



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΆΣΚΗΣΗ
&
ΆΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ



*Λαϊλόγλου Αλεξάνδρα, PhD
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής*



Αναπηρία (disability)

Οποιαδήποτε κατάσταση του σώματος και του νου ενός ατόμου, που δυσκολεύει την επικοινωνία του με το κόσμο γύρω του, αλλά και την εκτέλεση διαφόρων ενεργειών του.

ΑμεΑ

Άτομα με αναπηρία είναι αυτά που έχουν κάποια σωματική ή πνευματική μειονεξία, η οποία τους δυσκολεύει στην σωματική και πνευματική τους πρόοδο και εξέλιξη.



Αθλητισμός

το σύνολο των προσπαθειών που καταβάλλει το άτομο με σκοπό την βελτίωση και διατήρηση των φυσικών του ικανοτήτων ή και την αναψυχή του.

- ✓ Μπορεί να έχει αγωνιστικούς στόχους για επίτευξη νίκης.
- ✓ Κυριότερος αντίπαλος ο εαυτός μας



Ο αθλητισμός για ΑμεΑ δεν είναι μόνο χαρά, διασκέδαση, και άσκηση, αλλά και...

- ο μια διαδικασία επίπονη και μακρόχρονη, που συμβάλλει στην αποκατάσταση, ανεξαρτησία και επανένταξη του ατόμου στην κοινωνία.



ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ & ΣΠΟΡ ΓΙΑ ΑμεΑ

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

- ✓ Άσκηση χωρίς βάρος
- ✓ Προσφέρει φυσική και ψυχική ελευθερία



ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ



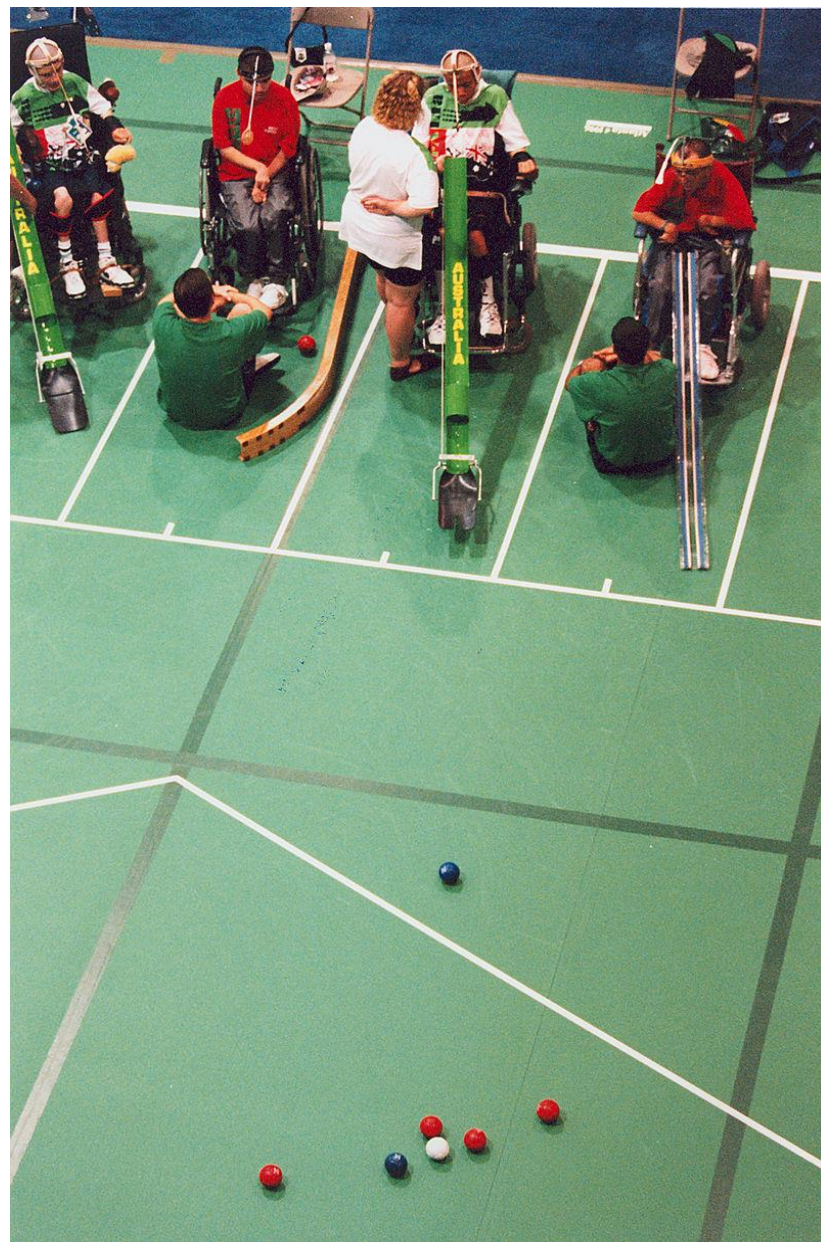
Boccia

✓ Παίζεται από άτομα με εγκεφαλική παράλυση ή άλλη κινητική αναπηρία με αναπηρικό αμαξίδιο.

✓ Το μπότσια παίζεται ατομικά, σε ζευγάρια ή σε ομάδες των τριών.

✓ Οι παίκτες ρίχνουν την δερμάτινη μπάλα τους (χρώματος κόκκινου ή μπλε) όσο πιο κοντά μπορούν στη λευκή μπάλα - στόχο που καλείται "jack".

✓ Η λευκή μπάλα ρίχνεται πρώτη



Goalball

- ✓ Ομαδικό άθλημα, σχεδιασμένο για τυφλούς αθλητές.
- ✓ Γήπεδο διαστάσεων 18m x 9m.
- ✓ Ομάδες τριών ατόμων.
- ✓ Η μπάλα ζυγίζει 1,25kg - στο εσωτερικό της έχει κουδουνάκια



Θεραπευτική Ιππασία

- ✓ Βασικός σκοπός: αποκατάσταση (κινητική, κοινωνική, κ.α) του ασθενούς, και βελτίωση της υγείας του.
- ✓ Το άλογο είναι θεραπευτικό μέσο.
- ✓ Ειδικά εκπαιδευμένα άλογα-εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό



Με την άσκηση επιτυγχάνεται

- συντήρηση λειτουργικότητας σωματικού μέλους/οργάνου
- αυτοεκτίμηση
- αίσθηση κατορθώματος
- αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου
- ανάπτυξη κοινωνικότητας δημιουργικότητας & ανεξαρτησίας
- ανάπτυξη φυσικών & πνευματικών ικανοτήτων του ατόμου, στο μέγιστο βαθμό



- *Τα άτομα με ειδικές ανάγκες διακρίνονται*
- σε αυτά με προβλήματα σωματικής φύσεως
- σ' αυτά με προβλήματα πνευματικής φύσεως
- σ' αυτά με αισθητηριακές διαταραχές



1η κατηγορία: άτομα που παρουσιάζουν προσωρινά ή μόνιμα

- ✓ **μια κάποια μορφή αναπηρίας** στην κινητική τους ικανότητα (λόγω αδυναμιών του συστήματος κίνησης και στήριξης) ή
- ✓ **δυσπλασία** στο πρόσωπο ή τον κορμό



2η κατηγορία: άτομα που παρουσιάζουν

- ✓ γενική **νοημοσύνη κάτω του μέσου όρου** &
- ✓ συνοδεύεται από χαμηλή προσαρμοστική ικανότητα



Μορφές σωματικής αναπηρίας



α) σε βλάβες του εγκεφάλου (πριν, στη διάρκεια ή μετά τη γέννηση)

- ❖ **σπαστικότητα** (χαρακτηριστική ακούσια συστολή μυών με ακανόνιστες κινήσεις)
- ❖ **υποτονικότητα** (γενική σωματική χαλαρότητα)
- ❖ **τετραπληγία** (τα πάνω & κάτω άκρα, ο κορμός και το κεφάλι υφίστανται παράλυση)
- ❖ **παραπληγία** (παράλυση κάτω άκρων)
- ❖ **ημιπληγία** (προσβάλλεται η μία πλευρά του σώματος)

Μορφές σωματικής αναπηρίας



β) σε μη αρτιμέλεια (ήδη πριν από τη γέννηση) - εντάσσονται διαταραχές όπως η *έλλειψη ή οι παραμορφώσεις μελών του σώματος*

γ) σε διατομική παράλυση - οφείλεται σε βλάβες του νωτιαίου μυελού

δ) σε μυϊκή δυστροφία - αποτέλεσμα γενετικών διαταραχών και εμφανίζεται με αδυναμία των μυών

2^η κατηγορία: Χαρακτηριστικά



- αδυναμία ή περιορισμένη ικανότητα μάθησης
- χαμηλή νοημοσύνη
- μειωμένη αφαιρετική ικανότητα
- διαταραγμένη αντίληψη
- μικρή διάθεση για κίνηση
- αριθμητικές δυσκολίες
- περιορισμένη ικανότητα συγκέντρωσης
- αδιαφορία
- άστοχη και απρογραμματίστη ερεθιστικότητα



2^η κατηγορία: Χαρακτηριστικά...



- εύκολη αποτροπή
- διαταραγμένη λεπτή κινητικότητα
- υπερβολικά αργοί ρυθμοί
- περιορισμένη προφορική επικοινωνία
- στερεότυπες μορφές παιχνιδιού
- διαφορετικές εκφράσεις της συναισθηματικής ζωής
- έλλειψη ανεξαρτησίας





Τα άτομα της 2^{ης} κατηγορίας

- ✓ Διαθέτουν 50% λιγότερη δύναμη από τα «φυσιολογικά» άτομα
- ✓ Κουράζονται μυϊκά 30% γρηγορότερα
- ✓ Εμφανίζουν συχνά προβλήματα παχυσαρκίας
- ✓ Έχουν κακή σωματική ισορροπία
- ✓ Διαθέτουν μικρή χειροδύναμη
- ✓ Παρουσιάζουν φτωχή κινητικότητα στην σπονδυλική στήλη
- ✓ Ο δυναμικός συντονισμός των ποδιών είναι περιορισμένος
- ✓ Ο οπτικο-κινητικός τους συντονισμός είναι κακός
- ✓ Προβλήματα στον συντονισμό της αντίδρασης οφθαλμού-χεριού



Στόχοι άσκησης



- Προαγωγή και βελτίωση της υγείας
- Πρόληψη κατάθλιψης ως συνέπεια της ανικανότητας και αύξηση κοινωνικότητας
- Ελάττωση των συνεπειών της αναπηρίας, ανάπτυξη και βελτίωση ικανοτήτων
- Βοήθεια στο άτομο να αποτελέσει, με δεδομένο το πρόβλημα του, ισότιμο μέλος του κοινωνικού του συνόλου



Στόχοι άσκησης...



- Αποτροπή της σκέψης των ατόμων από τα συμπτώματα των προβλημάτων τους – ρεαλιστική αποδοχή της κατάστασής τους και βελτίωσή της





Στόχοι άσκησης...

- Διαφοροποίηση των απόψεων
- για τον εαυτό τους [διαπιστώνοντας ότι μπορούν να επιτύχουν σε κάτι]
- για τους άλλους [όταν διαπιστώνουν ισότιμη αποδοχή] και
- για το μέλλον [όταν συνειδητοποιούν ότι είναι ελπιδοφόρο]



Είμαστε μια ομάδα. Διαφορετικοί, αλλά ίσοι.
Ο ένας συμπληρώνει τον άλλο!!!



ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ



ΘΕΡΙΝΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Αντιπέρση (Μπάντμιντον)



Αντισφαίριση (Τένις)





Ιππασία



Γκολφ





Άρση Βαρών



Επιτραπέζια αντισφαίριση Πινγκ-Πονγκ





Ιστιοπλοΐα



Παρα κανός





Καλαθοσφαίριση



Κολύμβηση





Bowling



Boccia





Ποδόσφαιρο



Ποδηλασία





Πετοσφαίριση



Goalball





Ενόργανη Γυμναστική



Στίβος





Τζούντο



Χειροσφαίριση (Handball)





Ειρασκία



Softball





Ράγκμπυ



Τοξοβολία





ΧΕΙΜΕΡΙΝΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Αλπικό σκι



Σκι αντοχής





Διαθλο

Rifle shooting starts right after the cross-country skiing.



Χόκεϊ επί πάγου με έλκηθρο





Κέρλινγκ με αμαξίδιο

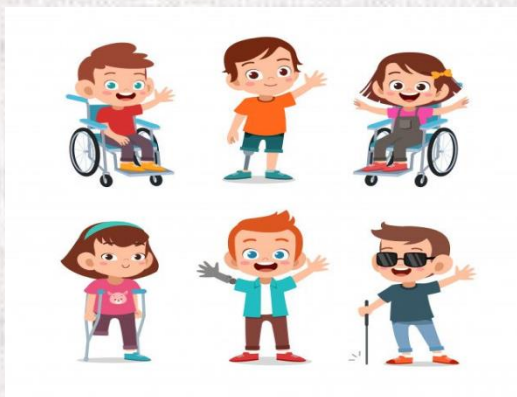


Snowboard



Ιδιαπερότητα

Προβλήματα όρασης



Χρήση ειδικών καρεκλών (καροτσάκια)



Δραστηριότητες

Δραστηριότητες με συναθλητή:

- Τζόκινγκ
- Ποδηλασία σε διαθέσιμο ποδήλατο
- Καθοδηγούμενη μουσική ενδυνάμωση
- Πεζοπορία
- Κωππλασία
- Χειροπάλη

- Μπάσκετ 3 με 3

- Τένις

- Σκοποβολή

- Τοξοβολία

- Στόχος

- Μουσική ενδυνάμωση

- Πινγκ-Πονγκ

- Μπάντμιντον

- Μίνι γκολφ

- Στίβος (ακόντιο, σφαίρα, δίσκος, δρόμοι)

- Κολύμβηση

- Δρόμοι δημοσίων οδών

"Ηρωες της Ζωής"

Όλοι αυτοί οι άνθρωποι, είναι οι "Ηρωες της Ζωής".
Και γύρω μας υπάρχουν πολλοί, αρκεί να τους
κοιτάξουμε με θαυμασμό και όχι λύπηση.
Μπορούν και κατορθώνουν καθημερινά μικρά και
μεγάλα θαύματα!!!





Σας ευχαριστώ
για την προσοχή
σας

