

Η κληρονομία του Παρίσι 2024

D1.4 – Output 4

Ενότητες εκπαίδευσης για εθελοντές



**Co-funded by
the European Union**

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

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή	3
1. Σκέψεις για τον εθελοντισμό σε αθλητικές εκδηλώσεις	4
1.1 Επισκόπηση του εθελοντισμού στην Ευρώπη.....	4
1.2 Εθελοντισμός σε αθλητικές εκδηλώσεις.....	5
1.3 Σκέψεις σχετικά με τον εθελοντισμό σε εκδηλώσεις Παρα-Αθλητισμού	6
2. Υποστήριξη της ανάπτυξης ενός πληθυσμιακού συνόλου με ειδικές ανάγκες μέσω του αθλητισμού	7
2.1 Αναλύσεις Αναγκών	7
2.2 Διαφορές στη μεταχείριση.....	9
3. Οφέλη για την υγεία από τις σωματικές δραστηριότητες	10
3.1 Αναπηρία και κατάσταση της υγείας.....	10
3.2 Η σημασία των σωματικών δραστηριοτήτων	11
4. Ενασχόληση με ευάλωτες ομάδες	12
4.1 Εμπόδια στη συμμετοχή	12
4.2 Αντιμέτωπιση αυτών των εμποδίων	13
5. Ενότητες εκπαίδευσης	16
5.1 Στόχοι	16
5.2 Αιτίες στίγματος και στερεοτύπων	17
5.3 Προβλήματα όρασης και επικοινωνία	18
5.4 Γενικές συμβουλές σχετικά με άλλες μορφές αναπηρίας:	19
5.5 Πρακτικές ασκήσεις.....	19
5.6 Ειδικές γνώσεις για το ποδόσφαιρο τυφλών	20
Συμπέρασμα	22



Εισαγωγή

Η ανάπτυξη αθλητικών δραστηριοτήτων για άτομα με προβλήματα όρασης εξακολουθεί να βρίσκεται αντιμέτωπη με μια δύσκολη πραγματικότητα: τον αποκλεισμό των ατόμων με αναπηρία από τις μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις, κυρίως λόγω ανεπαρκούς προσβασιμότητας.

Η προσβασιμότητα πρέπει επομένως να βελτιωθεί λαμβάνοντας υπόψη τις ειδικές ανάγκες των ατόμων με αναπηρία, αλλά και αναπτύσσοντας τις υποδομές και την προβολή των διοργανώσεων. Η προσβασιμότητα εξαρτάται επίσης από την αποτελεσματικότερη κατάρτιση των εμπλεκόμενων, είτε πρόκειται για εκπαιδευτές είτε για εθελοντές.

Τα συμπεράσματα αυτά προκύπτουν από μια έρευνα στα μέλη του τμήματος παρα-αθλητισμού του Club Paris Université και στους εθελοντές του. Το πρόγραμμα κατάρτισης που περιγράφεται παρακάτω έχει σχεδιαστεί για να ανταποκρίνεται στις προσδοκίες των παρα-αθλητών όσον αφορά τη συμπεριφορά και τις δεξιότητες που θεωρούν ότι πρέπει να διαθέτουν οι εθελοντές, καθώς και στις προσδοκίες και τις επιφυλάξεις των ίδιων των εθελοντών.

Για να το επιτύχουμε αυτό, πρέπει να θέσουμε τους εθελοντές σε πραγματικές καταστάσεις, ώστε να αναπτύξουν την ενσυναίσθησή τους και να μπορέσουν να κατανοήσουν καλύτερα και να ανταποκριθούν στις προσδοκίες των ατόμων με αναπηρία στο πλαίσιο των αθλητικών δραστηριοτήτων.

Χρήσιμες συντομογραφίες:

ΟΑ: Οπτική αναπηρία

Π.Ο.Υ.: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας



Co-funded by
the European Union

1. Σκέψεις για τον εθελοντισμό σε αθλητικές εκδηλώσεις

1.1 Επισκόπηση του εθελοντισμού στην Ευρώπη

Ο εθελοντισμός μπορεί να οριστεί ως η ατομική αφιέρωση χρόνου, ενέργειας, γνώσεων και δεξιοτήτων προς όφελος άλλων ανθρώπων, ομάδων ή σκοπών (Omoto et al., 2000).

Η Ευρώπη έχει μια ισχυρή κουλτούρα εθελοντισμού, αν και με διαφοροποιήσεις από χώρα σε χώρα. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, εκτιμάται ότι υπάρχουν πάνω από 53 εκατομμύρια ενεργοί εθελοντές. Οι ευρωπαϊκές χώρες τείνουν να έχουν υψηλότερα ποσοστά εθελοντικής συμμετοχής από τον παγκόσμιο μέσο όρο.

Αυτή η κουλτούρα του εθελοντισμού διαφέρει από χώρα σε χώρα. Στις αγγλοσαξονικές χώρες, καθώς και στη Γαλλία και τη Γερμανία, το υψηλό ποσοστό εθελοντικής συμμετοχής εξηγείται από μια παράδοση που ενθαρρύνει τον εθελοντισμό (Hodgkinson, 2003). Στις σκανδιναβικές χώρες, η κουλτούρα του εθελοντισμού είναι βαθύτατα εδραιωμένη, υποστηριζόμενη από μια ισχυρή παράδοση αλληλεγγύης και συμμετοχής στα κοινά, καθώς και από προηγμένες κοινωνικές πολιτικές που ενθαρρύνουν την εμπλοκή των πολιτών. Στις μεσογειακές χώρες, όπως η Ιταλία, η Ισπανία και η Ελλάδα, ο εθελοντισμός συχνά επηρεάζεται από ισχυρούς οικογενειακούς και κοινωνικούς δεσμούς, με τη συμμετοχή συχνά λιγότερο τυπική αλλά βαθύτατα εδραιωμένη στην τοπική κουλτούρα.

Στη Γαλλία, ο εθελοντισμός παραμένει μια σημαντική παράμετρος της κοινωνίας.

- Το 24% των Γάλλων εργάζεται εθελοντικά σε συλλόγους, δηλαδή περίπου 12,5 εκατομμύρια άτομα.

- 5,5 εκατομμύρια από αυτούς τους εθελοντές είναι ενεργοί κάθε εβδομάδα (France Générosités).

Το προφίλ των εθελοντών έχει αλλάξει σημαντικά. Οι νέοι ενήλικες (25-34 ετών) είναι πλέον οι πιο ενεργοί, με ποσοστό 30% το 2024, σε σύγκριση με 22% το 2019, και οι 15-34 ετών αντιπροσωπεύουν πλέον το 26% των εθελοντών, μια αύξηση 10% σε 14 χρόνια (Associations.gouv).

Ο εθελοντισμός αναγνωρίζεται ως φορέας ανάπτυξης δεξιοτήτων. Πράγματι, το 70% των εθελοντών θεωρεί ότι η δραστηριότητά τους τους επιτρέπει να ακούνε τους άλλους και το 52% θεωρεί ότι τους επιτρέπει να ηγηθούν προγραμμάτων ως μέρος μιας ομάδας. Το 80% των εθελοντών αξιοποιεί αυτές τις δεξιότητες στην καθημερινή του ζωή, εκ των οποίων το 47% στην επαγγελματική του ζωή (France Générosités).

Οι λόγοι για τον εθελοντισμό έχουν αλλάξει. Σήμερα, η συντριπτική πλειοψηφία των εθελοντών αναφέρει ως κύριο κίνητρο την επιθυμία να είναι χρήσιμοι και να προσφέρουν στους άλλους (85%), ενώ η αίσθηση ότι κάνουν τη διαφορά κινητοποιεί το 44% των εθελοντών, έναντι 41% το 2019.



1.2 Εθελοντισμός σε αθλητικές εκδηλώσεις

Τα αποτελέσματα της περιγραφικής ανάλυσης δείχνουν ότι η διαπροσωπική επαφή, ο προσανατολισμός στη σταδιοδρομία, η προσωπική ανάπτυξη, η ενασχόληση με την κοινότητα και το ενδιαφέρον για τον αθλητισμό είναι οι παράγοντες που ενθαρρύνουν τους εθελοντές να συμμετάσχουν σε εθελοντική εργασία σε έναν αθλητικό οργανισμό (Sport Voluntarism: Chaminda Abeysignhe, 2021). Ο αθλητισμός έχει μια ισχυρή υποκοουλτούρα, που συχνά προσελκύει εθελοντές μέσω της αίσθησης της κοινωνικότητας και της κοινότητας.

Η ικανότητα διατήρησης των εθελοντών από τη μία εκδήλωση στην επόμενη είναι μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζει ο αθλητικός τομέας, ιδίως οι σύλλογοι. Η προσέλκυση και η διατήρηση εθελοντών αποτελεί σημαντική πρόκληση σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες. Πράγματι, ο εθελοντισμός παραμένει ένα κρίσιμο στοιχείο των αθλητικών εκδηλώσεων και οργανώσεων, απαραίτητο για την ομαλή διεξαγωγή των εκδηλώσεων και τη βιωσιμότητα πολλών αθλητικών υποδομών.

Σύμφωνα με στοιχεία από αθλητικούς συλλόγους στη Σκωτία, το 68% αποτυγχάνει να προσελκύσει νέους νεαρούς εθελοντές, το 55% αποτυγχάνει να προσλάβει μέλη μεγαλύτερης ηλικίας και το 41% δυσκολεύεται να προσελκύσει γυναίκες. Σύμφωνα με την ίδια μελέτη (Weerakoon, 2016), το 34% των αθλητικών συλλόγων στην Ελβετία αντιμετωπίζει σοβαρές δυσκολίες στην προσέλκυση νέων εθελοντών.

Σε αυτό το πλαίσιο, πολλοί ερευνητές στον τομέα της διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού έχουν εντοπίσει διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν τη διατήρηση ή την αποχώρηση εθελοντών, με την ικανοποίηση να αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες.

Αυτό βασίζεται σε διάφορα κριτήρια, όπως η ενσωμάτωση στην ομάδα, η ενδυνάμωση και η αναγνώριση από τον οργανισμό ή η αίσθηση ότι είσαι χρήσιμος για έναν σκοπό (Sport Voluntarism: Indicators of Sport Volunteers' Satisfaction and Motivation, Chaminda Abeysignhe, 2021).

Η ενδυνάμωση και η υποστήριξη του οργανισμού είναι οι παράγοντες με τη μεγαλύτερη επιρροή στην ικανοποίηση των εθελοντών από την εθελοντική τους εμπειρία.

Ωστόσο, τα κριτήρια αυτά μπορούν να εξισορροπηθούν:

Σε μια μελέτη του 2002, οι Larocque κ.ά. ανέφεραν υψηλό επίπεδο συνολικής ικανοποίησης μεταξύ των εθελοντών στο Jeux de la Francophonie του 2001, αν και ήταν περισσότερο ικανοποιημένοι από την ποιότητα της ομάδας και την αναγνώριση από τον οργανισμό παρά από την ποιότητα των υπηρεσιών και των αρμοδιοτήτων που τους ανατέθηκαν.

Έτσι, οι οργανισμοί πρέπει να αναπτύξουν στρατηγικές για να προσφέρουν ουσιαστικές εμπειρίες, να ενδυναμώνουν τους εθελοντές και να ανταμείβουν τα θετικά τους αποτελέσματα, προκειμένου να βελτιώσουν την ικανοποίηση και τα κίνητρά τους, ενθαρρύνοντας παράλληλα τη μελλοντική συμμετοχή τους σε εκδηλώσεις.

Επιπλέον, το 47% των εθελοντών εφαρμόζουν τις δεξιότητες που απέκτησαν κατά τη διάρκεια της εθελοντικής τους εμπειρίας στην επαγγελματική τους ζωή. Η υψηλής ποιότητας κατάρτιση μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την επαγγελματική τους ικανοποίηση. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της συνεχούς κατάρτισης των εθελοντών, ιδίως σε νέες θεματικές ενότητες στον αθλητισμό, όπως ο αθλητισμός των ατόμων με αναπηρία, ο οποίος συγκεντρώνει ολοένα και μεγαλύτερο ενδιαφέρον



από τους νέους, μια ταχέως αναπτυσσόμενη δημογραφική ομάδα μεταξύ των εθελοντών.

1.3 Σκέψεις σχετικά με τον εθελοντισμό σε εκδηλώσεις Παρα-Αθλητισμού

Οι ανθρώπινοι πόροι διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην επιτυχία των παρα-αθλητικών οργανώσεων και στην προσέλκυση εθελοντών. Πράγματι, οι οργανώσεις αυτές χρειάζονται εξειδικευμένες δεξιότητες και εις βάθος κατάρτιση για την αντιμετώπιση των διαφόρων θεμάτων που σχετίζονται με την αναπηρία.

Μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι οργανώσεις παρα-αθλητισμού είναι η πρόσληψη και, κυρίως, η διατήρηση των εθελοντών. Οι εθελοντές χωρίζονται σε δύο κατηγορίες:

Εθελοντές μεγαλύτερης ηλικίας: έχουν έναν μόνιμο ρόλο στον σύλλογο.

Δευτερεύοντες εθελοντές: συμμετέχουν σε έκτακτη ή περιστασιακή βάση.

Οι Wicker και Breuer (2014) παρατήρησαν ότι οι σύλλογοι παρα-αθλητισμού χαρακτηρίζονται από υψηλό ποσοστό δευτερευόντων εθελοντών, σε σύγκριση με άλλους αθλητικούς συλλόγους. Το φαινόμενο αυτό συνεπάγεται συγκεκριμένες προκλήσεις για τη διασφάλιση της σταθερής και αποτελεσματικής διαχείρισης των εθελοντών, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για την ομαλή διεξαγωγή των εκδηλώσεων και τη δυναμική του συλλόγου.

Ένας αθλητικός σύλλογος ατόμων με αναπηρία καλό είναι να εμπλέκει άμεσα τα μέλη του ως εθελοντές στη διοργάνωση των εκδηλώσεων. Η άμεση κινητοποίηση των μελών προάγει τη συνοχή εντός του συλλόγου. Η τελευταία αποτελεί θεμελιώδη παράγοντα για τη διασφάλιση της σταθερότητας της ομάδας εθελοντών και της επιτυχίας των εκδηλώσεων που διοργανώνουν οι σύλλογοι.

Τέλος, η συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία αποτελεί σημαντικό πλεονέκτημα για τον παρα-αθλητισμό: θα πρέπει να επωφελείται από την ανεκτίμητη συνεισφορά των ατόμων με αναπηρία. Δεν θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη μόνο ως παίκτες, αλλά και ως εργαζόμενοι, μέλη, θεατές και εθελοντές. Η συμμετοχή αυτών των ατόμων σε διάφορες θέσεις είναι απαραίτητη όχι μόνο για τον εμπλουτισμό της εμπειρίας του παρα-αθλητισμού, αλλά και για την προώθηση της συμπερίληψης και την ενίσχυση της ταυτότητας των συλλόγων παρα-αθλητισμού.



2. Υποστήριξη της ανάπτυξης ενός πληθυσμιακού συνόλου με ειδικές ανάγκες μέσω του αθλητισμού

2.1 Αναλύσεις Αναγκών

2.1.1 Βασικά στοιχεία

Σύμφωνα με το WeThe15, υπάρχουν σήμερα 1,2 δισεκατομμύρια άτομα με αναπηρία, που αντιπροσωπεύουν το 15% του παγκόσμιου πληθυσμού. Σύμφωνα με τα τελευταία στατιστικά στοιχεία, 253 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως έχουν προβλήματα όρασης. Τα στοιχεία του ΠΟΥ δείχνουν ότι περίπου το 28,5% των ατόμων με αναπηρία πάσχουν από ΟΑ. Το ποσοστό αυτό ισχύει και για την Ευρώπη, όπου περίπου 30 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από ΟΑ, που αντιστοιχεί στο 28,5% των 90 εκατομμυρίων ατόμων με αναπηρία στην ΕΕ. Υπάρχουν περίπου 280.000 παιδιά με ΟΑ.

Τα άτομα με αναπηρία συγκαταλέγονται στις πιο περιθωριοποιημένες και κοινωνικά ευπαθείς ομάδες στην Ευρώπη.

Τα στοιχεία της Eurostat δείχνουν ότι η αναπηρία αυξάνει τον κίνδυνο φτώχειας ή κοινωνικού αποκλεισμού κατά περισσότερο από 50% σε σύγκριση με τα άτομα χωρίς αναπηρία. Τα άτομα με αναπηρία υποφέρουν επίσης από περισσότερα προβλήματα υγείας, έχουν χαμηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης, χαμηλότερη οικονομική δραστηριότητα και υψηλότερα ποσοστά φτώχειας σε σχέση με τα άτομα χωρίς αναπηρία.

Υπάρχει μεγάλη ανάγκη για αθλητικά προγράμματα και συμπεριληπτικές εκδηλώσεις που εστιάζουν στην προσβασιμότητα των ατόμων με αναπηρία, ιδίως των ατόμων με ΟΑ. Οι έρευνες στον τομέα αυτό δείχνουν ότι η προσβασιμότητα και η ενεργός συμμετοχή σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις μπορούν να λύσουν πολλά προβλήματα και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των ατόμων με ΟΑ.

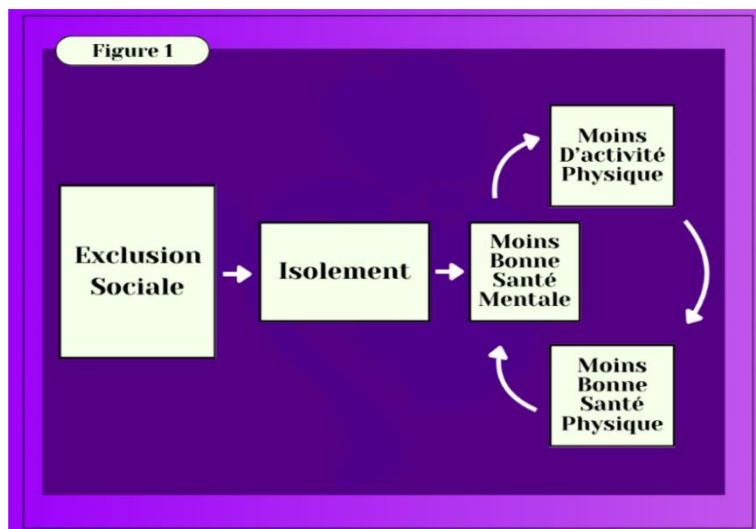
2.1.2 Ειδικές ανάγκες

Τα άτομα με ΟΑ υποφέρουν από εξαιρετικά υψηλά επίπεδα κοινωνικού αποκλεισμού σε σύγκριση με άλλες κοινωνικές ομάδες.

Μεταξύ των νεότερων ατόμων με ΟΑ, οι στατιστικές δείχνουν ότι είναι 10 φορές πιο πιθανό να υποφέρουν από σοβαρή μοναξιά από ό,τι ο γενικός πληθυσμός (BioMedCentral).

Αυτά τα υψηλά επίπεδα κοινωνικού αποκλεισμού συνδέονται επίσης με μια σειρά άλλων αρνητικών καταστάσεων, με υψηλότερα επίπεδα κοινωνικής απομόνωσης και, με τη σειρά τους, χαμηλότερα επίπεδα ψυχικής υγείας. Αυτό οδηγεί σε χαμηλότερα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας, τα οποία με τη σειρά τους συμβάλλουν σε χειρότερη σωματική υγεία και σε μεγαλύτερα προβλήματα ψυχικής υγείας και κοινωνικής απομόνωσης.





ΣΧΗΜΑ 1: “Αλυσίδα” απομόνωσης για τα άτομα με αναπηρία

Τα προβλήματα αυτοεκτίμησης και τα χαμηλά επίπεδα ψυχικής ευεξίας έχουν πολύ υψηλότερα ποσοστά εμφάνισης μεταξύ των ατόμων με ΟΑ. Μελέτες έχουν δείξει ότι πάνω από το 50% του συνόλου των ατόμων με ΟΑ υποφέρουν από άγχος ή κατάθλιψη (Optometry Advisor). Το ποσοστό αυτό αντιπροσωπεύει περίπου τέσσερις φορές το επίπεδο εμφάνισης σε σχέση με το σύνολο της κοινωνίας.

Επιπλέον, τα προβλήματα αυτά είναι πιο έντονα μεταξύ των νεότερων ηλικιακών ομάδων. Τα υψηλά επίπεδα κοινωνικής απομόνωσης και μοναξιάς σε αυτή την ομάδα συσχετίζονται σημαντικά με τα ποσοστά άγχους και κατάθλιψης. Τα παιδιά σχολικής ηλικίας με ΟΑ εμφανίζουν επίσης χαμηλότερα επίπεδα ακαδημαϊκής επίδοσης (ΠΟΥ). Τα παιδιά με ΟΑ έχουν τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν προβλήματα ψυχικής υγείας από ό,τι οι βλέποντες συνομήλικοί τους, περίπου το 30% υποφέρει από άγχος ή διαταραχές της διάθεσης και περίπου το 50% έχει προβλήματα ποιότητας ζωής (britishblindspport.org). Η σωματική δραστηριότητα, ιδιαίτερα για τα παιδιά με ΟΑ, είναι ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση της συνολικής τους ευεξίας.

Από την άποψη της ψυχικής υγείας, τα άτομα με ΟΑ που ασχολούνταν τακτικά με τη σωματική δραστηριότητα είχαν ποσοστά κατάθλιψης έως και 40% χαμηλότερα από τους συνομηλίκους τους που δεν ασχολούνταν (Science Direct, Capella- McDonnall, 2011, Di Cagno et al., 2013).

2.2 Διαφορές στη μεταχείριση

2.2.1 Κοινό

Οι αθλητές με αναπηρία εξακολουθούν να υποφέρουν από χρόνια έλλειψη προβολής και αναγνωρισιμότητας των αθλητικών τους επιτευγμάτων. Οι μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις που περιλαμβάνουν παρα-αθλητικές εκδηλώσεις τυγχάνουν πολύ μικρής κάλυψης από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Επιπλέον, τα στοιχεία από το Βαρόμετρο Διαφορετικότητας αναδεικνύουν τα ακόλουθα αποτελέσματα (στοιχεία για το 2018):

- Ποσοστό ατόμων με αναπηρία σε αθλητικά προγράμματα: 0.9%.
- Ποσοστό θεατών με αναπηρία σε αθλητικές εκδηλώσεις: 1.2%.
- Ποσοστό ατόμων με αναπηρία σε αθλητικά περιοδικά: 0.6%.

Συνεπώς, η προβολή των αθλητών με αναπηρία πρέπει να βελτιωθεί, καθώς αποτελεί σημαντικό φορέα ανάπτυξης του αθλήματος. Αυτό ισχύει τόσο για τα τηλεοπτικά κανάλια που μεταδίδουν αγώνες παρα-αθλητισμού, τα ντοκιμαντέρ και τα ρεπορτάζ, όσο και σε όλο τον ψηφιακό κόσμο (ιστοσελίδες, κοινωνικά δίκτυα, ψηφιακές πλατφόρμες κ.λπ.).

Ειδικότερα, πρέπει να εξασφαλίσουμε υψηλής ποιότητας μετάδοση μεγάλων διοργανώσεων, όπως οι Παραολυμπιακοί Αγώνες, για να προσελκύσουμε ένα ευρύ κοινό.

2.2.2 Επαγγελματοποίηση των αθλητών

Οι αθλητές υψηλού επιπέδου έχουν μεγάλη ποικιλία ακαδημαϊκών και επαγγελματικών καταβολών. Παρά την υλοποίηση ενός διπλού αθλητικού και επαγγελματικού σχεδίου, η μετεκπαίδευση είναι μερικές φορές πολύπλοκη και η αθλητική σταδιοδρομία μπορεί να σταματήσει απότομα, οδηγώντας σε επισφαλείς καταστάσεις.

Για τους αθλητές υψηλού επιπέδου με αναπηρία, αυτές οι καταστάσεις εργασιακής ανασφάλειας είναι ακόμη πιο συχνές, λόγω των πρόσθετων εμποδίων που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία όταν προσπαθούν να εισέλθουν στην αγορά εργασίας.



3. Οφέλη για την υγεία από τις σωματικές δραστηριότητες

3.1 Αναπηρία και κατάσταση της υγείας

Κατ' αρχάς, αξίζει να θυμόμαστε ότι η αναπηρία συνδέεται με μια σειρά πρωτογενών καταστάσεων υγείας: ορισμένες μπορεί να οδηγήσουν σε προβληματική υγεία και υψηλές ανάγκες υγειονομικής περίθαλψης, ενώ άλλες δεν εμποδίζουν τα άτομα με αναπηρία να επιτύχουν ικανοποιητική κατάσταση υγείας. Για παράδειγμα, ένα παιδί που γεννιέται τυφλό μπορεί να μην χρειάζεται συνεχή ιατρική φροντίδα, ενώ ενήλικες με χρόνιες ασθένειες όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας ή η σχιζοφρένεια μπορεί να έχουν πολύπλοκες, συνεχείς ανάγκες υγείας.

3.1.1 Κίνδυνος εμφάνισης συνοδών παθήσεων

Η διάγνωση και η θεραπεία των συνοδών παθήσεων είναι συχνά ανεπαρκής για τα άτομα με αναπηρία, γεγονός που μπορεί να αποβεί επιβλαβές για την υγεία τους αργότερα: για παράδειγμα, τα άτομα με μαθησιακές αναπηρίες συχνά βιώνουν «διαγνωστική επισκίαση».

Τα άτομα με αναπηρία μπορούν να αναπτύξουν τα ίδια προβλήματα υγείας με τον γενικό πληθυσμό, όπως η γρίπη και η πνευμονία. Μελέτη του ΠΟΥ έδειξε ότι οι ενήλικες με αναπηρία είναι πιο πιθανό να έχουν χρόνιες ασθένειες όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιαγγειακά νοσήματα και διαβήτη από ό,τι οι ενήλικες χωρίς αναπηρία.

3.1.2 Αυξημένη ευπάθεια σε ασθένειες που σχετίζονται με την ηλικία

Η διαδικασία γήρανσης μπορεί να ξεκινήσει νωρίτερα από το κανονικό, με ορισμένα άτομα με αναπηρία να εμφανίζουν σημάδια πρόωρης γήρανσης ήδη από την ηλικία των 40 ετών και να αντιμετωπίζουν συχνότερα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με την ηλικία (Αλτσχάιμερ, άνοια, απώλεια δύναμης και ισορροπίας, οστεοπόρωση κ.λπ.). Η διαδικασία της γήρανσης και οι σχετικές αλλαγές μπορεί να έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στα άτομα με αναπηρία. Για παράδειγμα, τα άτομα με υφιστάμενα προβλήματα κινητικότητας μπορεί να αντιμετωπίζουν αυξημένη λειτουργική απώλεια καθώς γερνούν.

3.1.3 Συμπεριφορά υψηλού κινδύνου

Οι συμπεριφορές σε σχέση με την υγεία που υιοθετούν ορισμένοι ενήλικες με αναπηρία μπορεί να διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό από εκείνες του γενικού πληθυσμού. Αρκετές μελέτες δείχνουν ότι τα άτομα με αναπηρία είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν ακατάλληλες συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία, όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, η χρήση ναρκωτικών για ψυχαγωγικούς σκοπούς και τα χαμηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας.

Δεδομένα από το 2011 και το 2013 από το Σύστημα Παρακολούθησης Παραγόντων Κινδύνου Συμπεριφοράς στις ΗΠΑ αναφέρουν ότι τα άτομα με αναπηρία έχουν υψηλότερα ποσοστά καπνίσματος (30,5% έναντι 21,7%), είναι πιο πιθανό να είναι σωματικά ανενεργά (22,4% έναντι



11,9%) και είναι πιο πιθανό να είναι παχύσαρκα (31,2% έναντι 19,6%).

Πρόσθετες αρνητικές επιπτώσεις μπορούν επίσης να επηρεάσουν τη σωματική υγεία των ατόμων με ΟΑ, ιδίως των νεότερων ατόμων.

Αυτές περιλαμβάνουν την καθυστερημένη κινητική, γλωσσική, συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική ανάπτυξη, η οποία με τη σειρά της έχει δια βίου συνέπειες. Η σωματική απραξία αποτελεί μείζον πρόβλημα για τα άτομα με ΟΑ, ιδίως για τα παιδιά. Μια πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι τα παιδιά με ΟΑ περνούν το 91% του ελεύθερου χρόνου τους κάνοντας καθιστικές δραστηριότητες (Activity Alliance).

3.2 Η σημασία των σωματικών δραστηριοτήτων

Η άσκηση έχει αποδειχθεί ότι είναι απαραίτητη για την εξασφάλιση καλύτερων μακροπρόθεσμων αποτελεσμάτων για τα άτομα με ΟΑ. Δεν έχει μόνο σημαντικά οφέλη στον τομέα της κοινωνικής συμπερίληψης (βλ. Ενότητα 2), αλλά βελτιώνει επίσης τη συνολική ποιότητα ζωής αυτών των πληθυσμών με ΟΑ. Οι τελευταίοι περνούν λιγότερο χρόνο σε εσωτερικούς χώρους, έχουν περισσότερες ομάδες φίλων και είναι συνολικά πιο υγιείς (Anna Malwina Kamelska και Krzysztof Mazurek, 2015).

Σε σωματικό επίπεδο, είναι επίσης σημαντικό για αυτούς να αναπτύξουν τις κινητικές τους δεξιότητες, οι οποίες επηρεάζονται αρνητικά από την απώλεια όρασής τους. Τα αποτελέσματα διάφορων ερευνών που έχουν διεξαχθεί σχετικά με το θέμα δείχνουν ότι τα άτομα που πάσχουν από ΟΑ και είναι σωματικά δραστήρια έχουν σημαντικά υψηλότερες λεπτές κινητικές δεξιότητες από ό,τι εκείνα που δεν είναι. Επιπλέον, η τακτική σωματική δραστηριότητα συμβάλλει επίσης στη μείωση του επιπέδου της «κινητικής στερεοτυπίας», δηλαδή των ακούσιων κινήσεων, που είναι συχνή στα άτομα με ΟΑ, με βελτίωση των συμπτωμάτων στο 28% των περιπτώσεων και εξαφάνιση των συμπτωμάτων στο 4% των περιπτώσεων (Effects of physical activity and sports in the reduction of stereotypy in blind subjects, Gaetano Raiola, 2015).

Μια μελέτη του 2020 από τους Emese Agnes Maniu και Dragos Adrian Maniu (Movement And Quality Of Life Of Visually Impaired Students) εξέτασε τα παιδιά με ΟΑ και τον αντίκτυπο μόλις 12 εβδομάδων τακτικής σωματικής δραστηριότητας, χρησιμοποιώντας μια σειρά παραγόντων ευεξίας.

Για τη μελέτη επιλέχθηκαν 100 άτομα με προβλήματα όρασης ή τυφλοί μαθητές. 50 μαθητές έλαβαν μέρος σε σωματικές δραστηριότητες (κολύμβηση, αναρρίχηση ή τραμπολίνο) για μία ώρα, τρεις φορές την εβδομάδα. Οι υπόλοιποι 50 μαθητές δεν συμμετείχαν σε καμία φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της μελέτης. Η ηλικία των συμμετεχόντων στη μελέτη κυμαινόταν από 8 έως 16 ετών.

Τα αποτελέσματα ήταν ιδιαίτερα πειστικά, με τους ενεργούς μαθητές να παρουσιάζουν 33% βελτίωση της σωματικής ευεξίας σε σύγκριση με τους αδρανείς μαθητές, 54% καλύτερη συναισθηματική ευεξία, 53% υψηλότερη αυτοεκτίμηση, 85% καλύτερες κοινωνικές σχέσεις και 40% θετικότερη άποψη για το σχολείο.



4. Ενασχόληση με ευάλωτες ομάδες

4.1 Εμπόδια στη συμμετοχή

Για να μπορούμε να επιβλέπουμε σωστά τα άτομα με αναπηρία, πρέπει να κατανοήσουμε τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν όταν θέλουν να συμμετάσχουν σε σωματική δραστηριότητα. Υπάρχουν διάφορες κατηγορίες και τύποι εμποδίων.

Αναμφισβήτητα, διάφοροι παράγοντες επηρεάζουν την απόφαση συμμετοχής των ατόμων με αναπηρία σε αθλητικές δραστηριότητες. Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε από το Υπουργείο Πολιτισμού, Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης και Αθλητισμού του Ηνωμένου Βασιλείου εντοπίζει δύο κύριους τύπους εμποδίων:

Ενδοπροσωπικά: Οι στάσεις, οι πεποιθήσεις, οι γνώσεις και οι δεξιότητες που το κάθε άτομο διαμορφώνει από το περιβάλλον, τον πολιτισμό και τις προηγούμενες εμπειρίες του, οι οποίες το προδιαθέτουν να συμμετέχει ή να αποφεύγει τη συμμετοχή.

Διαπροσωπικά: Τα κίνητρα για την ενασχόληση με τον αθλητισμό επηρεάζονται επίσης από το κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου (αποδοχή από την κοινότητα, την οικογένεια, τους φίλους ή την πίεση της κοινωνίας).

Το δεύτερο επίπεδο εμποδίων συνδέεται με την κοινωνική διάσταση της αναπηρίας. Αυτό αφορά κυρίως την έλλειψη επαγγελματικής προετοιμασίας των αθλητικών υπευθύνων, καθώς και την έλλειψη αθλητικών ευκαιριών ή εγκαταστάσεων ειδικά σχεδιασμένων για άτομα με αναπηρία.

Η φύση του περιβάλλοντος, η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών, η ευκολία πρόσβασης σε αξιόπιστες και ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες και η ενημέρωση για τις ευκαιρίες (πρότυπα μοντέλα ή διαφήμιση εκδηλώσεων).

Άλλα εμπόδια που εντοπίστηκαν κατά τη διάρκεια των ερευνών περιλαμβάνουν τα εξής:

- Το «αίσθημα απογοήτευσης και απώλειας αυτοπεποίθησης όταν συγκρίνουν τις δεξιότητές τους με εκείνες των συνομηλίκων τους».
- Η έλλειψη φίλων για να παίξουν μαζί τους.
- Ο φόβος των γονέων για τη σωματική και συναισθηματική ασφάλεια των παιδιών τους.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι όσο πιο σοβαρή είναι η αναπηρία, τόσο λιγότερες είναι οι πιθανότητες συμμετοχής σε σωματική δραστηριότητα, καθώς τα τυφλά παιδιά έχουν λιγότερες πιθανότητες να ασχοληθούν με τη σωματική δραστηριότητα σε σύγκριση με τα παιδιά με προβλήματα όρασης.



4.2 Αντιμετώπιση αυτών των εμποδίων

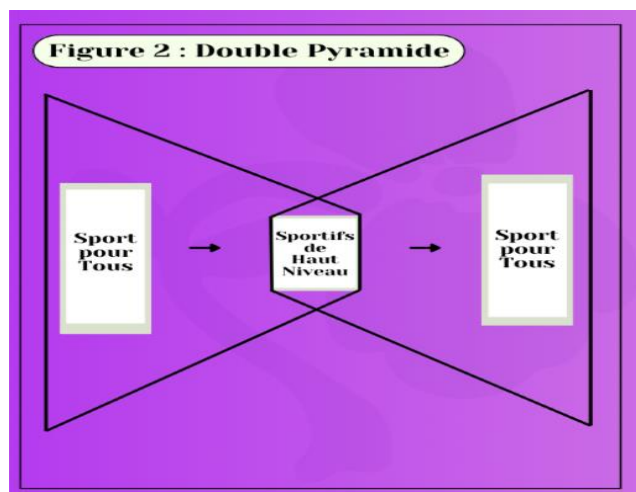
Μια μελέτη της Αγγλικής Ομοσπονδίας Αθλητικής Αναπηρίας (EFSD, 2012) υποδεικνύει ότι, για να ξεπεραστούν τα εμπόδια στη συμμετοχή, είναι απαραίτητο να βελτιωθεί η ευαισθητοποίηση σχετικά με τις αθλητικές ευκαιρίες.

Η ανασκόπηση δείχνει ότι η ευαισθητοποίηση και η βελτίωση της επικοινωνίας σχετικά με τις αθλητικές ευκαιρίες για τα άτομα με αναπηρία μπορεί να διευκολύνει την αθλητική συμμετοχή.

4.2.1 Ο ρόλος των κορυφαίων αθλημάτων

Για να καταδείξει τη διασύνδεση μεταξύ των μεταδόσεων των κορυφαίων αθλημάτων, ο ερευνητής Van Bottenburg ανέπτυξε τη θεωρία της διπλής πυραμίδας.

Η θεωρία αυτή επικεντρώνεται στη σχέση μεταξύ της πολιτικής για τον αθλητισμό των επίλεκτων αθλημάτων και της πολιτικής για τον αθλητισμό για όλους, αναδεικνύοντας δύο διαφορετικές αλλά αλληλένδετες επιρροές στα ποσοστά συμμετοχής. Χιλιάδες συμμετέχοντες σε ερασιτεχνικά αθλήματα οδηγούν σε λίγους ολυμπιονίκες, ενώ ταυτόχρονα η ύπαρξη προτύπων πρωταθλητών ενθαρρύνει χιλιάδες ανθρώπους να συμμετέχουν σε κάποια μορφή αθλητισμού.



ΣΧΗΜΑ 2: Διπλή πυραμίδα του Van Bottenburg

Οι δημόσιες πολιτικές «επενδύουν στον αθλητισμό υψηλών επιδόσεων για τα άτομα με αναπηρία όχι μόνο για να επιτύχουν υψηλές θέσεις σε παγκόσμια πρωταθλήματα, αλλά και για να εμπνεύσουν τη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία στον αθλητισμό αναψυχής». Η επιτυχία στα αθλήματα υψηλών επιδόσεων θα οδηγήσει σε αυξημένη συμμετοχή στα αθλήματα αναψυχής και το αντίστροφο.

Ωστόσο, μπορεί να υποστηριχθεί ότι η προβολή της αναπηρίας από τα κυρίαρχα μέσα μαζικής ενημέρωσης κατά την κάλυψη κορυφαίων εκδηλώσεων όπως οι Παραολυμπιακοί Αγώνες μπορεί στην πραγματικότητα να ενισχύσει τους ψυχολογικούς φραγμούς. Αυτή η μορφή εικόνας συχνά υπονοεί ότι τα άτομα με αναπηρία αξίζουν τον σεβασμό της κοινωνίας μόνο αν ξεπεράσουν φαινομενικά ανυπέρβλητα εμπόδια για να «κατακτήσουν» την αναπηρία τους.

Είναι σημαντικό να μην αντιμετωπίζουμε τους παρα-αθλητές ως ήρωες, καθώς μπορεί να είναι απλουστευτικό να τους βλέπουμε μόνο μέσα από το πρίσμα της αναπηρίας τους. Η αφοσίωσή τους στον αθλητισμό, όπως και των αρτιμελών αθλητών, βασίζεται στις αρχές του ανταγωνισμού, της σκληρής δουλειάς και του πάθους για το άθλημα. Η θεώρησή τους ως υπερήρωες ενέχει τον κίνδυνο να υποβαθμίσει τα επιτεύγματα και την αφοσίωσή τους, υποβιβάζοντάς τους σε μια ξεχωριστή κατηγορία.

Δεν επιδιώκουν να τους θαυμάσουν για την αναπηρία τους, αλλά να τους δουν ως αθλητές με το δικό τους δικαίωμα, με αθλητικά επιτεύγματα που πρέπει να αναγνωρίζονται χωρίς φίλτρο ή ειδική διάκριση.

Ο Νixon, ερευνητής γνωστός για το έργο του στον τομέα του αθλητισμού και της συμπερίληψης, επισημαίνει ότι, ακόμη και όταν οι ταλαντούχοι αθλητές με αναπηρία φτάνουν σε κορυφαία επίπεδα στον παραδοσιακό αθλητισμό, «οι αντικρουόμενες ιδέες για τον αθλητισμό, την ικανότητα και την αναπηρία που μεταδίδονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης μπορεί να οδηγήσουν σε ύπουλες ή απορριπτικές αντιλήψεις για τα αθλητικά τους επιτεύγματα». Αυτό αναδεικνύει τον κρίσιμο αλλά αμφίπλευρο ρόλο των μέσων μαζικής ενημέρωσης στην ένταξη και συμπερίληψη των ατόμων με αναπηρία.

Τα μέσα ενημέρωσης μπορούν να αυξήσουν την προβολή τους, αλλά και να ενισχύσουν τον σεβασμό, να προσφέρουν νέες ευκαιρίες και να συμβάλουν στη δημιουργία εμπνευσμένων κοινωνικών μοντέλων.

Ωστόσο, η σχέση μεταξύ του αθλητισμού για όλους και του ελίτ αθλητισμού δεν θα πρέπει να θεωρείται αυτόματη, καθώς η προσβασιμότητα των υποδομών, η κατάρτιση των προπονητών και η διαθεσιμότητα προπονητικών θέσεων πρέπει να διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στη διευκόλυνση μιας θετικής σχέσης μεταξύ των δύο.

4.2.2 Ο ρόλος της κατάρτισης και των υποδομών

Σύμφωνα με τις πληροφορίες που παρέχονται από τη Διεθνή Ομοσπονδία Αθλητισμού Τυφλών (IBSA) και τη Διεθνή Παραολυμπιακή Επιτροπή (IPC), η έλλειψη ομάδων ειδικά για άτομα με ΟΑ και η έλλειψη ειδικής εκπαίδευσης σημαίνει ότι ακόμη και όσοι θέλουν να παίξουν δεν μπορούν να το κάνουν.

Το μοντέλο STEP μπορεί να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο για την υπέρβαση ορισμένων διαρθρωτικών ή περιβαλλοντικών εμποδίων. Το STEP σημαίνει Χώρος, Δραστηριότητα, Εξοπλισμός και Άτομα:

- Χώρος: Προσαρμόστε το μέγεθος των χώρων παιχνιδιού ώστε να ταιριάζει στις διαφορετικές ικανότητες ή στα επίπεδα κινητικότητας των συμμετεχόντων.



- Δραστηριότητα: Εξασφαλίστε ότι όλοι μπορούν να συμμετέχουν απλοποιώντας τις πολύπλοκες δεξιότητες σε βήματα που είναι πιο προσιτά σε όσους έχουν τις μεγαλύτερες δυσκολίες.
- Εξοπλισμός: Παρέχετε εξοπλισμό προσαρμοσμένο στις ικανότητες ή την ηλικία κάθε συμμετέχοντα.
- Άτομα: Διατηρήστε την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ του αριθμού των παικτών και των δεξιοτήτων τους, σχηματίζοντας μερικές φορές ομάδες διαφορετικού αριθμού για να ενθαρρύνετε την συμπερίληψη και να μεγιστοποιήσετε τη συμμετοχή.

4.2.3 Ο ρόλος των σχολείων

Τα σχολεία διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάγκη εμπλοκής των ατόμων με αναπηρία από μικρή ηλικία στο σχολείο. Από την άποψη αυτή, η έρευνα των Shields και Synnott (2016) ανέδειξε τη σημασία της ανάπτυξης « συμπεριληπτικών μονοπατιών». Η έννοια αυτή βασίζεται στην ιδέα ότι οι κινητικές και κοινωνικές δεξιότητες, «που αποκτώνται μέσω της πρακτικής και των πρώιμων ευκαιριών ανάπτυξής τους, ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των παιδιών», ιδίως στο σχολικό περιβάλλον.

Η μετάβαση των παιδιών με αναπηρία από το σχολείο στον αθλητισμό σε συλλόγους μπορεί να διευκολυνθεί με την ανάπτυξη προπονητών συλλόγων απευθείας στα σχολεία. Η πρωτοβουλία αυτή δημιουργεί μια σταθερή γέφυρα μεταξύ του σχολικού περιβάλλοντος και του αθλητικού συλλόγου, προσφέροντας εξατομικευμένη υποστήριξη και μια ασφαλή μετάβαση.

Εξειδικευμένοι προπονητές, οι οποίοι έχουν ήδη ειδικές γνώσεις για τις ανάγκες των νέων με αναπηρία, μπορούν να προσαρμόσουν τις συνεδρίες και να προωθήσουν τη συμπερίληψη. Η παρουσία τους συμβάλλει επίσης στην καθυσύχαση των μαθητών, των οικογενειών τους και των εκπαιδευτικών ομάδων, εξασφαλίζοντας τη συνεχή παρακολούθηση και μειώνοντας τους κινδύνους που συνδέονται με τις αθλητικές δραστηριότητες. Επιπλέον, αυτή η συνεργασία δημιουργεί μια δυναμική εμπιστοσύνης και δέσμευσης, δείχνοντας στους νέους ότι μπορούν να αναπτυχθούν μέσα σε έναν σύλλογο, σε ένα δομημένο και προσβάσιμο αθλητικό περιβάλλον, αφού πρώτα έχουν εκπαιδευτεί σε ένα σχολικό περιβάλλον.



5. Ενότητες εκπαίδευσης

Αυτή η εκπαίδευση βασίζεται σε τρεις πυλώνες. Ο πρώτος είναι η εμπειρία εξειδικευμένων επαγγελματιών, εκπαιδευμένων τόσο στην προπόνηση ατόμων με αναπηρία όσο και στην προπόνηση ποδοσφαίρου τυφλών. Ο δεύτερος είναι οι καλές πρακτικές που εφαρμόστηκαν κατά την εκπαίδευση των εθελοντών για τους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Παρίσι 2024. Τέλος, η τελευταία ενότητα βασίζεται στην ανάλυση των ερωτηματολογίων που περιγράφονται στο 1ο μέρος, προκειμένου να κατανοηθούν καλύτερα οι προσδοκίες των παρα-αθλητών και οι ανησυχίες και οι ανάγκες των εθελοντών.

5.1 Στόχοι

Η εκπαίδευση των εθελοντών αποσκοπεί στην εκπαίδευση των εθελοντών σχετικά με την αναπηρία και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αλληλεπιδρούν και να επικοινωνούν με σεβασμό με τα άτομα με αναπηρία, συμπεριλαμβανομένων των αθλητών, των θεατών, των προπονητών και άλλων εθελοντών.

Η εκπαίδευση αυτή πρέπει να περιλαμβάνει:

- Γενικές γνώσεις για την αναπηρία και πιο συγκεκριμένα για τα άτομα με προβλήματα όρασης:
 - Διαφορετικοί τύποι αναπηρίας
 - Αιτίες στίγματος και στερεοτύπων
- Πώς να επικοινωνείτε με σεβασμό με αθλητές, θεατές, εθελοντές, προσωπικό και προπονητές με ειδικές ανάγκες:
 - Χρήση προσωποκεντρικής γλώσσας
 - Αμφισβήτηση των παραδοχών
 - Ρωτήστε το άτομο για τις προτιμήσεις του όσον αφορά τη βοήθεια και την υποστήριξή του
- Πώς να βοηθήσετε τους αθλητές με αναπηρία.
- Ειδικές πληροφορίες για τον αθλητισμό.
- Ειδικές πληροφορίες για την εκδήλωση.

Σημείωση: Είναι σημαντικό να προσαρμόσετε το περιεχόμενο της προπόνησης στις ανάγκες των αθλητών που θα παρευρεθούν στην εκδήλωση.

Το πρώτο θεωρητικό μέρος αυτής της εκπαίδευσης θα βασιστεί στην ευαισθητοποίηση των εθελοντών σχετικά με τα στοιχεία που αναφέρονται παραπάνω.



5.2 Αιτίες στίγματος και στερεοτύπων

5.2.1 Η αφήγηση ιστοριών με υπερήρωες

Μια ιστορία που αναφέρεται συχνά στα μέσα ενημέρωσης για τους παραολυμπιακούς αθλητές είναι αυτή του «υπερήρωα».

Σε αυτή την αφήγηση, το επίκεντρο είναι ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα «ξεπέρασαν» την αναπηρία τους μέσω των κορυφαίων αθλητικών επιδόσεών τους. Αυτή η αφήγηση μπορεί να είναι επιβαρυντική για όσους ασχολούνται με τον Παραολυμπιακό αθλητισμό. Πολλά προβλήματα μπορεί να προκύψουν από αυτήν, μεταξύ των οποίων:

- Αποκλείει όσους δεν είναι ελίτ αθλητές.
- Βάζει την αναπηρία πάνω από τον αθλητή.
- Ενισχύει την ιδέα ότι η αναπηρία πρέπει να ξεπεραστεί.

5.2.2 Άλλα στερεότυπα

- Τα άτομα με αναπηρία θεωρούνται διαφορετικά από τους «κανονικούς ανθρώπους» - θεωρούνται άτομα με μερική ή περιορισμένη ικανότητα, που ανήκουν σε μια «άλλη» και κατώτερη κατηγορία.

- Το επιτυχημένο άτομο με «αναπηρία» θεωρείται υπεράνθρωπος, που ξεπερνά τις προκλήσεις με τρόπο που χρησιμεύει ως παράδειγμα για τους άλλους - η αναπηρία προσφέρει στα άτομα με αναπηρία την ευκαιρία να δείξουν αρετές που δεν ήξεραν ότι διέθεταν και να διδάξουν στους υπόλοιπους υπομονή και θάρρος.

- Αυτό το στερεότυπο υπονοεί ότι τα παρα-αθλήματα απαιτούν λιγότερη σωματική προσπάθεια ή προπόνηση, γεγονός που υποβαθμίζει τη συμμετοχή και την προσπάθεια των αθλητών παρα-αθλητισμού.

Ως εθελοντής, αμφισβητήστε τις δικές σας υποθέσεις σχετικά με την αναπηρία και τα στερεότυπα που μεταδίδονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και άλλες πηγές. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε ότι οι αθλητές δεν βρίσκονται εκεί για να σας εμπνεύσουν, αλλά για να αγωνιστούν και να επιδείξουν τις αθλητικές τους ικανότητες.



5.3 Προβλήματα όρασης και επικοινωνία

Οι οπτικές διαταραχές μπορεί να κυμαίνονται από ήπιες έως σοβαρές. Οι τύποι υποστήριξης που μπορεί να χρειάζονται τα άτομα μπορεί να ποικίλλουν ανάλογα με τη σοβαρότητα της οπτικής αναπηρίας τους. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ταξινομεί τις οπτικές αναπηρίες ανάλογα με την οπτική οξύτητα ως εξής:

- Ελαφριά - μεταξύ 6/12 και 6/18
- Μέτρια - μεταξύ 6/18 και 6/60
- Σοβαρή - μεταξύ 6/60 και 3/60
- Τυφλότητα - λιγότερο από 3/60

Οι εργαζόμενοι θα πρέπει επομένως να προσαρμόσουν τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν με τους ανθρώπους ανάλογα με το βαθμό της αναπηρίας τους και τις προσδοκίες και τα αιτήματά τους. Ωστόσο, ανεξάρτητα από την αναπηρία τους, ορισμένες συμπεριφορές είναι αναγκαίες.

Όταν επικοινωνείτε με άτομα με προβλήματα όρασης:

- Πάντα να δηλώνετε παρών όταν φτάνετε και να δηλώνετε την αποχώρησή σας.
- Να ρωτάτε αν το άτομο χρειάζεται βοήθεια πριν την εφαρμόσετε.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες που σας δίνουν.
- Εξηγήστε φωναχτά τι ακριβώς σκοπεύετε να κάνετε και πώς.

Για καθοδήγηση

- Προσφέρετε το χέρι σας και αφήστε το άτομο να το πιάσει πάνω από τον αγκώνα.
- Μην σπρώχνετε το άτομο που βρίσκεται μπροστά σας. Μετακινηθείτε ελαφρώς μπροστά από το άτομο, διατηρώντας την επαφή του χεριού για να διασφαλίσετε την ασφάλειά του.
- Περιγράψτε με ακρίβεια το περιβάλλον και τα εμπόδια και επισημάνετε τα εμπόδια, τις αλλαγές κατεύθυνσης και τις διαφορές στο ύψος.

Για να επικοινωνήσετε με έναν αθλητή με προβλήματα όρασης

- Να είστε σαφείς και περιγραφικοί. Όλες οι προφορικές οδηγίες πρέπει να είναι συνοπτικές και σαφείς.
- Να εξηγείτε τι κάνετε: Αν κάποιος θέλει βοήθεια ή συμβουλές, πάντα να συστήνεστε και να εξηγείτε ακριβώς τι πρόκειται να κάνετε πριν αγγίξετε κάποιον.



5.4 Γενικές συμβουλές σχετικά με άλλες μορφές αναπηρίας:

Επικεντρωθείτε στο άτομο, όχι στην αναπηρία: Κοιτάξτε το άτομο όταν μιλάει, όχι τον διερμηνέα ή τον συνοδό του.

Οι βοηθητικές συσκευές είναι προεκτάσεις του σώματος του ατόμου:

- Μην αγγίζετε/χρησιμοποιείτε βοηθητικές συσκευές/ζώα χωρίς άδεια.
- Μην το παίρνετε προσωπικά αν κάποιος σας ζητήσει να μην αγγίξετε τη βοηθητική συσκευή/το ζώο του.
- Μην αποχωρίζετε το άτομο από τη βοηθητική συσκευή/το ζώο του.

Μιλήστε με φυσιολογικό ρυθμό και ένταση και βεβαιωθείτε ότι το πρόσωπό σας είναι ορατό ώστε να μπορεί να διαβαστεί.

Αν δεν είστε σίγουροι, μπορείτε απλά να ρωτήσετε το άτομο.

Μην υποτιμάτε τους ρόλους που μπορούν να διαδραματίσουν στην κοινωνία.

5.5 Πρακτικές ασκήσεις

Οι εθελοντές θα λάβουν επίσης μέρος σε μια σειρά από συναρπαστικές πρακτικές ασκήσεις που έχουν σχεδιαστεί για να τους βάλουν στη θέση ενός τυφλού ατόμου. Οι δραστηριότητες αυτές θα τους επιτρέψουν να κατανοήσουν καλύτερα τις ιδιαίτερες ανάγκες των ατόμων με προβλήματα όρασης και να αναπτύξουν τις κατάλληλες δεξιότητες για να ανταποκριθούν αποτελεσματικά, τόσο κατά την ημέρα της εκδήλωσης όσο και στις μελλοντικές τους αλληλεπιδράσεις.

5.5.1 Άσκηση 1

Στόχος της άσκησης αυτής είναι να αποδομήσουν οι εθελοντές τις συνήθειες και τις δεξιότητές τους ως βλέποντες, ώστε να αναπτύξουν τις δεξιότητες των τυφλών. Η άσκηση αυτή θα αναπτύξει την ενσυναίσθησή τους και θα τους επιτρέψει να επικοινωνήσουν καλύτερα με ένα τυφλό κοινό.

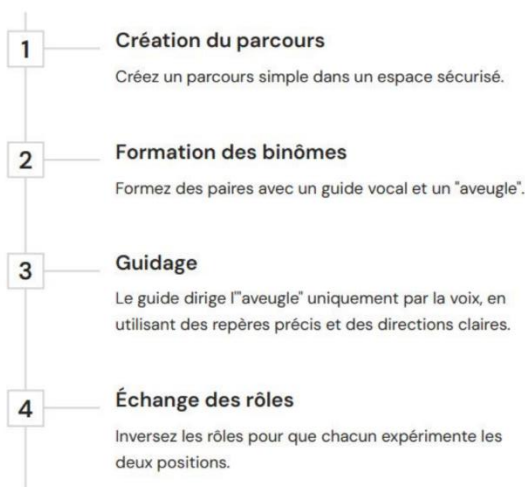
Exercice de description verbale en groupe



5.5.2 Άσκηση 2

Στόχος της άσκησης αυτής είναι να προσδιοριστεί ο ρόλος της φωνής του οδηγού και να κατανοηθεί η ακρίβεια και η σαφήνεια του λεξιλογίου που χρησιμοποιείται για την καθοδήγηση ενός ατόμου με μαθησιακές δυσκολίες.

Atelier de guidage vocal



5.6 Ειδικές γνώσεις για το ποδόσφαιρο τυφλών

Το ποδόσφαιρο τυφλών είναι μια εκδοχή του ποδοσφαίρου προσαρμοσμένη στις ανάγκες των τυφλών ποδοσφαιριστών. Βασίζεται στο Futsal με τροποποιήσεις στους κανόνες για να μπορούν να παίζουν οι παίκτες.

Για να εξοικειωθούν με το άθλημα, οι εθελοντές πρέπει να γνωρίζουν τους κανόνες. Θα πρέπει επίσης να συμμετάσχουν σε μια εισαγωγική παρουσίαση του ποδοσφαίρου τυφλών.

5.6.1 Κανόνες του ποδοσφαίρου τυφλών

2 ομάδες των 5 ολικά τυφλών ποδοσφαιριστών παίζουν μεταξύ τους για 2 περιόδους των 20 λεπτών για τους ολικά τυφλούς και για τους μερικώς βλέποντες. Τον αγώνα κερδίζει η ομάδα που θα πετύχει τα περισσότερα γκολ.

Η μπάλα (με χρωματική αντίθεση για τους μερικώς βλέποντες) περιέχει ηχητικά στοιχεία (κουδούνια).

Κάθε ομάδα αποτελείται από 4 παίκτες με προβλήματα όρασης (ολικά τυφλοί), 1 βλέποντα ή μερικώς βλέποντα τερματοφύλακα που καθοδηγεί την άμυνα, 1 προπονητή στην πλάγια γραμμή που καθοδηγεί και 1 οδηγό πίσω από το αντίπαλο τέρμα για τον προσανατολισμό.

Όταν ένας τυφλός αμυντικός κινείται προς τον κάτοχο της μπάλας, πρέπει να αναγγείλει την παρουσία του φωνάζοντας «ΟΥΥ». Ο κανόνας του οφσάιντ δεν εφαρμόζεται.



5.6.2 Εισαγωγή στο ποδόσφαιρο τυφλών

Για να βοηθηθούν οι εθελοντές να νιώσουν ενσυναίσθηση και να κατανοήσουν καλύτερα τις ανάγκες των παικτών, θα συμμετάσχουν σε μια εκμάθηση ποδοσφαίρου τυφλών υπό πραγματικές συνθήκες. Κάποιοι θα είναι οδηγοί, άλλοι θα είναι παίκτες και στη συνέχεια οι ρόλοι θα αντιστραφούν.

Οι στόχοι είναι οι εξής:

- Μάθετε να προσανατολίζεστε στο χώρο του γηπέδου χρησιμοποιώντας τα προστατευτικά και τους ήχους.
- Να τονιστεί η σημασία της ησυχίας κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.
- Να κατακτήσετε την τεχνική «Voy» για να δηλώσετε την παρουσία σας.
- Να αναπτύξετε την ικανότητα να ακούτε την μπάλα και τους άλλους παίκτες.
- Δουλέψτε στον έλεγχο και την κίνηση της μπάλας χωρίς οπτική επαφή.
- Μάθετε να προστατεύετε τον εαυτό σας με τα χέρια σας κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.
- Να επικοινωνείτε συνεχώς με τους συμπαίκτες σας.
- Να ακολουθείτε τις οδηγίες του τερματοφύλακα και του οδηγού.

Για την επίτευξη αυτών των στόχων, μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι συμπεριληπτικές εκπαιδευτικές ασκήσεις που αποτελούν μέρος του πρώτου Παραδοτέου.

5.6.3 Πρόβλεψη αναγκών και προκλήσεων

Πρέπει να έχουμε επίγνωση της ψυχικής κόπωσης που βιώνουν οι συμμετέχοντες λόγω της έντονης συγκέντρωσης που απαιτείται για να προσανατολιστούν στο χώρο και να γνωρίσουν μια νέα δραστηριότητα. Ορισμένοι μπορεί επίσης να αισθάνονται άγχος ή ανησυχία σε ένα νέο περιβάλλον. Καθησυχάστε τους και εξοικειώστε τους σταδιακά με τον χώρο παιχνιδιού.

Ασφάλιση του χώρου παιχνιδιού:

Οι διαστάσεις του γηπέδου είναι 40m×20m και τα τέρματα είναι 3,66×2,14m. Τα μήκη του γηπέδου οριοθετούνται από ένα φουσκωτό ή αφρώδες προστατευτικό (ύψους 1,00-1,20m) για να εξασφαλίζεται η συνέχεια του παιχνιδιού. Βεβαιωθείτε ότι το γήπεδο είναι ασφαλές και χωρίς εμπόδια.

Ατομικές ανάγκες:

Κάθε τυφλό άτομο μπορεί να έχει συγκεκριμένες ανάγκες. Ακούστε προσεκτικά και προσαρμόστε ανάλογα την προσέγγισή σας και τον ρυθμό των ασκήσεων.

Δυσφορία που προκαλείται από τον εξοπλισμό:

Η χρήση νέου εξοπλισμού, όπως το προστατευτικό για το κεφάλι, μπορεί να είναι άβολο, γι' αυτό δώστε προσοχή στις ανάγκες των συμμετεχόντων σας στο θέμα αυτό.



Συμπέρασμα

Ο αθλητισμός προσαρμοσμένος στις ειδικές ανάγκες των ατόμων με αναπηρία αποτελεί θεμελιώδη τρόπο βελτίωσης της υγείας, της ευεξίας και της κοινωνικής τους ένταξης.

Η κατάρτιση εθελοντών για την υποστήριξη της άσκησης του αθλητισμού και η διοργάνωση παρα-αθλητικών εκδηλώσεων αποτελεί επομένως μια σημαντική πρόκληση για την ανάπτυξη εκδηλώσεων προσβάσιμων σε παρα-αθλητές.

Η αύξηση αυτών των ευκαιριών θα παρακινήσει και θα ενθαρρύνει περισσότερα άτομα με αναπηρία να ασχοληθούν με τη σωματική δραστηριότητα και να ενταχθούν σε συλλόγους που προσφέρουν αθλητισμό για άτομα με αναπηρία ή συμπεριληπτικά αθλήματα.

