταλληλότητας των προγραμμάτων σπουδών για φοιτητές με ESL.
- j) Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των στρατηγικών διδασκαλίας που εφαρμόζονται.
- k) Συνεργασία με διάφορους σχετικούς επαγγελματίες.
- l) Συνεργασία με άλλους εκπροσώπους φοιτητών με ESD.
- m) Βελτίωση των επαγγελματικών δεξιοτήτων και γνώσεων.
- n) Υποστήριξη των αναγκών και των δικαιωμάτων των μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

γ) Περιγραφή του επαγγέλματος του Προσαρμοσμένου Εκπαιδευτή/Συμβούλου Φυσικής Αγωγής (APA)

**Προσαρμοσμένη σωματική άσκηση ως επάγγελμα στην Ευρώπη <sup>16</sup>**

*Η προσαρμοσμένη σωματική δραστηριότητα* είναι ένα επάγγελμα παροχής υπηρεσιών και ένα ακαδημαϊκό πεδίο σπουδών που υποστηρίζει μια στάση αποδοχής των ατομικών διαφορών, υποστηρίζει τη βελτίωση της πρόσβασης σε ενεργό τρόπο ζωής και αθλητισμό και προωθεί την καινοτομία και τα συνεργατικά και ενδυναμωτικά συστήματα παροχής υπηρεσιών. Η προσαρμοσμένη σωματική άσκηση περιλαμβάνει, μεταξύ των ου, τη φυσική αγωγή, τον αθλητισμό, την αναψυχή και την αποκατάσταση των ατόμων με αναπηρίες (EUFAPA, 2006, άρθρο 5).

**Η EUFAPA** είναι ένας ευρωπαϊκός οργανισμός που ασχολείται με την προώθηση και τη διάδοση εμπειριών, αποτελεσμάτων και ευρημάτων στους τομείς της προσαρμοσμένης σωματικής άσκησης και της αθλητικής επιστήμης και των πρακτικών εφαρμογής τους προς όφελος των ατόμων καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Οι θεμελιώδεις στόχοι της EUFAPA είναι: α) η προώθηση της ευρωπαϊκής συνεργασίας στον τομέα της σωματικής άσκησης προς όφελος ατόμων όλων των ικανοτήτων· β) προώθηση, τόνωση και συντονισμός της επιστημονικής έρευνας και εμπειριών στον τομέα της προσαρμοσμένης σωματικής άσκησης (APA) σε ολόκληρη την Ευρώπη και υποστήριξη της εφαρμογής ερευνητικών αποτελεσμάτων σε διάφορους τομείς της επαγγελματικής πρακτικής, όπως η εκπαίδευση, η προσαρμογή, η ένταξη, η καθοδήγηση, ο ελεύθερος χρόνος, η αναψυχή και η αποκατάσταση· και γ) να καταστήσει την επιστημονική έρευνα σχετικά με την προσαρμοσμένη σωματική άσκηση και τις πρακτικές εμπειρίες διαθέσιμη σε όλους τους ενδιαφερόμενους εθνικούς και διεθνείς οργανισμούς και οργανισμούς.

Οι μεμονωμένοι επαγγελματίες που ασχολούνται με το σχεδιασμό και την παράδοση προσαρμοσμένων φυσικών υλικών συχνά χωρίζονται σε δύο ξεχωριστές ομάδες - γενικόλογους και ειδικούς.

**Οι γενικοί** είναι συνήθως επαγγελματίες που έχουν δεξιότητες και ικανότητες σε έναν κλάδο που δεν περιλαμβάνει την προσαρμοσμένη σωματική δραστηριότητα

---

<sup>16</sup> Μαρτίνος Κουντάσεκ, Ursula Barrett - Προσαρμοσμένη Σωματική Άσκηση ως Επάγγελμα στην Ευρώπη (European Journal of Adapted Physical Activity, 4(2), 7-16 © Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Προσαρμοσμένης Σωματικής Δραστηριότητας, 2011)

ως σημαντικό συστατικό. Ένα παράδειγμα στρατηγού είναι ο καθηγητής φυσικής αγωγής που εκπαιδεύεται για να παραδώσει ένα ευρύ πρόγραμμα σπουδών σε ένα γενικό περιβάλλον. Αυτός ο επαγγελματίας μπορεί να έχει λάβει περιορισμένη ή καθόλου κατάρτιση σχετικά με την προσαρμογή του προγράμματος σπουδών ώστε να ανταποκρίνεται στις ατομικές ανάγκες των ατόμων με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

Αντίθετα, η **εξειδικευμένη** εκπαίδευση περιλαμβάνει τη φιλοσοφία, τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητες που απαιτούνται για την επιτυχή καθιέρωση, σχεδιασμό, διεξαγωγή και παροχή ποιοτικών προσαρμοσμένων προγραμμάτων σωματικής άσκησης στην κοινότητα. Επεκτείνοντας το προηγούμενο παράδειγμα του πλαισίου της σχολικής φυσικής αγωγής, ο Ειδικός Φυσικής Αγωγής έχει λάβει διεπιστημονική εκπαίδευση, επιτρέποντάς τους να κάνουν τις απαραίτητες προσαρμογές για να διασφαλίσουν ότι οι μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες θα συμπεριληφθούν πλήρως στο πρόγραμμα φυσικής αγωγής του σχολείου.

Ωστόσο, σε αυτό το στάδιο, οι προσαρμοσμένες υπηρεσίες σωματικής άσκησης στην Ευρώπη παρέχονται από διάφορους επαγγελματίες, όπως:

- α) καθηγητές φυσικής αγωγής·
- β) γενικοί εκπαιδευτικοί που είναι υπεύθυνοι για τη διδασκαλία διαφόρων μαθημάτων, συμπεριλαμβανομένης της PE (φυσική αγωγή)·
- γ) ειδικοί σχολικοί εκπαιδευτικοί·
- δ) βοηθούς διδασκαλίας·
- ε) Αθλητικοί προπονητές σε αθλητικούς συλλόγους με ειδικές ανάγκες και με ειδικές ανάγκες·
- στ) Προγραμματιστές προγραμμάτων αναψυχής·
- ζ) Προπονητές φυσικής κατάστασης·
- η) Αθλητικοί διαχειριστές·
- ι) Επαγγελματίες υγείας· ή
- ι) Θεραπευτές.

Η εξέλιξη της εθνικής νομοθεσίας και πολιτικής για την απαίτηση μεγαλύτερης ισότητας στην κοινωνία συχνά μεταφράζεται σε μεγαλύτερες απαιτήσεις που τίθενται στους στρατηγούς για την παροχή δίκαιων προγραμμάτων. Ωστόσο, η εξέλιξη της κατάρτισης και της υποστήριξης προς τον στρατηγό δεν συμβάδιζε με τις μεταβαλλόμενες απαιτήσεις. Αυτό έχει οδηγήσει πολλούς επαγγελματίες να εκφράσουν την έλλειψη ικανότητας να συμπεριληφθούν τα άτομα με αναπηρίες στα προγράμματα εργασίας τους (Meegan & MacPhail, 2006; O'Brien, Kudlacek, & Howe,

2008) ή περιορισμοί χρόνου ή ρόλων κατά την ανάπτυξη ή τη σύνδεση με μακροπρόθεσμα κοινοτικά προγράμματα (Lienert, Sherrill, & Myers, 2001; Χοτζ κ.ά., 2004).

Η EUFAPA προτείνει τόσο οι προσθήκες στα τρέχοντα εκπαιδευτικά προγράμματα για τους γενικούς ιατρούς όσο και η υποστήριξη από ειδικούς να είναι ζωτικής σημασίας για την επαγγελματική επάρκεια και την παροχή ποιοτικών υπηρεσιών σε όλο το φάσμα της ένταξης για τα άτομα με αναπηρίες. Εάν τα συμβαλλόμενα κράτη της σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών είναι σοβαρά για την επίτευξη των στόχων του άρθρου 30 μέρος 5, τότε είναι απαραίτητο να αναπτυχθεί και να προστατευθεί ένα επαγγελματικό καθεστώς για τους ειδικούς προσαρμοσμένης σωματικής άσκησης.

Η συμπερίληψη προσαρμοσμένου περιεχομένου σωματικής άσκησης υπάρχει στα ακόλουθα μοντέλα:

- α) χωριστές ενότητες σε ορισμένα μαθήματα,
- β) ενσωματωμένο (εμποτισμένο) σε διάφορες ενότητες σε άλλες, και
- γ) ελάχιστη ή καμία κατανομή σε προσαρμοσμένα ζητήματα σωματικής άσκησης.

Παραδείγματα πρωτοβουλιών για την αντιμετώπιση αυτής της ανισορροπίας περιλαμβάνουν τα εξής:

- α) το πρόγραμμα σπουδών EMMAPA - ένα διετία μεταπτυχιακό πρόγραμμα που παρέχεται από κοινού από 4 πανεπιστήμια στο Βέλγιο, την Τσεχική Δημοκρατία, την Ιρλανδία και τη Νορβηγία προσφέροντας εξειδίκευση σε τρεις επαγγελματικούς τομείς:
  - (1) προσαρμοσμένη φυσική αγωγή,
  - (2) APA και διαχείριση αθλητισμού
  - (3) APA και ενεργός τρόπος ζωής.
- β) πρόγραμμα σπουδών στο Ινστιτούτο Techonolgy Tralee της Ιρλανδίας (από το 2009).
- γ) Προπτυχιακά και μεταπτυχιακά προγράμματα σπουδών στο Πανεπιστήμιο Palacky στο Olomouc της Τσεχικής Δημοκρατίας (από το 1991): φυσική αγωγή, ειδική εκπαίδευση και προσαρμοσμένες ενότητες φυσικής αγωγής.
- δ) σχέδιο EIPET.
- ε) πρόγραμμα εντατικών σπουδών eudapa.

«Το Ηνωμένο Βασίλειο Είναι μια χώρα που παρουσιάζει ένα ευρύ φάσμα προγραμμάτων εκπαίδευσης προπονητών για τον αθλητισμό αναπηρίας από το πανεπιστήμιο έως το ψυχαγωγικό επίπεδο. Υπάρχουν δύο μεταδευτεροβάθμια ιδρύματα στο Ηνωμένο Βασίλειο που προσφέρουν πτυχία στην αθλητική καθοδήγηση για άτομα με ειδικές ανάγκες. Πρώτον, το Πανεπιστήμιο του Worcester προσφέρει ένα τριετές πρόγραμμα σπουδών που ονομάζεται Αθλητική Προπονητική Επιστήμη με Αθλητισμό Αναπηρίας, BSc. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει πρακτικά και παιδαγωγικά μαθήματα καθώς και επαγγελματική τοποθέτηση. Ομοίως, το Πανεπιστήμιο John Moores του Λίβερπουλ προσφέρει πτυχίο στον τομέα της προπονητικής και αθλητικής ανάπτυξης για άτομα με αναπηρίες (2ετές πρόγραμμα) και προσφέρει μαθήματα όπως η δύναμη και η προετοιμασία, καθώς και παραολυμπιακό άθλημα, μαζί με μια ευκαιρία τοποθέτησης.<sup>17</sup>

## **2.5. Ιστορία και αγώνες στον προσαρμοσμένο αθλητισμό**

### **Η κοινωνική δομή του ανταγωνιστικού προσαρμοσμένου αθλητισμού<sup>18</sup>**

Η ανταγωνιστική αθλητική δραστηριότητα για άτομα με διαφορετικούς τύπους αναπηρίας ρυθμίζεται από διάφορους διεθνείς οργανισμούς, ειδικευμένους για το είδος της δραστηριότητας και την περιορισμένη ικανότητα (αδυναμία). Αθλητές με την ίδια αναπηρία συμμετέχουν σε διεθνείς αγώνες στο υψηλότερο επίπεδο των Παραολυμπίων Αγώνων και των Ειδικών Ολυμπιακών Αγώνων. Επιπλέον, διοργανώνει ξεχωριστή έκδοση των Κωφών. Ακολουθεί μια σύντομη επισκόπηση αυτών των αθλητικών γεγονότων.

### **Ειδικό Ολυμπιακό Αγώνες**

Το κίνημα των Ειδικών Ολυμπιακών Αγώνων ξεκίνησε στις αρχές του 1968 ως πρωτοβουλία της Eunice Kennedy Shriver, αδελφής του Προέδρου Τζον Φ. Κένεντι. Το Ίδρυμα Κένεντι διοργάνωσε τους πρώτους Διεθνείς Ολυμπιακούς Αγώνες στο Σικάγο στις 20 Ιουλίου 1968, σηματοδοτώντας την έναρξη του κινήματος των Ειδικών Ολυμπιακών Αγώνων για αθλητές με ειδικές ανάγκες. Οι αγώνες συγκέντρωσαν 1.000 αθλητές με διανοητικές αναπηρίες από 26 πολιτείες των ΗΠΑ και τον Καναδά για να διαγωνιστούν στον στίβο, το χόκεϊ στο πάτωμα και την κολύμβηση.

<sup>17</sup> Νταϊάν Μ. Κάλβερ, κ.ά. [Κεφάλαιο 13 Προπονητές Αθλητών με Αναπηρίες](#) (2020)

<sup>18</sup> Οάνα Ραχμάν, Ντέμις Ραχμάν, Ο αντίκτυπος του προσαρμοσμένου στον ανταγωνισμό αθλητισμού, Αλ.Ι.Κούζα" Πανεπιστήμιο Κομητεία Ιάσι, Τμήμα Φυσικής Αγωγής (Sp Soc Int J Ph Evt Sp 2016 - Τόμος 16 – Τεύχος 2) <https://www.researchgate.net/publication/316794465>



Η Nadia Comăneci, τότε Αντιπρόεδρος του Διεθνούς Συμβουλίου ειδικών Ολυμπιακών Αγώνων, και ο Bart Conner, σύζυγος της Νάντια, ήταν με αθλητές ειδικών Ολυμπιακών Αγώνων στους Διεθνείς Ολυμπιακούς Αγώνες του Δουβλίνου το 2003 και στους Παγκόσμιους Χειμερινούς Αγώνες των Ειδικών Ολυμπιακών Αγώνων στο Ναγκάνο της Ιαπωνίας το 2005.

Διαγωνιζόμενοι που μπορούν να συμμετάσχουν στους Ειδικούς Ολυμπιακούς Αγώνες είναι παιδιά και ενήλικες με σύνδρομο Down και άτομα με νοητική υστέρηση. Το σύνθημα του διαγωνισμού είναι "Θέλω να κερδίσω, αλλά αν δεν μπορώ να κερδίσω, θέλω να είμαι γενναίος στην προσπάθειά μου!"

**Οι** απαγορευμένες αθλητικές εκδηλώσεις σε αυτόν τον διαγωνισμό περιλαμβάνουν στίβο (ακόντιο, δίσκο, σφυρί, άλμα πόλο, τριπλό άλμα), κολύμβηση (άλμα πλατφόρμας), γυμναστική (τραμπολίνο), σκι (διάθλο, άλματα), πολεμικές τέχνες εκτός από τζούντο, ράγκμπι, σκοποβολή, ξιφασκία, τοξοβολία.

Οι Ειδικοί Ολυμπιακοί Αγώνες Ρουμανίας (SOR) ιδρύθηκαν το 2003 στο πλαίσιο του κινήματος Ειδικών Ολυμπιακών Αγώνων (IOS), στο οποίο συμμετείχαν 25.000 αθλητές με διανοητικές αναπηρίες από όλη τη χώρα, διαγωνιζόμενοι σε 12 Αθλητικούς Ολυμπιακούς Αγώνες, 1500 προπονητές και εθελοντές. Διοργανώνει 100 αθλητικές εκδηλώσεις ετησίως και αξιολογεί δωρεάν την υγεία των αθλητών (μέχρι στιγμής έχουν διοργανωθεί 100 τέτοιες εκδηλώσεις)

### **Παραολυμπιακοί Αγώνες**

Ο πρώτος αθλητικός διαγωνισμός για ακρωτηριασμένους πολέμου διοργανώθηκε στην Αγγλία στο Στόουκ Μάντεβιλ από τον γιατρό Σερ Λούντβιχ Γκούτμαν. Εκείνη την εποχή, ήταν ένας εθνικός διαγωνισμός, ο οποίος ενθάρρυνε αυτό το γεγονός σε εθνικό και διεθνές επίπεδο.

Στις αρχές της δεκαετίας του 1960, μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες της Ρώμης, αυτοί οι αγώνες ονομάζονταν Ολυμπιακοί Αγώνες με Ειδικές Ανάγκες. Με τους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του 1960 στη Ρώμη, έγινε μέρος των τακτικών Παραολυμπίων Αγώνων. Από το 1976, οι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες διεξάγονται επίσης στο Örnsköldsvik της Σουηδίας. Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες διεξάγονται στον ίδιο χώρο με τους Θερινούς και Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες, είτε πριν είτε μετά από αυτούς.

Οι κατηγορίες αναπηρίας επέτρεψαν σε αυτόν τον διεθνή αθλητικό διαγωνισμό να επικεντρωθεί σε άτομα με προβλήματα όρασης, άτομα με σωματικές αναπηρίες, αθλητές με ακρωτηριασμούς, άτομα με εγκεφαλική παράλυση, άτομα με

τραυματισμούς του νωτιαίου μυελού και άλλα σε οποιαδήποτε από τις παραπάνω κατηγορίες (π.χ. άτομα με μυϊκή δυστροφία).

Οι αθλητές διαγωνίζονται σε 15 Ολυμπιακά αθλήματα (περιλαμβάνονται στο Ολυμπιακό πρόγραμμα για «κανονικά» άτομα) με προσαρμοσμένους κανόνες, συν τέσσερις συγκεκριμένους κλάδους - Goalball, boccia, powerlifting και ράγκμπι με αναπηρικά αμαξίδια. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει τα ακόλουθα χειμερινά σπορ: αλπικό σκι, χόκεϊ επί πάγου, κέρλινγκ και δίαθλο.

Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες κατέληξαν σε συμμετοχή πάνω από 4.200 αθλητών από 166 χώρες στους Θερινούς Αγώνες και 506 αθλητών από 44 χώρες στους Χειμερινούς Αγώνες.

Όσον αφορά την εκπροσώπηση της Ρουμανίας στους Παραολυμπιακούς Αγώνες, η πρώτη συμμετοχή ήταν το 1972 στη Χαϊδελβέργη (αθλήτρια πινγκ πονγκ). Η επόμενη συμμετοχή της Ρουμανίας ήρθε 24 χρόνια αργότερα, το 1996 στην Ατλάντα, με έναν άλλο αθλητή στο powerlifting. Το 2012, στο Λονδίνο, εκπροσωπηθήκαμε από έξι αθλητές στην κολύμβηση, τον αθλητισμό, την πινγκ-πονγκ και την ποδηλασία. Εδώ κέρδισε το πρώτο χρυσό μετάλλιο στην ποδηλασία (Κάρολ Εντουάρ Νόβακ). Στους Αγώνες του 2016 στο Ρίο ντε Τζανέιρο της Βραζιλίας, η ρουμανική αντιπροσωπεία συγκέντρωσε 12 αθλητές από έξι αθλήματα (στίβος, ποδηλασία, τζούντο για τυφλούς, καγιάκ, κολύμπι, πινγκ-πονγκ), κερδίζοντας το χάλκινο μετάλλιο (Alexander Bologa judo για τυφλούς, κατηγορία 60 κιλών).

### **Κωφικά**

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες κωφών και βαρήκων διεξήχθησαν για πρώτη φορά το 1924 στο Παρίσι με πρωτοβουλία της Διεθνούς Επιτροπής Αθλητισμού κωφών (ICSD) ως Σιωπηλοί Αγώνες. Το ενδιαφέρον για συμμετοχή σε αυτόν τον διαγωνισμό έχει αυξηθεί σταθερά (στην πρώτη έκδοση των Θερινών Αγώνων συμμετείχαν 148 αθλητές από εννέα χώρες, συμπεριλαμβανομένης της Ρουμανίας, και έκτοτε έχει αυξηθεί σε πάνω από 2.700 αθλητές από 83 συνδεδεμένες χώρες. Στους Χειμερινούς Αγώνες συμμετείχαν 33 αθλητές από πέντε χώρες στην πρώτη έκδοση το 1949 στο Seefeld της Αυστρίας και 33 αθλητές από 27 χώρες το 2015-336). Το 2013, ο αριθμός των εθνών που συνδέονται με το ICSD ήταν 104 [8].

Ιδρυτής των Σιωπηλών Αγώνων είναι ο Γάλλος Eugène Rubens-Alcais (ποδηλάτης πρωταθλητής και με προβλήματα ακοής) ο οποίος, μαζί με έναν άλλο πρωταθλητή με προβλήματα ακοής στον αθλητισμό και το τένις, τον Antoine Dresse, ίδρυσε και διοργάνωσε αυτόν τον διαγωνισμό. Το βασικό στοιχείο αυτού του αθλητικού

γεγονότος είναι ότι όλοι οι εμπλεκόμενοι, από αθλητές έως διαιτητές, πρέπει να έχουν προβλήματα ακοής.

Οι αθλητικοί αγώνες, τόσο το χειμώνα όσο και το καλοκαίρι, διεξάγονται κάθε τέσσερα χρόνια, διαφορετικό χρονοδιάγραμμα από τους Ολυμπιακούς ή Παραολυμπιακούς Αγώνες και διαφορετικούς χώρους. Το πρόγραμμα των Αγώνων περιλαμβάνει 19 αθλητικές εκδηλώσεις της θερινής έκδοσης και 5 κλάδους της χειμερινής έκδοσης. Οι κανόνες προσαρμόζονται ανάλογα με τη συγκεκριμένη αναπηρία (τα ηχητικά σήματα και η επικοινωνία αντικαθίστανται από ακουστικά σήματα και νοηματική γλώσσα).

Στη Ρουμανία, ο αθλητισμός για άτομα με προβλήματα ακοής οργανώνεται και συντονίζεται από την Εθνική Ένωση Κωφών, η οποία ιδρύθηκε το 1919 [11], η οποία σήμερα διαθέτει 31 υποκαταστήματα. Είναι ένας από τους παλαιότερους οργανισμούς και είναι ιδρυτικό μέλος της Διεθνούς Επιτροπής Αθλητισμού κωφών (ICSD) από το 1924. Ρουμάνοι αθλητές έχουν συμμετάσχει με συνέπεια σε παγκόσμιους αθλητικούς αγώνες, και το 1977 το Βουκουρέστι φιλοξένησε μια τέτοια εκδήλωση. Οι περισσότεροι αθλητικοί σύλλογοι της χώρας ονομάζονται Σιωπή (π.χ. ο Αθλητικός Σύλλογος Σιωπής στο Ιάσι).

### **Ο αντίκτυπος των αγώνων στον προσαρμοσμένο αθλητισμό <sup>19</sup>**

Οι αθλητικοί αγώνες μιλούν πάντα για άτομα με αναπηρίες με σεβασμό και θαυμασμό. Οι αγώνες για αυτούς έχουν το ίδιο μέγεθος και αντίκτυπο με τους Ολυμπιακούς Αγώνες και συνδέονται από τα μέσα ενημέρωσης με αξίες όπως το δίκαιο παιχνίδι, η προσωπική ανάπτυξη, η αυτοεκτίμηση, και με το σύνθημα "Ο αθλητισμός είναι για όλους!"

Τα άτομα με αναπηρίες είναι μια ευάλωτη κοινωνική ομάδα, που χαρακτηρίζεται από μια σειρά συγκεκριμένων προβλημάτων από ψυχοκοινωνική άποψη (κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη, προσωπική δομή και συγκεκριμένη συμπεριφορά). Η στρατηγική κοινωνικοποίησης για αυτά τα άτομα πρέπει να βασίζεται στην κατανόηση, γι 'αυτό και θα πρέπει να θεωρείται σημείο εκκίνησης για την ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους. Η επιστημονική βιβλιογραφία επιβεβαιώνει μια σειρά θετικών πτυχών του ανταγωνιστικού αθλητισμού, αλλά και την οργάνωση και υλοποίηση

---

<sup>19</sup> Οάνα Ραχμάν, Ντέμις Ραχμάν, Ο αντίκτυπος του προσαρμοσμένου στον ανταγωνισμό αθλητισμού, Αλ.Ι.Κούζα" Πανεπιστήμιο Κομητεία Ιάσι, Τμήμα Φυσικής Αγωγής (Sp Soc Int J Ph Evt Sp 2016 - Τόμος 16 – Τεύχος 2) <https://www.researchgate.net/publication/316794465>

μεγάλων αθλητικών εκδηλώσεων για τα άτομα με αναπηρία: - διευκολύνει την κοινωνική ένταξη των ατόμων με αναπηρία μέσω του αθλητισμού.

### **Οφέλη**

- οφέλη σε ατομικό επίπεδο: δομή και συμπεριφορά προσωπικότητας
- αυξημένη κοινωνική ένταξη (αποδοχή, συμβίωση, πρόσβαση στην εκπαίδευση, πρόσβαση στην αγορά εργασίας)
- ενθάρρυνση και υποστήριξη της ισότητας μεταξύ των ατόμων·
- κατάρτιση και προώθηση της συμπεριφοράς που βασίζεται στην ανοχή/ενσυναίσθηση και την αποδοχή της ανθρωπίνης πολυμορφίας

### **Ακούσια αποτελέσματα, εμπόδια στον προσαρμοσμένο αθλητισμό απόδοσης**

- Υψηλός κοινωνικός έλεγχος: μεγάλος αριθμός αθλητών με ειδικές ανάγκες, που συνδέονται με συλλόγους και ενώσεις, προπονητές και άλλο τεχνικό προσωπικό, διαιτητές, σύνδεσμοι με εθνικές και διεθνείς αθλητικές ομοσπονδίες για διαφορετικούς τύπους αναπηρίας, αναγνωρισμένοι από διάφορους εξειδικευμένους διεθνείς οργανισμούς. Μια άλλη διάσταση του υψηλού κοινωνικού ελέγχου σχετίζεται με τη σοβαρότητα των προγραμμάτων των αθλητών κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων.
- Η αδυναμία άσκησης ορισμένων κλάδων του αθλητισμού από όλες τις κατηγορίες ατόμων με αναπηρία (κίνδυνος λόγω τραυματισμών, αλλά και αρνητικές επιπτώσεις σε αθλητές με ικανό σώμα, ορισμένοι κλάδοι του αθλητισμού δεν είναι προσβάσιμοι σε όλους τους αθλητές με αναπηρίες).
- Η έλλειψη σύγκρισης και προώθησης του διαχωρισμού - η συμμετοχή στον ανταγωνισμό μόνο με άτομα με τις ίδιες αναπηρίες ενθαρρύνει τον διαχωρισμό από άλλες ομάδες.
- Ο μεγάλος αριθμός προπονητών, υπαλλήλων και εθελοντών που συμμετέχουν στους Παραολυμπιακούς, οι οποίοι μπορεί να έχουν ή να μην έχουν αναπηρίες, μπορεί να αναπτύξει, αφενός, αλλαγή στην αντίληψη των δυνατοτήτων και των περιορισμών των ατόμων με αναπηρία και, αφετέρου, προστατευτική στάση απέναντί τους, μερικές φορές όχι ακριβώς η καταλληλότερη.

- αποδοχή του πόνου ως μέρος της μαθησιακής συμπεριφοράς και των τραυματισμών ως φυσικό μέρος της αθλητικής δραστηριότητας [4]. Ο αθλητισμός σε υψηλό επίπεδο απόδοσης δεν εκπληρώνει πλέον την sapogenetic λειτουργία, με τους αθλητές που αποκτούν τον πόνο και τις χρόνιες ασθένειες (Brody, 1992 Kotarba 1983 αναφερόμενος από [4]).
- Ο ελιτίστικος χαρακτήρας του προσαρμοσμένου αθλητισμού - υπάρχει μια διαφοροποίηση για τα "κανονικά" άτομα και τα άτομα με αναπηρίες. Δεν επιτυγχάνουν όλοι όσοι αθλούν υψηλές επιδόσεις σε διαφορετικά αθλήματα. Η ίδια αρχή επιλογής, ίσως ακόμη βαθύτερη, εφαρμόζεται στην πρακτική του αθλητισμού από άτομα με ειδικές ανάγκες, τα οποία διαφοροποιούνται σε διαφορετικούς τύπους και βαθμούς αναπηρίας.



## Κεφάλαιο 3ο

### Ανασκόπηση της επιστημονικής έρευνας σχετικά με την πρακτική της ψυχικής κατάρτισης σε αθλητές με αναπηρίες στην Ευρώπη: Μέθοδοι και στρατηγικές που χρησιμοποιούνται στην επιστημονική έρευνα

#### (Ανάλυση Swot)

**3.1. Ανάλυση υφιστάμενων μοντέλων ταυτότητας, αξιών, γλώσσας: Αθλητική Προπόνηση Αναπηρίας (2020): «Απλά πρέπει να προπονείτε τον αθλητή, όχι την αναπηρία»<sup>20</sup>**

Στο πλαίσιο του αθλητισμού για άτομα με ειδικές ανάγκες, οι προπονητές παράγουν και είναι προϊόντα ορισμένων λόγων αναπηρίας που έχουν άμεσο αντίκτυπο στις πρακτικές καθοδήγησης και κατάρτισης που υιοθετούνται. Για παράδειγμα, ενώ τα άτομα με αναπηρίες συνήθως γίνονται κατανοητά συμβολικά, μόνο στο βαθμό που "παρεκκλίνουν από ένα καθορισμένο σύνολο κανόνων" (Edwards και Imrie, 2003, σ. 244), και το ίδιο το άθλημα της αναπηρίας είναι δομημένο σύμφωνα με κατηγορηματικές προσεγγίσεις για την αναπηρία (DePauw, 1997), στο πλαίσιο του αθλητισμού αναπηρίας υπάρχει μια ένταση μεταξύ των ταυτοτήτων αναπηρίας και των ταυτοτήτων που έχουν μια πιο συμβολική αξία, όπως «Παραολυμπιονίκης» ή «ελίτ αθλητής» (Τάουνσεντ κ.ά., 2018). Κοιτάζοντας πέρα από την αναπηρία ενός αθλητή θεωρείται συνήθως μια θέση ενδυνάμωσης που μεταμορφώνει τις ταυτότητες των αθλητών με αναπηρίες από «άτομα με ειδικές ανάγκες σε αθλητική βάση» (Le Clair, 2011: 1113).

Μια πιο επικριτική ματιά σε μια τέτοια ρητορική, ωστόσο, αποκαλύπτει μια λεπτή θέση στην οποία η αναπηρία γίνεται κατανοητή σε σχέση με τους επιδέξιους κανόνες της κοινωνικής δομής του αθλητισμού. Ως εκ τούτου, η καθοδήγηση αποτελεί

---

<sup>20</sup> Κρις Μαξιλαράκια, Τάμπο Χάντλεϊ και Ρόμπερτ Τάουνσεντ- [Αθλητική προπόνηση αναπηρίας: "Απλά προπονείτε τον αθλητή και όχι την αναπηρία"](#) (2020, Σχολή Επιστημών Αθλητισμού, Άσκησης και Υγείας, Πανεπιστήμιο Loughborough, Ηνωμένο Βασίλειο)

«προϊόν πολιτιστικών κανόνων σχετικά με το τι πρέπει να είναι ή να κάνουν οι οργανισμοί» (Garland-Thomson, 1997, σ. 6), όπου παρέχεται στους προπονητές η εξουσία να επιβάλλουν «τον νόμιμο ορισμό ενός συγκεκριμένου είδους σώματος» (Bourdieu, 1991, σ. 362). Οι συνέπειες για τους ισχυρισμούς της «ενδυνάμωσης» είναι σημαντικές γιατί για τους αθλητές με ειδικές ανάγκες, η κοινωνική δομή και η εξουσία καθορίζουν την ταυτότητά τους, αλλά όχι την ατομική αυτονομία. Ως εκ τούτου, τηρώντας συζητήσεις όπως «προπονητής του αθλητή, όχι αναπηρία», το φάσμα των agentic επιλογών και στρατηγικών που έχουν στη διάθεσή τους οι αθλητές για να διαμορφώσουν τις εμπειρίες τους είναι περιορισμένο. Με άλλα λόγια, οι αθλητές με ειδικές ανάγκες καλούνται να τηρούν ορισμένους ορισμούς του εαυτού τους που μπορεί να είναι καταπιεστικούς και όχι «ενδυναμωτικοί», αλλά επισημαίνονται ως οι τελευταίοι.

### **3.2. Ανάλυση ιστορικών τάσεων: Αποτελεσματικές Πρακτικές Προπονητικού Αθλητισμού Αναπηρίας. )<sup>21</sup>**

Η ανάλυση των ιστορικών τάσεων στον αθλητισμό αναπηρίας παρέχει πληροφορίες για τα εξής:

- a) τις αρνητικές επιπτώσεις (π.χ. υπερεκπαίδευση, αποτυχία ολοκλήρωσης) που βιώνουν συχνά οι αθλητές όταν εργάζονται χωρίς προπονητή,
- b) τις αντιληπτές προκλήσεις (π.χ. παρεξήγηση αθλητή με ειδικές ανάγκες) της αθλητικής προπόνησης με αναπηρία από προπονητές υψηλού επιπέδου,
- c) τα θετικά αποτελέσματα που βιώνουν οι αθλητές (π.χ. αυξημένο κίνητρο και αυτονομία) όταν έχουν καλής ποιότητας προπόνηση,
- d) τις δεξιότητες που απαιτούνται (π.χ. κατανόηση της προπονητικής ψυχολογίας) για να είναι ένας αποτελεσματικός προπονητής για αθλητές με ειδικές ανάγκες.

Προσφέρουμε επίσης προτάσεις βασισμένες στη θεωρία για μελλοντική έρευνα.

"Θα πρέπει να σημειωθεί, ωστόσο, ότι μεγάλο μέρος της βιβλιογραφίας για την πνευματική προπόνηση που απευθύνεται σιωπηρά σε αθλητές με ικανό σώμα μπορεί επίσης να εφαρμοστεί σε αθλητές με ειδικές ανάγκες, δεδομένων των πολλών ομοιοτήτων μεταξύ τους". (Ντίφενμπαχ και Στάτλερ, 2012).

---

<sup>21</sup> Τζέφρι Μάρτιν, Λόρελ Γουίλεν- [Αποτελεσματικές πρακτικές του αθλητισμού αναπηρίας coaching](#) (2015, Ευρωπαϊκό Περιοδικό Προσαρμοσμένης Σωματικής Άσκησης 7(2):14-24)

## Ιστορικές τάσεις:

Μέχρι πρόσφατα, πολλοί αθλητές με ειδικές ανάγκες έπρεπε να προπονούνται μόνοι τους.

### **Αναζήτηση βάσης δεδομένων / ανασκόπηση βιβλιογραφίας: Αποτελεσματικές πρακτικές του αθλητισμού αναπηρίας coaching (EUJAPA, 2014)<sup>22</sup>**

Σύμφωνα με προηγούμενα άρθρα ανασκόπησης σχετικά με την αθλητική βιβλιογραφία για άτομα με ειδικές ανάγκες σε Reid και Prupas (1998) και Lee και Poretta (2013), ερευνήθηκαν βάσεις δεδομένων της EBSCO, συμπεριλαμβανομένων των PsycINFO, PsychARTICLES, MEDLINE και ERIC. Ωστόσο, η βάση δεδομένων ProQuest χρησιμοποιήθηκε επίσης στην αναζήτηση για να εξασφαλιστεί η πληρότητα των αποτελεσμάτων. Πρόσθετες ηλεκτρονικές αναζητήσεις πραγματοποιήθηκαν μέσω της ιστοσελίδας των περιοδικών Human Kinetics, συμπεριλαμβανομένων, Προσαρμοσμένη Σωματική Δραστηριότητα Τριμηνιαία, Κινησιολογία Ανασκόπηση, Περιοδικό Αθλητικής και Ψυχολογίας Άσκησης, Διεθνές Περιοδικό Αθλητικής Προπονητικής, Περιοδικό Κλινικής Αθλητικής Ψυχολογίας, Ο Αθλητικός Ψυχολόγος και Περιοδικό Σωματικής Δραστηριότητας και Υγείας. Επιπλέον, αρκετά άλλα περιοδικά αθλητικής ψυχολογίας και σωματικής άσκησης ερευνήθηκαν ηλεκτρονικά, συμπεριλαμβανομένου του Περιοδικού Εφαρμοσμένης Αθλητικής Ψυχολογίας, της Τριμηνιαίας Έρευνας για την Άσκηση και τον Αθλητισμό, της Ψυχολογίας του Αθλητισμού και της Άσκησης, της Αθλητικής Ψυχολογίας και του Περιοδικού Αθλητικών Επιστημών. Αρκετές άλλες στρατηγικές αναζήτησης χρησιμοποιήθηκαν όπως συνιστάται από τους Lee και Poretta (2013),

Ένας από τους πιο κρίσιμους παράγοντες στην αθλητική απόδοση είναι η προπόνηση. Σε αυτό το έγγραφο ανασκόπησης, εξετάζεται η σχετική βιβλιογραφία σχετικά με τις ιστορικές τάσεις στον αθλητισμό αναπηρίας για να παράσχει συζήτηση σχετικά με τα ακόλουθα:

- a) τις αρνητικές επιπτώσεις (π.χ. υπερεκπαίδευση, αποτυχία μείωσης) που αντιμετωπίζουν συχνά οι αθλητές κατά την προπόνηση χωρίς προπονητή,
- b) αντιληπτές προκλήσεις (π.χ. παρανόηση της αναπηρίας ενός αθλητή) στην εκπαίδευση αθλητών με αναπηρίες από προπονητές υψηλού επιπέδου,

---

<sup>22</sup> Τζέφρι Μάρτιν Λόρελ Φαλαινοθήρας Λόρελ Whalen (Ευρωπαϊκό Περιοδικό Προσαρμοσμένης Σωματικής Δραστηριότητας, 7(2), 13-23 © Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Προσαρμοσμένης Σωματικής Δραστηριότητας, 2014) - [Αποτελεσματικές πρακτικές του αθλητισμού αναπηρίας coaching](#)



- c) τα θετικά αποτελέσματα που βιώνουν οι αθλητές (π.χ. αυξημένο κίνητρο και αυτονομία) όταν έχουν προπονητή καλής ποιότητας
- d) δεξιότητες που απαιτούνται (π.χ. κατανόηση της ψυχολογίας των προπονητών) για να είναι ένας αποτελεσματικός προπονητής για αθλητές με ειδικές ανάγκες. Παρέχει επίσης θεωρητικές προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

### **Metode mixte: Εκπαίδευση ψυχολογικών δεξιοτήτων ενός ελίτ αθλητή θαλάσσιου σκι αναπηρικών αμαξιδίων: Μια μελέτη μίας περίπτωσης<sup>23</sup>**

Αυτή η μελέτη παρουσιάζει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης ψυχολογικών δεξιοτήτων (PST) για έναν αθλητή αναπηρικών αμαξιδίων και εξετάζει την αποτελεσματικότητα του προγράμματος χρησιμοποιώντας μια προσέγγιση μικτών μεθόδων. Μετά από αρχικές δοκιμές, ο αθλητής υποβλήθηκε σε δίμηνο πρόγραμμα οικοδόμησης αυτοπεποίθησης, κινήτρων, οπτικοποίησης/ χαλάρωσης και τεχνικών διαχείρισης τραυματισμών. Χρησιμοποιήθηκαν ποσοτικές και ποιοτικές μέθοδοι για την εξέταση των επιπτώσεων στις επιδόσεις και τις ψυχολογικές δεξιότητες. Τα τριγωνισμένα αποτελέσματα δείχνουν ότι το πρόγραμμα PST θεωρήθηκε αποτελεσματικό από τον αθλητή όσον αφορά την αθλητική του απόδοση και τις διανοητικές του ικανότητες. Συζητούνται τα χαρακτηριστικά και οι επιπτώσεις ενός προγράμματος PST με αυτόν τον αθλητή αναπηρικών αμαξιδίων, καθώς και οι περιορισμοί της μελέτης και οι προοπτικές για μελλοντική έρευνα.

Προκειμένου να κατανοηθούν καλύτερα οι αλλαγές που προκλήθηκαν από την παρέμβαση, επιτεύχθηκε για πρώτη φορά ακριβής περιγραφή της βασικής κατάστασης με τη χρήση τεσσάρων ευρέων τομέων της Vealey και της Garner-Holman (2000) ως βάσης αξιολόγησης, επακόλουθης παρέμβασης και αξιολόγησης με τους αθλητές. Αυτοί οι τομείς είναι οι εξής:

- a) προσωπικά χαρακτηριστικά του αθλητή (φύλο, χώρα, ηλικία, αθλητισμός)·
- b) χαρακτηριστικά με βάση τα συμφραζόμενα (προπονητές, συμπαίκτες, οικογένεια, χρόνος στην αγωνιστική περίοδο)·
- c) οργανωτική κουλτούρα του αθλήματος (κλάδοι, οργάνωση, συμμετοχή)·
- d) χαρακτηριστικά συμβούλου (ικανότητα, φιλοσοφία και στυλ).

---

<sup>23</sup> Παρθενί ντε Μπρέσι από ΓκουάστΠένσα Γκόλμπι - [Εκπαίδευση ψυχολογικών δεξιοτήτων ενός ελίτ αθλητή θαλάσσιου σκι αναπηρικών αμαξιδίων: Μια μελέτη μίας περίπτωσης](#) (2013, Προσαρμοσμένη σωματική δραστηριότητα ανά τρίμηνο: APAQ 30(4):351-72)

Έχει επίσης συμπεριληφθεί ένας πέμπτος τομέας που σχετίζεται με ε) ειδικά χαρακτηριστικά της αναπηρίας.

Ηθικοί προβληματισμοί: Η έγκριση αυτής της μελέτης δόθηκε από την Επιτροπή Πανεπιστημιακής Έρευνας. Οι ερευνητές τηρούσαν ανά πάσα στιγμή τον κώδικα δεοντολογίας και συμπεριφοράς της Βρετανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (Επιτροπή Δεοντολογίας της Βρετανικής Ψυχολογικής Εταιρείας, 2009).

### **3.3. Ανάλυση αναγκών: Εκπαίδευση προπονητών αθλημάτων για αθλητές με νοητική υστέρηση: το έργο TEAM UP <sup>24</sup>**

Μέθοδος

#### **a) Ανάλυση αναγκών**

Πριν από την ανάπτυξη του εκπαιδευτικού πακέτου, ένα ερωτηματολόγιο με επτά ανοιχτές ερωτήσεις χορηγήθηκε σε μια ομάδα-στόχο 24 αθλητικών προπονητών για αθλητές με ταυτότητα (διανοητική αναπηρία) με κατά μέσο όρο δέκα χρόνια προπονητικής εμπειρίας. Στόχος ήταν να αποκτήσουν μια αρχική και βαθύτερη κατανόηση των αντιλήψεων τους για σημαντικές πηγές γνώσης, προκλήσεις που συναντώνται στην προπόνηση και συμπεριλαμβανομένων των αθλητών με ταυτότητα σε περιβάλλοντα άσκησης και αθλητισμού. Όλες αυτές οι αρχικές πληροφορίες χρησιμοποιήθηκαν για την ανάπτυξη του πακέτου προπόνησης του έργου Team Up και για την αντιμετώπιση των σχολίων που προέκυψαν από τους προπονητές αθλητών. Τα ποιοτικά αποτελέσματα, συμπεριλαμβανομένων αντιπροσωπευτικών κειμένων από τις απαντήσεις των προπονητών σε κάθε ερώτηση, παρουσιάζονται ως εξής:

- Ερώτηση 1: Ποιες πραγματικές και προτιμώμενες πηγές γνώσης (π.χ. σεμινάρια, διαδίκτυο, βίντεο, βιβλία, φύλλα σημείων ισχύος) θεωρείτε ότι είστε οι πιο χρήσιμοι διαμεσολαβητές για εσάς και άλλους για να εκπαιδεύσετε άτομα με ταυτότητα και να δημιουργήσετε συνθήκες χωρίς αποκλεισμούς;
- Ερώτηση 2: Ποιες γνώσεις αισθάνεστε ότι χρειάζεστε για να είστε καλύτερος εκπαιδευτής ατόμων με ταυτότητα;
- Ερώτηση 3: Ποια προβλήματα - που μπορείτε να θυμηθείτε - αντιμετωπίσατε κατά την εκπαίδευση ατόμων με ταυτότητα και τι κάνατε για να τα λύσετε;

---

<sup>24</sup>Δημήτριος Κοκαρίδας & όλα, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Dpt Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός, Ελλάδα, ΕΣΠΑ κ.α. [Προπονητές αθλητικού αθλητισμού για αθλητές με νοητική υστέρηση: Το έργο TEAM UP](#) (Ευρωπαϊκή Εφημερίδα της Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού · Φεβρουάριος 2021)

- Ερώτηση 4: Πιστεύετε ότι τα προβλήματα με τους προπονητές αθλητές με ταυτότητα σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες χωρίς αναπηρίες συνδέονται ειδικά με τη γνώση της ταυτότητας ή προκύπτουν άλλα ζητήματα;
- Ερώτηση 5: Ποιες είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις που σχετίζονται με την καθοδήγηση και την παροχή ευκαιριών χωρίς αποκλεισμούς για άτομα με ταυτότητα και πώς αντιμετωπίζετε αυτές τις προκλήσεις;
- Ερώτηση 6: Δεδομένης της ευκαιρίας, θα συνεργαζόσασταν με άλλους προπονητές για άτομα με ταυτότητα και πιστεύετε ότι θα ενδιαφέρονταν άλλοι προπονητές;
- Ερώτηση 7: Σε γενικές γραμμές, τι χρειάζεται για να είσαι καλός προπονητής για αθλητές με ταυτότητα;

*Άριστη γνώση της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής και αθλητισμού, παιδαγωγική και ψυχολογία, ρεαλιστικός καθορισμός στόχων, δημιουργικότητα και φαντασία, δυνατότητα δημιουργίας ευκαιριών συνεργασίας με συναδέλφους προπονητές και αθλητές με ταυτότητα, υπομονή για την αντιμετώπιση των δυσκολιών που είναι βέβαιο ότι θα προκύψουν και «αγάπη για αυτό που κάνετε».*

*Εν κατακλείδι, οι ανοιχτές ερωτήσεις που δόθηκαν στους προπονητές αθλητών με ταυτότητα παρείχαν χρήσιμες πληροφορίες και μια πρώτη εικόνα των αντιλήψεων τους για τις σημαντικότερες πηγές γνώσης, τις προκλήσεις καθοδήγησης και τις ευκαιρίες χωρίς αποκλεισμούς για αθλητές με ταυτότητα σε πλαίσια άσκησης και αθλητισμού. Όλες αυτές οι αρχικές πληροφορίες χρησιμοποιήθηκαν για την ανάπτυξη του εκπαιδευτικού πακέτου του προγράμματος Team Up για αθλητικούς προπονητές, το οποίο διοργανώθηκε σε ένα πλαίσιο μαθησιακών αποτελεσμάτων και περιεχομένου που συνδέεται με σχόλια από αθλητικούς προπονητές.*

**b) Εκπαιδευτικό πακέτο για αθλητικούς εκπαιδευτές αθλητών με ταυτότητα με 3 κεφάλαια:**

- Εισαγωγή, Ειδικοί Ολυμπιακοί Αγώνες, Παραολυμπιακοί Αγώνες & Πνευματική Αναπηρία
- Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (Ι.Ε.Π.) αθλητικής και προσαρμοσμένης σωματικής άσκησης για αθλητές με ταυτότητα
- Προσαρμογές και στρατηγικές ένταξης για την ταυτότητα

Κάθε θέμα έχει αναπτυχθεί ως κείμενο και παραδίδεται σε **μορφή pdf**. Επιπλέον, μια παρουσίαση **του PowerPoint** έχει προετοιμαστεί για να χρησιμεύσει ως βοήθημα και οδηγός για τους αθλητικούς εκπαιδευτές να εφαρμόσουν τις σχετικές

γνώσεις. Τέλος, το εκπαιδευτικό πακέτο περιελάμβανε τη δημιουργία **τριών ερωτηματολογίων πολλαπλής επιλογής**, ένα για κάθε θέμα, τα οποία είναι διαθέσιμα online για κάθε αθλητικό προπονητή που είναι πρόθυμος να ελέγξει όλες τις σχετικές γνώσεις που αποκτήθηκαν από τη λήψη και την ανάγνωση του υλικού.

Όλο το εκπαιδευτικό υλικό διατίθεται δωρεάν στα αγγλικά, κροατικά, ρουμανικά και ισπανικά και μπορείτε να το κατεβάσετε από [www.dlot.eu](http://www.dlot.eu) (ηγέτες αναπηρίας του αύριο) με την εγγραφή και την επιλογή της "Διαδικτυακής Πλατφόρμας Μάθησης" και του "Ομαδικού Εκπαιδευτικού Μαθήματος".

**Ανάλυση άρθρων σχετικά με την ιστορία και τον αντίκτυπο του προσαρμοσμένου αθλητισμού: Η κοινωνική δομή του προσαρμοσμένου αθλητισμού: «Ο αντίκτυπος του προσαρμοσμένου αθλητισμού του ανταγωνισμού»** (Ο αντίκτυπος του αθλητισμού που προσαρμόζεται στον ανταγωνισμό, 2016)<sup>25</sup>

Ο προσαρμοσμένος αθλητισμός είναι υποσύστημα της αθλητικής έννοιας. Με διαφορετικές μορφές και κατευθύνσεις ανάπτυξης, ο προσαρμοσμένος αθλητισμός περιλαμβάνει μια πολύπλοκη κοινωνική δομή που καλύπτει κοινωνικούς παράγοντες (αθλητές, προπονητές, εθελοντές), αθλητικούς συλλόγους και συλλόγους, αθλητικές εκδηλώσεις, νομοθετικούς και ειδικούς μηχανισμούς λειτουργίας. Σε ατομικό και θεσμικό επίπεδο έχουν εντοπιστεί ορισμένες θετικές καθώς και αρνητικές επιπτώσεις του αθλητισμού για τα άτομα με αναπηρίες. Ο αθλητισμός είναι αποτελεσματικός στον βαθμό στον οποίο η κοινωνία είναι έτοιμη να αφομοιώσει αυτούς τους ανθρώπους και να αποδεχθεί τη διαφορετικότητα.

Υπάρχουν τρεις τρόποι με τους οποίους εφαρμόζεται η έννοια του προσαρμοσμένου αθλητισμού:

- **αθλητική θεραπεία** - χρησιμοποιείται ως συμπληρωματικές τεχνικές φυσικοθεραπείας στη λειτουργική αποκατάσταση των ατόμων με ειδικές ανάγκες. Ελλείπει ανταγωνιστικού χαρακτήρα, η πρακτική των διαφόρων κλάδων του αθλητισμού αποσκοπεί στην αύξηση του επιπέδου φυσικής κατάστασης και υγείας του ατόμου. Ανάλογα με το είδος και το βαθμό αναπηρίας (συμπεριλαμβανομένων των σχετικών αναπηριών), ορισμένες

---

<sup>25</sup> Οάνα Ραχμάν, Ντέμις Ραχμάν, Ο αντίκτυπος του ανταγωνισμού προσαρμοσμένος Αθλητισμός, Αλ.Ι.Κούζα" Πανεπιστήμιο Κομητεία Ιάσι, Τμήμα Φυσικής Αγωγής (Sp Soc Int J Ph Evt Sp 2016 - Τόμος 16 – Τεύχος 2) <https://www.researchgate.net/publication/316794465>

μετακινήσεις ορισμένων κλάδων του αθλητισμού υποδεικνύονται να ασκούνται. Απαιτείται επίσης εξειδικευμένη πρακτική υπό επιτήρηση.

- **Ο αθλητισμός προσαρμοσμένος στον ανταγωνισμό** επιτυγχάνεται μέσω της πρακτικής των διαφόρων κλάδων του αθλητισμού από άτομα με τις ίδιες αδυναμίες, με ανταγωνιστικό χαρακτήρα. Οι κανόνες των αθλητικών κλάδων έχουν προσαρμοστεί σε διαφορετικούς τύπους αναπηρίας. Ταυτόχρονα, έχουν εφευρεθεί νέα αθλήματα ειδικά για άτομα με ειδικές ανάγκες (Goalball, Boccia). Χαρακτηρίζεται από θεσμοθέτηση (εγγεγραμμένοι αθλητές, συνεργαζόμενοι αθλητικοί σύλλογοι, κατατάξεις, εγγραφές, κανονικό ανταγωνιστικό σύστημα, επίπεδο αξίας, κατά διαφορετικές κατηγορίες (τοπικές, περιφερειακές, εθνικές, διεθνείς, ανδρικές, γυναικείες, κατηγορίες και κατηγορίες αναπηρίας κ.λπ.).
- **προσαρμοσμένο ακραίο άθλημα** - απαιτούν ορισμένες προσαρμογές, συχνά προσαρμοσμένες, συγκεκριμένων συσκευών για την εκτέλεση ορισμένων κλάδων που επιτρέπουν ακραία αθλήματα από άτομα με αναπηρίες

**Συγκριτική ανάλυση. Έρευνα συνεργατικής δράσης - Αφηγηματική-συνεργατική καθοδήγηση για την εκπαίδευση των προπονητών: - Ο αντίκτυπος της καθοδήγησης των ενδιαφερόμενων μερών στην αναπτυξιακή διαδικασία ενός προπονητή επιδόσεων (Πανεπιστήμιο της Οτάβα - Καναδάς, 2019)<sup>26</sup>**

Μέθοδος που χρησιμοποιείται: έρευνα συνεργατικής δράσης

Περισσότερα για την ΚΑΔ: Αυτή η μορφή έρευνας είναι στη συνέχεια μια επαναληπτική, κυκλική διαδικασία προβληματισμού σχετικά με την πρακτική, ανάληψη δράσης, προβληματισμού με την ανάληψη περαιτέρω δράσης. Ως εκ τούτου, η έρευνα παίρνει μορφή καθώς διεξάγεται. Η καλύτερη κατανόηση από κάθε κύκλο δείχνει το δρόμο για βελτιωμένη πρακτική (Riel και Rowell, 2016). Στόχοι: βελτίωση της επαγγελματικής πρακτικής μέσω της συνεχούς μάθησης και της προοδευτικής επίλυσης προβλημάτων· Απόκτηση βαθύτερης κατανόησης της οργανωτικής αλλαγής μέσω συλλογικής δράσης· Μια πιο συμμετοχική κοινότητα - πρακτική ενσωματώνεται μέσω της μάθησης ή της έρευνας συμμετοχικής δράσης.

Πολλοί παράγοντες και ρόλοι αναγνωρίζονται και προωθούνται τώρα για την υποστήριξη της ανάπτυξης των προπονητών. Η προσωπική προπόνηση είναι μια

---

<sup>26</sup> Ροντρίγκεζ, Τρούντελ, και Boyd (Πανεπιστήμιο της Οτάβα, Οντάριο, Καναδάς) - Μαθαίνοντας από την πρακτική: Η αξία ενός προπονητή προσωπικής μάθησης για προπονητές υψηλής απόδοσης ([Διεθνές Περιοδικό Αθλητικής Προπονητικής, 2019, 6, 285-295](#))

αναδυόμενη βιομηχανία σε πολλούς επαγγελματικούς τομείς, αλλά παραμένει ασήμαντη στην αθλητική προπόνηση. Στόχος αυτής της μελέτης ήταν να τεκμηριώνεται και να αξιολογείται η αξία μιας 12μηνιας ερευνητικής μελέτης συνεργατικής δράσης στην οποία ένας προπονητής ράγκμπι υψηλών απόδοσης, με την υποστήριξη ενός προπονητή προσωπικής μάθησης, ξεκίνησε να μαθαίνει από την προπονητική του πρακτική. Αυτή η έρευνα τέθηκε σε λειτουργία χρησιμοποιώντας ένα αξιόλογο πλαίσιο έρευνας. Η προσωπική προπόνηση πραγματοποιήθηκε σύμφωνα με τις αρχές της αφηγηματικής-συνεργατικής καθοδήγησης.

**Η συλλογή δεδομένων** περιελάμβανε συνεντεύξεις, παρακολούθηση βίντεο, ηχογραφήσεις συνομιλιών καθοδήγησης, σημειώσεις από τηλεφωνικές κλήσεις και ανταλλαγές email.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συνεργασία δημιούργησε έναν ασφαλή και απαιτητικό χώρο μάθησης στον οποίο εξετάστηκαν διαφορετικά θέματα καθοδήγησης, όπως η αντανakλαστική πρακτική, η ηγεσία και η πνευματική προετοιμασία.

**Η αφαιρετική ανάλυση** της περιγραφικής συνέντευξης ολοκληρώθηκε χρησιμοποιώντας το πλαίσιο δημιουργίας αξίας που αναπτύχθηκε από τον Wenger και τους συναδέλφους του. Αυτή η ανάλυση έδειξε ότι η σχέση του προπονητή υψηλής απόδοσης με τον προπονητή προσωπικής μάθησης επέτρεψε την ανάπτυξη πέντε τύπων αξίας: άμεσων, δυνητικών, εφαρμοσμένων, υλοποιημένων και μετασχηματιστικών. Ως εκ τούτου, προτείνεται ότι η αφηγηματική-συνεργατική καθοδήγηση μπορεί να συμπληρώσει τις υπάρχουσες επίσημες και μη τυπικές μαθησιακές δραστηριότητες.

Δομή της έρευνας:

	Προ-προπονητική σταδιοδρομία		Προπονητική καριέρα	
	Παιδιά	Αθλητές	Πρώτα χρόνια	Τελευταία χρόνια
A. Ασυνείδητη μάθηση				
Γονείς	Ταγματάρχης			
Αθλητικοί προπονητές		Ταγματάρχης		
B. Καθοδηγούμενη μάθηση				
B.1 Εκπαιδευτές εκπαιδευτών				
• Σχεδιαστές			Ταγματάρχης	Ανήλικος

			ς	
• Εκπαιδευτές και διαμεσολαβητές			Ταγματάρχης ς	Ανήλικος
• Αξιολογητές			Ταγματάρχης ς	
• Μέντορες			Ταγματάρχης ς	
C. Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση				
• Μέντορες (άτυποι)			Ταγματάρχης ς	
• Συνάδελφοι (δίκτυο)			Ταγματάρχης ς	Ταγματάρχης
Γ.1 Προπονητές σε προπονητές				
• Προπονητές απόδοσης				Στη μελέτη
• Προπονητές ανάπτυξης (συμμετοχή)				Στο πλαίσιο της μελέτης (τα αποτελέσματα πρέπει να κοινοποιούνται)

Πίνακας 2. Κατάλογος των τομέων καθοδήγησης προτεραιότητας για την ομάδα ράγκμπι γυναικών

#### Θέμα / Θέμα προπόνησης

1. Technology/Πώς παραδίδεται αποτελεσματικά η ταινία;
2. Mental προετοιμασία / Διαχείριση άγχους των μαθητών αθλητών.
3. Physical προετοιμασία/χρόνος και διάρκεια των ασκήσεων προθέρμανσης.
4. Διαχείριση προγράμματος / Ενσωμάτωση βοηθών προπονητών.
5. Nutrition/ Ειδικά μετά από το παιχνίδι και πριν από το παιχνίδι.
6. Περιοδοντοποίηση / Οργάνωση αθλητικής εκπαιδευτικής χρονιάς.

#### [Ευρωπαϊκά Πρότυπα προσαρμοσμένης σωματικής άσκησης](#)<sup>27</sup>

Ένα έργο της Σχολής Φυσικής Αγωγής του ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΠΑΛΑΚΗΣ ΟΛΟΜΟΥC, 2010. Κριτές: Χριστίνα Ευαγγελινού (Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σέρρες, Ελλάδα) Μαρία Ντίνολντ (Πανεπιστήμιο Βιέννης, Αυστρία)

<sup>27</sup> Μαρτίνος Κουντλάκεκ και λοιποί, Παλαβός Πανεπιστήμιο Ολομους, Σχολή Φυσικής Αγωγής - Ευρωπαϊκά Πρότυπα στην Προσαρμοσμένη Σωματική Άσκηση (2010)

### 3.4. Εκπαίδευση του αθλητή με αναπηρία

Το βασικό μήνυμα είναι ότι ένας προπονητής πρέπει να προπονει και να επικεντρώνεται στο άθλημα ανεξάρτητα από το αν το άτομο είναι ικανό ή έχει αναπηρία. Πρωταρχικός στόχος του προπονητή είναι η παροχή τεχνικής εμπειρογνωμοσύνης για την υποστήριξη του αθλητή στην πρόοδο. Οι ειδικοί συμφωνούν, ωστόσο, ότι μπορεί να υπάρχουν διαφορές μεταξύ της κατάρτισης ικανών και των ατόμων με ειδικές ανάγκες. Το εγχειρίδιο αγγίζει ορισμένες πιθανές διαφορές.

a) Στάδια που μπορεί να περάσει ένας προπονητής όταν συνεργάζεται με έναν αθλητή με αναπηρία: πρώτη αντίδραση, υποθέσεις έναντι άμεσης επικοινωνίας, επίλυση προβλημάτων, αντιμετώπιση τεχνικών ζητημάτων + σχόλια από έμπειρους προπονητές

1) *"Η πρώτη αντίδραση του προπονητή μπορεί να είναι ο φόβος ή η ανησυχία για την ομιλία στο άτομο με αναπηρία με όρους που μπορεί να είναι ακατάλληλοι. Μερικοί προπονητές μπορεί να αναρωτιούνται τι μπορούν να κάνουν οι ίδιοι και να έχουν αμφιβολίες για τη δική τους ικανότητα να παρέχουν την κατάλληλη υποστήριξη. Άλλοι μπορεί να τείνουν να επικεντρώνονται υπερβολικά στην αναπηρία στην αρχή,"*

2) *"το γενικό συμπέρασμα είναι ότι δεν υπάρχει μεγάλη διαφορά στις ίδιες βασικές δεξιότητες που χρησιμοποιούνται για ικανούς αθλητές".*

b) Πρώτη επαφή: υποδοχή του αθλητή στο πρόγραμμα, ενημέρωση/μάθηση/ανακάλυψη για την αναπηρία, συμβουλές, αξιολόγηση δεξιοτήτων, συντονισμός, σωματικές ικανότητες + προοπτική αθλητή

c) Επικοινωνία και αλληλεπίδραση: γνωρίστε το άτομο, δημιουργήστε εμπιστοσύνη νωρίς στη διαδικασία, συμμετοχή των γονέων, do's και don'ts + πρακτικές προτάσεις

d) Ένταξη και ένταξη: αξία συμμετοχής για τον αθλητή με αναπηρία, αξία ένταξης για - αθλητή, προπονητή, αθλητικό διαχειριστή. ποιες είναι οι αθλητικές ευκαιρίες για το άτομο με αναπηρία, τα ολοκληρωμένα αθλητικά προγράμματα, την προσαρμογή του αθλητισμού ή της δραστηριότητας

e) Προσβασιμότητα: η προσβασιμότητα είναι ένα πολύπλευρο ζήτημα, η αύξηση της προσβασιμότητας μπορεί να ωφελήσει όλους, τις μεταφορές, τα κτίρια - εγκαταστάσεις - υπαίθρια πεδία, τα ταξίδια

f) Συμβουλές από ειδικούς



## **Τι πρέπει να γνωρίζετε για την αναπηρία**

**Πρόσβαση** - διαθεσιμότητα προγραμμάτων, υπηρεσιών και εγκαταστάσεων για άτομα με ειδικές ανάγκες. Αναφέρεται επίσης σε στάσεις και συστήματα υποστήριξης που διασφαλίζουν ότι τα άτομα με αναπηρίες μπορούν να συμμετέχουν και να συμβάλλουν στην ένταξη.

**Προσβασιμότητα** - προώθηση της λειτουργικής ανεξαρτησίας των ατόμων με την εξάλειψη των μειονεκτημάτων. Στέγαση - παροχή της απαραίτητης υποστήριξης για τη συμμετοχή ενός ατόμου με αναπηρία. Προσαρμόστε - για να αλλάξετε κάτι (τη δραστηριότητα ή το περιβάλλον, όχι το άτομο) για να το κάνετε πιο κατάλληλο. Αποκτήθηκε - δεν υπάρχει κατά τη γέννηση.

**Ανεπιθύμητο** - απώλεια ικανότητας που αποκτήθηκε λόγω ατυχήματος ή ασθένειας.

**Εμπόδιο** - ένα εμπόδιο που απαγορεύει την κίνηση, την προσωπική ανάπτυξη ή την πρόσβαση σε δραστηριότητες, υπηρεσίες ή πόρους. Τα εμπόδια μπορεί να είναι διακριτικά, φυσικά ή συστημικά.

**Ταξινόμηση** - ένα σύστημα με το οποίο οι αθλητές χωρίζονται ανά βαθμό αναπηρίας για την προώθηση του ανταγωνισμού έναντι των συνομηλίκων τους όσον αφορά το επίπεδο ικανότητας.

**Συγγενής** - παρών στη γέννηση.

**Αναπηρία** - μειωμένη λειτουργική ικανότητα που προκύπτει από την απομείωση.

**Διαίρεση/διαχωρισμός** - Η θεμελιώδης διαφορά που διαφοροποιεί τους Αγώνες των Ειδικών Ολυμπιακών Αγώνων από εκείνους άλλων αθλητικών οργανισμών είναι ότι οι αθλητές όλων των επιπέδων ικανοτήτων ενθαρρύνονται να συμμετέχουν και κάθε αθλητής αναγνωρίζεται για την απόδοσή του. Οι αγώνες είναι δομημένοι έτσι ώστε οι αθλητές να ανταγωνίζονται με άλλους αθλητές παρόμοιας ικανότητας σε δίκαιες κατηγορίες.

**Dismelia** - Συγγενής ανωμαλία που χαρακτηρίζεται από ελλείποντα ή συντομευμένα άκρα, μερικές φορές με σχετικές ανωμαλίες της σπονδυλικής στήλης, που προκαλούνται από μεταβολικές διαταραχές κατά τη στιγμή της ανάπτυξης των άκρων.

**Ισότητα** - αντιμετωπίζοντας τους ανθρώπους το ίδιο παρά τις διαφορές τους ή αντιμετωπίζοντάς τους ως ίσους, φιλοξενώντας τις διαφορές τους.

**Δικαιοσύνη** - κανόνες και αρχές που βασίζονται στην ισότητα, τη δικαιοσύνη και την ισότητα των αποτελεσμάτων.

**Δυσλειτουργία** - ανατομική, φυσιολογική ή λειτουργική απώλεια που μπορεί να οδηγήσει ή όχι σε αναπηρία. Χωρίς αποκλεισμούς - όλοι μπορούν να συμμετέχουν εξίσου.

**Ένταξη** - η διαδικασία χωρίς αποκλεισμούς με την οποία ο καθένας περιλαμβάνεται σε ένα πρόγραμμα, υπηρεσία ή άλλο κυρίαρχο ή γενικό στοιχείο της κοινωνίας. Η λέξη κλειδί είναι συμπερίληψη.

**Ολοκλήρωση** - η διαδικασία με την οποία τα άτομα συμμετέχουν σε ένα πλήρες συνεχές εμπειριών, για παράδειγμα στον αθλητισμό.

**Παρεμβαίνων/διαμεσολαβητής** - πρόσωπο που παρέχει σύνδεσμο επικοινωνίας μεταξύ ενός κωφού και ενός βλέπεται, ακροατή και, υπό συγκεκριμένες συνθήκες, μεταξύ ενός κωφού ατόμου και του περιβάλλοντός του.

**Αόρατη αναπηρία** - μια αναπηρία που δεν είναι άμεσα εμφανής όταν συναντάτε ένα άτομο.

**Διερμηνέας νοηματικής** γλώσσας - ένα άτομο που διευκολύνει την επικοινωνία μεταξύ ενός κωφού και ενός ατόμου ακοής.

### **Ευαισθητοποίηση για την αναπηρία**

Τα άτομα με αναπηρίες πρέπει να περιγράφονται με λέξεις και εκφράσεις που τα περιγράφουν με αξιοπρέπεια. Οι ακόλουθες οδηγίες και όροι υποστηρίζονται από περίπου 200 οργανισμούς που εκπροσωπούν ή σχετίζονται με άτομα (Καναδούς) με αναπηρίες.

Σε γενικές γραμμές, θυμηθείτε:

- περιγράφουν το άτομο, όχι την αναπηρία
- αναφέρονται στην αναπηρία ενός ατόμου μόνο όταν
- αποφύγετε εικόνες που προορίζονται να προκαλέσουν οίκτο ή ενοχή
- ρωτήστε πριν προσφέρετε βοήθεια
- διεύθυνση του ατόμου, όχι τον βοηθό του
- ρωτήστε αν υπάρχει αμφιβολία. τα περισσότερα άτομα με ειδικές ανάγκες θα είναι περισσότερο από πρόθυμα να βοηθήσουν.

### **3.5. Ζητήματα υγείας και συμπεριφοράς και στρατηγικές βελτίωσης της μάθησης για αθλητές με διανοητικές αναπηρίες <sup>28</sup>**

#### **Τι θέλουν οι αθλητές των Special Olympics από τους προπονητές τους**

Ως αθλητής, περιμένω από τους προπονητές μου:

- Να με στήσει για την επιτυχία και να με προκαλέσει να φτάσω τις δυνατότητές μου.
- Να μας διδάξουν ομαδική δουλειά και ανιδιοτελή παιχνίδι και να γνωρίσουμε τα όριά μας, έχοντας κατά νου τον κανόνα «πρώτα η ασφάλεια».
- για να κάνει το παιχνίδι και να είναι μέρος μιας ομάδας μια διασκεδαστική και ευχάριστη εμπειρία.
- να είναι ανοιχτό σε αλλαγές, καθώς μια άσκηση μπορεί να λειτουργήσει για ένα μέρος της ομάδας, αλλά όχι για ολόκληρη την ομάδα.
- γνωρίζουν τους κανόνες του αθλήματος τόσο από την άποψη του αθλητικού διοικητικού οργάνου όσο και από τα πρότυπα των Ειδικών Ολυμπιακών Αγώνων.

(Matt Millett, Αθλητής ειδικών Ολυμπιακών Αγώνων και μέλος της Διεθνούς Προπονητικής Κοινότητας Ειδικών Ολυμπιακών Αγώνων)

Πτυχές της κατάρτισης που μπορούν να συμπεριληφθούν - από τον οδηγό:

Τι είναι οι διανοητικές αναπηρίες;

- Εννοιολογικές ικανότητες
- Κοινωνικές δεξιότητες
- Πρακτικές δεξιότητες

Χαρακτηριστικά που επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών στην προπόνηση και τον ανταγωνισμό. Παραδείγματα διανοητικών αναπηριών:

- Σύνδρομο down
- Διαταραχή φάσματος αυτισμού

Ταυτόχρονες παθήσεις που συνδέονται συνήθως με διανοητικές αναπηρίες:

---

<sup>28</sup> [Ειδικός Οδηγός Προπονητών Αθλητών Ολυμπιακών Αγώνων](#)

- Δυσκολίες επεξεργασίας πληροφοριών (διαταραχή αισθητηριακής επεξεργασίας).

- Ατλαντοαξονική αστάθεια

- Ορθοπεδικές ανεπάρκειες

- Διαταραχή υπερδραστηριότητας ελλειμματικής προσοχής (ΔΕΠ-Υ)

- Συμμετοχή ατόμων που είναι φορείς μεταδοτικών ασθενειών που μεταδίδονται με το αίμα

Ψυχολογικά μαθησιακά ζητήματα και συνιστώμενες στρατηγικές διδασκαλίας

- Κίνητρα

- Αντίληψη

- Κατανόηση

- Μνήμη

Χαρακτηριστικά	Στρατηγικές για τη βελτίωση της μάθησης
<p>Η μάθηση πραγματοποιείται με βραδύτερο ρυθμό</p>	<p>1) Παρέχετε τη δομή και την κατάρτιση συχνότερα.            2) Επαναλήψεις προσφοράς και αναθεώρηση. Προσπαθήστε να επιστρέψετε στις δεξιότητες που είχαν προηγουμένως τελειοποιήσει. 3) Αναλύστε τις δεξιότητες κάτω στα μικρότερα μέρη. Μην προχωρήσεις μέχρι να τελειοποιήσεις μια δεξιότητα.            4) Διαφοροποιημένη μάθηση - διδασκαλία σε επίπεδο αθλητή. καταργήστε τα στηρίζουν καθώς οι δεξιότητες τελειοποιούνται.            5) Ορισμός συνεργάτη, εθελοντή ή βοηθού προπονητή για να βοηθήσει. Παρέχετε πρόσθετες επαναλήψεις χωρίς να σταματήσετε την πρακτική.            6) Παρουσιάστε δεξιότητες με διάφορους τρόπους. Εξηγήστε, επιδείξτε και εξασκηθείτε. Όταν εξηγείτε μια δεξιότητα/άσκηση, μπορεί να είναι απαραίτητο να απεικονίσετε την ικανότητα.</p>
<p>Σύντομο διάστημα προσοχής</p>	<p>1) Αμαξοστοιχία για σύντομα χρονικά διαστήματα? παρέχουν πολυάριθμες δραστηριότητες που επικεντρώνονται στην ίδια εργασία.            2) Προσφέρετε επανάληψη και αναθεώρηση (κλειδί για την απόκτηση νέων δεξιοτήτων).            3) Εργασία ένας προς έναν (πάρτε την πλήρη προσοχή). Μην εξηγείτε μια άσκηση / ικανότητα χωρίς να κερδίσετε την προσοχή ενός αθλητή. Αυτό μπορεί να αποδειχθεί κάνοντας οπτική επαφή ή επαναλαμβάνοντας τον παίκτη μετά από εσάς τις καθορισμένες οδηγίες για την άσκηση. (30 δευτερόλεπτα είναι ο χρόνος που οι χρήστες μπορούν να διατηρήσουν πληροφορίες σε βραχυπρόθεσμη μνήμη.)            4) Χρησιμοποιήστε τους σταθμούς. Οι σταθμοί είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να επιστρέψετε σε δεξιότητες που έχουν μάθει προηγουμένως. Ανάλογα με τον αριθμό των εθελοντών, η λειτουργία 3-5 σταθμών για 30 λεπτά εξάσκησης είναι</p>

	κατάλληλη.
Αντοχή στην αλλαγή	<p>1) Δομή της προπόνησης με σαφείς προσδοκίες, συνεπείς ρουτίνες (ακολουθήστε την ίδια μορφή για κάθε πρακτική, δηλαδή: γύροι προθέρμανσης, τέντωμα, ασκήσεις αναθεώρησης για την ενίσχυση υλικού που έχει μάθει προηγουμένως, νέες ασκήσεις, ελεγχόμενες καταστάσεις παιχνιδιού στις οποίες μπορείτε να εξασκήσετε νέες δεξιότητες)</p> <p>2) Οι παίκτες θα πρέπει να ενημερώνονται πότε θα πραγματοποιηθεί η μετάβαση. Αναφέρατε το χρόνο που πρέπει να κατανέμεται σε μια δραστηριότητα και δώστε προειδοποίηση 5 λεπτά πριν από το τέλος της δραστηριότητας· δύο λεπτά πριν και στη συνέχεια στο τέλος της δραστηριότητας.</p> <p>3) Προσδιορίστε παρακινητικοί παράγοντες. να αξιοποιήσουμε τις επιτυχίες. Εάν υπάρχει μια αγαπημένη άσκηση, αποθηκεύστε την για το τέλος της προπόνησης όταν επιτευχθούν όλοι οι στόχοι.</p>
Αλλαγές διάθεσης	<p>1) Καθορισμός σαφών κανόνων, προσδοκιών και ορίων. καθορίστε τη θέση για το άτομο να ανακτήσει τον έλεγχο. Η συνεπής επιβολή των ορίων είναι MUST. Οι αθλητές θα μάθουν γρήγορα πότε εννοείς κάτι και πότε όχι.</p> <p>2) Οι συνέπειες θα πρέπει να είναι εκτελεστές και βραχυπρόθεσμες.</p> <p>3) Ενισχύστε τις αποδεκτές συμπεριφορές. Η επαίνηση θετικών συμπεριφορών μπορεί να παρακινήσει αρκετά τον αθλητή. Οι ανταμοιβές μπορούν επίσης να δοθούν ελλείψει ανεπιθύμητων συμπεριφορών, δηλαδή 5 λεπτά χωρίς να βρισκείς κερδίζουν μια επιταγή. πέντε επιταγές κερδίζουν μια ανταμοιβή ειδικά για τον αθλητή.</p> <p>4) Βοηθήστε τον αθλητή να βρει μια συμπεριφορά αντικατάστασης που εξυπηρετεί την ίδια λειτουργία. Κάθε συμπεριφορά έχει μια λειτουργία. Εάν ο αθλητής πάει στο σχολείο ή ζει σε ένα ομαδικό σπίτι, μπορεί να υπάρχει ένα σχέδιο συμπεριφοράς. Μιλήστε με τους φροντιστές του αθλητή και μάθετε τι υπάρχει.</p> <p>5) ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ακριβώς επειδή μια συμπεριφορά δεν έχει παρατηρηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα δεν σημαίνει ότι έχει φύγει. Να είστε ενήμεροι αν επανεμφανιστεί.</p> <p>6) Ένα σχέδιο υποστήριξης συμπεριφοράς (παρέμβαση) αναπτύσσεται μετά τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με τη λειτουργία μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς - για να επιτευχθεί κάτι ή για να αποφευχθεί κάτι. Στη συνέχεια διδάσκεται μια παρόμοια αλλά αποδεκτή συμπεριφορά. Ο μαθητής ανταμείβεται για τη χρήση της συμπεριφοράς αντικατάστασης και το πρόγραμμα ενίσχυσης μειώνεται μέχρι η συμπεριφορά αντικατάστασης να εξαλείψει την ανάρμοστη συμπεριφορά.</p>
Δύσκολη επικοινωνία	<p>1) Αφήστε επιπλέον χρόνο για να εκφράσετε τις σκέψεις σας. Μην τελειώσετε την πρόταση ή τη σκέψη για τον αθλητή.</p> <p>2) Χρησιμοποιήστε πίνακες εικόνων/άλλες βοηθητικές συσκευές. Η απλή νοηματική γλώσσα μπορεί επίσης να λειτουργήσει. Μιλήστε με τους φροντιστές για να πάρετε πληροφορίες σχετικά με το πώς επικοινωνούν με τον αθλητή.</p> <p>3) Ζητήστε τους να επιδείξουν ή να δείξουν τι σημαίνουν. Ορισμένοι αθλητές έχουν τις δικές τους συσκευές επικοινωνίας ή εργαλεία. Εάν ναι, μια συνομιλία με έναν γονέα / φροντιστή μπορεί να είναι χρήσιμη.</p>

<p>Δυσκολίες στη λεκτική ερμηνεία</p>	<p>1) Παρέχετε το κατάλληλο επίπεδο διδασκαλίας ξεκινώντας με επίδειξη (μπορεί να ειπωθεί, να σχεδιαστεί ή να αποδειχθεί) ακολουθούμενο από το κατάλληλο επίπεδο προτροπής. Κάθε αθλητής θα χρειαστεί διαφορετικές υποστηρίξεις σε διαφορετικές χρονικές στιγμές για διαφορετικές δεξιότητες.</p> <p>2) Κρατήστε τη λεκτική οδηγία στο ελάχιστο.</p> <p>3) Χρησιμοποιήστε λέξεις-κλειδιά / ενδείξεις, νοηματική γλώσσα ή εικόνες για να επικοινωνήσετε.</p>
<p>Επιρρεπής σε σπασμούς</p>	<p>1) Γνωρίστε τα σημεία και τα συμπτώματα διαφορετικών τύπων επιληπτικών κρίσεων.</p> <p>2) Ελέγξτε <b>Η ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΤΕ</b> την ατμόσφαιρα/τις ωθήσεις (θερμότητα, ήλιος, ζάχαρη, δυνατός θόρυβος κ.λπ.) των επιληπτικών κρίσεων να ανταποκριθούν κατάλληλα. Έχετε έναν εθελοντή/ γονέα στο περιθώριο να παρακολουθεί τον αθλητή, ειδικά κατά τη διάρκεια της προπόνησης / παιχνιδιού για τυχόν σημάδια που μπορεί να προκύψουν. Εάν η δραστηριότητα δεν μπορεί να τροποποιηθεί, βρείτε κάτι άλλο για τον αθλητή να κάνει, όπως να πάρει στατιστικά στοιχεία, να συλλέξει εξοπλισμό ή να μοιράσει γιλέκα ή μπλουζάκια. Είναι ακόμα μέλος της ομάδας.</p> <p>3) Προετοιμάστε τους συμπαίκτες σας να ανταποκριθούν κατάλληλα σε περίπτωση κρίσης. Έχουμε ένα σχέδιο και το εξασκούμε.</p>
<p>Φτωχός μυϊκός τόνος</p>	<p>1) Παροχή συγκεκριμένων προγραμμάτων άσκησης και ενίσχυσης. Προσφέρετε κατ' οίκον άσκηση για παρακινημένους αθλητές. Μιλήστε στους γονείς, τα αδέρφια για τη σημασία μιας πρακτικής στο σπίτι. Μπορείτε να παράσχετε δελτία δεδομένων στα οποία ο αθλητής παρακολουθεί την πρόοδό του. Οι ανταμοιβές μπορούν να δοθούν για τους στόχους που έχουν επιτευχθεί.</p> <p>2) Τεντώστε μέσα στο κανονικό εύρος της κίνησής σας. Το εύρος κίνησης κάθε αθλητή θα είναι διαφορετικό σε διαφορετικές ημέρες. Διδάξτε στους αθλητές να ακούν το σώμα τους και αν πονάει, STOP!</p> <p>3) Οι ανώμαλες επιφάνειες αυξάνουν τον κίνδυνο τραυματισμού. Τα φθαρμένα υποδήματα μπορούν επίσης να συμβάλουν σε τραυματισμό.</p>
<p>Πόνος χαμηλότερου κατωφλίου. ευαίσθητο στην αφή</p>	<p>1) Όταν είναι απαραίτητο, κάντε οπτική επαφή όταν μιλάτε. Ορισμένοι αθλητές μπορεί να αναστατωθούν περισσότερο από τη διατήρηση της οπτικής επαφής. Γνωρίστε τους αθλητές σας.</p> <p>2) Χρησιμοποιήστε τον μαλακότερο/προσαρμοστικό εξοπλισμό ελαχιστοποιούν τους δυνατούς θορύβους, όπως σφυρίχτρες (ή τους εισάγουν σταδιακά).</p> <p>3) Προειδοποιήστε εάν είναι απαραίτητο οποιοδήποτε άγγιγμα. σεβαστείτε τις επιθυμίες.</p>
<p>Δυσκολία δημιουργίας κοινωνικών δεσμών</p>	<p>1) Εργασία σε μικρές ομάδες.</p> <p>2) Να έχει κάθε αθλητή να εργάζεται σε ζευγάρια (ίδια 2 άτομα για μερικές εβδομάδες). Μερικοί αθλητές θα προτιμήσουν να εργαστούν μόνοι τους. Βρείτε ένα άθλημα / θέση που να τιμά αυτή την προτίμηση. Ο αθλητής μπορεί να χρειαστεί να αλλάξει σπορ.</p> <p>3) Παρέχετε εξαιρετικά δομημένες κοινωνικές καταστάσεις όταν ο αθλητής συμμετέχει σε μια προτιμώμενη δραστηριότητα με έναν ομότιμο</p>

Εύκολη διέγερση	<p>1) Αφαιρέστε ή μειώστε τα ερεθίσματα που αποσπούν την προσοχή (σκοτεινά φώτα, ήχοι σιγαστήρα, αφαιρέστε περιττά αντικείμενα).</p> <p>2) Πρακτική σε ξεχωριστό δωμάτιο ή μικρότερη ομάδα. προσθέτουν σταδιακά ανθρώπους και άλλα ερεθίσματα.</p> <p>3) Προπονηθείτε με αθλητές που τείνουν να είναι μη λεκτικοί.</p> <p>4) Προγραμματισμένα διαλείμματα και ήσυχος χρόνος κατά τη διάρκεια προπονήσεων μεταξύ των δραστηριοτήτων, αν είναι δυνατόν. Αυτό θα επιτρέψει στον αθλητή να "ανασυνταχθεί" πριν προχωρήσει σε άλλη δραστηριότητα.</p>
Συναισθηματικές δυσκολίες	<p>1) Παρέχετε τη φυσική υποστήριξη, όπως απαιτείται, από το συνεργάτη ή άλλη βοηθητική συσκευή.</p> <p>2) Διευρύνστε τη βάση υποστήριξης, όπως τα καθίσματα ή η υποστήριξη τοίχων ελαχιστοποιήστε τις ανώμαλες επιφάνειες. Ορισμένες θέσεις μέσα σε μια ομάδα προσφέρονται για να είναι πιο ευνοϊκές για την επιτυχία του αθλητή από άλλες. Βρείτε τη θέση που ταιριάζει στις ικανότητες του αθλητή σας.</p> <p>3) Αφήστε επιπλέον χρόνο για να ολοκληρώσετε μια εργασία. Τροποποιήστε την εργασία για να ταιριάζει με το επίπεδο δεξιοτήτων του αθλητή.</p> <p>4) Μιλήστε με τον φυσιοθεραπευτή σας, αν είναι δυνατόν, μιλήστε με άλλους προπονητές για ιδέες. Οι προπονητές μπορούν επίσης να παρέχουν πληροφορίες/βοήθεια.</p>
Καταναγκαστική ή διατροφή	<p>1) Αφαιρέστε τα τρόφιμα από τους χώρους κατάρτισης / ανταγωνισμού.</p> <p>2) Μην χρησιμοποιείτε το φαγητό ως ανταμοιβή (ειδικά για άτομα με Prader Willi).</p> <p>3) Παρέχετε τη δομή και τη ρουτίνα για το φαγητό (χρόνος και τόπος). Εάν αυτό ήταν ένα μακροχρόνιο ζήτημα για τους αθλητές σας, οι φροντιστές μπορούν να προσφέρουν προτάσεις σχετικά με το τι έχουν χρησιμοποιήσει με επιτυχία στο παρελθόν που μπορείτε να τροποποιήσετε για να ταιριάζει στην κατάσταση προπόνησής σας.</p>
Ανεπαρκής συντονισμός	<p>1) Χωρίστε τις δεξιότητες σε διαδοχικά καθήκοντα. αντικαταστήστε την ευκολότερη κίνηση (περπάτημα αντί για τρέξιμο).</p> <p>2) Πρόοδος από το τρέχον επίπεδο απόδοσης του αθλητή. Η βελτίωση των διαγραμμάτων είναι ένα μεγάλο κίνητρο.</p> <p>3) Καταναίμετε επιπλέον χρόνο με υποστήριξη one-on-one.</p> <p>4) Παρέχετε ένα σχέδιο πρακτικής στο σπίτι. Αυτό θα βοηθήσει στην οικοδόμηση της μυϊκής μνήμης, καθώς και της δύναμης και του συντονισμού. Η χρήση του χρόνου κατ' οίκον για ενίσχυση θα επιτρέψει περισσότερο χρόνο στην πρακτική για έκθεση σε νέες ασκήσεις / δεξιότητες.</p>
Φυσικοί περιορισμοί	<p>1) Χρησιμοποιήστε αυτές τις δεξιότητες ή μέρη των δεξιοτήτων που μπορεί να εκτελέσει ο αθλητής.</p> <p>2) Για αυτές τις δεξιότητες ή μέρη δεξιοτήτων που ο αθλητής δεν μπορεί να εκτελέσει, να επιτρέψει στον αθλητή να υποκαταστήσει άλλες δεξιότητες, να έχει τον συνεργάτη να εκτελέσει αυτές τις δεξιότητες ή να χρησιμοποιήσει μια βοηθητική συσκευή.</p>

	<p>3) Εστίαση σε δραστηριότητες που αναπτύσσουν κινητικότητα και σταθερότητα.</p> <p>4) Μιλήστε με εξωτερικούς θεραπευτές, φροντιστές για προτάσεις.</p>
Προβλήματα όρασης	<p>1) Χρησιμοποιήστε λεκτικά συνθήματα, σωματική προτροπή και σωματική βοήθεια, ανάλογα με τις ανάγκες. 2) Χρησιμοποιήστε ακουστές ή φυσικές συσκευές όπως μπάλες μπιπ, σχοινί οδηγού κατά μήκος της γραμμής λωρίδας, σύνδεση όταν τρέχετε με συνεργάτη κ.λπ.</p> <p>3) Παρέχετε ακριβή και συγκεκριμένα σχόλια για τη δράση.</p> <p>4) Ελέγξτε οποιοσδήποτε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορείτε, δηλ. χρώματα σφαιρών, κώνοι, γιλέκα ή πουκάμισα, κ.λπ.</p> <p>5) Ο ασύρματος πομπός μπορεί να είναι κατάλληλος και διαθέσιμος.</p>
Προβλήματα ακοής	<p>1) Κάντε οπτική επαφή όταν μιλάτε.</p> <p>2) Χρησιμοποιήστε τα σημάδια, τις εικόνες ή τη νοηματική γλώσσα κρατήστε τα κοχλιάρια εμφυτεύματα στεγνά. Μπορείτε ακόμη και να αναπτύξετε αθλητικές πινακίδες (σκεφτείτε τον τρίτο προπονητή βάσης στο μπέιζμπολ).</p> <p>3) Επιδείξτε αυτό που επιθυμείτε.</p> <p>4) Χρησιμοποιήστε τα σήματα χειρών Υπενθυμίζουμε στους αθλητές να περιμένουν τον προπονητή για οδηγίες. Μπορεί να χρειαστεί να έχετε έναν γονέα/προπονητή στην άλλη πλευρά του γηπέδου για να μεταδώσει μηνύματα εάν είναι απαραίτητο ή να κατευθύνει τον αθλητή να κοιτάξει τον προπονητή.</p>
Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος	<p>1) Ελαχιστοποιήστε τη λεκτική επικοινωνία δώστε έμφαση στη χρήση οπτικών βοηθημάτων όπως εικόνες (εφαρμογή Board Maker) για τον προσδιορισμό οδηγιών / εντολών (stop; wait; κρατήστε τα χέρια σας για τον εαυτό σας κ.λπ.). Επίσης, χρησιμοποιήστε απεικονίσεις για να αναπτύξετε προγράμματα όπως προθέρμανση. περάστε την μπάλα. παίξε το παιχνίδι. καθαρό εξοπλισμό. αναπαύομαι. Τα οπτικά βοηθήματα είναι χρήσιμα λόγω δυσκολίας στην επεξεργασία αισθητηριακών ερεθισμάτων (υπερβολική διέγερση). παρέχουν ένα στοιχείο ανά εικόνα.</p> <p>2) Μειώστε την αισθητηριακή υπερφόρτωση όπως το σφύριγμα (μερικοί αθλητές είναι υπερευαίσθητοι στο θόρυβο).</p> <p>3) Εξατομικεύστε το πρόγραμμα με τη γνωστή αρχή και το γνωστό τέλος (προβλεψιμότητα); χρησιμοποιήστε σαφείς και συνεπείς υποδείξεις και οδηγίες. υποδεικνύουν τη μετάβαση από τη μία δραστηριότητα στην άλλη.</p> <p>4) Ο αυτισμός είναι ένα «φάσμα» οπότε δεν θα έχουν όλοι οι αθλητές με αυτισμό τις ίδιες ανάγκες. Κάποιοι θα είναι λιγότερο αυστηροί από άλλους. Τα άτομα με Asperger μπορεί να είναι πολύ φωτεινά, αλλά έχουν κοινωνικά ελλείμματα που μπορούν να τους αποτρέψουν από την ανάπτυξη κοινωνικών συνδέσεων. Συναντηθείτε με φροντιστές για λεπτομέρειες σχετικά με τον αθλητή σας.</p>



<p>Αυτο-διεγερτική συμπεριφορά</p>	<p>1) Συνειδητοποιήστε και παρακολουθήστε. Οι αυτο-διεγερτικές συμπεριφορές είναι οποιοσδήποτε συμπεριφορές που εξυπηρετούν μια αισθητηριακή ανάγκη για τον αθλητή. Μερικές φορές αυτές οι συμπεριφορές είναι σεξουαλικής φύσης. Ο αθλητής θα πρέπει να διδαχθεί τον «χρόνο και τον τόπο» όταν αυτές οι συμπεριφορές είναι αποδεκτές (μια πρακτική ή ένα παιχνίδι ΔΕΝ είναι ένα από αυτά). Συνεργαστείτε με τον φροντιστή για να βοηθήσετε στην ανάπτυξη ενός πρωτοκόλλου για τον αθλητή.</p> <p>2) Κατάσταση ελέγχου. Εμπλέξτε τον αθλητή σε δραστηριότητες που παρέχουν μια εναλλακτική λύση στην αυτο-διεγερτική συμπεριφορά. Εάν ένας αθλητής κουνά τα χέρια/ τα χέρια του ενώ τρέχει, εξασκηθείτε στο τρέξιμο με "ήσυχα χέρια".</p>
<p>Συμπεριφορά αυτοτραυματισμού</p>	<p>1) Να είστε ενήμεροι για την κοπή του δέρματός σας ή το χτύπημα του κεφαλιού σας σε ένα τραπέζι ή τοίχο. Συνεργαστείτε με το ιατρικό προσωπικό.</p> <p>2) Ελέγξτε και αποτρέψτε τη συμπεριφορά. Ανακατευθύνετε τον αθλητή σε μια εναλλακτική συμπεριφορά. Ζητήστε υποστήριξη από το ιατρικό προσωπικό ή τους φροντιστές, ανάλογα με τις ανάγκες.</p> <p>3) Παρέχετε ένα σχέδιο υποστήριξης συμπεριφοράς για τη διαχείριση (σελίδα 20, στην περιοχή Ενεργώντας έξω, αριθμός 6).</p>
<p>ΣυμπεριφοράΑνακαταναγκαστική ψυχαναγκαστική</p>	<p>1) Συνειδητοποιήστε και παρακολουθήστε. Οι καταναγκαστικές συμπεριφορές είναι συμπεριφορές που τελετουργούνται σε σημείο που ο αθλητής δεν μπορεί να εκτελέσει άλλες λειτουργίες, δηλαδή να πιέζει τα δάχτυλα μέχρι να ματώσουν, να τρώνε συνεχώς ή επαναλαμβανόμενες δηλώσεις.</p> <p>2) Ελέγξτε την κατάσταση και αποτρέψτε τη συμπεριφορά. Ανακατευθύνετε τον αθλητή σε μια εναλλακτική συμπεριφορά.</p> <p>3) Παρέχετε ένα σχέδιο υποστήριξης συμπεριφοράς για τη διαχείριση (σελίδα 20, στην περιοχή Ενεργώντας έξω, αριθμός 6).</p>
<p>Υπερκινητικότητας</p>	<p>1) Θέσπιση σαφών κανόνων, συνεπών ρουτινών και εύκολης μετάβασης με σήματα για αλλαγή δραστηριοτήτων με κίνητρο την ενίσχυση.</p> <p>2) Κρατήστε τις κατευθύνσεις απλές (όχι περισσότερο από 2-3 βήματα) ελαχιστοποιήστε τις πληροφορίες.</p> <p>3) Ζητήστε από τον αθλητή να επαναλάβει τις πίσω οδηγίες ή να δείξει τι του ζητήθηκε να δείξει κατανόηση των όσων ειπώθηκαν.</p> <p>4) Χρησιμοποιήστε σταθμούς για να αλλάξετε δραστηριότητες σε σύντομο χρονικό διάστημα.</p>
<p>Λήθαργος (λόγω φαρμακευτικής αγωγής ή άλλων αιτιών)</p>	<p>1) Παρέχετε τακτικά διαστήματα ανάπαυσης.</p> <p>2) Εκθέστε τον εαυτό σας σε αθλήματα που παρέχουν φυσικές περιόδους ανάπαυσης, όπως bocce, μπόουλινγκ, γκολφ κ.λπ.</p> <p>3) Πρόοδος αργά προς μεγαλύτερες περιόδους δραστηριότητας.</p> <p>4) Τροποποιήστε τις δραστηριότητες για την αθλητική επιτυχία. 5) Να είστε ενήμεροι για τις παρενέργειες των φαρμάκων.</p>

Έλλειψη κινήτρων	<p>1) Να γνωρίζετε ότι ορισμένοι αθλητές μπορεί να κουραστούν εύκολα ή να στερηθούν αυτοπεποίθησης και ως εκ τούτου να έχουν λιγότερα κίνητρα για να συνεχίσουν μια δραστηριότητα.</p> <p>2) Ταιριάξτε τον αθλητή με έναν συμπαίκτη με υψηλό κίνητρο. Πρώτον, επιλέξτε 2-3 συμπαίκτες με υψηλό κίνητρο. Αφήστε τον αθλητή να επιλέξει έναν από τους συμπαίκτες με τους οποίο θα συνεργαστεί. Τότε προχώρα στο άθλημα.</p> <p>3) Επιβράβευση ακόμη και μικρές βελτιώσεις στην απόδοση. Το διάγραμμα προόδου είναι ένα μεγάλο οπτικό κίνητρο.</p> <p>4) Χρησιμοποιήστε κίνητρα που βασίζονται στην επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. Για παράδειγμα, μόλις τελειώσουμε τα _____ (μη προτιμώμενη δραστηριότητα), μπορούμε να κάνουμε _____ (προτιμώμενη δραστηριότητα).</p>
------------------	---

### 3.6. Προκλήσεις στην εκπαίδευση προπονητών για αθλητές με αναπηρίες <sup>29</sup>

#### Βραχυπρόθεσμη και βραχυπρόθεσμη ανάπτυξη προπονητών για την εκπαίδευση αθλητών με αναπηρίες

Όπως έχουμε δει διεθνώς, οι περισσότερες εκπαιδευτικές ευκαιρίες για τους προπονητές έχουν μια βραχυπρόθεσμη προσέγγιση στην εκπαίδευση των προπονητών αθλητισμού για άτομα με ειδικές ανάγκες. Ωστόσο, ορισμένες χώρες προσφέρουν πλήρη πτυχία, απαιτώντας πολυετή δέσμευση. Εάν ένας προπονητής αποφασίσει να κάνει αυτή την πολυετή επένδυση στην εκπαίδευσή του, αυτά τα μεταδευτεροβάθμια προγράμματα εξακολουθούν να μην φαίνεται να προσφέρουν μακροπρόθεσμη μάθηση πέρα από την αποφοίτηση, καταδεικνύοντας μια ενδιαφέρουσα τάση στην ανάπτυξη αθλητικών προπονητών με αναπηρίες.

<sup>29</sup> Νταϊάν Μ. Κάλβερ, κ.ά. [Κεφάλαιο 13 Προπονητές Αθλητών με Αναπηρίες](#) (2020)

## Ευρεία και ασυνεπής γενική κατάρτιση εντός και μεταξύ των χωρών

Μια άλλη ανησυχία στην εκπαίδευση των προπονητών των αθλητών με αναπηρίες είναι το γενικευμένο περιεχόμενο του προγραμματισμού. Σε πολλές περιπτώσεις, δίνεται έμφαση στον αθλητισμό χωρίς αποκλεισμούς, ο οποίος είναι σίγουρα μεγάλης σημασίας, αλλά αυτό από μόνο του δεν θα προετοιμάσει τους προπονητές για τις ατομικές ανάγκες των αθλητών τους σε ένα συγκεκριμένο άθλημα. Υπάρχουν επίσης μειονεκτήματα στην εκπαίδευση προπονητών αθλητών με ειδικές ανάγκες σε όλο τον κόσμο. Όπως προαναφέρθηκε, ορισμένες χώρες αφιερώνουν ολόκληρα πτυχία για να προπονήσουν την εκπαίδευση στον αθλητισμό ατόμων με ειδικές ανάγκες, όπου σε πολλές άλλες χώρες, οι προπονητές μπορούν να παρακολουθήσουν μόνο ένα εργαστήριο μιας ώρας. Αυτές οι ασυνέπειες αποτελούν προκλήσεις για τους προπονητές όσον αφορά το τι πρέπει να γνωρίζουν για να είναι αποτελεσματικοί στην προπόνηση των αθλητών με αναπηρίες.

## Έρευνα που υποστηρίζει την ιδέα ότι υπάρχει έλλειψη ευκαιριών μάθησης

Πολλά από τα προγράμματα που συζητήθηκαν παραπάνω υποστηρίζουν τα ευρήματα πρόσφατης έρευνας σχετικά με την ανάπτυξη των προπονητών ότι οι προπονητές των αθλητών με αναπηρίες πρέπει να αναζητήσουν εκπαιδευτικές ευκαιρίες πέρα από την επίσημη εκπαίδευσή τους για να αναπτύξουν γνώσεις που αφορούν την πειθαρχία. Δεδομένου ότι υπάρχουν χώρες όπου ήταν αρκετά δύσκολο να βρεθούν ευκαιρίες για εκπαίδευση προπονητών (π.χ. Κίνα και Ιαπωνία), δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι θα επιτευχθεί πρόσβαση σε άτυπη και μη τυπική εκπαίδευση για να καλυφθεί αυτό το κενό. Ο Ντάγκλας, ο Φαλκάο και ο Μπλουμ (2018) μελέτησαν προπονητές με συγκρίσιμες εμπειρίες και σημείωσαν "Τα ευρήματα έδειξαν ότι [οι προπονητές] απέκτησαν το μεγαλύτερο μέρος των γνώσεών τους από έναν συνδυασμό γνώσεων που αποκτήθηκαν ως αθλητές και άτυπες πηγές, συμπεριλαμβανομένης της δοκιμής και του σφάλματος. Τόνισαν επίσης την ανάγκη για αυξημένη πρόσληψη προπονητών παρασποριών και ευκαιρίες εκπαίδευσης για προπονητές paraspport, οι οποίες θα ενισχύσουν τα προγράμματα για αθλητές με σωματικές αναπηρίες, από βασικά έως παραολυμπιακό επίπεδο» (σ. 93). Αν και αυτό το άρθρο ασχολείται με προπονητές που εργάζονται με αθλητές με σωματικές αναπηρίες, η έλλειψη εκπαιδευτικών ευκαιριών φαίνεται να είναι η ίδια για τους προπονητές που εργάζονται με αθλητές με διανοητικές αναπηρίες: «Οι προπονητές έμαθαν κυρίως κάνοντας και συμβουλευόντας συνομηλίκους (προπονητές). Οι πληροφορίες σχετικά με τις ιδανικές πηγές γνώσεων καθοδήγησης αποδεικνύουν ότι

οι προπονητές θα εκτιμούσαν τα δομητά μαθήματα καθοδήγησης, μαθαίνοντας από μέντορες και διοικητικό προσωπικό, εκτός από τη μάθηση μόνοι τους και από συνομηλίκους τους» (MacDonald, Beck, Erickson, & Côté, 2016, σ. 242 ). Οι Cronin, Angus, Huntley και Hayton (2018) μελέτησαν πρόσφατα προπονητές που συνεργάστηκαν με αθλητές με δεξιότητες σε αθλήματα υψηλής απόδοσης και μεταπήδησαν στον αθλητισμό αναπηρίας. Ένας προπονητής είχε προπονήσει στο παρελθόν το μπάσκετ σε υψηλό επίπεδο και ήταν σίγουρος για τις προπονητικές του ικανότητες, αλλά δυσκολεύτηκε να ξεκινήσει να προπονει αθλητές με αναπηρίες. Η εκπαίδευση καθοδήγησης σε επίπεδο ελίτ συχνά φαίνεται να χωρίζεται σε αθλήματα υψηλής απόδοσης και άθλημα αναπηρίας, προκαλώντας ίσως ένα εμπόδιο για τους προπονητές που θέλουν να μάθουν και για τα δύο πλαίσια.

### **Μοντέλο δια βίου μάθησης για προπονητές εκπαίδευσης για αθλητές με αναπηρίες - Προτάσεις <sup>30</sup>**

Μοντέλο εκμάθησης προπονητή σε δράση \* (βλ. διάγραμμα στο Κεφάλαιο 1.3 Προπονητής/προπονητής για τον αθλητή με αναπηρία)

Πρβλ. αυτό το σύστημα, η ταυτότητα του προπονητή εξελίσσεται σύμφωνα με τα ακόλουθα:

- Πλαίσιο: Αναψυχή / Ανάπτυξη / Υψηλή απόδοση
- Σκόπιμος προβληματισμός: Αρχάριος >> ικανός >> εξαιρετικά ικανός >> καινοτόμος

Μαθησιακές καταστάσεις:

- Διαμεσολαβήσεις (διαλέξεις, εργαστήρια κ.λπ.)
- Μη διαμεσολαβήσεις (από ομότιμους, web, βιβλία, άτυπους μέντορες
- Εσωτερικό (αντανακλαστικό περιοδικό / κάρτες, PLC = επαγγελματική κοινότητα μάθησης κ.λπ.)

Η εκπαίδευση στον αθλητισμό αναπηρίας είναι ένα ταξίδι διά βίου μάθησης και επειδή συγκεκριμένα προγράμματα εκπαίδευσης προπονητών για προπονητές αθλητών με αναπηρίες (διαμεσολαβητικές μαθησιακές καταστάσεις) δεν είναι πλήρως διαθέσιμα, αυτοί οι προπονητές πρέπει να είναι προνοητικοί και να αναζητούν σκόπιμα ή να δημιουργούν τις δικές τους ουσιαστικές μαθησιακές καταστάσεις (χωρίς να απομειώνονται). Για εκείνους τους έμπειρους προπονητές που είναι πλέον

<sup>30</sup> Νταϊάν Μ. Κάλβερ, κ.ά. [Κεφάλαιο 13 Προπονητές Αθλητών με Αναπηρίες](#) (2020)

πιστοποιημένοι, ενεργούν ως μέντορας και αισθάνονται ότι πρέπει ακόμα να μάθουν και ακόμη και να καινοτομήσουν. μπορεί να δουν τι συμβαίνει στον επιχειρηματικό κόσμο και να λάβουν την υποστήριξη ενός προσωπικού προπονητή. Πρόσφατα, αρκετοί αθλητικοί ερευνητές μελέτησαν τον αντίκτυπο της παροχής ενός «προπονητή προσωπικής μάθησης» για να βοηθήσουν έμπειρους προπονητές να προβληματιστούν για τις τρέχουσες προπονητικές πρακτικές τους (Milistetd et al., 2018; Ροντρίγκεζ, Τρούντελ , Μπόιντ, 2019).

## Κεφάλαιο 4ο.

### Προφίλ Εκπαιδευτή για Αθλητές με Αναπηρίες

"Ο αθλητισμός έχει τη δύναμη να αλλάξει τον κόσμο. Έχει τη δύναμη να εμπνέει, έχει τη δύναμη να φέρνει τους ανθρώπους κοντά με έναν τρόπο που λίγοι άλλοι μπορούν. Ο αθλητισμός μπορεί να δημιουργήσει ελπίδα όπου κάποτε υπήρχε μόνο απελπισία. Είναι πιο ισχυρό από τις κυβερνήσεις στην άρση των φυλετικών φραγμών. Ο αθλητισμός γελάει μπροστά σε όλες τις διακρίσεις." (Νέλσον Μαντέλα)

Το έργο ενός πνευματικού εκπαιδευτή είναι εξαιρετικά περίπλοκο. Τα καθήκοντα και οι αρμοδιότητες που συνοδεύουν το ρόλο του εκπαιδευτή είναι πολλά και ποικίλα, που περιλαμβάνουν τόσο θεωρητικές όσο και τεχνικές πτυχές κατάρτισης και οργανωτικές ή ψυχολογικές δεξιότητες.

#### **4.1. Δεξιότητες και ικανότητες που απαιτούνται**

- Διαθέτουν τις απαραίτητες γνώσεις για να λειτουργούν με άτομα με ειδικές ανάγκες
- Γνωρίζει την οργάνωση μηχανοκίνητων, ψυχοκινητικών και αθλητικών δραστηριοτήτων προσαρμοσμένων στην αναπηρία
- Αναπτύσσει προσαρμοσμένα ατομικά και ομαδικά σχέδια
- Δομές και σχέδια προσαρμοσμένες και χωρίς αποκλεισμούς μηχανοκίνητες δραστηριότητες
- Είναι ενσυναίσθηση
- Είναι συναισθηματικά ισορροπημένο
- Είναι καλός επικοινωνιολόγος.
- Είναι υπομονετικός
- Διαθέτει τις απαραίτητες γνώσεις για την αθλητική εκπαίδευση
- Γνωρίζει πτυχές της ανθρώπινης προσωπικότητας
- Έχει εκτεταμένη γνώση της αθλητικής επιστήμης
- Έχει κοινωνικές, συναισθηματικές, γνωστικές δεξιότητες
- Έχει γνώση διαφόρων τεχνικών άθλησης και παρέμβασης

- Έχει ικανότητα στην αθλητική ψυχολογία για νέους, ενήλικες, άτομα με αναπηρίες
- Έχει γνώση της ψυχολογίας της αθλητικής κατάρτισης

#### **4.1.1. Επίπεδο προσωπικής ανάπτυξης**

- *Καθορισμός ρεαλιστικών στόχων,*
- *Δημιουργικότητα και φαντασία, δυνατότητα δημιουργίας ευκαιριών συνεργασίας με συναδέλφους προπονητές και αθλητές με ταυτότητα (νοητική αναπηρία)*
- *Υπομονή για την αντιμετώπιση δυσκολιών που μπορεί να προκύψουν*
- *Είναι σημαντικό για τους εκπαιδευτές ψυχικής εκπαίδευσης για τους αθλητές με αναπηρίες να είναι προνοητικοί και προσεκτικοί στη δημιουργία / αναζήτηση ουσιαστικών ευκαιριών μάθησης. Έτσι, μια προσέγγιση διά βίου μάθησης χρησιμεύει καλά για τη συνεχή ανάπτυξη της πρακτικής αθλητικής καθοδήγησης.*
- Η συμμετοχή σε μαθησιακές καταστάσεις (διαμεσολαβημένων, μη διορθωμένων, εσωτερικών), με ιδιαίτερη έμφαση στον προβληματισμό, είναι σημαντική για τους εκπαιδευτές ψυχικής κατάστασης για τους αθλητές με αναπηρίες να προσαρμόσουν τις προπονητικές τους προσεγγίσεις.
- Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να έχουν πρόσβαση σε πολλές διαφορετικές πηγές γνώσεων/πληροφοριών (προπονητές, προσωπικοί γυμναστές, αθλητές, οικογένειες, μέντορες), καθώς κάθε άτομο με αναπηρία θα απαιτήσει διαφορετική προσέγγιση ανάλογα με τις ανάγκες του.

#### **4.2. Ατομική κατάρτιση**

Μπορούν να προσδιοριστούν πέντε παράγοντες:

- Εκπαιδευτικό επίπεδο
- Συνειδητοποίηση της διάγνωσης
- Γνώση των εννοιών αναπηρίας και εξοικείωση με την τεχνολογία αναπηρίας
- Γνώση των νοοτροπιών για την προσωπικότητα του ατόμου
- Εμπειρία στην επικοινωνία με διαφορετικούς τύπους ανθρώπων

##### **4.2.1. Εκπαιδευτικό επίπεδο**

Το βάθος των εννοιών και η γλώσσα που χρησιμοποιείται για τη μετάδοση της γνώσης πρέπει να είναι κατάλληλα για το πολιτιστικό επίπεδο του ατόμου με αναπηρία. Ένα ορισμένο πολιτιστικό υπόβαθρο του εκπαιδευτή μπορεί να είναι απαραίτητο για να είναι σε θέση να δημιουργήσει μια κατάλληλη σχέση με τα άτομα με αναπηρίες που εκπαιδεύουν. Εάν η ομάδα των μαθητών περιλαμβάνει άτομα με διαφορετικά επίπεδα εκπαίδευσης, θα πρέπει να λαμβάνεται μέριμνα για την αποφυγή καταστάσεων που μπορεί να περιθωριοποιήσουν τόσο τα άτομα με χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης (υπερβολικά απαιτητικά μαθησιακά καθήκοντα) όσο και τα άτομα με το υψηλότερο επίπεδο (πλήξη λόγω έλλειψης ερεθισμάτων). Τέτοιες καταστάσεις μπορούν να αποφευχθούν με διάφορους τρόπους, όπως:

- εισαγωγικά προ-μαθήματα
- ξεχωριστές εις βάθος συνεδρίες σε διάφορα στάδια της εκπαίδευσης
- αποσαφήνιση από την αρχή του είδους της προσέγγισης και της γλώσσας που πρέπει να χρησιμοποιείται.

#### **4.2.2. Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη διάγνωση**

Η συνειδητοποίηση της διάγνωσης και των πρακτικών συνεπειών της κατάστασής του μπορεί να επηρεάσει βαθιά την προθυμία κάποιου να επιδιώξει αυτάρκεια και ως εκ τούτου να δεχτεί βοήθεια μέσω ενός εκπαιδευτή. Υπάρχουν περιπτώσεις όπου αυτή η συνειδητοποίηση λείπει, π.χ. λόγω γνωστικών περιορισμών ή έλλειψης πληροφοριών από τους γιατρούς ή ψυχολογικών φραγμών στην αποδοχή σπάνιων αναπηριών που δεν είναι επαρκώς τεκμηριωμένες. Η αποδοχή της ψυχικής κατάρτισης μπορεί συχνά να επηρεαστεί από ζητήματα αναπηρίας. Και επειδή η αποδοχή της βοήθειας συνδέεται με την αποδοχή της αναπηρίας κάποιου, υπάρχουν άνθρωποι που αισθάνονται άβολα να μιλήσουν για αυτό το θέμα όταν ζητούν την αποδοχή ορισμένων πραγματικοτήτων σχετικά με τις προσωπικές τους συνθήκες. Ο εκπαιδευτής πρέπει να γνωρίζει ότι η έλλειψη επίγνωσης μπορεί να εκθέσει τους ανθρώπους σε αρνητικές ψυχολογικές αντιδράσεις, για τις οποίες πρέπει να προετοιμαστούν, οπότε είναι πολύ σημαντικό για τον εκπαιδευτή να αναπτύξει όσο το δυνατόν περισσότερη ενσυναίσθηση.

#### **4.2.3. Γνώση των εννοιών αναπηρίας και εξοικείωση με την τεχνολογία αναπηρίας**



Ανεξάρτητα από το πολιτιστικό ή εκπαιδευτικό επίπεδο, υπάρχουν άνθρωποι που δεν αισθάνονται άνετα με την τεχνολογία (ηλεκτρικά αναπηρικά αμαξίδια, βοηθητικές συσκευές κ.λπ.) που χρησιμοποιείται στην αναπηρία («τεχνοφοβία») και άλλοι που είναι άνετοι ή ενθουσιώδεις με αυτό. Είναι σημαντικό για τον εκπαιδευτή να δώσει ιδιαίτερη προσοχή στους «τεχνοφοβικούς» ανθρώπους προκειμένου να τους καθησυχάσει. Για αυτά μπορεί να είναι απαραίτητο:

- πειραματισμός με τα τεχνικά μέσα που χρησιμοποιούνται στην αναπηρία
- μάθηση με πρακτικά παραδείγματα.

Μερικοί άνθρωποι δεν θα γίνουν ποτέ αποτελεσματικοί χρήστες τεχνολογικών αντικειμένων. Ωστόσο, ακόμη και η πιο βαθιά τοποθετημένη τεχνοφοβία μπορεί να μειωθεί ή να ξεπεραστεί βοηθώντας αυτούς τους ανθρώπους να κοιτάξουν πέρα από την τεχνολογία, εστιάζοντας όχι στο ίδιο το εργαλείο αλλά στα πράγματα που μπορούν να κάνουν με αυτό (π.χ. "με ένα ηλεκτρικό καροτσάκι μπορείτε να μετακινηθείτε εύκολα και να αποκτήσετε αυτονομία, ακόμα και αν οι άνθρωποι κοιτάζουν"). Ένα άτομο που αρχικά φοβάται από την ιδέα της χρήσης ενός εξελιγμένου ηλεκτρονικού αναπηρικού αμαξιδίου είναι πιθανό να γίνει καλά διαθέσιμο μόλις βιώσει προσωπικά πόσα σημαντικά πράγματα μπορεί να κάνει με το αναπηρικό αμαξίδιο, μπορεί να τα κάνει καλύτερα, γρηγορότερα ή πιο άνετα.

#### **4.2.4. Γνωρίζοντας έννοιες σχετικά με την προσωπικότητα του ατόμου**

Σε γενικές γραμμές, είναι αναμενόμενο ότι όσο περισσότερο ένα άτομο έχει ζήσει με αναπηρία, τόσο περισσότερο θα γνωρίζει τις πρακτικές συνέπειες, προφανείς ή «κρυφές», που δημιουργεί στην καθημερινή ζωή. Όσο περισσότερος χρόνος έχει περάσει από το γεγονός που προκάλεσε την αναπηρία, τόσο πιο προβλέψιμο είναι ότι η διαδικασία προσαρμογής έχει τελειώσει. Ωστόσο, αυτό δεν ισχύει πάντα, ειδικά για άτομα με προοδευτικές παθολογίες που οδηγούν βήμα προς βήμα στην αύξηση της αναπηρίας. Κάθε "βήμα πίσω" οδηγεί σε μια νέα και προηγουμένως άγνωστη κατάσταση, πράγμα που σημαίνει ότι ξεκινάτε κάθε φορά με μια νέα διαδικασία προσαρμογής που μπορεί να προκαλέσει απομόλωση. Αυτό έχει επιπτώσεις στην προδιάθεση των ατόμων με αναπηρία, οπότε ο εκπαιδευτής πρέπει να έχει πληροφορίες σχετικά με την ανθρώπινη προσωπικότητα και να παρεμβαίνει στην περίπτωση αρνητικών σκέψεων του αθλητή με αναπηρία, ο οποίος μπορεί έτσι να επηρεαστεί αρνητικά από τις αθλητικές του επιδόσεις (π.χ. αρνητική σκέψη: "τι με νοιάζει αν η κατάσταση επιδεινωθεί ούτως ή άλλως;").

#### **4.2.5. Εμπειρία στην επικοινωνία με διαφορετικούς τύπους ανθρώπων**

Η επικοινωνία με αθλητές με αναπηρίες θα πρέπει να επικεντρώνεται στις ακόλουθες πτυχές:

##### **a) Παράγοντες που σχετίζονται με το είδος της αναπηρίας**

Μπορεί να φαίνεται αντιφατικό να αναφέρουμε την αναπηρία ως πιθανή πηγή προβλημάτων εδώ. Στην πραγματικότητα, ωστόσο, υπάρχουν δύο παράγοντες που σχετίζονται με την αναπηρία που επηρεάζουν την ετοιμότητα του ατόμου να ενσωματώσει τις γνώσεις που μεταβιβάστηκαν στην ομάδα. Και τα δύο απαιτούν προσοχή όσον αφορά τη διαχείριση του χρόνου, τη γλώσσα που χρησιμοποιείται και τα ζητήματα υλικοτεχνικής υποστήριξης.

##### **b) Φυσική ανοχή ή υψηλότερη ή χαμηλότερη ανοχή κόπωσης**

Η ανοχή στη σωματική άσκηση μπορεί συχνά να περιοριστεί ανάλογα με τις ιατρικές καταστάσεις ή ασθένειες που έχουν οι αθλητές με αναπηρίες. Σε αυτή την περίπτωση, οι πολύ μεγάλες προπονήσεις ή τα υπερβολικά σύντομα διαστήματα καθιστούν δύσκολη την αποτελεσματική ακρόαση, συμμετοχή και μάθηση. Τα άτομα με σοβαρές αναπηρίες συνήθως πρέπει να αφιερώσουν επιπλέον ενέργεια σε δραστηριότητες όπως η λήψη σημειώσεων, η ομιλία μέσω ενός επικοινωνητή κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, η πρόσβαση στο μπάνιο και η πραγματοποίηση των απαραίτητων μεταφορών για εργασίες υγιεινής κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, η προετοιμασία το πρωί. Αυτές οι επεμβάσεις μπορούν να κάνουν την ημέρα πολύ κουραστική και να μειώσουν την ενέργεια που διατίθεται για εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Τα ζητήματα αυτά πρέπει να αντιμετωπιστούν με τη σωστή διάρθρωση του προγράμματος και την ορθή οργάνωση της εφοδιαστικής (π.χ. ο εκπαιδευτής θα πρέπει να διασφαλίζει ότι τα μπάνια είναι προσβάσιμα και τα δωμάτια που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων είναι δίπλα στην τάξη).

##### **c) Γνωστική ικανότητα, προσοχή, συγκέντρωση, μνήμη**

Δεν υπάρχει «τυπικό» επίπεδο γνωστικής ικανότητας. ο καθένας είναι διαφορετικά προικισμένος από την άποψη της προσοχής (η ικανότητα εστίασης στο έργο), της συγκέντρωσης (η ικανότητα αφομοίωσης του περιεχομένου των προηγούμενων σημειώσεων) και της μνήμης (η ικανότητα ανάκλησης). Ωστόσο, υπάρχει μια γενική αντίληψη για το τι μπορεί να θεωρηθεί «μέσος όρος» όσον αφορά την προσοχή, τη συγκέντρωση και τη μνήμη σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (σκεφτείτε, για παράδειγμα, ποια απόδοση μνήμης αναμένεται από ένα ηλικιωμένο άτομο και ένα παιδί). Σε σύγκριση με αυτό το μέσο όρο, η γνωστική ικανότητα μπορεί

μερικές φορές να μειωθεί από την κόπωση ή τις βιολογικές συνέπειες ορισμένων ασθενειών (π.χ. αμυοτροφική πλευρική σκλήρυνση) ή τις δευτερογενείς συνέπειες της αναπηρίας (π.χ. δυσκολίες στη λεκτική επικοινωνία). Παρουσία αυτών των παραγόντων, ένα διαδραστικό στυλ κατάρτισης που επιτρέπει στο επίπεδο συμμετοχής του μαθητή να γίνεται κατανοητό λεπτό προς λεπτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο.

#### **d) Στάση απέναντι στην αναπηρία**

Τα κίνητρα για μάθηση συνδέονται στενά με την αποδοχή ή την απόρριψη της αναπηρίας. Μπορούν να εντοπιστούν διάφοροι παράγοντες που επηρεάζουν τα κίνητρα του ατόμου να λάβει μάθηση.

#### **e) Ατομική εικόνα αναπηρίας**

Ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο βλέπει την αναπηρία του μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την προθυμία του να χρησιμοποιήσει την εκπαίδευση. Είναι χρήσιμο για τους εκπαιδευτές να γνωρίζουν τη μεταβλητότητα αυτών των στάσεων από άτομο σε άτομο, η οποία θα μπορούσε να ταξινομηθεί σε πέντε κύρια παραδείγματα:

- *Απορρίπτοντας τη διαφορά:* «Έχω χαρακτηριστεί ως διαφορετικός, επομένως μου λείπει κάτι, δεν είμαι πλήρες άτομο. Είμαι αδύναμος και εξαρτημένος. Θα ήθελα να είμαι ικανός όπως οι άλλοι, αλλά αυτό δεν θα είναι ποτέ δυνατό».
- *Άρνηση της διαφοράς:* "Οι άνθρωποι με κοιτάζουν σαν να είμαι διαφορετικός, αλλά κάνω λάθος. Η διαφορά υπάρχει μόνο στα μάτια τους, είναι θέμα κοινωνικής συμπεριφοράς.
- *Υπερεκτίμηση της διαφοράς ("superman"):* "Η αναπηρία μου υπάρχει και είμαι περήφανος γι 'αυτό. Για μένα είναι μια πρόκληση. Πέρυσι αντιμετώπισα το ψηλότερο βουνό της Ευρώπης, τώρα ετοιμάζομαι να ανέβω στο Έβερεστ. Θέλω να αποδείξω ότι τα άτομα με αναπηρίες είναι καλύτερα και πιο ατρόμητα από άλλα".
- *Αναγνωρίζοντας τη διαφορά:* «Η αναπηρία επηρεάζει ορισμένες πτυχές της ζωής μου. Χρειάζομαι κάποιον να με βοηθήσει με ορισμένες δραστηριότητες, όπως το άνοιγμα ενός βάζου, η σίτιση των ψαριών, το ντους. Με έξυπνη τεχνολογία ανεβαίνω τις σκάλες με ανελκυστήρα, αν χρειαστεί να ταξιδέψω με τρένο οργανώνομαι καλά εγκαίρως. Μερικές φορές αυτή η κατάσταση δεν είναι ιδιαίτερα ευχάριστη, μερικές φορές δεν είναι κακή. Δεν είναι το ίδιο για κάθε άλλο άτομο, τελικά; "

- *Αυτοδιάθεση:* «Είμαι άτομο με ειδικές ανάγκες, το γνωρίζω αυτό. Αυτή η κατάσταση δεν είναι ούτε καλύτερη ούτε χειρότερη από άλλες, αλλά είναι σίγουρα μια ειδική προϋπόθεση. Εμείς, τα άτομα με αναπηρίες, έχουμε ορισμένες ειδικές ανάγκες, οι οποίες περιλαμβάνουν την αναζήτηση ορισμένων γνώσεων για την εξεύρεση των σωστών λύσεων. Μερικοί από εμάς χρειάζονται βοήθεια, μερικοί από εμάς χρειάζονται προσωπική βοήθεια, μερικοί από εμάς απλά πρέπει να αλλάξουμε τη νοοτροπία μας σχετικά με την αναπηρία μας. Μερικοί άνθρωποι με αναπηρίες με βλέπουν ως πρότυπο επειδή είμαι ζωντανός και ενεργός. Το γεγονός είναι ότι αν και συχνά χρειάζομαι βοήθεια από άλλους, είμαι σίγουρα αυτόνομος και απολαμβάνω την εμπειρία της ανεξάρτητης ζωής.»

### **Ατομική εικόνα των εκπαιδευτών**

Η εικόνα του ατόμου για τη βοήθεια που έλαβε από τον νοητικό εκπαιδευτή είναι ένας άλλος παράγοντας που επηρεάζει την προθυμία να μάθει και να χρησιμοποιήσει τη βοήθεια. Συνήθως συνδέεται στενά με την εικόνα της αναπηρίας, αλλά όχι πάντα. Υπάρχουν περιπτώσεις όπου η αναπηρία είναι καλά αποδεκτή, αλλά το άτομο έχει ελάχιστες πληροφορίες σχετικά με τις βοηθητικές τεχνολογίες ή, σε κάθε περίπτωση, φιλτράρεται μέσω πολιτιστικών παραδειγμάτων. Οι βοηθητικές τεχνολογίες μπορούν να θεωρηθούν θετικά ως εργαλεία για την επέκταση των δεξιοτήτων ("μου επιτρέπει να αξιοποιήσω καλύτερα τις δεξιότητες που έχω ήδη") ή θετικά, αλλά λιγότερο ενθουσιωτικά, ως εργαλεία για την καθημερινή ζωή ("για να γράψω χρειάζομαι ένα στυλό όπως όλοι οι άλλοι, μόνο χρειάζομαι ένα με διευρυμένη λαβή"). Αρνητικά, μπορούν να βιωθούν ως κάτι απαραίτητο αλλά ενοχλητικό ("είμαι αναγκασμένος να χρησιμοποιήσω αναπηρικό καροτσάκι"), ή ακόμα και ως σημάδι προς τα έξω - δηλαδή ένα στίγμα - που "θυμίζει σε μένα και σε άλλους ότι δεν θα μπορέσω ποτέ, είμαι περιορισμένος σε αναπηρικό καροτσάκι").

Ανάλογα με την εικόνα του, ο αθλητής με ειδικές ανάγκες μπορεί να εκτιμήσει πτυχές της βοήθειας που λαμβάνει από τον εκπαιδευτή ψυχικής κατάστασης (π.χ. τεχνική ποιότητα κ.λπ.) που παρουσιάζουν μικρότερο ενδιαφέρον για τους αθλητές με λιγότερα κίνητρα. Για τον προπονητή, είναι ένας σημαντικός στόχος να προωθηθεί μια θετική στάση απέναντι στη βοήθεια που μπορεί να δώσει, όπου αυτό δεν έχει ακόμη καθιερωθεί.

### **Ατομική στάση απέναντι στην αυτονομία**

Υπάρχουν αθλητές με αναπηρίες που καταβάλλουν κάθε δυνατή προσπάθεια για να επιτύχουν τον υψηλότερο δυνατό έλεγχο στη ζωή τους, και άλλοι που δεν αισθάνονται παρακινημένοι να αναλάβουν ακόμη και τις απλούστερες πτυχές της ζωής τους, προτιμώντας να εξαρτώνται ψυχολογικά, τεχνικά και οικονομικά από τους άλλους. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε διάφορους παράγοντες όπως η ηλικία, ο χαρακτήρας, η προσωπική ιστορία και εμπειρία και οι σχέσεις με άλλους. Η επιθυμία για αυτονομία είναι μια δυναμική διαδικασία που εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου και η κατάρτιση είναι συχνά μέρος μιας γενικότερης διαδικασίας κατάρτισης προς την αυτονομία. Η εκπαίδευση για αθλητές με αναπηρίες και αυτονομία συνδέεται. Εάν η γνώση ορισμένων τεχνικών διευκολύνει την ανάπτυξη αυτονομίας, η τελευταία με τη σειρά της παρακινεί το ενδιαφέρον των αθλητών με αναπηρία να λάβουν εκπαίδευση. Μεταξύ των συμμετεχόντων σε μια εκπαιδευτική πρωτοβουλία μπορούμε να βρούμε αθλητές με αναπηρία με έντονη επιθυμία για ανεξαρτησία και άλλους που δεν έχουν καμία, εκείνους που έχουν τον πλήρη έλεγχο της ζωής τους και εκείνους που δεν έχουν σχεδόν κανέναν. Αυτή η ποικιλία στάσεων πρέπει να εξεταστεί προσεκτικά από τον πνευματικό εκπαιδευτή.

### **Ατομικές προσδοκίες**

Ένας άλλος παράγοντας που επηρεάζει την προθυμία για μάθηση σχετίζεται με τις προσδοκίες που έχουν οι άνθρωποι για την κατάρτιση. Δεδομένου ότι η αυτονομία είναι μια κατάσταση σχεσιακής ισορροπίας (με τον εαυτό του, με τους άλλους και με το περιβάλλον), δεν μπορεί να μετρηθεί με απόλυτους όρους, αλλά σε σχέση με την προσωπικότητα και τις προτεραιότητες του χρήστη. Στην ίδια περίπτωση, ένας αθλητής με αναπηρία μπορεί να αισθάνεται αυτόνομος, ενώ ένας άλλος μπορεί να αισθάνεται περιορισμένος. Ομοίως, το ίδιο άτομο μπορεί να βιώσει και τα δύο συναισθήματα σε διαφορετικές στιγμές της ζωής, ως αποτέλεσμα της προσωπικής ανάπτυξης που έχει λάβει χώρα στο μεταξύ. Η διαφορά έγκειται στο διαφορετικό επίπεδο των ατομικών προσδοκιών και αυτές μπορεί να είναι:

- **Προσδοκίες σχετικά με τις αυτο-σχέσεις ή την αυτοεκτίμηση, τη δυναμική ή τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.**

Ένας εκπαιδευτής που ανταποκρίνεται στις προσδοκίες αυτού του τύπου μπορεί να οριστεί ως κατάλληλος για τον αθλητή με ειδικές ανάγκες. Για παράδειγμα, υπάρχουν εκείνοι που έχουν μεγάλη αξία στην κατάρτιση και εκείνοι που, αντίθετα, τοποθετούν την εκπαίδευση εντελώς στο παρασκήνιο σε

σύγκριση με τη λειτουργικότητα. Αυτή η μεταβλητότητα οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στην εξαιρετικά μεταβλητή τυπολογία των κοινωνικά κοινών αξιών της Ευρώπης σε κάθε πολιτιστικό πλαίσιο. Ένα χαμηλό επίπεδο προσδοκίας μπορεί να περιορίσει το ενδιαφέρον για την αξιοποίηση του πλήρους δυναμικού της βοήθειας του διανοητικού εκπαιδευτή. Αντίθετα, οι μη ρεαλιστικές προσδοκίες μπορούν να οδηγήσουν σε απογοήτευση και δυσαρέσκεια. Στην πραγματικότητα, η εγκατάλειψη της βοήθειας είναι συχνά το αποτέλεσμα απογοητευτικές εμπειρίες που σχετίζονται με αυτήν. Ο πνευματικός εκπαιδευτής πρέπει να γνωρίζει αυτά τα θέματα, να αξιολογεί τις ατομικές προσδοκίες και να ευαισθητοποιήσει τον ανάπηρο αθλητή για το σωστό επίπεδο προσδοκίας.

➤ **Προσδοκίες για καθημερινές δραστηριότητες, προτιμήσεις, προτεραιότητες και την αξία που δίνει κάθε άτομο σε διαφορετικές καθημερινές δραστηριότητες**

Όπως προαναφέρθηκε, ο πνευματικός εκπαιδευτής πρέπει επίσης να είναι ικανός και με βάση τα συμφραζόμενα, δηλαδή πρέπει να είναι λειτουργικός για τους στόχους που έχουν τεθεί. Αυτό εξαρτάται σαφώς από τις προσδοκίες του χρήστη για κάθε καθημερινή δραστηριότητα και αυτές σίγουρα ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία, την εκπαίδευση, τον πολιτισμό, την αναπηρία και τον τρόπο ζωής πριν από το γεγονός που προκάλεσε την αναπηρία. Προφανώς, υπάρχουν δραστηριότητες, όπως η προσωπική φροντίδα, η σημασία των οποίων δεν μπορεί να αμφισβητηθεί για κανέναν. Ωστόσο, κάθε άτομο δίνει διαφορετικές προτεραιότητες στις δραστηριότητές του. Θα υπάρχουν άνθρωποι για τους οποίους είναι απαραίτητο να είναι ανεξάρτητοι στις οικιακές δουλειές και άλλοι για τους οποίους είναι πιο σημαντικό να είναι σε θέση να καλλιεργήσουν ένα αγαπημένο χόμπι ή να ασχοληθούν κοινωνικά. Αυτή η ποικιλία ενδιαφερόντων θα καταστήσει δυνατό κατά μία έννοια να φιλτραριστούν οι έννοιες που μεταφέρονται επιλεκτικά. Εάν, στο τέλος ενός μαθήματος, ο νοητικός εκπαιδευτής ρωτήσει όλους τους συμμετέχοντες "ποιο θέμα βρήκατε πιο ενδιαφέρον", πιθανότατα θα λάβει μια μεγάλη ποικιλία απαντήσεων, υποδεικνύοντας ότι οι έννοιες που μεταφέρονται έχουν γίνει αντιληπτές διαφορετικά από κάθε συμμετέχοντα, ανάλογα με τις προσδοκίες και τις προτιμήσεις τους. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να γνωρίζουν ότι ο βαθμός σπουδαιότητας που αποδίδουν σε διαφορετικά θέματα ενδέχεται να μην

ανταποκρίνεται στις απόψεις των διαφόρων συμμετεχόντων. Αυτό απαιτεί τη χρήση παιδαγωγικών προσεγγίσεων για την ενεργό μάθηση, οι οποίες επιτρέπουν την τηρησιμότητα των προσδοκιών κάθε συμμετέχοντος και, ταυτόχρονα, ενεργοποιούν στρατηγικές που προωθούν τον επαναπροσδιορισμό αυτών των προσδοκιών.

➤ **Προσδοκίες για τις σχέσεις με τους άλλους ή την αξία και το βάθος των σχέσεων που θέλει κανείς με τους άλλους**

Μια άλλη πτυχή είναι το ανθρώπινο πλαίσιο στο οποίο τοποθετούνται οι δραστηριότητες του αθλητή με ειδικές ανάγκες. Υπάρχουν καθημερινές δραστηριότητες που δεν έχουν νόημα από μόνες τους, αλλά είναι μόνο λόγοι για την καθιέρωση σχέσεων με άλλους. Ως εκ τούτου, οι προσδοκίες που έχει κανείς για την έκταση, την αξία και το βάθος των εξωτερικών σχέσεων καθορίζουν με κάποιο τρόπο τις προσδοκίες για δραστηριότητες και σχέσεις με τον εαυτό τους. Ως εκ τούτου, ο διανοητικός εκπαιδευτής πρέπει να λάβει υπόψη ορισμένες πτυχές, οι οποίες είναι στενά συνδεδεμένες: ένα σύστημα επαυξητικής επικοινωνίας για τη γραφή και τη συζήτηση (δραστηριότητα) μπορεί να επηρεάσει αποφασιστικά την αυτοεκτίμηση (σχέση με τον εαυτό του) και να παρακινήσει τον χρήστη για ευρύτερες κοινωνικές σχέσεις (σχέση με άλλους)· με τη σειρά του, αυτός ο επανακτηθείς κοινωνικός ρόλος μπορεί να ενεργοποιήσει μεγαλύτερα κίνητρα για άλλες δραστηριότητες (π.χ. κινητικότητα) που προηγουμένως δεν προέτρεπουν το ενδιαφέρον. Συχνά, ένας εκπαιδευτής, προκειμένου να παράγει θετικά αποτελέσματα, πρέπει να γνωρίζει την ύπαρξη αυτών των σχεσιακής περιοχής και τον τρόπο με τον οποίο σχετίζονται μεταξύ τους. Με τον προβληματισμό τους, θα είναι δυνατό να αποκτήσουμε περισσότερες γνώσεις σχετικά με τις προσδοκίες των συμμετεχόντων. Από τη μία πλευρά, οι υπάρχουσες προσδοκίες μπορούν να αξιοποιηθούν ως ισχυρά εργαλεία για τη μεγιστοποίηση της μάθησης. Από την άλλη, οι συμμετέχοντες μπορούν να ενθαρρυνθούν να αλλάξουν τις προσδοκίες τόσο με την έννοια της δημιουργίας νέων προσδοκιών για ζητήματα που δεν έχουν εξεταστεί στο παρελθόν, όσο και για την αναπροσανατοφόρηση των προσδοκιών σε ρεαλιστικό επίπεδο. Ένα μάθημα μπορεί μόνο να μεταδώσει επίγνωση και γνώση των πιθανών προσδοκιών, αλλά από μόνο του δεν είναι σε θέση να δημιουργήσει προσδοκίες. Αντ' αυτού, πολλά μπορούν να γίνουν διευκολύνοντας τις σχέσεις μεταξύ των

συμμετεχόντων, προωθώντας την αντιπαράθεση μεταξύ ανθρώπων που έχουν διαφορετικά επίπεδα προσδοκίας ή θέτοντας εμπειρίες μοντελοποίησης ρόλων (ένα άλλο άτομο σε μια "παρόμοια κατάσταση με τη δική μου" που έχει λύσει τα προβλήματά τους καλά με έναν τρόπο "που μπορεί να είναι ένα παράδειγμα για μένα").



# Βιβλιογραφία

## References and useful links

<https://www.paralympic.org/>

<https://www.deaflympics.com/>

<http://specialolympics.ro/>

<http://ansr.org.ro/>

1. Apostu O.; Balica M. și Horga I. (2015) Educație pentru toți și pentru fiecare. Accesul și participarea la educație a copiilor cu dizabilități și/sau CES din școlile participante la Campania UNICEF „Hai la școală!”. București: Alpha MDN.

2. Apostu O.; Horga I.; Novak C.; Scoda A. și Voinea L. (2015) Raport privind starea învățământului preuniversitar din România în anul școlar 2014-2015. București.

3. Armaș, I.; Toma-Dănilă, D.; Ionescu, R. și Gavriș, A. (2017) Vulnerability to Earthquake Hazard. Case Study. București. International Journal of Disaster Risks Science 8(2), pp. 182-195.

4. Ashton-Brooks, K.; Cox, L.; Dobson, B.; Middleton, S.; Reith, L. și Smith, N. (2004) Disabled people's costs of living: more than you would think. Loughborough: Loughborough University.

5. Ashworth, M.; Millett, C.; Palladino, R.; Tayu Lee, J. și Triassi, M. (2016) Associations between multimorbidity, healthcare utilisation and health status: evidence from 16 European countries. Age and Ageing 45(3), pp. 431–435. Disponibil la adresa:

<https://academic.oup.com/ageing/article/45/3/431/1739761>

5. Astorga Gatjens, L. F. (2011) Analiza articolului 33 din Convenția ONU: Importanța critică a implementării și monitorizării naționale. International Journal on Human Rights 8(14).

6. Autoritatea Națională de Management al Calității în Sănătate - ANMCS (2019) Clarificări afișare însemnele acreditării pentru unitățile sanitare. Disponibil la adresa: <https://anmcs.gov.ro/web/important-clarificari-afisare-insemnele-acreditarii-pentru-unitatile-sanitare/>

7. Avocatul Poporului (2019) Raport anual. Disponibil la adresa:

[https://avp.ro/rapoarte-anuale/raport\\_2019\\_avp.pdf](https://avp.ro/rapoarte-anuale/raport_2019_avp.pdf)

8. Avocatul Poporului. Rapoarte anuale. Disponibil la adresa: [https://avp.ro/index.php?option=com\\_content&view=article&id=50&Itemid=174&lang=ro-ro](https://avp.ro/index.php?option=com_content&view=article&id=50&Itemid=174&lang=ro-ro)

9. Balfe, J. M.; Flowers, N.; Guernsey, K. N.; Karr, V. L. și Lord, J. (eds). (2012) Human Rights: Yes! Action and Advocacy on the Rights of Persons with Disabilities. Human Rights Resource Center, Ch.

10. Disponibil la adresa: [http://hrlibrary.umn.edu/edumat/hreduseries/HR-YES/HR\\_YES\\_Full\\_2012.pdf](http://hrlibrary.umn.edu/edumat/hreduseries/HR-YES/HR_YES_Full_2012.pdf)

11. Banca Mondială - BM și Organizația Mondială a Sănătății - OMS (2011) World Report on Disability. Geneva: OMS. Disponibil la adresa: [https://www.who.int/disabilities/world\\_report/2011/report.pdf?ua=1](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/report.pdf?ua=1)

12. Banca Mondială - BM și Organizația Mondială a Sănătății - OMS (2012) Raportul Mondial privind Dizabilitatea. Disponibil în limba română la adresa: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44575/9789730135978\\_rum.pdf;jsessionid=350368898D614B53D37EC88910F362F6?sequence=20](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44575/9789730135978_rum.pdf;jsessionid=350368898D614B53D37EC88910F362F6?sequence=20)

13. Banca Mondială (2018a) From Uneven Growth to Inclusive Development Romania's Path to Shared Prosperity. Disponibil la adresa: <https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/29864/9781464813177.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

14. Banca Mondială (2018b) Romania Public Finance Review: Enhancing the Efficiency of Public Spending in Pre-University Education.

15. Banca Mondială (2019), Raport de evaluare a conținutului și a stadiului implementării SNPD 2016-2020.

16. Beadle-Brown, J.; Kozma, A. și Mansell, J. (2009) Outcomes in different residential settings for people with intellectual disability: a systematic review. American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities 114(3), pp. 193-222. Disponibil la adresa: <https://doi.org/10.1352/1944-7558-114.3.193>.

17. Becuț, A. și Croitoru, C. (2018) Barometrul de Consum Cultural din 2018. Dinamica sectorului cultural în Anul Centenarului Marii Uniri. București: Editura Universitară.

18. Bickenbach, J.; Posarac, A.; Cieza, A. și Kostanjsek, N. (2015) Assessing Disability in Working Age Population: A Paradigm Shift from Impairment and Functional Limitation to the Disability Approach. 270 Washington DC: World Bank. Disponibil la adresa:

<https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/22353>

19. Blaj, G. (2020) Excluziunea instituțională de la locuirea socială. Teză de doctorat nepublicată. Universitatea din București: Facultatea de Sociologie și Asistență Socială.

20. Bowden, K.; Douds, F. și Simpson, Y. (2011) Ghid elaborat de Guvernul Scoției pentru instruirea profesioniștilor din sistemul penal.

21. Cappelletti, M. și Garth, B. (1978) Access to Justice: The Newest Wave in the Worldwide Movement to Make Rights Effective. *Buffalo Law Review* 27(2).

22. Casa Națională a Asigurărilor de Sănătate - CNAS (2017) Criterii de prioritizare pe baza cărora se întocmesc listele de așteptare în vederea acordării dispozitivelor medicale destinate recuperării unor deficiențe organice sau funcționale. Disponibil la adresa:

[http://www.cnas.ro/casmb/media/pageFiles/20170411\\_CRITERII%20DE%20PRIORITIZARE%20LISTE%20DE%20ASTEPTARE%20DISPOZITIVE%20MEDICALE.pdf](http://www.cnas.ro/casmb/media/pageFiles/20170411_CRITERII%20DE%20PRIORITIZARE%20LISTE%20DE%20ASTEPTARE%20DISPOZITIVE%20MEDICALE.pdf)

23. Catty, J.S.; Bunstead, Z.; Burns, T. și Comas, A. (2007) Day centers for severe mental illness. *Cochrane database of systematic reviews*. Disponibil la adresa: <https://doi.org/10.1002/14651858.cd001710.pub2>.

24. Căloiu, O. și Tudose, E. (2015) Raport de monitorizare a progresului României pentru aplicarea Convenției ONU privind Drepturile Persoanelor cu Dizabilități.

25. Centrul de Resurse Juridice - CRJ (2015) Încălcarea drepturilor fundamentale ale persoanelor cu dizabilități prin lipsa de accesibilizare. Disponibil la adresa: <http://www.crj.ro/wp-content/uploads/2015/01/Accesibilizare-3.pdf>

26. Centrul de Resurse Juridice - CRJ (2017-2018) Date colectate de Centrul de Resurse Juridice pentru perioada septembrie 2017 - septembrie 2018. Disponibil la adresa:

<https://www.crj.ro/harta-deceselor-in-spitalele-de-psihiatrie-centrele-de-plasament-si-centrele-de-protectie-a-persoanelor-cu-dizabilitati/>

27. Centrul de Resurse Juridice (2019) Raport dezbateri „Sprijinirea persoanelor cu dizabilități mintale/intelectuale în luarea deciziilor”. Craiova.

. Centrul pentru Legislație Nonprofit (2019) Contracte rezervate. Provocări, tendințe, oportunități. Disponibil la adresa: <https://www.clnr.ro/raport-achizitii-rezervate-provocari-tendinte-oportunitati/>

28. Civil Rights Division - The United States Department of Justice (1990) Americans with Disabilities Act (ADA).

29. Comisia Europeană - CE (2008) Biennial Report on Social Services of General Interest. Brussels: COM (2008), 418 final.
30. Comisia Europeană – CE (2008) Biennial Report on Social Services of General Interest. Brussels: COM (2008) 418 final. Disponibil la adresa: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52008SC2179&from=EN>
31. Comisia Europeană – CE (2010) Second Biennial Report on Social Services for General Interest. Brussels: SEC (2010), 1284 final. Disponibil la adresa: <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=6221&langId=en>
32. Comisia Europeană - CE (2012a) State aid: Commission approves German aid scheme for renewable energy (Erneuerbare-Energien-Gesetz – EEG) orders partial recovery. Brussels.
33. Comisia Europeană - CE (2012b) Flash Eurobarometer 345.
34. Comisia Europeană - CE (2013) Public employment services (PES) Approaches for sustainable activation of people with disabilities.
35. Comisia Europeană - CE (2016) Flash Eurobarometer 419. Quality of Life in European Cities 2015.
36. Comisia Europeană - CE (2018) Proposal for a REGULATION OF THE EUROPEAN PARLIAMENT AND OF THE COUNCIL. Explanatory Memorandum. Disponibil la adresa: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52018PC0375&from=EN>
37. Comisia Europeană - CE (2019) Raportul de țară din 2019 privind România. Comunicare a Comisiei către Parlamentul European, Consiliul European, Consiliu, Banca Centrală Europeană și Eurogrup, Semestrul european 2019.
38. Comisia Europeană - CE (2020a) Raportul de țară din 2020 privind România. Comunicare a Comisiei către Parlamentul European, Consiliul European, Consiliu, Banca Centrală Europeană și Eurogrup, Semestrul european 2020.
39. Comisia Europeană - CE (2020b) Joint Employment Report – Annex. Publications, 2020 European Semester: Autumn package.
40. Comisia Europeană - CE (2020c) European Disability Strategy 2010-2020.
41. Comitetul CDPD (2019a) Concluding observations on the combined second and third periodic reports of Australia. CRPD/C/AUS/CO/2-3, para 26(f).
42. Comitetul CDPD (2019b) Concluding observations on the combined second and third periodic reports of Spain. CRPD/C/ESP/CO/2-3, para 25(c).

43. Comitetul CDPD (2019c) Inquiry concerning Hungary carried out by the Committee under article 6 of the Optional Protocol to the Convention. CRPD/C/HUN/IR/1, para. 101 (d), (f), (g).
44. Comitetul CDPD (2020) Principiile Internaționale și Orientările cu privire la Accesul la Justiție al Persoanelor cu Dizabilități, 2020. Raportul Special pentru Drepturile Persoanelor cu Dizabilități. Trimis Special al Secretarului General pentru Dizabilități și Accesibilitate.
45. Consiliul de Monitorizare (2019-2020) Rapoarte de monitorizare. Disponibil la adresa:  
<https://www.consiliuldemonitorizare.ro/rapoarte-de-monitorizare/>
46. Consiliul de Monitorizare (2020) Instrumentul de monitorizare folosit în 2020 – Fișă de monitorizare (Anexa 1). Disponibil la adresa:  
<https://www.consiliuldemonitorizare.ro/monitorizare/modele-documente/>
47. Consiliul Europei (2018) Raportul Comisarului pentru Drepturi Europene, în urma vizitei în România în 2018.
48. Consiliul Europei și Comitetul European pentru Prevenirea Torturii CPT/Inf (2019) Raport privind vizitele în România în 2018. CPT/Inf (2019) 7, 2018. Disponibil la adresa:  
<https://rm.coe.int/1680939161>
49. Consiliul Național al Audiovizualului - CNA (2020) INSTRUCȚIUNEA nr. 3 din 22 aprilie 2020 privind dimensiunea ferestrei dedicate interpretului în limbajul mimico-gestual, în aplicarea dispozițiilor art. 42<sup>1</sup> alin. (1) din Legea audiovizualului nr. 504/2002. Disponibil la adresa:  
[https://www.cna.ro/IMG/pdf/INSTRUCTIUNEA\\_nr.\\_3\\_din\\_22\\_aprilie\\_2020\\_CNA\\_.pdf](https://www.cna.ro/IMG/pdf/INSTRUCTIUNEA_nr._3_din_22_aprilie_2020_CNA_.pdf)
50. Consiliul Național pentru Combaterea Discriminării - CNCD (2015) Finalizarea proiectului cu finanțare nerambursabilă cod SMIS 52473. Disponibil la adresa:  
<https://cncd.ro/2015-12-02-finalizarea-proiectului-cu-finantare-nerambursabila-cod-smis-52473>
51. Consiliul Național pentru Combaterea Discriminării - CNCD (2020) Raport de activitate al Consiliului Național pentru Combaterea Discriminării (CNCD) pe anul 2019. Disponibil la adresa:  
<https://main.components.ro/uploads/1d3a0bf8b95391b825aa56853282d5da/2020/04/raport-de-activitate-cncd-2019-21x30-ro-cc-r4-online.pdf>
52. Correll et al. (2017: 163-180) Prevalence, incidence and mortality from

cardiovascular disease in patients with pooled and specific severe mental illness: a large-scale meta-analysis of 3,211,768 patients and 113,383,368 controls. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)* vol. 16,2.

53. Cote, A. (2018) Disability assessment in the light of the UNCRPD. Citat în: *Disability-Related Financial Instruments in Light of EU Law and the United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities*. Disponibil la adresa: [http://www.era-comm.eu/uncrpd/kiosk/pdf/seminar\\_documents/s\\_c\\_418DV84.pdf](http://www.era-comm.eu/uncrpd/kiosk/pdf/seminar_documents/s_c_418DV84.pdf)

54. De Beco, G. (2011) Articolul 33 alin 2 al CDPD: Un alt rol pentru instituttele de drepturile omului? *Netherlands Quarterly of Human Rights* 29(1), pp. 94-96. Disponibil la adresa: <https://www.corteidh.or.cr/tablas/r25910.pdf>

55. Department for Work and Pensions și Office for Disability Issues (2014) *Better Working with Disabled People: The Way Forward; The Government response to consultation findings*.

56. Directorate General for Internal Policies și European Parliament (2015) *Reasonable Accommodation and Sheltered Workshops for People with Disabilities: Costs and Returns of Investments*. Disponibil la adresa: [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2015/536295/IPOL\\_STU%282015%29536295\\_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2015/536295/IPOL_STU%282015%29536295_EN.pdf)

57. Disabled People's Organisations (2020) *The Disability Unit has established a new Disabled People's Organisations (DPOs) Forum to strengthen its engagement with disabled people*. Disponibil la adresa: <https://www.gov.uk/government/news/disabled-peoples-organisations-dpos-forum-launches-this-month>

58. Drăguțescu, A.; Ghinea C.; Szelmenczi, A.; Zamfirescu, I.; Szelmenczi, M. și Ganea, O. (2014) *Raport de audit al accesibilității spațiului public urban*. Raport realizat de ActiveWatch și Fundația Motivation Romania.

59. Drețcanu, D.; Ercuș, L. și Tudose, E. (2013) *Raport de monitorizare a implementării Convenției ONU privind Drepturile Persoanelor cu Dizabilități*.

60. Duminică, G. și Turza, M. (2015) *Izolați printre noi - Dimensiuni ale participării copiilor cu cerințe educaționale speciale în sistemul de educație românesc*. București: Rentrop & Straton.

61. *EASPD Newsletter* (2013) *The evolving concept of sheltered workshops in the EU: realities and future developments*. Disponibil la adresa:

[https://www.easped.eu/sites/default/files/sites/default/files/newsletters/newsletter\\_en\\_2012.pdf](https://www.easped.eu/sites/default/files/sites/default/files/newsletters/newsletter_en_2012.pdf)

62. EASPD (2018) Study on employment models within the social economy and their role in including persons with disabilities into the labour market and society. Disponibil la adresa:

[https://www.easped.eu/sites/default/files/sites/default/files/Publications2018/5.8.3\\_study\\_on\\_social\\_economy\\_-\\_full\\_report.pdf](https://www.easped.eu/sites/default/files/sites/default/files/Publications2018/5.8.3_study_on_social_economy_-_full_report.pdf)

63. Ecorys (2018) Mapping on Access to Sport for Persons with Disabilities. Executive summary to the European Commission.

64. Eurofound (2018) The social and employment situation of people with disabilities. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

65. European Expert Group - EEG on the Transition from Institutional to Community-based care (2012) Common European Guidelines on the Transition from Institutional to Community-based Care. Guidance on implementing and supporting a sustained transition from institutional care to family-based and community-based alternatives for children, persons with disabilities, persons with mental health problems and older persons in Europe. Brussels.

66. European Union Agency for Fundamental Rights - FRA (2014) The right to political participation for persons with disabilities: human rights indicators.

67. Eurostat (2020a) European Union Statistics On Income And Living Conditions (EU-SILC). Disponibil la adresa: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/microdata/european-union-statistics-on-income-and-living-conditions>

68. Eurostat (2020b) Statistics Explained. Glossary: DISABILITY. Disponibil la adresa: <http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Glossary:Disability>

69. Eurostat. Purchasing power parities (PPPs), price level indices and real expenditures for ESA 2010 aggregates. Cod indicator [prc\_ppp\_ind] Disponibil la adresa:

[http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=prc\\_ppp\\_ind&lang=en](http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=prc_ppp_ind&lang=en)

70. Eurostat. Time spent on health-enhancing (non-work-related) aerobic physical activity by sex, age and educational attainment level. Cod indicator [hlth\_ehis\_pe2e] Disponibil la adresa:

<http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/submitViewTableAction.do>

71. Eurostat. Social media use by type, internet advertising. Cod indicator [isoc\_cismt] Disponibil la adresa:

- [https://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=isoc\\_cismt&lang=en](https://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=isoc_cismt&lang=en)
72. Eurostat. Individuals - mobile internet access. Cod indicator [isoc\_ci\_im\_i] Disponibil la adresa: [https://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=isoc\\_ci\\_im\\_i&lang=en](https://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=isoc_ci_im_i&lang=en)
73. Federal Office of Civil Protection and Disaster Assistance - BBK (2017) Assisting People with Disabilities in Case of Disaster. European Network for Psychosocial Crisis Management. Science Forum, Volume 14. Disponibil la adresa: [http://eunad-info.eu/fileadmin/Bildmaterial-EUNAD/PDF\\_Download/BBK\\_Band\\_14\\_P119240\\_barrierefrei.pdf](http://eunad-info.eu/fileadmin/Bildmaterial-EUNAD/PDF_Download/BBK_Band_14_P119240_barrierefrei.pdf)
74. Flynn, E. și Lawson, A. (2013) Disability and Access to Justice in the European Union: Implications of the UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities. 4 European Yearbook of Disability Law 7 at 25. Citat în: Flynn, Eilionóir (2015: 36) Disabled Justice? Access to Justice and the UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities. Routledge; 1st Edition.
75. French Republic (2020) Décret n° 2020-90 du 5 février 2020 portant modification de la composition et du fonctionnement du Conseil national consultatif des personnes handicapées. Journal officiel électronique authentifié n° 0032.
76. Fundația Desire pentru Deschidere și Reflecție Socială (2018) Sentința civilă 86/2018 a Curții de Apel Cluj.
77. Gîrlescu, O.; Obreja, M. și Tănăsan, G. (2014) Drepturile sexuale și reproductive ale femeilor cu dizabilități intelectuale și psihosociale. Raportul realizat în cadrul proiectului „DREPTURILE NOASTRE”. Disponibil la adresa: [http://www.drepturisexuale.ro/wp-content/uploads/2014/05/OUR-RIGHTS\\_raport-1.pdf](http://www.drepturisexuale.ro/wp-content/uploads/2014/05/OUR-RIGHTS_raport-1.pdf)
78. Grădinaru, C. (2014) Evaluarea fenomenului „copiii și tinerii străzii”. Salvați copiii, 2014. Disponibil la adresa: <https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/files/ac/aced789d-934e-4f3b-a9a5-a2ac3094e002.pdf>
79. Groce, N.; Kim, H.; Mitra, S.; Mont, D. și Palmer. M. (2017a) Extra costs of living with a disability: A review and agenda for research. Disability and Health Journal, 10(4), pp. 475-484. Disponibil la adresa: <http://dx.doi.org/10.1016/j.dhjo.2017.04.007>
80. Groce, N.; Kim, H.; Mitra, S.; Mont, D. și Palmer. M. (2017b) The hidden extra costs of living with a disability. Disponibil la adresa: <https://theconversation.com/the-hidden-extra-costs-of-living-with-a-disability-78001>
81. Guvernul României și ISC (2016) Protocol de colaborare încheiat între Autoritatea



Națională pentru Persoane cu Handicap și Inspectoratul de Stat în Construcții. Disponibil la adresa: <https://isc.gov.ro/files/2016/Protocoale/anph.pdf>

82. Guvernul României (2020a) Raport privind progresele în implementarea măsurilor de îmbunătățire a sistemului național de apeluri de urgență 112 (publicat lunar). Disponibil la adresa: <https://gov.ro/ro/obiective/strategii-politici-programe/raport-privind-progresele-in-implementarea-masurilor-de-imbunatatire-a-sistemului-national-de-apeluri-de-urgenta-112-publicat-lunar&page=1>

83. Guvernul României (2020b) Raport preliminar privind sistemul național de apeluri de urgență 112. Disponibil la adresa: [https://media.hotnews.ro/media\\_server1/document-2019-08-7-23303216-0-raport-intermediar-112-final-2.pdf](https://media.hotnews.ro/media_server1/document-2019-08-7-23303216-0-raport-intermediar-112-final-2.pdf)

84. Hughes, K.; Bellis, M. A.; Jones, L.; Wood, S.; Bates, G.; Eckley, L.; McCoy, E.; Mikton, C.; Shakespeare, T. și Officer, A. (2012) Prevalence and risk of violence against adults with disabilities: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *The Lancet* 379 (9826), pp. 1621-1629.

85. Human Rights Council (2015) Report of the Independent Expert on the enjoyment of all human rights by older persons, Rosa Kornfeld-Matte. A/HRC/30/43, para. 72.

86. Human Rights Council (2017) Report of the Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights. Right to access to justice under article 13 of the Convention on the Rights of Persons with Disabilities. Thirty - seventh session, 27 December 2017, A/HRC/37/25.

87. Inspectoratul General pentru Situații de Urgență - IGSU (2018) Analiza statistică privind acțiunile de prevenire, pregătire și răspuns în situații de urgență. Disponibil la adresa: <https://www.igsu.ro/Resources/COJ/RapoarteStudii/65201914147%20PM.pdf>

88. Inspectoratul pentru Situații de Urgență - ISU Sibiu. Comitetul Local pentru Situații de Urgență al localității Mediaș (2018) Planul de apărare în cazul producerii unui dezastru specific: cutremur sau alunecare de teren. Disponibil la adresa:

<http://www.primariamedias.ro/portal/medias/portal.nsf/6F931D7F9CE1A9DBC22582BF001EF352/%24FILE/Plan%20cutremur%202018.pdf>

89. Inspectoratul pentru Situații de Urgență - ISU Vaslui (2015) GHID de organizare și desfășurare a evacuării din construcții cu destinația de unități de

învățământ în cazul manifestării unei situații de urgență generată de producerea unui incendiu sau a unui seism. Disponibil la adresa: <http://www.isuvaslui.ro/pdf/Ghiduri%20SU/INVATAMANT.pdf>

90. Institutul Național al Magistraturii – INM (2016) Programul de formare continuă 2016. Disponibil la adresa: [http://www.inm-lex.ro/fisiere/d\\_1227/Programul%20de%20formare%20continua%202016.pdf](http://www.inm-lex.ro/fisiere/d_1227/Programul%20de%20formare%20continua%202016.pdf)

91. Institutul Național de Sănătate Publică - INSP (2018) Raportul național privind starea de sănătate a populației României. Disponibil online: <https://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp-content/uploads/2014/11/SSPR-2018-final-2-1.pdf>

92. Institutul Național de Statistică - INS (2011) Raportul de Calitate asupra Anchetei Forței de Muncă în Gospodării (AMIGO) pe anul 2011.

93. Institutul Național de Statistică - INS (2019) Activitatea unităților sanitare în anul 2018. Disponibil la adresa:

[https://insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/activitatea\\_unitatilor\\_sanitare\\_anul\\_2018.pdf](https://insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/activitatea_unitatilor_sanitare_anul_2018.pdf)

94. Institutul pentru Politici Publice - IPP (2013) Accesibilizarea spațiului public pentru persoanele cu dizabilități. Disponibil la adresa: [https://bns.ro/images/Studiu\\_accesibilitate\\_persoane\\_cu\\_dizabilitati\\_2013.pdf](https://bns.ro/images/Studiu_accesibilitate_persoane_cu_dizabilitati_2013.pdf)

95. International Disability Alliance – IDA și International Labour Organization - ILO (2019) Joint Statement: Towards Inclusive Social Protection System Supporting Full and Effective Participation of Persons with Disabilities. Disponibil la adresa: <https://www.social-protection.org/gimi/gess/RessourcePDF.action?ressource.ressourceId=55473>

96. International Labour Organization - ILO (2014) Achieving Equal Employment Opportunities for People with Disabilities through Legislation - Guidelines. Disponibil la adresa: [https://www.ilo.org/skills/pubs/WCMS\\_322685/lang-en/index.htm](https://www.ilo.org/skills/pubs/WCMS_322685/lang-en/index.htm)

97. International Labour Organization - ILO (2020) Questions on Disability and Work, Key issues on promoting employment of persons with disabilities.

98. International Planned Parenthood Federation - IPPF (2016) Annual Performance Report 2016. Disponibil la adresa: <https://www.ippf.org/resource/ippf-annual-performance-report-2016#:~:text=In%202016%2C%20we%20delivered%20182.5,national%2C%20regio>

2016#:~:text=In%202016%2C%20we%20delivered%20182.5,national%2C%20regio

nal%20and%20global%20levels

99. Ippoliti, C.; Peppey, B. și Depoy, E. (1994) Promoting Self Determination for Persons with Developmental Disabilities. *Disability & Society* 9(4), pp. 453-460. Disponibil la adresa:

[https://www.researchgate.net/publication/233368854\\_Promoting\\_Self\\_Determination\\_for\\_Persons\\_with\\_Developmental\\_Disabilities](https://www.researchgate.net/publication/233368854_Promoting_Self_Determination_for_Persons_with_Developmental_Disabilities)

100. JDM (Adaptare). Understanding the types of disabilities that occur in the workplace. Disponibil la adresa: <https://jdemplacements.co.za/understanding-the-types-of->

[disabilities-that-occur-in-the-workplace/](https://jdemplacements.co.za/understanding-the-types-of-disabilities-that-occur-in-the-workplace/)

101. Kirschner, K.L. și Curry, R.H. (2009). Educating health care professionals to care for patients with disabilities. *JAMA* 302, pp. 1334–1335.

102. Kruse, D. și Schur, L. (2019) Fact sheet: Disability and Voter Turnout in the 2018 Elections. Disponibil la adresa:

<https://smlr.rutgers.edu/sites/default/files/2018disabilityturnout.pdf>

103. La Haute Autorité de Santé (2018) L'évaluation des établissements et services sociaux et médico-sociaux (ESSMS). Franța. Disponibil la adresa: <https://www.has->

[sante.fr/jcms/c\\_2838131/fr/l-evaluation-des-etablissements-et-services-sociaux-et-medico-sociaux-essms](https://www.has-sante.fr/jcms/c_2838131/fr/l-evaluation-des-etablissements-et-services-sociaux-et-medico-sociaux-essms)

104. Luxner, L. (2020) Eurordis Urges Expansion of Newborn Screening Initiatives Across Europe. *Adrenoleukodystrophy News*. Disponibil la adresa: [https://adrenoleukodystrophynews.com/2020/05/25/eurordis-urges-expansion-of-](https://adrenoleukodystrophynews.com/2020/05/25/eurordis-urges-expansion-of-newborn-)

[screening-initiatives-across-europe/](https://adrenoleukodystrophynews.com/2020/05/25/eurordis-urges-expansion-of-newborn-screening-initiatives-across-europe/)

105. Ministerul Turismului (2007) Master Plan-ul pentru turismul național al României 2007-2026. Disponibil la adresa: [http://turism.gov.ro/web/wp-content/uploads/2017/05/masterplan\\_partea1.pdf](http://turism.gov.ro/web/wp-content/uploads/2017/05/masterplan_partea1.pdf)

106. McVilly, K.; Parmenter, T.R. și Yazbeck, M. (2004) Attitudes Toward People with Intellectual Disabilities. *Journal of Disability Policy Studies* 15(2), pp. 97–111.

107. Mental Disability Advocacy Center - MDAC (2011) Building the Architecture for Change: Guidelines on Article 33 of the UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD).

108. Mental Disability Advocacy Center - MDAC (2013) Legal Capacity in Europe. A Call to Action to Governments and to the EU. Budapesta. Disponibil la adresa:

[https://www.mdac.org/sites/mdac.info/files/legal\\_capacity\\_in\\_europe.pdf](https://www.mdac.org/sites/mdac.info/files/legal_capacity_in_europe.pdf)

109. Mental Health Europe (2017) Autonomy, choice and the importance of supported-decision making for persons with psychosocial disabilities: MHE Position Paper on Article

12 UN CRPD on legal capacity. Disponibil la adresa: <https://www.mhe-sme.org/position-paper-on-article-12/>.

110. Mijatovic, D. (2018a) Report of Commissioner for Human Rights of the Council of Europe following her visit to Hungary from 4 to 8 February 2019.

111. Mijatovic, D. (2018b) Report of Commissioner for Human Rights of the Council of Europe following her visit to Romania from 12 to 16 November 2018.

112. Ministerul Educației și Cercetării - MEC (2017) Strategia privind modernizarea infrastructurii educaționale 2017-2023. Disponibil la adresa: [https://www.edu.ro/sites/default/files/Strategie%20SMIE\\_2017docx\\_0.pdf](https://www.edu.ro/sites/default/files/Strategie%20SMIE_2017docx_0.pdf)

113. Ministerul Finanțelor Publice - MFP (2018) Dezinstituționalizarea persoanelor adulte cu dizabilități - tranziția spre servicii sociale în comunitate. Anunțuri AM POCU - apel 462 și apel 463.

114. Ministerul Finanțelor Publice - MFP (2019) Rapoartele de execuție bugetară pentru anul 2019.

115. Ministerul Muncii și Protecției Sociale - MMPS. Sume acordate ONG-urilor de la bugetul de stat prevăzute la titlul 59.11. Disponibil la adresa:

<http://anpd.gov.ro/web/sume-acordate-ong-urilor-de-la-bugetul-de-stat-prevazute-la-titulul-59-11/>

116. Ministerul Muncii și Protecției Sociale - MMPS (2019a) Comunicat de presă: „Biletele de călătorie gratuită pentru persoanele cu handicap vor putea fi ridicate și distribuite acestora și de organizațiile neguvernamentale care le protejează și promovează drepturile”. Disponibil la adresa:

<http://www.mmuncii.ro/j33/index.php/ro/comunicare/comunicate-de-presa/5562-cp-guvernul-bilete-calatorie-persoanelro-handicap-calatorie-gratuita-17072019>

117. Ministerul Muncii și Protecției Sociale - MMPS (2019b) Sume decontate de la bugetul de stat în baza art.98 din legea 448/2006 pentru anul 2019. Disponibil la adresa: <http://anpd.gov.ro/web/wp-content/uploads/2020/01/2019.sume-decontate-de-la-bug-de-stat-16-19.pdf>

118. Ministerul Muncii și Protecției Sociale - MMPS (2020a) Buletin statistic asistență socială. Direcția Politici Servicii Sociale. Evoluții în domeniul asistenței sociale în trimestrul I 2020. Disponibil la adresa:  
[http://mmuncii.ro/j33/images/buletin\\_statistic/Asist\\_I\\_2020.pdf](http://mmuncii.ro/j33/images/buletin_statistic/Asist_I_2020.pdf)
119. Ministerul Muncii și Protecției Sociale - MMPS (2020b) Buletin statistic asistență socială. Direcția Politici Servicii Sociale. Evoluții în domeniul asistenței sociale în trimestrul II 2020.
120. Ministerul Sănătății - MS (n.d.) Curriculum de pregătire în specialitatea recuperare, medicină fizică și balneologie. Disponibil la adresa:  
[https://rezydentiat.ms.ro/curricule/recuperare\\_medicina\\_fizica\\_si\\_balneologie.pdf](https://rezydentiat.ms.ro/curricule/recuperare_medicina_fizica_si_balneologie.pdf)
121. Ministerul Culturii (2016) Strategia pentru Cultură și Patrimoniul Național 2016-2022.
122. Ministerul Sănătății – MS (2002) Strategie Națională privind Sănătatea Sexualității și Reproducerii 2002–2006.
123. Ministerul Sănătății - MS (2014) Strategia Națională de Sănătate 2014-2020. Disponibil la adresa: <http://www.ms.ro/strategia-nationala-de-sanatate-2014-2020/>
124. Ministerul Tineretului și Sportului – MTS (2015) Strategia Națională în Domeniul Politicii de Tineret 2015-2020. Disponibil la adresa: <http://mts.ro/wp-content/uploads/2015/01/Strategia-tineret-ianuarie-2015.pdf>
125. Ministerul Educației Naționale (2017) Strategia privind Modernizarea Infrastructurii Educaționale 2017-2023. Disponibil la adresa:  
[https://www.edu.ro/sites/default/files/Strategie%20SMIE\\_2017docx\\_0.pdf](https://www.edu.ro/sites/default/files/Strategie%20SMIE_2017docx_0.pdf)
126. Ministerul Sănătății - MS și Institutul Național pentru Sănătatea Mamei și Copilului - INSMC “Alessandrescu-Rusescu” (n.d.) Programul Național de Sănătate a Femeii și Copilului. Disponibil la adresa: <https://insmc.ro/Programe-de-sanatate/Programe-de-sanatate-finantate-de-MS/Programul-National-de-Sanatate-a-femeii-si-copilului/103>
127. MMFPSPV - Ministerul Muncii, Familiei, Protecției Sociale și Persoanelor Vârstnice (2014a) Strategia Națională pentru Ocuparea Forței de Muncă 2015-2020. Disponibil la adresa:  
[http://www.mmuncii.ro/j33/images/Documente/Munca/2014-DOES/2014-01-31\\_Anexa1\\_Strategia\\_de\\_Ocupare.pdf](http://www.mmuncii.ro/j33/images/Documente/Munca/2014-DOES/2014-01-31_Anexa1_Strategia_de_Ocupare.pdf)
128. National Council on Independent Living - NCIL (2018) Annual Conference Wrap-up. Disponibil la adresa: <https://advocacymonitor.com/wrap-up-ncil->

2018-annual-conference-on-independent-living/

129. Institutul Național de Sănătate Publică - INSP (2018) Raportul național al stării de sănătate a populației. Disponibil la adresa: [https://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp-](https://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp-content/uploads/2014/11/SSPR-2018-final-2-1.pdf)

[content/uploads/2014/11/SSPR-2018-final-2-1.pdf](https://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp-content/uploads/2014/11/SSPR-2018-final-2-1.pdf)

130. National University of Ireland - NUI (2020) Galway: International and Comparative Disability Law and Policy. New York Legal Assistance Group - NYLAG (2020) Practici încurajatoare - Servicii mobile de asigurare a accesului la justiție pentru persoane cu dizabilități. Studiu de caz. New York Legal Mobile.

131. Observatorul Român de Sănătate - ORS (2020) Cât de mulțumiți au fost românii de spitalele publice în 2019. Evoluția în perioada 2017-2019. Disponibil la adresa:

[https://health-observatory.ro/wp-](https://health-observatory.ro/wp-content/uploads/2020/07/satisfactie_pacienti_raport_ORS_iulie_2020-1.pdf)

[content/uploads/2020/07/satisfactie\\_pacienti\\_raport\\_ORS\\_iulie\\_2020-1.pdf](https://health-observatory.ro/wp-content/uploads/2020/07/satisfactie_pacienti_raport_ORS_iulie_2020-1.pdf)

132. OHCHR (2009) Thematic study on the structure and role of national mechanisms for the implementation and monitoring of the Convention on the Rights of Persons with Disabilities. A/HRC/13/29.

133. OHCHR (2010) Study on the Implementation of Article 33 of the UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities in Europe. Disponibil la adresa: [https://www.ohchr.org/Documents/Publications/Disabilities\\_training\\_17EN.pdf](https://www.ohchr.org/Documents/Publications/Disabilities_training_17EN.pdf)

134. OHCHR (2011) Study on the implementation of Article 33 of the UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities in Europe.

135. OHCHR (2014) Thematic study on the right of persons with disabilities to live independently and be included in the community. Report of the Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights. A/HRC/28/37, para. 43.

136. OHCHR (2017) Raportul Subcomitetului (SPT) realizat ca urmare a vizitei în România în mai, 2016, Pct. 23. Disponibil la adresa: [https://tbinternet.ohchr.org/\\_layouts/15/TreatyBodyExternal/CountryVisits.aspx?SortOrder=Chronological](https://tbinternet.ohchr.org/_layouts/15/TreatyBodyExternal/CountryVisits.aspx?SortOrder=Chronological)

137. Oliver, M. (1990) The Politics of Disablement. New York: Palgrave Macmillan.

138. ONU și Comitetul CDPD (2014) Comentariul General Nr. 1 privind Art. 12: Recunoașterea egală în fața legii. CRPD/C/11/4. Disponibil la adresa: <https://undocs.org/en/CRPD/C/GC/1>

139. ONU și Comitetul CDPD (2015) Observații finale asupra raportului

inițial al Republicii Dominicane. CRPD/C/DOM/CO/1. Disponibil la adresa:  
<https://undocs.org/en/CRPD/C/DOM/CO/1>

140. ONU și Comitetul CDPD (2016) Observații finale asupra raportului inițial al Chile. CRPD/C/CHL/CO/1. Disponibil la adresa:  
<https://undocs.org/CRPD/C/CHL/CO/1>

141. ONU și Comitetul CDPD (2017) Comentariul General Nr. 5 privind Art. 19: Dreptul la viața independentă. CRPD/C/GC/5, para. 21, para. 60.

142. ONU și Comitetul CDPD (2018) Comentariul General Nr. 6 privind Art. 5: Egalitatea și nediscriminarea. CRPD/C/GC/6.

143. ONU și Consiliul Drepturilor Omului (2017a) Report of the Special Rapporteur on the rights of persons with disabilities. A/HRC/37/56. Disponibil la adresa:

<https://undocs.org/en/A/HRC/37/56>

144. ONU și Consiliul Drepturilor Omului (2017b) Special Rapporteur on the rights of persons with disabilities.. Access to rights-based support for persons with disabilities.

A/HRC/34/58, para. 18, para. 57.

145. ONU și Consiliul Drepturilor Omului (2019) Report of the Special Rapporteur on the rights of persons with disabilities. A/HRC/40/54. Disponibil la adresa:

<https://undocs.org/en/A/HRC/40/54>

146. Organizația Mondială a Sănătății - OMS (2001) Clasificarea Internațională a Funcționării, Dizabilității și Sănătății (CIF). Geneva: OMS.

147. Organizația Mondială a Sănătății - OMS (2014) Information sheet Premature death among people with severe mental disorders. Disponibil la adresa:  
[https://www.who.int/mental\\_health/management/info\\_sheet.pdf?ua=1](https://www.who.int/mental_health/management/info_sheet.pdf?ua=1).

148. Organizația Mondială a Sănătății - OMS (2016) Priority Assistive Products List. Disponibil la adresa:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/207694/WHO\\_EMP\\_PHI\\_2016.01\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/207694/WHO_EMP_PHI_2016.01_eng.pdf?sequence=1)

149. Organizația Mondială a Sănătății - OMS (2017a) Advancing the Right to Health - The Vital Role of Law. Disponibil la adresa:

[https://www.who.int/healthsystems/topics/health-law/health\\_law-report/en/](https://www.who.int/healthsystems/topics/health-law/health_law-report/en/)

150. Organizația Mondială a Sănătății - OMS (2017b) Rehabilitation – A Call for Action 2030. Disponibil la adresa: <https://www.who.int/health->

topics/rehabilitation#tab=tab\_1

151. Organizația Mondială a Sănătății - OMS (2020) Policy brief: Assistive Technology. Disponibil la adresa: <https://www.who.int/publications/i/item/978-92-4-000504-4>

152. Organizația Națiunilor Unite - ONU (2006) Convenția privind drepturile persoanelor cu dizabilități. Disponibilă la adresa:

<http://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf>

153. Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică - OCDE (2002) Glossary of Key Terms in Evaluation and Results Based Management. Paris: OECD Publishings.

154. Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică - OCDE (2003) Transforming Disability into Ability - Policies to promote work and income security for disabled

people. Disponibil la adresa:

<https://www.oecd.org/els/emp/transformingdisabilityintoability.htm>

155. Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică - OCDE (2010) Sickness, Disability and Work - Breaking the barriers. Disponibil la adresa: <https://www.oecd.org/publications/sickness-disability-and-work-breaking-the-barriers-9789264088856-en.htm>

156. Perrins, K. și Tarr, J. (1998) The quality of day care provision to encourage the transition to adulthood for young women with learning difficulties. Research in Post-Compulsory Education 3(1), pp. 93-109. Disponibil la adresa: <https://doi.org/10.1080/13596749800200027>.

157. Petrenic, C. (2020) Harta accesului cetățenilor români la serviciile de asistență medicală primară oferite de cabinetele de medicină de familie. Disponibil la adresa:

<https://www.formaremedicala.ro/wp-content/uploads/2020/02/harta-MF-2020.pdf>

158. Raja, D. S. (2016) Bridging the disability divide through digital technologies Background Paper for the 2016 World Development Report (WDR): Digital Dividends. Disponibil la adresa:

<http://pubdocs.worldbank.org/en/123481461249337484/WDR16-BP-Bridging-the-Disability-Divide-through-Digital-Technology-RAJA.pdf>

159. Rawert, M. (2017) The Political Rights of Persons with Disabilities: A Democratic Issue. Disponibil la adresa:



<https://pace.coe.int/pdf/5bd2c3d1db80fc9a450cc89564dcd38c2c1080753326667a8259ffe25682ae848428feba12/doc.%2014268.pdf>

160. Schulze, M. (2010) A Handbook on the Human Rights of Persons with Disabilities: Understanding The UN Convention On The Rights Of Persons With Disabilities. New York: Handicap International.

161. Shakespeare, T. și Kleine, I. (2013) Educating Health Professionals about Disability: A Review of Interventions. Health and Social Care Education 2(2), pp. 20-37.

Disponibil la adresa: [10.11120/hsce.2013.00026](http://10.11120/hsce.2013.00026)

162. Shettle, A.; Hayes, A. și Hodge, I. (2018) Înțelegerea părților interesate și monitorizarea punerii în aplicare a art. 32 al CDPD. Disponibil la adresa: <http://75.103.88.247/wp-content/uploads/2019/04/Stakeholders-Understanding-and-Monitoring-of-the-Implementation-of-CRPD-Article-32.pdf>

163. Smith et al. (2004) Disabled people's costs of living: more than you would think. Loughborough: Loughborough University.

164. Societatea Academică din România (2009) Diagnostic: EXCLUS DE PE PIAȚA MUNCII. Piedici în ocuparea persoanelor cu dizabilități în România. Alpha Media Print.

165. The Housing Agency (2018) Housing Options. A guide to housing options available through Local Authorities. Disponibil la adresa: [https://www.housing.gov.ie/sites/default/files/publications/files/housing\\_options\\_english\\_feb18\\_v2.pdf](https://www.housing.gov.ie/sites/default/files/publications/files/housing_options_english_feb18_v2.pdf)

166. The International Foundation for Electoral Systems - IFES (2014) Annual Report. Disponibil la adresa: <https://www.ifes.org/sites/default/files/2014-annual-report.pdf>

167. The Social Protection Committee - SPC (2010) A Voluntary European Quality Framework for Social Services. Brussels: SPC 2010/10/8/ final. Disponibil la adresa:

<https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=6140&langId=en>

168. The United Nations Department of Economic and Social Affairs - UNDESA (1982) The World Programme of Action (WPA) concerning Disabled Persons. Disponibil la adresa: <https://www.un.org/development/desa/disabilities/resources/world-programme-of-action-concerning-disabled-persons.html>

169. The United Nations General Assembly (1993) Principiile de la Paris:

Principiile referitoare la Statutul Instituțiilor Naționale. Rezoluția Adunării Generale nr. 48/134 din 20 decembrie 1993. Disponibil la adresa:

<https://nhri.ohchr.org/EN/AboutUs/Pages/ParisPrinciples.aspx>

170. The U.S. Department of State (2020) Trafficking in Persons Report. Disponibil la adresa: [https://www.state.gov/wp-content/uploads/2020/06/2020-TIP-Report-](https://www.state.gov/wp-content/uploads/2020/06/2020-TIP-Report-Complete-062420-FINAL.pdf)

[Complete-062420-FINAL.pdf](https://www.state.gov/wp-content/uploads/2020/06/2020-TIP-Report-Complete-062420-FINAL.pdf)

171. Thornicroft G. Shunned (2006) Discrimination against People with Mental Illness. Oxford: Oxford University Press.

172. UNESCO (2011) The 2009 UNESCO Framework for Cultural Statistics (FCS).

173. UNICEF (2012) The Right of Children with Disabilities to Education: A Rights-Based Approach to Inclusive Education. Geneva: Position Paper.

174. Washington Group on Disability Statistics (2020) The Washington Group Short Set on Functioning (WG-SS). Disponibil la adresa: [https://www.washingtongroup-](https://www.washingtongroup-disability.com/question-sets/wg-short-set-on-functioning-wg-ss/)

[disability.com/question-sets/wg-short-set-on-functioning-wg-ss/](https://www.washingtongroup-disability.com/question-sets/wg-short-set-on-functioning-wg-ss/)

175. Ziv, N. (2007). Witnesses with Mental Disabilities: Accommodations and the Search for Truth. Israel: Disability Studies Quarterly 27(4).



DGASPC  
- ARAD.RO



# A MENTAL TRAINER

to empower your super ability



Erasmus+

This project (Project No. 2020-1-RO01-KA202-079780) has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.”