

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ (Α.με.Α)

της Κυριακοπούλου Ανδριάνας

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία που υποβάλλεται στην Τριμελή Εξεταστική Επιτροπή για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Οργάνωση και Διαχείριση Αθλητικών Δραστηριοτήτων για Άτομα με Αναπηρία (Α.με.Α)» του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού της Σχολής Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας Ζωής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Σπάρτη

(2024)

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό Σώμα:

1^η Επιβλέπουσα: Γδοντέλη Κρινάνθη, Επίκουρη Καθηγήτρια

2^ο Μέλος: Αντωνοπούλου Παναγιώτα, Καθηγήτρια

3^ο Μέλος: Αθανασοπούλου Πηνελόπη, Καθηγήτρια

Copyright © Κυριακοπούλου Ανδριάνα, 2024

Με επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αποθήκευση, η αντιγραφή και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον/τη συγγραφέα. Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον/τη συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού της Σχολής Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας Ζωής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Κυριακοπούλου Ανδριάντα: Διερεύνηση Αθλητικών Και Εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων Αναψυχής Για Άτομα Με Αναπηρία (Α.με.Α).

(Με την επίβλεψη της Επίκουρης Καθηγήτριας κ.Γδοντέλη Κρινάνθης)

Στην ελληνική κοινωνία όπως και στις υπόλοιπες, τα άτομα με αναπηρία βρίσκονται κοινωνικά παραγκωνισμένα. Τις πρόσφατες δεκαετίες έχουν καταβληθεί προσπάθειες βελτίωσης της ποιότητας ζωής τους αλλά και για να έχουν ομαλότερη ενσωμάτωσή στο κοινωνικό σύνολο. Η ενασχόληση τους με το αθλητισμό είναι κάτι που έχει παρατηρηθεί να φέρνει θετικά αποτελέσματα καθώς συμβάλλει στην ανάπτυξη των κοινωνικών σχέσεων, στην αυτοπεποίθηση τους και στην ολοκλήρωση της προσωπικότητάς τους. Η παρούσα διπλωματική εργασία στοχεύει να διερευνήσει τις αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες αναψυχής για τα άτομα με αναπηρία. Διερευνάται ο τρόπος με τον οποίον συμβάλλουν στην βελτίωση της ζωής τους και πώς μπορούν να εντάξουν τα άτομα αυτά σε ένα περιβάλλον αποδοχής και σεβασμού. Το ερευνητικό μέρος της παρούσας διπλωματικής εργασίας οριοθετείται σε 15 ερωτήσεις που προέκυψαν από τη σχετική βιβλιογραφία. Η μελέτη ανήκει στην ποιοτική έρευνα και στηρίζεται σε μικρό δείγμα δειγματοληψίας 12 ατόμων. Στόχος της ποιοτικής έρευνας είναι ο ερευνητής να κατανοήσει το πλαίσιο στο οποίο συμβαίνουν οι εμπειρίες των συμμετεχόντων σε πραγματικό χρόνο προσφέροντας μία άμεση και επίκαιρη κατανόηση του θέματος. Η έρευνα για την αθλητική δραστηριότητα των ατόμων με αναπηρία έχει σημαντικές επιπτώσεις σε διάφορους τομείς. Οι φορείς που παρέχουν προγράμματα εκπαίδευσης και αθλητικής αναψυχής για άτομα με αναπηρία πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τα ευρήματα της έρευνας και να τα ενσωματώνουν στις πρακτικές τους. Η ανάπτυξη προσαρμοστικού αθλητικού εξοπλισμού, όπως προσαρμοστικά αναπηρικά αμαξίδια, συμβάλλει στη βελτίωση της απόδοσης και της ασφάλειας. Η έρευνα παρέχει επίσης πληροφορίες για την ανάπτυξη προγραμμάτων προπόνησης και τεχνικών προπόνησης για αθλητές με αναπηρία. Τα αποτελέσματα συμβάλλουν στη δημιουργία αθλητικών προγραμμάτων χωρίς αποκλεισμούς, προωθώντας τη φυσική κατάσταση και την κοινωνική ένταξη. Επιπλέον, η έρευνα επηρεάζει τη δημιουργία πολιτικών χωρίς αποκλεισμούς και την ενσωμάτωση της τεχνολογίας στον αθλητισμό, παρέχοντας πολύτιμα δεδομένα για τη βελτιστοποίηση της προπόνησης και τη βελτίωση των επιδόσεων. Εν τέλει, η έρευνα συντελεί στην αναδιαμόρφωση των αντιλήψεων του κοινού απέναντι στους αθλητές

με αναπηρία και στην προώθηση μιας πιο περιεκτικής κοινωνίας. Η αξιολόγηση μέσω της θεματικής ανάλυσης μας οδήγησε σε 5 θεματικούς άξονες, τον εκπαιδευτή, τα χαρακτηριστικά προγραμμάτων άθλησης, τη χρήση της τεχνολογίας στα προγράμματα άθλησης, τις δυσκολίες-εμπόδια στα προγράμματα άθλησης και την υποστήριξη. Είναι αξιοσημείωτο να αναφερθεί πως οι άνθρωποι με αναπηρίες έχουν ίσα δικαιώματα με όλους στην αξιοπρέπεια, την συμμετοχή σε δραστηριότητες αθλητισμού αλλά και στην κοινωνική συμμετοχή και την ανεξαρτησία.

Λέξεις Κλειδιά: Αναπηρία, Αθλητισμός, Δραστηριότητες Αναψυχής, Προγράμματα Άθλησης

ABSTRACT

Kyriakopoulou Andriana: Investigation Of Sports And Educational Recreation Activities For People With Disabilities

(Under the supervision of Assistant Professor Mrs. Krinanthi Gdonteli)

In Greek society, as well as in others, individuals with disabilities are socially marginalized. Efforts have been made in recent decades to improve their quality of life and facilitate their smoother integration into the social fabric. Their involvement in sports has been observed to yield positive results, contributing to the development of social relationships, boosting their self-confidence, and enhancing their overall personality. This thesis aims to explore recreational sports and educational activities for individuals with disabilities, investigating how these contribute to improving their lives and how they can be integrated into an environment of acceptance and respect. The research, based on a qualitative approach with a small sample of 12 participants, focuses on 15 questions derived from relevant literature. The study covers various aspects, including the development of adaptive sports equipment, training programs, and the inclusion of individuals with disabilities in sports programs without exclusion. Additionally, the research influences the formulation of inclusive policies and the integration of technology in sports, providing valuable data for optimizing training and improving overall performance. Ultimately, the research contributes to reshaping public perceptions of athletes with disabilities and promoting a more inclusive society. The thematic analysis identified five key axes: the role of trainers, characteristics of sports programs, the use of technology in sports programs, challenges and obstacles in sports programs, and support. It is noteworthy that people with disabilities have equal rights to dignity, participation in sports activities, social engagement, and independence, just like everyone else.

Keywords: Disability, Sports, Recreational Activities, Sports Programs.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Αγαπητοί συνάδελφοι, φίλοι, και αγαπητή οικογένεια,

Σήμερα, σας γράφω με αίσθηση ευγνωμοσύνης και συγκίνησης καθώς κλείνω αυτό το σημαντικό κεφάλαιο της ζωής μου - την διπλωματική μου εργασία. Ήταν ένα ταξίδι γεμάτο προκλήσεις και ανάπτυξη, δεν θα μπορούσα να το έχω πραγματοποιήσει χωρίς την υποστήριξή σας.

Πρώτα απ' όλα, θα ήθελα να ευχαριστήσω το αξιότιμο πανεπιστημιακό προσωπικό για την εμπιστοσύνη που μου έδειξαν και για την καθοδήγηση που μου προσέφεραν καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της διπλωματικής εργασίας. Οι συμβουλές και η εμπειρία σας ήταν πολύτιμες και με βοήθησαν να αναπτύξω τις γνώσεις και τις δεξιότητές μου σε αυτό τον τομέα.

Επίσης, θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου προς τους φίλους και τους συναδέλφους μου που ήταν πάντα δίπλα μου. Οι συζητήσεις, οι συμβουλές, και η αμοιβαία υποστήριξή μας με έκαναν να νιώθω πάντα ότι δεν είμαι μόνη σε αυτήν την προσπάθεια. Η κοινότητα που δημιουργήσαμε είναι πολύτιμη.

Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω την οικογένειά μου για την ανεξάντλητη υποστήριξή τους. Η αγάπη σας και η κατανόησή σας με έκαναν να αντέξω τις πιέσεις και τις προκλήσεις αυτής της διπλωματικής εργασίας.

Καθώς ανοίγει ένα νέο κεφάλαιο στη ζωή μου, είμαι ενθουσιασμένη για το μέλλον και ανυπομονώ να εφαρμόσω τα κείμενα και τις εμπειρίες που απέκτησα σε αυτήν την περίοδο. Το ταξίδι δεν τελειώνει εδώ, αλλά αρχίζει ένα νέο κεφάλαιο γεμάτο ευκαιρίες και προκλήσεις.

Σας ευχαριστώ όλους θερμά για την υποστήριξή σας και την αγάπη σας. Χωρίς εσάς, αυτή η επιτυχία δεν θα ήταν δυνατή.

Με εκτίμηση,

Ανδριάνα Κυριακοπούλου

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	ii
ABSTRACT	iv
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	ix
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ	x
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι.....	1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
1.1 Θεωρητικό Υπόβαθρο	2
1.2 Σκοπός Της Έρευνας.....	3
1.3 Ερευνητικές Υποθέσεις	4
1.4 Λειτουργικοί Ορισμοί	4
1.4.1 Αναπηρία.....	4
1.4.2 Αθλητισμός.....	4
1.4.3 Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες Α.με.Α	5
1.4.4 Ποιότητα Ζωής.....	6
1.4.5 Αναψυχή.....	6
1.5 Περιορισμοί Της Έρευνας	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ	8
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	8
2.1 Εννοιολογική Προσέγγιση της Αναπηρίας.....	8
2.2 Εκπαιδευτική Προσέγγιση της Αναπηρίας	10
2.3 Χαρακτηριστικά Ατόμων με Αναπηρία.....	11
2.4 Είδη Αναπηριών	13
2.4.1 Κινητικές Αναπηρίες.....	13
2.4.1.1 Η Μονοπληγία.....	14
2.4.1.2 Η Παραπληγία	14
2.4.1.3 Η Τετραπληγία:	15
2.4.1.4 Η Ημιπληγία.....	15
2.4.1.5 Η Εγκεφαλική Παράλυση	15
2.4.2 Νευρολογικές.....	16
2.4.2.1 Επιληψία Και Άλλες Διαταραχές Κρίσεων	16
2.4.2.2 Σύνδρομο Tourette	16
2.4.3 Αισθητηριακές Αναπηρίες.....	17
2.4.3.1 Οπτική Αναπηρία	17

2.4.3.2	Ακουστική Αναπηρία.....	17
2.4.4	Ψυχική Αναπηρία	17
2.4.5	Νοητική Αναπηρία	17
2.4.5.1	Αυτισμός	18
2.5	Ορισμός Ατόμων με Αναπηρία.....	19
2.6	Ορισμός Ποιότητας Ζωής.....	19
2.7	Ποιότητα Ζωής των Ατόμων με Αναπηρία.....	21
2.8	Παράγοντες Που Επηρεάζουν Την Ποιότητα Ζωής Των Ατόμων Με Αναπηρία. 21	
2.9	Έρευνες για την Ποιότητα Ζωής των Α.με.Α	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ III.....		26
3.1	Αθλητισμός και Αναπηρία	26
3.2	Προσαρμοσμένος Αθλητισμός.....	27
3.2.1	Κίνητρα Για Συμμετοχή.....	27
3.2.2	Ανασταλτικοί Παράγοντες Για Συμμετοχή	30
3.2.3	Χαρακτηριστικά Προγραμμάτων Άθλησης.....	32
3.2.4	Υποστηρικτική Τεχνολογία	32
3.3	Δραστηριότητες Αναψυχής.....	34
3.4	Κοινωνικά Οφέλη Ατόμων με Αναπηρία Μέσω της Άθλησης.....	35
3.4.1	Βελτιωμένες Κινητικές Δεξιότητες και Συντονισμός.....	35
3.4.2	Αυξημένη Φυσική Κατάσταση Και Αποτελέσματα Υγείας.....	36
3.4.4	Βελτιωμένη Αυτοεκτίμηση και Αυτοπεποίθηση	37
3.4.5	Μείωση του Άγχους, του Στρες και της Κατάθλιψης	38
3.4.6	Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Διαχείρισης Καταστάσεων Και Ανθεκτικότητας	38
3.5	Κοινωνική Ένταξη και Α.με.Α	40
3.5.1	Η Έννοια της Κοινωνικής Ένταξης.....	40
3.5.2	Η Αξία Της Κοινωνικής Ένταξης	40
3.5.3	Προώθηση της Κοινωνικής Ένταξης	41
3.6	Ανάγκη για Δραστηριότητες Αναψυχής	44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV		45
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....		45
4.1.	Ερευνητικό Ερώτημα.....	45
4.2.	Διαδικασία Έρευνας.....	48
4.2.1	Επιλογή Των Ερωτώμενων, Περιγραφή Του Δείγματος Και Της Έρευνας.....	50
4.2.2	Προετοιμασία, Σχεδιασμός της Συνέντευξης.....	51
4.2.3	Αρχική Προσέγγιση του Ερωτώμενου	51

4.3 Στόχος - Διαξαγωγή Της Συζήτησης – Συνέντευξης.....	52
4.3.1 Αντιμετώπιση Δυσκολιών Και Απρόβλεπτων Καταστάσεων.....	53
4.4 Περιορισμοί Έρευνας.....	54
4.5 Ατομικές Συνεντεύξεις. Απαντήσεις -Αποτελέσματα Προσωπικών Συνεντεύξεων...	55
4.6 Καθορισμός και τιλοποίηση θεμάτων.....	72
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V.....	81
ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	81
5.1 Συζήτηση.....	81
5.1.2 Χαρακτηριστικά Προγραμμάτων Άθλησης.....	83
5.1.3 Χρήση Τεχνολογίας Στα Προγράμματα Άθλησης.....	86
5.1.4 Δυσκολίες-Εμπόδια Στα Προγράμματα Άθλησης.....	87
5.1.5 Υποστήριξη.....	88
5.2 Πρακτικές Εφαρμογές Έρευνας.....	91
5.3 Μελλοντικές Προτάσεις Για Περαιτέρω Έρευνα.....	93
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI.....	96
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	96
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ I.....	107
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II.....	109

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1: Βιβλιογραφία Για Εκπαίδευση, Αθλητισμό Και Αναπηρία	46
Πίνακας 2: Χαρακτηριστικά Δείγματος.....	51
Πίνακας 3: Καθορισμός Και Τιτλοποίηση Θεμάτων	73

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ

Α.με.Α: Άτομα με Αναπηρία

ΠΟΥ: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

ΟΗΕ: Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών

WT: Wheelchair Tennis

Ε.Ε: Ευρωπαϊκή Ένωση

ΝΑ: Νοητική Αναπηρία

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο αθλητισμός μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών με αναπηρία. Τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να αποκομίσουν σημαντικά πλεονεκτήματα από τη σωματική άσκηση σε κάθε στάδιο της ανάπτυξής τους και να δώσουν σημαντική βελτίωση στην ποιότητα ζωής του ατόμου (Kasser & Lytle, 2016). Η εκπαιδευτική και αθλητική ένταξη για τα άτομα με αναπηρία είναι ζωτικής σημασίας. Η παροχή ίσων ευκαιριών για όλους αποτελεί σπουδαία σημασία, διότι βοηθά τα άτομα με αναπηρία, αυξάνοντας την αίσθηση του «ανήκειν» τους και βοηθώντας τα να αναπτύξουν την προσωπικότητά τους (Fitzgerald & Flintoff, 2018). Η ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί να βελτιώσει την αυτοεκτίμησή τους, τη φυσική τους κατάσταση, τον συντονισμό, το βάρος τους, να συμβάλει στο να ακολουθήσουν ένα ενεργό τρόπο ζωής βελτιώνοντας συνολικά την ποιότητα της ζωής τους. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι το κίνητρο για συμμετοχή σε μία πιο ενεργή ζωή για τα άτομα με αναπηρία είναι η διεύρυνση αθλητικών και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων (Youngson et al, 2023). Συνεπώς γίνεται αντιληπτό ότι ο αθλητισμός και η εκπαίδευση αποτελούν βασικά θεμέλια της κοινωνίας και όλοι έχουν δικαίωμα σε αυτά, ώστε να μην τίθενται σε εξειδικευμένες καταστάσεις. Στις αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες, στόχος είναι να δοθούν στα άτομα με αναπηρία τα εφόδια που χρειάζονται για να έχουν τις δικές τους επιλογές και να συμμετέχουν στο κοινωνικό περιβάλλον ως αυτόνομα όντα (Kasser & Lytle, 2016).

Σε αυτό το σημείο χρειάζεται να αναφερθεί ότι κάθε άτομο είναι μοναδικό και είναι σημαντικό να λαμβάνεται υπόψη τις συγκεκριμένες ικανότητες, τα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις του όταν επιλέγετε ένα άθλημα (Becheva et al., 2020). Πολλές κοινότητες προσφέρουν προγράμματα προσαρμοσμένων αθλημάτων και οργανώσεις που μπορούν να παρέχουν υποστήριξη και καθοδήγηση στα άτομα με αναπηρία και τις οικογένειές τους. Αυτά τα προγράμματα μπορούν να προσφέρουν ένα διασκεδαστικό και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον όπου τα άτομα μπορούν να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους, να κάνουν φίλους και να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση (Belkhey, 2020).

Μέσα από τα αποτελέσματα της ερευνητικής αυτής διαδικασίας θα γίνουν αντιληπτές οι υποκειμενικές αντιλήψεις του δείγματος για το θέμα που μόλις αναφέρθηκε. Επιπλέον δίνεται σε κάθε ερωτώμενο χωριστά η ευκαιρία να εκφράσει την άποψη του σε προβληματισμούς που έρχονται αντιμέτωποι καθημερινά και συσχετίζονται με την προσφορά των αθλητικών και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων για τα άτομα με αναπηρία. Τα αποτελέσματα των ερωτήσεων είναι βασισμένα κυρίως στις προσωπικές εμπειρίες του κάθε ατόμου του δείγματος.

1.1 Θεωρητικό Υπόβαθρο

Η σωματική δραστηριότητα είναι από τις βασικότερες λειτουργίες του ανθρώπου. Πρόκειται ίσως για τον σημαντικότερο παράγοντα της υγείας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Δεν είναι λίγες οι φορές που η σωματική δραστηριότητα έχει παίξει σημαντικό ρόλο στη διαχείριση κάποιων χρόνιων παθήσεων. Έχει επίσης θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία, καθώς μπορεί να μειώσει το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη και σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να καθυστερήσει την εμφάνιση της νόσου του Αλτσχάιμερ και άλλων τύπων άνοιας (World Health Organization, 2016). Για τους λόγους που αναφέρθηκαν παραπάνω, είναι σημαντικό για τα άτομα με αναπηρία να συμμετέχουν σε αθλήματα και να βρίσκουν ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Σύμφωνα με εκτιμήσεις του παγκόσμιου πληθυσμού του 2010, περισσότεροι από 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι μπορεί να ζουν με κάποια μορφή αναπηρίας (World Health Organization and World Bank, 2011). Τα άτομα με αναπηρία είναι πιο πιθανό να είναι ανενεργά από τα υγιή άτομα και συνήθως εγκαταλείπουν την άσκηση (Vasudevan, Rimmer & Kviz, 2017). Τα άτομα αυτά ζουν με καθιστικό τρόπο και αυτό τους οδηγεί σε χρόνια ασθένεια, όπως και τα προγράμματα που προωθούν τη σωματική δραστηριότητα συχνά δεν επιτυγχάνουν να καλύψουν τις ξεχωριστές ανάγκες του κάθε ατόμου. Διάφοροι παράγοντες δρουν ως τροχοπέδη στην συμμετοχή αυτών των ατόμων σε αθλητικές δραστηριότητες, μερικοί από αυτούς είναι οι περιβαλλοντικοί και οι συμπεριφοριστικοί παράγοντες (Blauwet, 2019). Σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης είναι να διερευνηθούν αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες αναψυχής για τα άτομα με αναπηρία.

Η Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 3 Δεκεμβρίου από το 1992 για την ευαισθητοποίηση και την κινητοποίηση της υποστήριξης σε θέματα που σχετίζονται με την κοινωνική ένταξη και ανάπτυξη των

ατόμων με αναπηρία. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία των Ηνωμένων Εθνών, υπάρχουν σήμερα 1 δισεκατομμύριο άτομα με αναπηρία στον κόσμο, το 80% των οποίων ζει σε αναπτυσσόμενες χώρες. Επιπλέον, ένας στους πέντε ανθρώπους

Ένα στα 10 παιδιά αλλά και οι γυναίκες είναι πιθανό να εμφανίσουν αναπηρία κάποια στιγμή στη ζωή τους (Buffart, van der Ploeg, Bauman et al., 2008). Στην ΕΕ, υπάρχουν περισσότερα από 70 εκ. άτομα με αναπηρίες, που αντιπροσωπεύουν περίπου το 17,5% του συνολικού πληθυσμού. Ο αριθμός αυτός αναμένεται να διακυμανθεί ανοδικά την επόμενη δεκαετία, δεδομένου ότι όλος ο πληθυσμός της ΕΕ μεγαλώνει και περισσότερο από το 1/3 του πληθυσμού ηλικίας άνω των 75 ετών έχει αναπηρία (Κατσαρόβα, 2021).

Επιπλέον, η παγκόσμια αύξηση των χρόνιων προβλημάτων υγείας, του διαβήτη, των καρδιαγγειακών παθήσεων και των ψυχικών διαταραχών επηρεάζει τη φύση της αναπηρίας και μπορεί να αυξήσει τον αριθμό των ατόμων με αναπηρία. Αυτό σημαίνει ότι οι χώρες της ΕΕ θα αντιμετωπίσουν τελικά περαιτέρω προκλήσεις που σχετίζονται με την αναπηρία στο μέλλον. Ανησυχητικά, τα άτομα με αναπηρίες είναι μεταξύ των ομάδων που πλήττονται περισσότερο από τον Covid-19 (Katsarova, 2021). Σε παγκόσμιο επίπεδο, τα άτομα με αναπηρίες έχουν φτωχότερη υγεία, χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο, χαμηλότερη οικονομική συμμετοχή και υψηλότερα ποσοστά φτώχειας από τα άτομα χωρίς αναπηρία (Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για τα παιδιά (UNICEF, 2018).

1.2 Σκοπός Της Έρευνας

Έρευνες έχουν δείξει επανειλημμένως πως βασικό κίνητρο για συμμετοχή σε μία πιο ενεργή ζωή για τα άτομα με αναπηρία είναι η διεύρυνση αθλητικών και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων (Youngson et al, 2023). Κατά συνέπεια, είναι κατανοητό πως ο αθλητισμός και η εκπαίδευση αποτελούν κύρια θεμέλια της κοινωνίας και όλοι έχουν το δικαίωμα συμμετοχής τους σε αυτά. Στόχος είναι να δοθούν στα άτομα με αναπηρία τα εφόδια που χρειάζονται ώστε να μπορούν να κάνουν τις δικές τους επιλογές και να συμμετέχουν στο κοινωνικό περιβάλλον ως αυτόνομα όντα (Kasser & Lytle, 2016). Κύριος σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διευρυνθούν αυτές οι αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής και εκπαίδευσης των ατόμων με αναπηρία.

1.3 Ερευνητικές Υποθέσεις

Τα ερευνητικά ερωτήματα που θα επιχειρηθούν να απαντηθούν είναι:

1. Πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος του εκπαιδευτή σε προγράμματα αθλητικής και εκπαιδευτικής αναψυχής για ΑμεΑ;
2. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των προγραμμάτων άθλησης για ΑμεΑ;
3. Η χρήση της τεχνολογίας είναι υποστηρικτική στα προγράμματα άθλησης ;
4. Ποιες είναι οι δυσκολίες και τα εμπόδια στα προγράμματα αθλητικής αναψυχής για ΑμεΑ;
5. Παρατηρείται υποστήριξη από άτομα/φορείς κλπ;

1.4 Λειτουργικοί Ορισμοί

1.4.1 Αναπηρία

Η αναπηρία αναφέρεται σε μια κατάσταση όπου ένα άτομο παρουσιάζει σημαντικές περιορισμένες δυνατότητες στη φυσική, ψυχοκοινωνική ή συναισθηματική του λειτουργία, η οποία επηρεάζει αρνητικά την ικανότητα του να συμμετέχει και αποτελεσματικά σε κοινωνικές, εκπαιδευτικές και εργασιακές δραστηριότητες. Ο όρος αναπηρία καλύπτει ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων, συμπεριλαμβανομένων όχι περιορισμένων σε σωματικές, αισθητηριακές, νευρολογικές, ψυχικές ή νοητικές παραμορφώσεις.

Η αναγνώριση της αναπηρίας απαιτεί συχνά ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο που λαμβάνει υπόψη τις διακυμάνσεις στην έκταση των περιορισμών και των επιπτώσεων τους στην καθημερινή ζωή του ατόμου. Οι πολιτικές, κοινωνικές και νομικές προσεγγίσεις σχετικά με την αναπηρία διαμορφώνονται από ποικίλους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των πολιτικών, ηθικών και ιδεολογικών προκαταλήψεων, καθώς και των επιστημονικών και ηθικών προκλήσεων. Η προώθηση της κοινωνικής συμπερίληψης και της ισότητας ευκαιριών για τα ΑμεΑ αποτελεί σημαντικό στόχο για την κοινωνία και την πολιτική προτεραιότητα, υπογραμμίζοντας τη σημασία μιας συνολικής και διαφοροποιημένης προσέγγισης στην αντιμετώπιση της αναπηρίας.

1.4.2 Αθλητισμός

Ο αθλητισμός αναφέρεται σε μια σειρά δραστηριοτήτων ή σε μια απλή δραστηριότητα που χαρακτηρίζονται από ενασχόληση και ανταγωνιστικό πνεύμα, συνήθως υπό τη μορφή αθλητικών εκδηλώσεων ή αγώνων, με σκοπό την εφαρμογή φυσικής εξάσκησης, ψυχαγωγίας, ή/και κοινωνικής αλληλεπίδρασης(Epstein,2013). Κατά την περίοδο μετά το 2017, η έννοια του αθλητισμού έχει εξελιχθεί πέραν της

απλής φυσικής δραστηριότητας, υποστηρίζοντας τη σημασία της κοινωνικής συνοχής, της εκπαίδευσης και της υγείας. Ο αθλητισμός αποτελεί επίσης πηγή πνευματικής ικανοποίησης και αυτοσυγκράτησης, ενθαρρύνοντας την ανάπτυξη χαρακτηριστικών όπως ο σεβασμός, η επίτευξη στόχων, και η συνεργασία. Η επιστημονική έρευνα και η τεχνολογική πρόοδος έχουν συμβάλει στην εξέλιξη των μεθόδων εκπαίδευσης και παρακολούθησης της επίδοσης στον αθλητισμό, ενισχύοντας έτσι την κατανόηση των φυσικών και ψυχολογικών πτυχών της αθλητικής ενασχόλησης (Houlihan,2008).

1.4.3 Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες Α.με.Α

Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες για άτομα με αναπηρία αποτελούν ένα σύνολο διαδικασιών και μαθημάτων που σχεδιάζονται και εφαρμόζονται με σκοπό την παροχή πρακτικών εκπαιδευτικών εμπειριών σε μαθητές και φοιτητές με μαθητές, λαμβάνοντας υπόψη τις ξεχωριστές εκπαιδευτικές ανάγκες που προκύπτουν από την αναπηρία τους. Η διαμόρφωση αυτών των απαιτήσεων για την εφαρμογή ειδικών μεθοδολογιών και προσεγγίσεων, οι οποίες πρέπει να προβλέπουν τις διαφορετικές διανοητικές, σωματικές και κοινωνικές ανάγκες των ατόμων με αναπηρία(Pavri& Kluth, 2021).

Η διαμόρφωση αυτών των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων προϋποθέτει επίσης τη συνεργασία με πολυεπίπεδα εκπαιδευτικά προσωπικά, συμπεριλαμβανομένων εκπαιδευτικών, ειδικών εκπαιδευτικών, και θεραπευτικών επαγγελματιών. Ο στόχος των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων αυτών είναι η προώθηση της μεγάλης συμμετοχής και της ακαδημαϊκής επιτυχίας των ατόμων με αναπηρία, παρέχοντάς τους τα απαραίτητα εργαλεία και τις δυνατότητες που απαιτούνται για την ανάπτυξη των διανοητικών, κοινωνικών και δεξιοτήτων τους. Η συνεχής παρακολούθηση και προσαρμογή αυτών των δραστηριοτήτων είναι κρίσιμη διαδικασία, προκειμένου να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά τους και η εφαρμογή των εκπαιδευτικών (Pavri& Kluth, 2021).

Οι εκπαιδευτικοί ασκούν επίσης βαθιά επιρροή στους μαθητές με αναπηρίες, προσφέροντας ενθάρρυνση και καθοδήγηση στη λήψη αποφάσεων που σχετίζονται με την κοινοτική εργασία και τις προσωπικές προτιμήσεις. Η διδασκαλία βασισμένη στον ήχο, χρησιμοποιώντας συσκευές όπως συστήματα ακουστικής καθοδήγησης ή αμφίδρομα ραδιόφωνα, επιτρέπει στα άτομα να εξασκήσουν επαγγελματικές δεξιότητες. Επιπλέον, τεχνικές όπως η παρουσίαση συμβόλων και η απτική συμβουλή

χρησιμοποιούνται για τη διδασκαλία της ερμηνείας της εικόνας και των βασικών δεξιοτήτων ανάγνωσης. Άλλες μέθοδοι παρέμβασης, συμπεριλαμβανομένης της ζωντανής διδασκαλίας από εκπαιδευτές, η παρουσία ζωντανού εκπαιδευτή και η χρήση βοηθητικής τεχνολογίας, τεκμηριώνονται επίσης στη βιβλιογραφία. (Pavri& Kluth, 2021).

Στόχος οφείλει να είναι η κατασκευή ενός σχολικού περιβάλλοντος όπου οι εκπαιδευτικοί συμμετέχουν ενεργά σε όλες τις πτυχές της σχολικής ζωής, αναλαμβάνοντας την ηγεσία στον καθορισμό των προτεραιοτήτων και συνεισφέροντας τις ιδέες και τις προοπτικές τους για τη βελτίωση της εκπαιδευτικής εμπειρίας για τους μαθητές. Είναι σημαντικό όλοι να έχουν το δικαίωμα να λαμβάνουν ολοκληρωμένες και ακριβείς πληροφορίες για τις σχολικές υποθέσεις και να έχουν ίσες ευκαιρίες συμμετοχής στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων. (Oliver, Sapey, & Thomas, 2012).

1.4.4 Ποιότητα Ζωής

Ο όρος "ποιότητα ζωής" αναφέρεται στον γενικό βαθμό ικανοποίησης και ευημερίας που βιώνει ένα άτομο σε διάφορους τομείς της ζωής του, όπως η υγεία, το επίπεδο διαβίωσης, οι κοινωνικές σχέσεις, η προσωπική εξέλιξη και η ευχαρίστηση από τις δραστηριότητες. Η ποιότητα ζωής δεν μετριέται μόνο με οικονομικά κριτήρια, αλλά και με τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο αντιλαμβάνεται και βιώνει την καθημερινή του ύπαρξη. Εν συνεχεία, η ποιότητα ζωής αντικατοπτρίζει την ισορροπία και την ικανοποίηση σε διάφορες διαστάσεις της ζωής ενός ατόμου (Michael 2020).

1.4.5 Αναψυχή

Η Αναψυχή αναφέρεται στον ελεύθερο χρόνο ή τις δραστηριότητες που προορίζονται για την ανανέωση του πνεύματος, τη χαλάρωση και την απόκτηση ευχάριστων εμπειριών. Συχνά συνδέεται με δραστηριότητες που προσφέρουν απόλαυση και ανανέωση, εκτός των καθημερινών επαγγελματικών και κοινωνικών υποχρεώσεων. Η αναψυχή μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες δραστηριότητες, όπως αθλητισμό, ταξίδια, τέχνες, αναγνωστική ή οικονομική δραστηριότητα προσφέρει ψυχολογική ξεκούραση και ευεξία (Pavri& Kluth, 2021).

1.5 Περιορισμοί Της Έρευνας

Η έρευνα έχει ως κοινό χαρακτηριστικό του δείγματος την κοινή τους ενασχόληση με εκπαιδευτικές και αθλητικές δραστηριότητες σε άτομα με αναπηρία. Η πιθανή μεροληψία του συνεντευξιαζόμενου, ο χρονοβόρος χαρακτήρας του και η εξάρτηση από τη μεταφορά των δεδομένων είναι κάποιοι περιορισμοί που θα παρουσιαστούν και στην δική μας όπως σε όλες τις συνεντεύξεις.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1 Εννοιολογική Προσέγγιση της Αναπηρίας

Η προσέγγιση του θέματος της αναπηρίας είναι πολύπλοκη και πολυδιάστατη, διότι υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί ορισμοί και ερμηνείες σε ελληνική βιβλιογραφία και ξενόγλωσση έρευνα (Ντεροπούλου Ντέρου, Ζώνιου-Σιδέρη, 2019). Αυτό δημιουργεί πολλαπλές ερμηνευτικές προσεγγίσεις και αντιφάσεις. Επιπλέον, υπάρχουν διάφορα μοντέλα που προσπαθούν να ορίσουν την έννοια της αναπηρίας από διαφορετικές οπτικές γωνίες (Σούλης, 2013). Για πολλά χρόνια, η αναπηρία θεωρούνταν ισοδύναμη με την ανικανότητα και τη μειονεξία, με αναπόφευκτα αρνητικά σχόλια για όσα άτομα την αντιμετώπιζαν. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), η αναπηρία αντιπροσωπεύει έναν ευρύ όρο που περιλαμβάνει διάφορα είδη αναπηριών, συμπεριλαμβανομένων των αισθητηριακών προβλημάτων και άλλων δυσλειτουργιών, καθώς και περιορισμούς σχετικά με την ικανότητα να εκτελεί κάποιος δραστηριότητες και να συμμετέχει στην κοινωνία. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, η αναπηρία καθορίζεται από το αποτέλεσμα των αλληλεπιδράσεων μεταξύ διαφόρων φυσικών ή άλλων δυσλειτουργιών και διαφόρων εξωτερικών και εσωτερικών παραγόντων (WHO 2024). Η αναπηρία, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), ορίζεται ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μεταξύ φυσικών ή άλλων ειδών δυσλειτουργιών και διαφορετικών εσωτερικών και εξωτερικών παραγόντων. Οι εξωτερικοί παράγοντες περιλαμβάνουν φυσικά εμπόδια, όπως η έλλειψη προστασίας και περιοριστικά αρχιτεκτονικά χαρακτηριστικά, κοινωνικά στερεότυπα, θεσμικά πλαίσια που ρυθμίζουν τη συμπερίληψη των ατόμων με αναπηρία σε διάφορους τομείς δραστηριοτήτων, ακόμη και φυσικές και κλιματολογικές συνθήκες. Από την άλλη πλευρά, οι εσωτερικοί χαρακτηρίζουν προσωπικά χαρακτηριστικά, όπως η ηλικία, το φύλο, ο χαρακτήρας, η εκπαίδευση, το κοινωνικό υπόβαθρο και το επάγγελμα.

Η αλληλεπίδραση και η συνύπαρξη αυτών των παραγόντων έχει ισχυρό αντίκτυπο στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζεται η αναπηρία, τόσο από το άτομο που αντιμετωπίζει την αναπηρία ψυχίосо και από χώρες και κοινωνίες στο ευρύτερο πλαίσιο (World Health Organization, 2011; Clarke, Ailshire, Bader, Morenoff, & House, 2008). Η πολυσημία της έννοιας της αναπηρίας, που ανακαλύπτεται κατά τη

διαδικασία της οριοθέτησής της, σχετίζεται με τον τρόπο που επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, όπως πολιτικοί, κοινωνικοί, πολιτισμικοί και οικονομικοί. (Patel & Brown, 2017).

Ενώ αφενός υπάρχει θετική αναφορά στο πρόβλημα των αναπήρων, είτε αυτοί έχουν σωματικές, νοητικές ή ψυχικές αναπηρία, αφετέρου υπάρχουν αρνητικές προκαταλήψεις όταν πρόκειται για τη συμμετοχή τους στην κοινωνία, στην εκπαίδευση, στη διαδικασία παραγωγής και άλλους τομείς. Έτσι, αντιμετωπίζουμε ένα ευρύ πλαίσιο όπου μπορούμε να τοποθετήσουμε τον ορισμό της αναπηρίας.

Η Διεθνής Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία του Ο.Η.Ε., στο άρθρο 1 ορίζει ότι «στα άτομα με αναπηρία συμπεριλαμβάνονται άτομα με μακροχρόνιες σωματικές, νοητικές, πνευματικές και αισθητηριακές βλάβες, οι οποίες σε αλληλεπίδραση με διάφορα εμπόδια δύνανται να παρεμποδίσουν την πλήρη και αποτελεσματική συμμετοχή τους στην κοινωνία σε ίση βάση με τους άλλους» (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2022).

Η αναπηρία μπορεί να οριστεί με δύο διαφορετικούς τρόπους: είτε μέσω της Ιατρικής Προσέγγισης, η οποία επικεντρώνεται στην παθολογία και την ανατομία της αναπηρίας, είτε μέσω της Κοινωνικής Προσέγγισης, που δίνει έμφαση στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει το άτομο με αναπηρία στην κοινωνία και στην διαδικασία εκπαίδευσης για την ισότιμη συμμετοχή.

Σε παγκόσμιο επίπεδο, η αναπηρία αποτελεί ένα από τα πιο συζητημένα και συνεχώς ενεργά θέματα στην κοινωνία, και ο τρόπος που ορίζεται εννοιολογικά διαφέρει από χώρα σε χώρα. Επιπροσθέτως, πρέπει να σημειώσουμε ότι η έννοια της "αναπηρίας" εμφανίζεται σε πολλά επίπεδα της κοινωνίας, όπως το εκπαιδευτικό, το κοινωνικό, το οικονομικό και το επαγγελματικό.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η αναπηρία ορίζεται ως η δυσκολία που αντιμετωπίζει ένα άτομο στη συμμετοχή του στην κοινωνία, λόγω φυσικών ή ψυχοκοινωνικών περιορισμών. Επικεντρώνεται στην ένταξη του ατόμου στο κοινωνικό πλαίσιο και τη δυνατότητά του να ανταποκριθεί στις κοινωνικές ανάγκες (WHO, 2022).

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Ένωση η αναπηρία αντιλαμβάνεται ως η δυσκολία ενός ατόμου να συμμετέχει πλήρως και αποτελεσματικά σε όλες τις πτυχές

της κοινωνικής ζωής, λόγω φυσικών, ψυχολογικών ή κοινωνικών περιορισμών(Ε.Ε, 2023).

Όλοι αυτοί οι παράγοντες, η ασάφεια, η γενικότητα, η πολυπλοκότητα και οι δυσκολίες στο να οριστεί η έννοια της αναπηρίας, δεν συμβάλλουν στη διευκρίνιση του όρου. Αντιθέτως, δημιουργούν το πεδίο για την ανάπτυξη διαφόρων κοινωνικών αντιλήψεων και εικόνων, καθώς και για την παραγωγή ιδεολογικά εμπλουτισμένων παραστάσεων (Katsarova, 2021).

Η πολυπλοκότητα του καθοριστικού παράγοντα γίνεται εμφανής μέσα από την καθημερινή μας εμπειρία, καθώς αναφέρεται σε ένα φαινόμενο που παρουσιάζει πολλές διαφορετικές ποιότητες. Αυτή η ποικιλία συνδέεται με τον τύπο της αναπηρίας, είτε αυτή είναι σωματική, νοητική, ψυχική, επίκτητη, εκ γενετής, μόνιμη, προσωρινή, εμφανής ή αφανής, καθώς και τον βαθμό της (Χριστοφή, 2014). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ύπαρξη μιας πληθυσμιακής ομάδας ατόμων που παρουσιάζουν αυτήν την αναπηρία, και αυτή η ομάδα χαρακτηρίζεται από σημαντική ποικιλομορφία. Η χρήση του όρου "Άτομα με Ειδικές Ανάγκες" (Α.με.Α) έχει αντικατασταθεί από τον όρο "Άτομα με Αναπηρία" (Α.με.Α). Αυτή η αλλαγή στην ονομασία αντιστοιχεί σε μια διαφορετική αντίληψη της αναπηρίας, θεωρώντας την ως μια κατάσταση που αφορά το άτομο και τη σημασία του στην κοινωνία. Πιο πρόσφατα, προτιμάται ο όρος "διαφορετικότητα" αντί για "αναπηρία", καθώς θεωρείται πολιτικά ορθός και απαλλαγμένος από αναπηρικές συνημμένες σημασίες (Ντεροπούλου-Ντέρου, Ζώνιου-Σιδέρη, 2019). Λίγα αργότερα, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναγνωρίζει ότι η αναπηρία διαφέρει από τη βλάβη και την ορίζει ως μια όπου η κατάσταση του ατόμου αντιμετωπίζει λειτουργικούς περιορισμούς λόγω της βλάβης. Αυτή η προσέγγιση βασίζεται στο ατομικό/ιατρικό μοντέλο αντίληψης της αναπηρίας, το οποίο εστιάζει στην αξιολόγηση της βλάβης και την περιγραφή της διαφοράς από την κατάσταση "φυσιολογικής" λειτουργίας που προκύπτει λόγω αυτής της βλάβης, και στη συνέχεια, στον τρόπο που το άτομο αντιμετωπίζει αυτές τις διαφορές στην καθημερινή του ζωή. (Fujiura, Rutkowski-Kmitta, 2019; Altman, 2019).

2.2 Εκπαιδευτική Προσέγγιση της Αναπηρίας

Η εκπαιδευτική προσέγγιση της αναπηρίας αποτελεί ένα πολύπλοκο και εξειδικευμένο πεδίο στην εκπαιδευτική έρευνα και πρακτική. Πρόκειται για μια

προσέγγιση που αποσκοπεί στην εξατομίκευση της εκπαίδευσης, ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τις διαφορετικότητες των ατόμων με αναπηρία. Στο πλαίσιο αυτό, η ανάλυση θα επικεντρωθεί σε διάφορες πτυχές της εκπαιδευτικής προσέγγισης της αναπηρίας, λαμβάνοντας υπόψη τα βασικά κριτήρια, τις προκλήσεις και τους στόχους αυτής της προσέγγισης. (Morina, Anabel, 2022; Carnerero, Fuensanta, 2022)

Ο προσδιορισμός της αναπηρίας αποτελεί το πρώτο κρίσιμο βήμα στην εκπαιδευτική προσέγγιση της αναπηρίας. Η αναπηρία μπορεί να εκδηλώνεται σε διάφορες μορφές, όπως φυσική, νοητική, αισθητήρια, κοινωνική και συναισθηματική. Κάθε μορφή αναπηρίας απαιτεί διαφορετικές εκπαιδευτικές προσεγγίσεις και πόρους. Συνεπώς, η ακριβής κατηγοριοποίηση της αναπηρίας και η κατανόηση των ειδικών αναγκών του κάθε ατόμου αποτελούν βασικό στοιχείο για τη στοχευμένη εκπαίδευση (Moriña & Carnerero, 2022).

Η εκπαιδευτική προσέγγιση της αναπηρίας βασίζεται στην αρχή της εξατομίκευσης. Κάθε μαθητής με αναπηρία θεωρείται μοναδικός, με διαφορετικές ανάγκες και δυνατότητες. Συνεπώς, η εκπαιδευτική διαδικασία πρέπει να προσαρμόζεται σε κάθε μαθητή. Αυτό σημαίνει τη δημιουργία ατομικών εκπαιδευτικών σχεδίων, τη χρήση ειδικών διδακτικών μεθόδων και την παροχή επιπλέον υποστήριξης, όπως ειδικών εκπαιδευτικών και θεραπευτικών υπηρεσιών (Moriña & Carnerero, 2022).

Μια άλλη σημαντική πτυχή της εκπαιδευτικής προσέγγισης της αναπηρίας είναι η προώθηση της κοινωνικής ένταξης. Αυτό σημαίνει ότι τα ΑμεΑ πρέπει να έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν πλήρως στην εκπαιδευτική διαδικασία και στην κοινωνία. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την προώθηση της φυσικής πρόσβασης σε εκπαιδευτικά κτίρια, τη δημιουργία φιλικών προς την αναπηρία διαδικασιών και πρακτικών, και την ενίσχυση της συμμετοχής τους σε εξωσχολικές και κοινωνικές δραστηριότητες (Moriña & Carnerero, 2022).

2.3 Χαρακτηριστικά Ατόμων με Αναπηρία

Η αναπηρία αποτελεί μια πολύπλοκη και ποικίλη κατηγορία, η οποία επηρεάζει τη ζωή των ανθρώπων σε πολλά επίπεδα. Σε αυτή την υποενότητα, θα εξετάσουμε τα κυριότερα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τα άτομα που ζουν με

αναπηρία, επικεντρώνοντας στη φυσική, κοινωνική και ψυχολογική τους διάσταση (Soldati,2018)

Η αναπηρία μπορεί να είναι ορατή, όπως στην περίπτωση ατόμων με κινητική αναπηρία που χρησιμοποιούν αναπηρικά αμαξίδια, ή μη ορατή, όπως στην περίπτωση ατόμων με ψυχική αναπηρία. Σχετικά με τις κινητικές αναπηρίες, υπάρχει μεγάλη ποικιλία, τόσο στην αιτία που τις προκαλεί όσο και στον τρόπο που εκδηλώνονται (Δημητρόπουλος, 2000). Η σοβαρότητα της αναπηρίας μπορεί να είναι εξαιρετικά διαφορετική, με κάποιους να αντιμετωπίζουν μια μικρή πρόκληση στην καθημερινότητά τους, ενώ άλλοι να απαιτούν συνεχή φροντίδα και υποστήριξη. Στο φυσικό επίπεδο, η αναπηρία επηρεάζει την κινητικότητα, την ορατότητα, την ακοή, την ομιλία, τις λειτουργίες του αναπνευστικού και του νευρικού συστήματος, καθώς και πολλές άλλες φυσικές λειτουργίες.

Όσον αφορά τις αισθητηριακές ανεπάρκειες, πρόκειται για προβλήματα και διαταραχές που επηρεάζουν τις λειτουργίες των αισθήσεων, συμπεριλαμβανομένων της όρασης, της ακοής, της αφής, της γεύσης και της όσφρησης. Καθεμία από αυτές τις ανεπάρκειες συνδέεται με διάφορα προβλήματα και διαταραχές, όπως την όραση, την ακοή, την κινητικότητα, την ομιλία, την επικοινωνία και άλλες. Μπορούν να κατηγοριοποιηθούν συνολικά σε τρεις κατηγορίες (Στεφανίδης, 2004):

1. Άτομα με διαταραχές της ακουστικής λειτουργίας, περιλαμβανομένων των κωφών και των βαρήκοων.
2. Άτομα με συνδυασμένες βλάβες, όπως κώφωση και τύφλωση.
3. Άτομα με άλλες μορφές αισθητηριακών ανεπαρκειών.

Τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά παίζουν επίσης κρίσιμο ρόλο στην ζωή των ατόμων με αναπηρία. Πολλοί αντιμετωπίζουν προκλήσεις στη διαχείριση του άγχους, της κατάθλιψης και της αυτοεκτίμησης. Η δυσκολία να προσαρμοστούν στις αλλαγές που συνοδεύουν την αναπηρία, μπορεί να οδηγήσει σε ψυχολογικές προκλήσεις. Συνεπώς, αυτές οι διαταραχές αποτελούν κρίσιμο παράγοντα στον καθορισμό της ψυχικής ασθένειας, η οποία, με την εκδήλωσή της σε μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να οδηγήσει σε αναπηρία (Στεφανίδης, 2004).

2.4 Είδη Αναπηριών

Οι αναπηρίες χωρίζονται σε κινητικές αναπηρίες (π.χ. εγκεφαλική παράλυση, τετραπληγία, παραπληγία κ.λπ.), ψυχικές αναπηρίες (π.χ. μανιοκατάθλιψη, σχιζοφρένεια κ.λπ.), αισθητηριακές αναπηρίες όπως κώφωση και τύφλωση, νοητικές αναπηρίες όπως σύνδρομο Down, αυτισμός, νοητική αναπηρία και άλλες αναπηρίες όπως πολλαπλές και βαριές αναπηρίες (ΕΣΑ.με.Α, 2024)

2.4.1 Κινητικές Αναπηρίες

Η σωματική αναπηρία είναι ένα σημαντικό μέρος της ανθρώπινης ποικιλομορφίας και επηρεάζει ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού. Αυτές οι αναπηρίες κυμαίνονται από περιορισμένη κινητικότητα και αισθητηριακά προβλήματα έως χρόνιες παθήσεις που επηρεάζουν την καθημερινή ζωή των ασθενών (Ιωαννίδη & Καρβέλα, 2018). Ο όρος «σωματική αναπηρία» αναφέρεται σε οποιαδήποτε κατάσταση ή πρόβλημα που επηρεάζει τη λειτουργία, τη δομή ή την εμφάνιση του σώματος και οδηγεί σε περιορισμούς στις καθημερινές δραστηριότητες του ατόμου. Οι σωματικές αναπηρία μπορεί να είναι συγγενείς ή να οφείλονται σε ατύχημα, ασθένεια ή άλλους παράγοντες (Ιωαννίδη & Καρβέλα, 2018).

Αυτός ο τύπος αναπηρίας περιλαμβάνει μια ποικιλία καταστάσεων, συμπεριλαμβανομένων, ενδεικτικά, προβλημάτων κινητικότητας, απώλειας ή περιορισμού των αισθητηριακών λειτουργιών (όπως η όραση και η ακοή), αισθητηριακές παραμορφώσεις, χρόνιες ασθένειες και άλλα. Κάθε σωματική αναπηρία είναι μοναδική και επηρεάζει την καθημερινή ζωή και τις ανάγκες του ασθενούς με διαφορετικούς τρόπους (Ιωαννίδη & Καρβέλα, 2018).

Τα φυσικά χαρακτηριστικά που σκέφτονται οι περισσότεροι άνθρωποι όταν ακούν τη λέξη «αναπηρία» είναι αυτά που διακρίνονται οπτικά και μπορεί να περιλαμβάνουν τα ακόλουθα (Coughlan et al., 2017):

- Οι δυσκολίες στην κίνηση είναι ένα ζήτημα που προκύπτει, καθώς τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα σε αυτόν τον τομέα μπορούν να συναντήσουν εμπόδια που δεν είναι προφανή για τους περισσότερους - όπως ένα υψηλότερο πεζοδρόμιο ή μια σκάλα.
- Δυσκολίες στην εκφορά των λόγων. Η εισαγωγή δυσκολιών στην επικοινωνία μπορεί να δημιουργήσει δυσκολίες ή ακόμη και να αδυνατίσει τη διαδικασία της

τηλεφωνικής επικοινωνίας, και συχνά οδηγεί σε απογοητευτικές συνομιλίες σε περιοχές, γραφεία γιατρών και καταστήματα. Οι πιθανές αιτίες τέτοιων δυσκολιών στην εκφορά λόγων μπορούν να περιλαμβάνουν νευρολογικές καταστάσεις, όπως η νόσος του Πάρκινσον ή η εγκεφαλική παράλυση, χειρουργικές επεμβάσεις στον λαιμό λόγω καρκίνου, αυτισμό και διανοητική υστέρηση (Jun, 2014).

Παρακάτω θα αναφερθούν μερικοί τύποι σωματικής αναπηρίας:

2.4.1.1 Η Μονοπληγία

Η σωματική αναπηρία χαρακτηρίζεται από περιορισμένη κίνηση ή λειτουργία μόνο ενός μέρους του σώματος, ενώ άλλα μέρη λειτουργούν κανονικά. Η μονοπληγία μπορεί να προκληθεί από ποικίλες αιτίες, όπως ατυχήματα, τραύματα, αναπτυξιακές διαταραχές ή ασθένεια. Ο τύπος και ο βαθμός της μονοπληγίας μπορεί να ποικίλλει σημαντικά ανάλογα με την προέλευση και τη σοβαρότητα του προβλήματος. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να έχουν ήπιους περιορισμούς κινητικότητας, ενώ άλλοι μπορεί να χρειάζονται αναπηρικό καροτσάκι ή άλλη βοηθητική συσκευή για να μετακινηθούν. Οι προκλήσεις που σχετίζονται με τη μονοπληγία μπορούν να επηρεάσουν την καθημερινή ζωή ενός ατόμου, ειδικά κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων που απαιτούν σωματική κίνηση. Ωστόσο, πολλά άτομα με ημιπληγία είναι ιδιαίτερα αφοσιωμένα στην αντιμετώπιση των προκλήσεων και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και στρατηγικών που τους επιτρέπουν να ζήσουν ικανοποιητικές ζωές και να συμμετέχουν στην κοινωνία.

2.4.1.2 Η Παραπληγία

Σωματική αναπηρία που χαρακτηρίζεται από απώλεια ή περιορισμό της κίνησης και της λειτουργίας των κάτω άκρων του σώματος, συνήθως λόγω τραυματισμού ή ασθένειας. Τα άτομα με παραπληγία μπορεί να μην μπορούν να περπατήσουν και η κινητικότητά τους μπορεί να είναι περιορισμένη ή ανύπαρκτη. Τα αίτια της παραπληγίας ποικίλλουν, αλλά συχνά περιλαμβάνουν τραυματισμούς της σπονδυλικής στήλης, νευρολογικές διαταραχές (όπως σκλήρυνση κατά πλάκας) και ακόμη και εγκεφαλικά επεισόδια. Η παραπληγία μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την καθημερινή ζωή ενός ατόμου επειδή απαιτεί βοηθητικές συσκευές και υποστήριξη για την κίνηση και την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων. Οι θεραπευτικές και αποκαταστατικές προσεγγίσεις, καθώς και η ψυχολογική υποστήριξη, παίζουν καίριο

ρόλο στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους και στη διευκόλυνση της ανεξάρτητης και ενεργητικής συμμετοχής τους στην κοινωνία (Ιωαννίδη & Καρβέλα ,2018)

2.4.1.3 Η Τετραπληγία:

Μια πολύ σοβαρή σωματική αναπηρία που επηρεάζει την κίνηση τόσο των άνω όσο και των κάτω άκρων του σώματος. Συνήθως, αυτό συμβαίνει λόγω σοβαρών νευρολογικών προβλημάτων ή άλλων σοβαρών αναπτυξιακών παρεμβάσεων. Τα άτομα με τετραπληγία μπορεί να μην έχουν τη δυνατότητα να κινούνται, να ελέγχουν τις κινήσεις τους ή να αντιδρούν σε αισθητήρια ερεθίσματα. Οι αιτίες της τετραπληγίας μπορεί να είναι πολλές, αλλά συνήθως σχετίζονται με σοβαρά προβλήματα νευρολογικής φύσης, όπως αυτά που προκαλούνται από τραύματα στον αυχένα ή νευρολογικές νόσους όπως η αμυοτροφική πλάγια σκλήρυνση (ALS) ή η πολλαπλή σκλήρυνση. Η τετραπληγία επηρεάζει σημαντικά την καθημερινή ζωή των ατόμων που την αντιμετωπίζουν, καθώς απαιτεί συνεχή φροντίδα και υποστήριξη για τις βασικές καθημερινές δραστηριότητες, όπως η τροφοδοσία, η υγιεινή, και η μετακίνηση. (Ιωαννίδη & Καρβέλα ,2018)

2.4.1.4 Η Ημιπληγία

Μια σωματική αναπηρία που επηρεάζει μόνο τη μία πλευρά του σώματος (είτε την αριστερή είτε τη δεξιά). Αυτή η κατάσταση μπορεί να προκληθεί από διάφορους λόγους, όπως ατύχημα, εγκεφαλικό επεισόδιο, νευρολογική ασθένεια ή άλλα προβλήματα υγείας που επηρεάζουν τον τρόπο λειτουργίας ενός μέρους του σώματος. Τα αποτελέσματα της ημιπληγίας εξαρτώνται από τον βαθμό της παράλυσης και από ποιο μέρος του σώματος επηρεάζεται. Ως απάντηση σε αυτή την αναπηρία, τα άτομα μπορεί να αντιμετωπίσουν περιορισμένη κινητικότητα, δυσκολία στις καθημερινές δραστηριότητες και την ανάγκη για βοηθητικές συσκευές ή θεραπευτική παρέμβαση (Ιωαννίδη & Καρβέλα ,2018)

2.4.1.5 Η Εγκεφαλική Παράλυση

Οι σωματικές αναπηρίες που σχετίζονται με σοβαρές κινητικές διαταραχές και αυτές που προκαλούνται από προβλήματα με τον εγκέφαλο ή το νευρικό σύστημα ενός ατόμου. Συγκεκριμένα, η εγκεφαλική παράλυση προκαλείται από βλαβερές επιδράσεις στον εγκέφαλο που προκαλούν δυσκαμψία, βραδύτητα, τρόμο, παράλυση και άλλες δυσκολίες στην κίνηση. Είναι «βλάβη στο αναπτυσσόμενο νευρικό

σύστημα πριν, κατά τη διάρκεια ή κατά τους πρώτους μήνες της ζωής» (Τσιρώνη, 2012). Η εγκεφαλική παράλυση είναι η πιο κοινή σωματική αναπηρία και εμφανίζεται συχνά στην παιδική ηλικία. Τα παιδιά με εγκεφαλική παράλυση παρουσιάζουν διαταραχές στην εκούσια κίνηση, όπως προβλήματα συντονισμού, μυϊκές συσπάσεις και άλλες κινητικές δυσκολίες. Οι αιτίες της εγκεφαλικής παράλυσης μπορεί να σχετίζονται με τραύματα, προγεννητικές ασθένειες (ερυθρά ,τοξοπλάσμωση, ανεμοβλογιά, ιλαρά, σοβαρή γρίπη , απλός έρπητας), περιγεννητικοί παράγοντες (ασφυξία εγκεφάλου , αιμορραγικές βλάβες, ίκτερος) και γενετικούς παράγοντες, που μπορεί να οδηγήσουν σε έλλειψη οξυγόνου κατά τη διάρκεια της γέννησης ή ακόμη και σε χαμηλό βάρος γέννησης. Η εγκεφαλική παράλυση κατηγοριοποιείται κυρίως ανάλογα με τον τρόπο που εκδηλώνεται η κινητική διαταραχή, όπως η ημιπληγία ή η τετραπληγία.

2.4.2 Νευρολογικές

Το νευρολογικό είναι ότι σχετίζεται με το νευρικό σύστημα (Jun, 2014). Πολλές σωματικές αναπηρίες, όπως η ημικρανία και η εγκεφαλική παράλυση, προέρχονται στην πραγματικότητα από προβλήματα στον εγκέφαλο και όχι από φυσικές δυσλειτουργίες στους μύες, τα όργανα ή τα οστά. Συγκαταλέγονται μεταξύ αυτών:

2.4.2.1 Επιληψία Και Άλλες Διαταραχές Κρίσεων

Οι άνθρωποι που πάσχουν από επιληψία τείνουν να έχουν περιοδικές επιληπτικές κρίσεις, κατά τις οποίες το εγκεφαλικό ρεύμα υπερεντείνεται, οδηγώντας σε απώλεια συνείδησης ή δυσκολία στον έλεγχο των κινήσεων. Οι πιο πολλοί ασθενείς λαμβάνουν αντιληπτικά φάρμακα, αλλά κάποιοι αντιμετωπίζουν παρενέργειες, όπως υπνηλία (Jun, 2014).

2.4.2.2 Σύνδρομο Tourette

Αυτή η διαταραχή του νευρολογικού συστήματος χαρακτηρίζεται από ανεξέλεγκτες συσπάσεις, είτε σωματικές είτε φωνητικές. Μερικά άτομα με σύνδρομο Tourette αναπτύσσουν φωνητικά τικ που περιλαμβάνουν βρισιές. Τα συμπτώματα διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο αλλά είναι σχεδόν πάντα ενοχλητικά και δεν προκαλούν προβλήματα στην καθημερινή ζωή και στις κοινωνικές καταστάσεις.

2.4.3 Αισθητηριακές Αναπηρίες

Η αναπηρία που αφορά τις αισθήσεις αναφέρεται στην βλάβη κάποια αίσθησης ή περισσότερων αισθήσεων. Το κύριο χαρακτηριστικό είναι πως ελαχιστοποιείται η ικανότητα συλλογής πληροφοριών από το γύρω περιβάλλον. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν οι ακόλουθες (Edith Sánchez,2022).

2.4.3.1 Οπτική Αναπηρία

Πρόκειται για μείωση ή ακόμη και απώλεια της όρασης. Μέσω της όρασης συλλέγεται το 80% των πληροφοριών μας. Για αυτόν τον λόγο, ο περιορισμός αυτός προκαλεί τεράστιες και κρίσιμες αλλαγές στη ζωή ενός ανθρώπου. (Edith Sánchez,2022).

2.4.3.2 Ακουστική Αναπηρία

Πρόκειται για την απώλεια ή τη μείωση της ακοής. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τις δυσκολίες στην ομιλία. Το παραπάνω εν συνεχεία, εμποδίζει την επικοινωνία και ίσως τη μάθηση (Edith Sánchez,2022).

2.4.4 Ψυχική Αναπηρία

Η μανιοκατάθλιψη ή η διπολική διαταραχή είναι μια ψυχική ασθένεια στην οποία οι άνθρωποι αισθάνονται ανυψωμένοι ή ευερέθιστοι. Πιο συγκεκριμένα, η διπολική διαταραχή είναι μια χρόνια, υποτροπιάζουσα διαταραχή που χαρακτηρίζεται από εναλλαγές της διάθεσης (Grande, 2016). Η διπολική διαταραχή είναι η κύρια αιτία αναπηρίας στους νέους, οδηγώντας σε λειτουργική και γνωστική έκπτωση και αυξημένη θνησιμότητα, ιδιαίτερα σε αυτοκτονίες. Επηρεάζει περισσότερο από το 1% του παγκόσμιου πληθυσμού, ανεξαρτήτως καταγωγής, εθνικότητας ή οικονομικής κατάστασης. Η διπολική διαταραχή επηρεάζει σχεδόν το 4% του παγκόσμιου πληθυσμού, είναι εξίσου συχνή σε άνδρες και γυναίκες και τυπικά εμφανίζεται σε νεαρή ηλικία (Grande, 2016).

2.4.5 Νοητική Αναπηρία

Η διανοητική αναπηρία (NA), γνωστή και ως νοητική (καθ)υστέρηση, αναφέρεται σε σημαντική μείωση της ικανότητας κατανόησης νέων ή σύνθετων πληροφοριών, καθώς και σε δυσκολία μάθησης και εφαρμογής νέων δεξιοτήτων, γνωστή ως νοητική έκπτωση. Αυτή η κατάσταση επηρεάζει την κοινωνική

ανεξαρτησία, ξεκινώντας από την παιδική ηλικία και συνεχίζοντας να επηρεάζει την ανάπτυξη (Παντελιάδου, 2021). Οι εκδηλώσεις αυτής της αναπηρίας εξαρτώνται από την κατάσταση της υγείας του ατόμου και τον τρόπο με τον οποίο περιβαλλοντικοί παράγοντες υποστηρίζουν την ένταξή του στην κοινωνία (Κώτσης & Βασσαρά, 2021). Η διανοητική αναπηρία είναι μια συστηματική νευροαναπτυξιακή διαταραχή που χαρακτηρίζεται από σημαντική μείωση της νοητικής λειτουργίας και περιορισμένη προσαρμοστική συμπεριφορά. Η νοητική λειτουργία, γνωστή και ως νοημοσύνη, αναφέρεται σε γενικές νοητικές ικανότητες όπως η ικανότητα μάθησης, λογικής και επίλυσης προβλημάτων. Το IQ είναι ένας τρόπος μέτρησης αυτής της συνάρτησης (Κώτσης & Βασσαρά, 2021). Οι προσαρμοστικές συμπεριφορές περιλαμβάνουν εννοιολογικές, κοινωνικές και πρακτικές δεξιότητες που σχετίζονται με την καθημερινή ζωή, όπως ομιλία, γραφή, ανάγνωση, χρήση χρημάτων και μετακίνηση.

Η διανοητική αναπηρία ταξινομείται ως ήπια, μέτρια, σοβαρή ή βαθιά με βάση το IQ. Ανάλογα με τη βαρύτητα, διακρίνεται σε συνδρομικές και μη συνδρομικές νοητικές αναπηρίες. Παραδείγματα συνδρομών διανοητικών αναπηριών περιλαμβάνουν το σύνδρομο Down και το σύνδρομο εύθραυστου X. Υπολογίζεται ότι η διανοητική αναπηρία επηρεάζει περίπου το 2% έως 3% του παγκόσμιου πληθυσμού, με το 75% έως 90% των περιπτώσεων να είναι ήπιες. Το 30% έως 50% είναι μη συνδρομικές περιπτώσεις, ενώ περίπου το 25% προκαλείται από γενετικές διαταραχές. Υπάρχουν επίσης ανεξήγητες περιπτώσεις που επηρεάζουν περίπου 95 εκατομμύρια ανθρώπους (Κώτσης & Βασσαρά, 2021).

2.4.5.1 Αυτισμός

Ο αυτισμός είναι μια αναπτυξιακή διαταραχή χαρακτηριζόμενη από μειωμένη επικοινωνία και κοινωνική αλληλεπίδραση καθώς και περιορισμένες, επαναλαμβανόμενες και στερεότυπες συμπεριφορές. Περιλαμβάνει διάφορες δομές του εγκεφάλου με τρόπους που δεν έχουν αποσαφηνιστεί πλήρως (Marsack, 2017). Οι άλλες 2 διαταραχές του φάσματος του αυτισμού (ASD) είναι το σύνδρομο Asperger, στο οποίο η γνωστική ανάπτυξη και η γλώσσα δεν καθυστερούν, και η διάχυτη αναπτυξιακή διαταραχή - που δεν προσδιορίζεται διαφορετικά (PDD-NOS), όταν δεν πληρούται άλλο κριτήριο (Marotta, 2020). Τα άτομα με αυτισμό πρέπει να ορίσουν ένα πρόγραμμα για την ημέρα τους και να

ξέρουν ότι θα το τηρήσουν, καθώς τυχόν αλλαγές μπορεί να τους προκαλέσουν μεγάλη σύγχυση και άγχος, οδηγώντας σε αρνητική και υπερβολική συμπεριφορά.

2.5 Ορισμός Ατόμων με Αναπηρία

Τα άτομα με αναπηρία αναφέρονται σε ανθρώπους που έχουν φυσικές, ψυχικές, αισθητηριακές ή γνωστικές δυσκολίες που μπορούν να περιορίσουν την ικανότητά τους να λειτουργούν και να συμμετέχουν στην κοινωνία με τον ίδιο τρόπο που το κάνουν τα άτομα χωρίς αναπηρία. Οι αναπηρία μπορεί να είναι προσωρινές ή μόνιμες, και επηρεάζουν διάφορους τομείς της ζωής, όπως η κινητικότητα, η επικοινωνία, η ανεξαρτησία και η συμμετοχή στην κοινωνία. (Katsarova, 2021)

Η σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία ορίζει τα άτομα με αναπηρία ως «τα άτομα με μακροχρόνιες σωματικές, νοητικές, πνευματικές ή αισθητηριακές βλάβες, οι οποίες σε αλληλεπίδραση με διάφορα εμπόδια δύνανται να παρεμποδίσουν την πλήρη και αποτελεσματική συμμετοχή τους στην κοινωνία σε ίση βάση με τους άλλους.» (Katsarova, 2021)

2.6 Ορισμός Ποιότητας Ζωής

Σύμφωνα με την Post (2014), υπάρχει διαφωνία σχετικά με τον τρόπο που ορίζεται η ποιότητα ζωής, με τη βάση της υγείας να θεωρείται ότι εδράζεται στον ορισμό της υγείας από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), σύμφωνα με τον οποίο η υγεία είναι η «κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας». Παρά τη διαφωνία αυτή, έχουν γίνει πολλές προσπάθειες για τον ορισμό της ποιότητας ζωής, όπως αναφέρεται από τους French & Swain.

Υπάρχει σύγχυση όσον αφορά την έννοια της ποιότητας ζωής και το κατάλληλο μέτρο για τη μέτρησή της. Από τα τέλη του 1900, η ποιότητα ζωής άρχισε να χρησιμοποιείται από διάφορους τομείς για διάφορους σκοπούς. Για παράδειγμα, στον τομέα της ιατρικής και της νοσηλευτικής, χρησιμοποιείται συχνά ως μέτρο για την ποιότητα της υγειονομικής περίθαλψης που λαμβάνει ένα άτομο.

Επιπλέον, υπάρχει συζήτηση στη βιβλιογραφία σχετικά με τη διάκριση μεταξύ ποιότητας ζωής και ποιότητας υγείας (HRQOL). Ένας άλλος όρος που εμφανίστηκε τη δεκαετία του 1980, αρχικά ως υποσύνολο της ποιότητας ζωής. Σύμφωνα με την Post (2014), υπάρχει ιστορική εξέλιξη στην αντίληψη της ποιότητας ζωής και της ποιότητας υγείας, με τους όρους "υγεία," "αντιληπτή υγεία," "κατάσταση υγείας",

"ποιότητα υγείας" και "ποιότητα ζωής" να γράψει συνώνυμα από πολλούς ερευνητές και κλινικούς γιατρούς.

Βιβλιογραφικά, διεξάγεται επίσης συζήτηση για την αντικειμενική και υποκειμενική κατανόηση της ποιότητας ζωής. Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι η ποιότητα ζωής μετρείται μόνο μέσω υποκειμενικών μέτρων "ευεξίας" όπως γίνεται αντιληπτό και από το ίδιο το άτομο. Αυτό αντικρούει την πιο αντικειμενική προσέγγιση που υποστηρίζεται από πληθώρα επαγγελματιών και ερευνητών.

Τελικά, η έλλειψη σαφήνειας στον ορισμό της ποιότητας ζωής συνδυάζεται με το γεγονός ότι οι ερευνητές συχνά αποτυγχάνουν να καθορίσουν, να προσδιορίσουν τους συγκεκριμένους τομείς της, ή να δικαιολογήσουν τη χρήση συγκεκριμένου εργαλείου για τη μέτρησή της (Post, 2014). Ο ορισμός του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την ποιότητα ζωής είναι ο πιο συχνά αναφερόμενος στη βιβλιογραφία και περιγράφεται ως η αντίληψη του ατόμου για τη θέση του στη ζωή, τον πολιτισμό και τα συστήματα αξιών, σε σχέση με τους στόχους, τις προσδοκίες, τα πρότυπα και τις ανησυχίες του. Αυτή η έννοια επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες όπως η σωματική υγεία, η ψυχολογική κατάσταση, η ανεξαρτησία, οι κοινωνικές σχέσεις, οι προσωπικές πεποιθήσεις και η σχέση με το περιβάλλον (Biggs & Carter, 2015).

Η ποιότητα ζωής είναι μια ευρύτερη έννοια που υπόκειται σε πολύπλοκη επίδραση από πολλούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής υγείας, της ψυχολογικής κατάστασης, του επιπέδου ανεξαρτησίας, των κοινωνικών σχέσεων, των προσωπικών πεποιθήσεων και της σχέσης με το περιβάλλον (Biggs & Carter, 2015). Το ενδιαφέρον για την ποιότητα ζωής έχει αυξηθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια στον κόσμο της επιστήμης, με ενδιαφέρον που εκδηλώνεται σε πολλούς τομείς, όπως οικονομία, κοινωνία, ψυχολογία και ιατρική. Αυτό το ενδιαφέρον έχει στην ανάπτυξη διαφόρων ορισμών και εργαλείων για τη μέτρηση της ποιότητας ζωής. Η πολυπλοκότητα αυτή αντικατοπτρίζει τη σημασία που δίνεται σε αυτή την έννοια και τη συνεισφορά διαφόρων επιστημονικών πεδίων στην κατανόησή του. (Biggs & Carter, 2015).

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ, 2020) προσφέρει έναν από τους πλέον συνεκτικούς ορισμούς της ποιότητας ζωής. Σύμφωνα με αυτόν, η ποιότητα ζωής είναι η αντίληψη ενός ατόμου για τη θέση του στη ζωή, η οποία διαμορφώνεται από το περιβάλλον, τις αξίες και τις προσδοκίες της κοινωνίας που ζει, καθώς και από

τους προσωπικούς τους στόχους και ανησυχίες. Αυτή η αντίληψη επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, όπως η υγεία, η ανεξαρτησία, οι κοινωνικές σχέσεις και η ψυχολογική κατάσταση.

Σημειώνεται ότι η ποιότητα ζωής είναι υποκειμενική και διαφέρει από άτομο σε άτομο. Οι μετρήσεις της ποιότητας ζωής συνήθως περιλαμβάνουν την αξιολόγηση της ευχαρίστησης, της ικανοποίησης και της ευτυχίας των ατόμων σε διάφορους τομείς της ζωής τους (Michael 2020).

2.7 Ποιότητα Ζωής των Ατόμων με Αναπηρία

Η ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρία αποτελεί ένα πολύ σημαντικό θέμα που έχει απασχολήσει την επιστημονική και κοινωνική κοινότητα. Η ποιότητα ζωής αυτών των ατόμων επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των σωματικών, ψυχολογικών, κοινωνικών και περιβαλλοντικών παραμέτρων (Michael 2020). Στο εύρος της διεθνούς βιβλιογραφίας έχει καταγραφεί ότι οι γονείς των παιδιών με κανονική ανάπτυξη έχουν καλύτερη και πολυδιάστατη ποιότητα ζωής συγκριτικά με τους γονείς των παιδιών με αναπηρία (Dizdarevic et al., 2022; Jansen-van Vuuren et al., 2022; Boehm & Carter, 2019).

Για να αξιολογηθεί η ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρία, πρέπει να ληφθούν υπόψη οι διάφορες διαστάσεις που επηρεάζουν την ζωή τους. Αυτές οι διαστάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν την φυσική υγεία, την ψυχολογική ευημερία, την κοινωνική ενσωμάτωση, την πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας και εκπαίδευσης, την εργασία και την οικονομική κατάσταση, την ποιότητα των σχέσεων και πολλούς άλλους παράγοντες (Michael, 2020).

Η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με αναπηρία απαιτεί συνεργασία από διάφορους τομείς της κοινωνίας, συμπεριλαμβανομένων των πολιτικών, των υγειονομικών υπηρεσιών, της εκπαίδευσης και της κοινότητας. Με την κατάλληλη υποστήριξη και προσβασιμότητα, τα άτομα με αναπηρία μπορούν να έχουν μια ποιοτική ζωή και να συμμετέχουν πλήρως στην κοινωνία (Michael, 2020).

2.8 Παράγοντες Που Επηρεάζουν Την Ποιότητα Ζωής Των Ατόμων Με Αναπηρία.

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρία αποτελούν ένα ευρύ φάσμα που καλύπτει φυσικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς και

πολιτισμικούς παράγοντες. Η αναπηρία, σε όλες τις μορφές της, επηρεάζει σημαντικά τον τρόπο ζωής των ατόμων που την βιώνουν, και η ποιότητα ζωής τους εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον τρόπο που αντιμετωπίζουν και διαχειρίζονται αυτήν την κατάσταση (Downs et al., 2019).

Η φυσική υγεία αποτελεί πρωταρχικό παράγοντα που επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρία. Ο βαθμός της αναπηρίας, η ποιότητα της ιατρικής φροντίδας που λαμβάνουν και η διαχείριση των υγειονομικών προβλημάτων επηρεάζουν τον φυσικό τους κατάσταση. Υπάρχουν διάφοροι βαθμοί αναπηρίας, από την πλήρη ανικανότητα να κινηθεί ή να εκτελέσει καθημερινές εργασίες, όπως να ντυθεί ή να τροφοδοτηθεί, μέχρι πιο μικρές περιορισμένες κινητικές δυσκολίες. Επίσης, η ποιότητα της ιατρικής φροντίδας που λαμβάνουν τα άτομα με αναπηρία είναι κρίσιμη (Selwyn & Riley, 2015). Η πρόσβαση σε εξειδικευμένους ιατρούς και θεραπείες, καθώς και η ποιότητα της φροντίδας που λαμβάνουν, επηρεάζουν την ανάκτηση και τη διατήρηση της υγείας τους.

Εκτός από τη φυσική υγεία, η ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρία εξαρτάται σημαντικά από παράγοντες ψυχολογικής φύσης (Rimmerman, 2015). Πράγματι, η ψυχολογική ευεξία αποτελεί σημαντικό μέρος της συνολικής ποιότητας ζωής και επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται και αντιμετωπίζουν την αναπηρία τους. Η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση είναι σημαντικές παράμετροι που επηρεάζουν την ψυχολογική ευζωία των ατόμων με αναπηρία. Η θετική αυτοεικόνα και η πίστη στις δικές τους δυνατότητες μπορούν να συμβάλουν στην αντιμετώπιση των προκλήσεων που σχετίζονται με την αναπηρία και να ενισχύσουν την αυτονομία τους. Επιπλέον, η ικανότητα να αντιμετωπίζουν το στρες αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την ψυχολογική ευζωία. Η αναπηρία μπορεί να συνοδεύεται από πρόσθετο στρες λόγω των προκλήσεων που επιφέρουν στην καθημερινότητα των ατόμων αυτών. Η ικανότητα να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά το στρες μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας.

Επιπλέον, οι κοινωνικές σχέσεις διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο. Οι σχέσεις με την οικογένεια, τους φίλους και την κοινότητα είναι σημαντικές για την ποιότητα ζωής. Η κοινωνική στήριξη και η ενσωμάτωση στην κοινωνία μπορούν να επηρεάσουν την ανθρώπινη ευτυχία και ευημερία (Selwyn & Riley, 2015).

Επίσης, η οικονομική κατάσταση παίζει σημαντικό ρόλο. Η οικονομική ασφάλεια και η δυνατότητα πρόσβασης σε οικονομικούς πόρους διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην ικανότητα των ατόμων αυτών να διαχειρίζονται την αναπηρία τους και να απολαμβάνουν μια αξιοπρεπή ζωή. Η οικονομική ασφάλεια προσφέρει στα άτομα με αναπηρία την αίσθηση της σταθερότητας και τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουν τις οικονομικές ανάγκες που προκύπτουν λόγω της αναπηρίας τους. Αυτό μπορεί να συμβάλει στη μείωση του στρες και την αύξηση της ψυχολογικής ευζωίας. Επιπλέον, η δυνατότητα πρόσβασης σε οικονομικούς πόρους επιτρέπει στα άτομα με αναπηρία να αποκτήσουν πρόσβαση σε υπηρεσίες και πόρους που τους επιτρέπουν να ζήσουν μια πλήρη και ανεξάρτητη ζωή. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η οικονομική ανεπάρκεια και η έλλειψη πρόσβασης σε οικονομικούς πόρους μπορεί να δημιουργήσει επιπρόσθετα προβλήματα και περιορισμούς στη ζωή των ατόμων με αναπηρία. Σε αυτήν την περίπτωση, η ανάγκη για κοινωνική και οικονομική υποστήριξη γίνεται ακόμα πιο επιτακτική (Selwyn & Riley, 2015).

Η εκπαίδευση και η επαγγελματική απασχόληση παίζουν επίσης καθοριστικό ρόλο στην ποιότητα ζωής. Η εκπαίδευση παρέχει τις δεξιότητες και τις ευκαιρίες για την επίτευξη επαγγελματικών στόχων. Η εκπαίδευση διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στη ζωή τους, καθώς παρέχει τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώσεις για την ανάπτυξη και την αυτοεξέλιξή τους. Η πρόσβαση σε εκπαίδευση, προσαρμοσμένη στις ανάγκες τους, μπορεί να ενισχύσει τις δεξιότητές τους και να τους επιτρέψει να συμμετέχουν πλήρως στην κοινωνία. Επιπλέον, η εκπαίδευση διαδραματίζει ρόλο στην απόκτηση αυτοπεποίθησης και αυτονομίας, διευκολύνοντας την ενσωμάτωσή τους στον κόσμο της εργασίας. Η επαγγελματική απασχόληση αποτελεί σημαντική πτυχή της ποιότητας ζωής, καθώς προσφέρει την ευκαιρία για οικονομική ανεξαρτησία και κοινωνική ενσωμάτωση. Η δυνατότητα απασχόλησης επιτρέπει στα άτομα με αναπηρία να αναγνωρίσουν την αξία και τις δυνατότητές τους στον εργασιακό τομέα. Η πρόσβαση σε προσαρμοσμένες εργασιακές θέσεις και υποστήριξη στον χώρο εργασίας μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη ενός επαγγελματικού μονοπατιού που αντανακλά τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές τους (Selwyn & Riley, 2015).

Τέλος, πολιτισμικές και κοινωνικές προκαταλήψεις μπορούν να αποτελέσουν εμπόδια στην ενσωμάτωση και την πρόσβαση στις υπηρεσίες και τις ευκαιρίες που απαιτούνται για μια υψηλή ποιότητα ζωής για τα άτομα με αναπηρία.

Συμπεραίνοντας, η ποιότητα ζωής είναι ένα πολυδιάστατο φαινόμενο που επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της φυσικής υγείας, της ψυχολογικής ευζωίας, της οικονομικής κατάστασης, της εκπαίδευσης και της επαγγελματικής απασχόλησης.

2.9 Έρευνες για την Ποιότητα Ζωής των Α.με.Α

Πολλές μελέτες, όπως αυτές που πραγματοποίησαν οι Declerck, Stoquart, Lejeune, Vanderthommen, & Kaux (2021), έχουν εξετάσει εκτενώς τα πλεονεκτήματα που προκύπτουν από την προώθηση προσαρμοσμένων σωματικών δραστηριοτήτων για άτομα με αναπηρία, αυτά είναι:

- α) Ενίσχυση της λειτουργικής ικανότητας
- β) Προώθηση της ανάπτυξης σχέσεων
- γ) Αύξηση της αυτοεκτίμησης (Declerck et al., 2021).

Τα αποτελέσματα των ερευνών που διεξήχθησαν σχετικά με την ποιότητα ζωής των αθλητών με αναπηρία (Díaz et al., 2019) που δραστηριοποιούνται τακτικά σε προσαρμοσμένα αθλήματα, έδειξαν ότι αυτά τα άτομα έχουν καλύτερη αντίληψη για την ποιότητα ζωής τους σε σύγκριση με τους συνομήλικους τους που δεν αθλούνται. Εξετάστηκαν οι παράγοντες που συμβάλλουν στην υψηλότερη αντίληψη για την ποιότητα ζωής και επισημάνθηκε πως η υψηλότερη συχνότητα άθλησης, με 34 προπονήσεις την εβδομάδα, και η μεγαλύτερη διάρκεια άθλησης σε ένα προσαρμοσμένο αθλητικό περιβάλλον αλλά και η συμμετοχή σε δραστηριότητες υψηλών επιδόσεων έπαιξαν σημαντικό ρόλο (Ciampolini et al., 2017; Rajati et al., 2018)

Το 2015 πραγματοποιήθηκε μια έρευνα με τίτλο "Ποιότητα Ζωής μεταξύ Ατόμων με Σωματική Αναπηρία". (Kuvalekar, Kamath, Ashok & Shetty, 2015). Στην προαναφερόμενη έρευνα χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα WHO BREF για να αξιολογηθεί η ποιότητα ζωής, ενώ η αξιολόγηση των δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής (ADL) έγινε με τη χρήση του δείκτη Barthel 35. Η κοινωνικοδημογραφική αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας την κλίμακα Udai Pareek. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι το 36,2% των συμμετεχόντων είχε γενετική αναπηρία. Η δεύτερη πιο συχνή αιτία αναπηρίας ήταν η υπολειπόμενη παράλυση μετά τον τοκετό, η οποία εμφανίστηκε σε περίπου 26,2% των συμμετεχόντων. Άλλες

αιτίες που αναφέρθηκαν ήταν το εγκεφαλικό επεισόδιο/παράλυση και τα ατυχήματα, με ποσοστά 19,2% και 18,5% αντίστοιχα. Δραστηριότητες όπως η μεταφορά, η κινητικότητα και η αναρρίχηση σκαλοπατιών έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στη σωματική αναπηρία. Παρατηρήθηκε ότι το 11,5% των συμμετεχόντων χρειαζόταν βοήθεια με μία περιοχή ADL.

Οι Calheiros και συν. (2019) διεξήγαγαν έρευνα με τίτλο: «Do athletes with physical disabilities perceive their quality of life similarly when involved in different Paralympic Sports?». Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τη σχέση ποιότητας ζωής και τρόπου ζωής σε αθλητές χάντμπολ με αναπηρία που χρησιμοποιούν αναπηρικά αμαξίδια. Το δείγμα για αυτή τη μελέτη περιελάμβανε 105 αθλητές με σωματικές αναπηρίες. Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικά με τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά τους (Calheiros et al., 2019). Τα αποτελέσματα έδειξαν συσχέτιση μεταξύ των βαθμολογιών υψηλής ποιότητας και του τρόπου ζωής. Αυτό δείχνει ότι η προσαρμογή των πρακτικών μετακίνησης με αναπηρικό αμαξίδιο μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής και τον τρόπο ζωής των ατόμων με σωματικές αναπηρίες. Το 2018, οι Ciampolini και οι συνεργάτες τους πραγματοποίησαν μια έρευνα με τίτλο "Αντιλαμβάνονται οι αθλητές με σωματικές αναπηρίες την ποιότητα ζωής τους με παρόμοιο τρόπο όταν ασκούν διάφορα Παραολυμπιακά αθλήματα;". Αυτή ήταν μια έρευνα που βασίστηκε σε ποσοτική προσέγγιση και περιλάμβανε αθλητές με αναπηρίες του σώματος που έδιναν την προσοχή τους στο Boccia, το Para-athletics και το Wheelchair Tennis. Οι ερευνητές σημειώνουν ότι επειδή τα τρία Παραολυμπιακά αθλήματα απευθύνονται σε άτομα με διαφορετικές λειτουργικές ικανότητες, είναι δύσκολο να δούμε ποιοι αθλητές παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη κινητική δυσλειτουργία. Τα ευρήματα κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το επίπεδο αναπηρίας και ο Παραολυμπιακός αθλητισμός είναι παράγοντες που επηρεάζουν τις αντιλήψεις για την ποιότητα ζωής. Αυτό μας επιτρέπει να εστιάσουμε στο ανταγωνιστικό και ψυχαγωγικό περιβάλλον για να καλυφθεί κάθε ανάγκη αθλήματος, στη διευκόλυνση της ενσωμάτωσης των αθλητών με σωματική αναπηρία και συμπερασματικά, στην προώθηση βέλτιστων επιπέδων αντίληψης της ποιότητας ζωής (Ciampolini et al., 2018). Παρατηρώντας τα χαρακτηριστικά αυτών των δραστηριοτήτων και των συνήθως συμμετεχόντων αθλητών στους αγώνες, προέκυψε ότι οι αθλητές της Boccia παρουσιάζουν υψηλότερο βαθμό κινητικής αναπηρίας σε σχέση με τους αθλητές σε άλλα αθλήματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

3.1 Αθλητισμός και Αναπηρία

Η έννοια του αθλητισμού είναι αδιαχώριστη από την ανθρώπινη δραστηριότητα. Ένας ασκούμενος μέσω σωματικών δραστηριοτήτων άνθρωπος μπορεί να βελτιώσει τη φυσική του κατάσταση και τη σωματική του υγεία αλλά την ίδια στιγμή έχει τη δυνατότητα να ενισχύσει κάποιες δεξιότητες που θα τον βοηθήσουν στις απαιτήσεις της καθημερινότητάς του. Κάποιες από αυτές είναι η σωματική αντοχή, η συνεργασία αλλά και η ομαδική εργασία (Misener & Darcy, 2014). Ο αθλητισμός περιέχει ένα μεγάλο φάσμα δραστηριοτήτων που συμπεριλαμβάνει την ατομική προπόνηση ή τη συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα που μπορούν να ενισχύσουν διάφορες γνωστικές και κοινωνικές δεξιότητες. Ο αθλητισμός έχει ως βασική του αξία να προάγει την ανάπτυξη συνολικά του ατόμου και βοηθά στο να ενισχυθούν και να αναπτυχθούν πολύπλευρες δεξιότητες (Kung, & Taylor, 2014). Πέρα από τα όσα προσφέρει ο αθλητισμός στην υγεία αλλά και στην φυσική κατάσταση σε πρώτη φάση, υπάρχουν δευτερεύοντα οφέλη από τη θέση του θεατή σε αθλητικές εκδηλώσεις. Τα αθλήματα παρέχουν ευχαρίστηση, χαλάρωση και ψυχαγωγία. Υπάρχει σημαντική βελτίωση των δεξιοτήτων του αθλητή και σίγουρα ο αθλητισμός προωθεί την ανάπτυξη κοινωνικών και πολιτιστικών αλληλεπιδράσεων. Όπως και να χει είτε πρόκειται για απλή συμμετοχή σε αθλητικές εκδηλώσεις είτε για την οπτική γωνία ενός θεατή, ο αθλητισμός βοηθά στην επικοινωνία με διαφορετικούς ανθρώπους, διαφορετικών πολιτισμών, διαφορετικών ταυτοτήτων και προάγει τη συμπερίληψη.

Τα αθλήματα που απευθύνονται σε Α.με.Α σχετίζονται με την εκδήλωση του δικαιώματός τους για ίσες ευκαιρίες, ανεξάρτητα από τη διαφορετικότητα, τις δυνατότητες και τις αδυναμίες του κάθε ατόμου (D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017). Η διοργάνωση σημαντικών εκδηλώσεων για άτομα με αναπηρία, όπως οι Παραολυμπιακοί Αγώνες και το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Μπάσκετ, παρέχει σημαντικές ευκαιρίες για την κινητοποίηση της ζωτικότητας των ατόμων με αναπηρία, την προώθηση των αθλητικών ιδανικών, την ευαισθητοποίηση, την αλλαγή των στερεοτύπων των ατόμων με αναπηρία και την προώθηση της ισότητας και της

προσβασιμότητας. Ωστόσο, παρά τις εθνικές και διεθνείς προσπάθειες, οι αθλητικές ευκαιρίες για τα άτομα με αναπηρία, ιδιαίτερα εκείνα με περιορισμένη κινητικότητα, παραμένουν σοβαρά περιορισμένες, επηρεάζοντας τη συμμετοχή τους σε διάφορα αθλήματα. Όπως αναφέρεται στην έρευνα του American Disability Sports το 2009 οι περισσότεροι άνθρωποι με αναπηρία ασκούνται πολύ λιγότερο από τα κανονικά αναπτυσσόμενα άτομα. Πιο συγκεκριμένα, το 56% των ατόμων με αναπηρία δεν ασχολούνται καθόλου με φυσική δραστηριότητα καθημερινά, ενώ μόνο το 30% των ενηλίκων στις Ηνωμένες Πολιτείες ασκούνται τακτικά σε σύγκριση με άτομα χωρίς αναπηρία, σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων το 2007. Αναμφίβολα πολύ χαμηλότερο από τον μέσο όρο. Το Para Sport αλλάζει τον τρόπο σκέψης και τις πρακτικές, προσφέροντας σημαντικές βελτιώσεις στη ζωή των αθλητών (Haiachi, Cardoso, Reppold Filho, & Gaya, 2016). Εκτός από τα προαναφερθέντα άτομα για άτομα με αναπηρία, η συμμετοχή στον αθλητισμό της φυσικής δραστηριότητας σχετίζεται με την οικονομική και προώθηση για τους αθλητές και τους χορηγούς που υποστηρίζουν τη συμμετοχή τους. Τα μετάλλια των αθλητών με αναπηρία στους Παραολυμπιακούς Αγώνες και σε διεθνείς διοργανώσεις έχουν την ανάπτυξη πολιτικών υποστήριξης για αθλητές με αναπηρία σε υλικό επίπεδο, με βελτιωμένες εγκαταστάσεις και υποδομές, καθώς και σε επίπεδο που αυξάνει την προσαυξιμότητα και τις επιτυχείς συμμετοχής. Πρέπει να δίνουμε μεγάλη προσοχή σε αυτό το γεγονός, καθώς τα αθλητικά ιδανικά δεν πρέπει να συνδέονται αποκλειστικά με χρηστικά κίνητρα. Αντίθετα, πρέπει να αξιολογούνται μέσα από το πρίσμα των στοχευόμενων δημοσίων πολιτικών, επικεντρώνοντας όχι μόνο στα αποτελέσματα και τις επιτεύξεις που σχετίζονται με τον αθλητισμό. (Haiachi, Cardoso, Reppold Filho, & Gaya, 2016).

3.2 Προσαρμοσμένος Αθλητισμός

3.2.1 Κίνητρα Για Συμμετοχή

Το κίνητρο είναι ο παράγοντας που επηρεάζει την έναρξη, την ολοκλήρωση και την κατεύθυνση ενός ατόμου. Στον αθλητισμό, το κίνητρο μπορεί να απαντήσει σε ποικίλες ερωτήσεις, όπως γιατί κάποιος αρχίζει να αθλείται, γιατί επιλέγει το συγκεκριμένο άθλημα, γιατί επιμένει ή δεν πετυχαίνει τους στόχους του και γιατί προσπαθεί ή δεν προσπαθεί τόσο σκληρά. Υπάρχουν ουσιαστικά στοιχεία που υποστηρίζουν τις τάσεις, τα εμπόδια και τα οφέλη της συμμετοχής στον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα για τα άτομα με αναπηρίες. Τις τελευταίες τρεις

δεκαετίες, πολυάριθμες μελέτες έχουν αποκαλύψει ότι η σωματική δραστηριότητα και η αθλητική συμμετοχή έχουν ως αποτέλεσμα βελτιωμένη λειτουργική κατάσταση και ποιότητα ζωής μεταξύ των ατόμων με αναπηρίες.

Έρευνες μέχρι σήμερα δείχνουν ότι ο κύριος παράγοντας που παρακινεί τα άτομα με αναπηρία να ασχοληθούν με τον αθλητισμό είναι η συνύπαρξη με άλλους. Συμμετέχοντας σε μια δραστηριότητα που περιλαμβάνει επαφή και κοινωνικοποίηση με άλλα άτομα, αισθάνονται ενθάρρυνση από άλλους αθλητές, καθώς και βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση και τη γενική υγεία. Η αίσθηση της δραστηριότητας καθώς και ο ανταγωνισμός, η πνευματική κινητοποίηση, η κοινωνική αποδοχή, η ανεξαρτησία και η ικανοποίηση για την επίτευξη βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων θεωρούνται συχνά κίνητρα (McLoughlin et al., 2017). Όταν επιτυγχάνεται η επίτευξη των στόχων τα άτομα νιώθουν ικανοποίηση και προσπαθούν πιο πολύ. Αρκετές είναι οι φορές όμως που το γεγονός ότι ένας στόχος δεν ικανοποιήθηκε, λειτουργεί ως κίνητρο και ωθεί τα άτομα στην συνεχή και εντονότερη προσπάθεια προκειμένου να πετύχουν τους στόχους τους. Αυτό ονομάζεται αυτό-ικανοποίηση.

Όσον αφορά τα εσωτερικά κίνητρα, μπορεί να θεωρηθεί ως το κίνητρο για την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων, την απόκτηση ικανοποίησης από την επίτευξη στόχων και την εμπειρία της ευχαρίστησης της τόνωσης του ανταγωνισμού και της υπέρβασης των περιορισμών. Αυτά τα κίνητρα μπορούν να συνδυαστούν με κάποια εξωτερικά κίνητρα, όπως η επιθυμία να εκπλήξετε σημαντικά άτομα γύρω σας. Αυτά τα άτομα μπορεί να είναι προπονητές, μέλη της οικογένειας, φίλοι, άλλα άτομα με αναπηρίες που συμμετέχουν σε παιχνίδια (McLoughlin et al., 2017). Οι αθλητικές φιλίες μπορεί να είναι το πιο σημαντικό κίνητρο για τον αθλητισμό! Οι περισσότερες μελέτες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι οι περισσότεροι αθλητές με αναπηρία που αγωνίζονται σε υψηλό επίπεδο αρχίζουν να παίζουν αθλήματα μερικής απασχόλησης σε νεαρή ηλικία πριν αποφασίσουν να ακολουθήσουν ένα άθλημα σε υψηλό επίπεδο. Οι παράγοντες που εμπλέκονται στη συμμετοχή σε αθλήματα είναι παρόμοιοι για αθλητές με αναπηρία και ικανούς αθλητές. Η ύπαρξη ενός δικτύου υποστήριξης που παρέχει συναισθηματική υποστήριξη σε άτομα με αναπηρία είναι σημαντική. Επίσης σημαντική είναι η κοινωνική ζωή, η αίσθηση του ανήκειν, η επιθυμία για βελτίωση

της υγείας και η οικονομική υποστήριξη μέσω χορηγιών ή υποτροφιών (McLoughlin et al., 2017).

Μια μελέτη των Yilmaz και συνεργατών το 2020, διεξήχθη με σκοπό να εξεταστούν οι παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα των κινήτρων για συμμετοχή αθλητών με σωματική αναπηρία και με προβλήματα ακοής σχετικά με συγκεκριμένες μεταβλητές. Τα εργαλεία συλλογής δεδομένων που χρησιμοποιήθηκαν η «Φόρμα Προσωπικών Πληροφοριών» όπου αναπτύχθηκε από τους ερευνητές και η «Κλίμακα Κίνητρα Αθλητικής Συμμετοχής για Άτομα με Αναπηρία (SPMSDI)», η οποία αναπτύχθηκε από τους Tekkursun et al., (2018). Τα έντυπα της παρούσας έρευνας συμπληρώθηκαν με τη βοήθεια ειδικού στη νοηματική γλώσσα για αθλητές με προβλήματα ακοής και με την μέθοδο ατομικών συνεντεύξεων για άτομα με σωματική αναπηρία. Το δείγμα αποτελούνταν από 41 εθελοντές συμμετέχοντες, 24 από τους οποίους ήταν σωματικά ανάπηροι και 17 από τους οποίους ήταν άτομα με προβλήματα ακοής. Τα αποτελέσματα της έρευνας αναλύθηκαν με το SPSS 20.0. Συμπερασματικά, η ηλικία και το εκπαιδευτικό επίπεδο δεν είχαν επίδραση στο επίπεδο κινητήριας διέγερσης για τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Ωστόσο, διαπιστώθηκε ότι οι φυσικά ανάπηροι αθλητές είχαν υψηλότερο επίπεδο κινητήριας διέγερσης σε σύγκριση με τους αθλητές με προβλήματα ακοής όσον αφορά τον τύπο αναπηρίας και τις αθλητικές κατηγορίες (Yilmaz et al., 2020).

Σε μια έρευνα των Efe και συνεργατών το 2023 διερευνάται η σωματική αυτοαντίληψη των ατόμων με σωματικές αναπηρίες και τα κίνητρά τους για συμμετοχή στον αθλητισμό. Συλλέχθηκαν δεδομένα από συνολικά 459 άτομα με σωματικές αναπηρίες εκ των οποίων οι 280 ήταν άντρες και οι υπόλοιπες γυναίκες χρησιμοποιώντας μια φόρμα προσωπικών δημογραφικών πληροφοριών, την κλίμακα σωματικής αυτοαντίληψης για παιδιά και εφήβους (CY-PSPP) που αναπτύχθηκε από τον Whitehead (1995) (Efe, 2023). Χρησιμοποιήθηκαν T-test και ANOVA μονής κατεύθυνσης για τον προσδιορισμό των διαφορών μεταξύ δημογραφικών μεταβλητών, το post hoc test Tukey χρησιμοποιήθηκε για τον προσδιορισμό των διαφορών μεταξύ των ομάδων και η συσχέτιση προϊόντος-στιγμής Pearson χρησιμοποιήθηκε για τον προσδιορισμό των σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών. Διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικές διαφορές στις υποδιαστάσεις κινήτρων. Δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές στις φυσικές υποδιαστάσεις ανάλογα με τη μεταβλητή

τύπου αναπηρίας. Τα αποτελέσματα βρήκαν στατιστικές διαφορές στις υποδιαστάσεις του γενικού εαυτού, του σωματικού εαυτού, της υγείας, της αθλητικής ικανότητας και της σωματικής ελκυστικότητας. Όταν εξετάστηκε η φυσική αυτοαντίληψη έναντι της μεταβλητής του φύλου, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις υποδιαστάσεις του γενικού εαυτού, της φυσικής ελκυστικότητας και της σωματικής δύναμης. Η μελέτη μας εξέτασε ξανά τις μεταβλητές της ηλικίας και της φυσικής δραστηριότητας και έλαβε διαφορετικά αποτελέσματα στις υποδιαστάσεις τους. Εάν τα άτομα με αναπηρία δημιουργήσουν στενότερους δεσμούς με την κοινωνία μέσω του αθλητισμού, θα έχουν ισχυρότερη σωματική αυτοαντίληψη και θα αυξήσουν τα κίνητρά τους για συμμετοχή στον αθλητισμό (Efe, 2023).

3.2.2 Ανασταλτικοί Παράγοντες Για Συμμετοχή

Οι δραστηριότητες αναψυχής, αποτελούν σημαντικό κομμάτι της ζωής και ευεξίας όλων των ανθρώπων, συμπεριλαμβανομένων και των ατόμων με αναπηρία (ΆμεΑ) παρά το γεγονός ότι η πρόσβαση και η συμμετοχή σε αυτές τις δραστηριότητες μπορεί να είναι περιορισμένη λόγω φυσικών και κοινωνικών εμποδίων. (Taylor, Lock, Darcy, 2017) Η δυσκολία πρόσβασης σε φυσικούς χώρους, λόγω έλλειψης κατάλληλων υποδομών και εξοπλισμού, αποτελεί ένα από τα βασικά εμπόδια. Η ανάγκη για αναπηρικά βοηθήματα ή προσαρμοσμένο εξοπλισμό μπορεί να περιορίζει την συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες. (Taylor, Lock, Darcy, 2017)

Εκτός από τα φυσικά εμπόδια, η κοινωνική αποδοχή αποτελεί σημαντική πρόκληση. Οι προκαταλήψεις και τα στερεότυπα που συχνά συνοδεύουν τις αναπηρία μπορούν να δημιουργήσουν ένα αίσθημα απομόνωσης και ανασφάλειας στους ανθρώπους αυτούς. Η αντιμετώπιση μιας αναπηρίας μπορεί επίσης να επηρεάσει την ψυχολογία του ατόμου, δημιουργώντας εμπόδια στην ανεξάρτητη συμμετοχή του σε δραστηριότητες. (Taylor, Lock, Darcy, 2017)

Τα οικονομικά εμπόδια αποτελούν έναν σημαντικό παράγοντα που επηρεάζει τη συμμετοχή των ανθρώπων με αναπηρία σε δραστηριότητες αναψυχής. Οι απαιτήσεις για εξειδικευμένο εξοπλισμό, υπηρεσίες υποστήριξης και μετακινήσεις μπορούν να συνεπάγονται σημαντικά έξοδα, που ενδέχεται να μην είναι προσβάσιμα για πολλούς ανθρώπους με αναπηρία, ειδικά αν δεν υπάρχει αρκετή οικονομική υποστήριξη. Για παράδειγμα, ας υποθέσουμε ένα άτομο με κινητική αναπηρία που

επιθυμεί να συμμετάσχει σε μια εξόρμηση σε βουνά (Kentiba & Asgedom, 2017). Ο εξοπλισμός που απαιτείται, όπως ειδικά αναπηρικά αμαξίδια για εκτός δρόμου εναλλακτικά μονοπάτια, ειδικές ράμπες, ζώνες ασφαλείας και υποστηρικτικοί μηχανισμοί, μπορεί να αποτελεί υψηλό κόστος. Επιπλέον, οι απαιτήσεις για ειδική εκπαίδευση και υποστήριξη από ειδικευμένο προσωπικό μπορεί να αυξήσουν τα οικονομικά βάρη. Άλλο ένα παράδειγμα είναι το άτομο με αισθητηριακή αναπηρία που επιθυμεί να συμμετάσχει σε υποβρύχιο κολύμπι. Η αγορά ειδικού εξοπλισμού όπως αδιάβροχες προστατευτικές στολές, ακουστικές συσκευές που επιτρέπουν την επικοινωνία κάτω από το νερό και ειδικοί μηχανισμοί ασφαλείας μπορεί να αποτελεί πρόκληση για τα οικονομικά του ατόμου (Edrisi, Amirhosseini & Hamidi, 2019).

Οικονομικές προκλήσεις υπάρχουν επίσης και στην οργάνωση ταξιδιών και διακοπών. Τα άτομα με αναπηρία μπορεί να χρειάζεται να προσαρμόσουν τις μετακινήσεις τους, να εξασφαλίσουν κατάλληλη διαμονή και υπηρεσίες υποστήριξης, και αυτό μπορεί να αυξήσει σημαντικά τα έξοδά τους (Edrisi, Amirhosseini & Hamidi, 2019).

Είναι επίσης αναγκαία η αύξηση της ευαισθητοποίησης της κοινωνίας για τις ανάγκες και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι με αναπηρία. Η δημιουργία περιβάλλοντος που να ενθαρρύνει την ισότητα και την συμμετοχή για όλους αποτελεί ένα βασικό βήμα προς την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων.

Μερικά επιπλέον εμπόδια περιλαμβάνουν:

- Έλλειψη πρώιμων εμπειριών στον αθλητισμό (αυτό ποικίλλει μεταξύ των ατόμων και εάν μια αναπηρία είναι από τη γέννηση ή αποκτήθηκε αργότερα στη ζωή)
- Περιορισμένες ευκαιρίες και προγράμματα για συμμετοχή, εκπαίδευση και διαγωνισμό
- Περιορισμός ψυχολογικών και κοινωνιολογικών παραγόντων, συμπεριλαμβανομένων των στάσεων απέναντι στην αναπηρία των γονέων, των προπονητών, των δασκάλων και ακόμη και των ίδιων των ατόμων με αναπηρίες (Declerck, Stoquart, Lejeune, Vanderthommen, & Kaux, 2021).
- Περιορισμένη πρόσβαση σε πληροφορίες και πόρους

Αυτά τα εμπόδια που αναφέρονται μαζί, μπορεί να φαίνονται συντριπτικά, αλλά είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν θα τα αντιμετωπίσουν όλοι.

Προκειμένου να προωθηθεί η ενεργός συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία στις αναπτυσσόμενες χώρες, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη οι πιθανές επιπτώσεις αυτών των φραγμών.

Υπάρχει περιορισμένη έρευνα που διερευνά συγκεκριμένα εμπόδια στη συμμετοχή στον αθλητισμό για τα άτομα με αναπηρίες στις αναπτυσσόμενες χώρες. Απαιτούνται περισσότερα στοιχεία και οικονομική υποστήριξη για να διασφαλιστεί ότι τα άτομα με αναπηρία έχουν την ευκαιρία και την επιλογή να συμμετέχουν στον αθλητισμό, ανεξάρτητα από τη χώρα στην οποία ζουν. (Darcy & Dowse, 2013).

3.2.3 Χαρακτηριστικά Προγραμμάτων Άθλησης

Τα προγράμματα άθλησης αποτελούν σημαντικό μέρος της κοινότητας, προσφέροντας μια σειρά από χαρακτηριστικά που επιδιώκουν να καλύψουν τις ανάγκες και τις προσδοκίες των συμμετεχόντων. Η ελκυστικότητα αποτελεί κρίσιμο στοιχείο, καθώς προσφέρει κίνητρα για συμμετοχή και συνεχή αφοσίωση. Η ποικιλία στα προγράμματα, αλλά και ο ενθουσιασμός που δημιουργείται από τον εκπαιδευτή ή τον προπονητή, συντελεί στη διατήρηση του ενδιαφέροντος των συμμετεχόντων (Winnick & Porretta, 2016)

Η ασφάλεια αποτελεί άλλη σημαντική πτυχή, καθώς εξασφαλίζει ότι οι συμμετέχοντες μπορούν να ασκούν την άθλησή τους με ασφάλεια και εμπιστοσύνη. Η ύπαρξη εξειδικευμένου εξοπλισμού και εκπαιδευμένου προσωπικού είναι καθοριστική προκειμένου να αναδειχθεί η ασφαλής πρακτική των αθλητικών δραστηριοτήτων.

Επιπλέον, βασικό χαρακτηριστικό αποτελεί η προσαρμογή στις ανάγκες των Α.με.Α για τη διασφάλιση της συμμετοχής όλων των ατόμων σε αθλητικές δραστηριότητες. Η προσβασιμότητα σε χώρους και εγκαταστάσεις, καθώς και η προσφορά ειδικών προγραμμάτων που λαμβάνουν υπόψη τις ξεχωριστές ανάγκες των Α.με.Α, ενισχύει την κοινωνική ένταξη και προάγει τη φυσική δραστηριότητα ως μέσο υγιεινής ζωής για όλους (Becheva, Bojkova, & Belcheva, 2020)

3.2.4 Υποστηρικτική Τεχνολογία

Η υποστηρικτική τεχνολογία προάγει την ένταξη και τη συμμετοχή, ειδικά για τα άτομα με αναπηρίες, τον γηράσκοντα πληθυσμό και τα άτομα με μη μεταδοτικές

ασθένειες. Ο πρωταρχικός σκοπός των βοηθητικών συσκευών είναι να διατηρήσουν ή να βελτιώσουν τη λειτουργία και την ανεξαρτησία ενός ατόμου, προάγοντας έτσι την υγεία. Αυτά δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους να ζουν υγιείς, παραγωγικές, ανεξάρτητες και αξιοπρεπείς ζωές και να συμμετέχουν στην εκπαίδευση, την αγορά εργασίας και την πολιτική ζωή (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2024).

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι 2,5 δισεκατομμύρια άνθρωποι χρειάζονται σήμερα ένα ή περισσότερα βοηθητικά προϊόντα, όπως αναπηρικά καροτσάκια, ακουστικά βαρηκοΐας και εφαρμογές που υποστηρίζουν την επικοινωνία και τη γνωστική λειτουργία. Παραδείγματα βοηθητικών προϊόντων περιλαμβάνουν βοηθήματα ακοής, αναπηρικά αμαξίδια, γυαλιά οράσεως, προσθετικά και βοηθήματα μνήμης (ΠΟΥ, 2024).

Η χρήση τεχνολογίας στα προγράμματα άθλησης για άτομα με αναπηρία (Α.με.Α) έχει εξελιχθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια, προσφέροντας πληθώρα ευκαιριών για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της ψυχοκοινωνικής ενσωμάτωσης και της αυτονομίας των ατόμων με αναπηρία. Ορισμένα παραδείγματα τεχνολογικών εφαρμογών περιλαμβάνουν (Nemček, 2021) ; (Asare, Townsend & Burrows,2023)

Προσαρμοσμένα Αθλητικά Εξοπλιστικά:

Προσαρμοσμένα αθλητικά εξοπλιστικά, όπως καροτσάκια για το τένις ή το μπάσκετ, επιτρέπουν στα άτομα με κινητικές δυσκολίες να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.

Εφαρμογές Ενισχυμένης Πραγματικότητας (AR) και Εικονικής Πραγματικότητας (VR):

Η χρήση AR και VR μπορεί να παρέχει εμπειρίες εκπαίδευσης και προπόνησης. Άτομα με αναπηρία μπορούν να έχουν πρόσβαση σε εικονικά περιβάλλοντα προπόνησης που προσομοιώνουν διάφορα αθλήματα(Nemček, 2021).

Έξυπνα Ρούχα και Συσκευές Παρακολούθησης:

Έξυπνα ρούχα με ενσωματωμένους αισθητήρες και συσκευές παρακολούθησης μπορούν να παρέχουν ανάδραση για την τεχνική και την απόδοση σε αθλητές με αναπηρία.

Πλατφόρμες Διαχείρισης Δεδομένων:

Πλατφόρμες που διαχειρίζονται δεδομένα όπως τον ρυθμό καρδιακού παλμού, την απόσταση και τον χρόνο παρέχουν στους προπονητές και τους αθλητές ενημερώσεις σχετικά με την επίδοση (Nemček, 2021).

3.3 Δραστηριότητες Αναψυχής

Οι δραστηριότητες αναψυχής αποτελούν την πυλώνα του ελεύθερου χρόνου, προσφέροντας σε κάθε άτομο την ευκαιρία να χαλαρώσει, να αναζωογονηθεί και να απολαύσει θετικές εμπειρίες. Περιλαμβάνουν δραστηριότητες όπως οι εκδρομές, ο αθλητισμός, ο πολιτισμός, η τέχνη, οι κοινωνικές συναντήσεις και πολλές ακόμα πρακτικές που ενισχύουν την ποιότητα ζωής και συμβάλλουν στην ευεξία.

Η ποικιλία των δραστηριοτήτων αναψυχής είναι αφθονία. Από την αθλητική δραστηριότητα και την εξερεύνηση της φύσης μέχρι τις τέχνες και τον πολιτισμό, καθώς και την απλή χαλάρωση με ένα καλό βιβλίο ή μια ταινία, όλες αυτές οι δραστηριότητες συντελούν στη δημιουργία μιας ισορροπημένης και ευτυχισμένης ζωής. (Κουθούρης, 2009)

Από το ποδόσφαιρο και το μπάσκετ μέχρι το κολύμπι και το τρέξιμο, ο ανταγωνισμός και η φυσική άσκηση σε αυτές τις δραστηριότητες ενισχύουν την καρδιαγγειακή υγεία, βελτιώνουν τη μυϊκή δύναμη και την ευλυγισία, και αυξάνουν τη γενική αντοχή του σώματος. Επιπλέον, οι αθλητικές δραστηριότητες προσφέρουν ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση και δημιουργία δεσμών, είτε μέσω της συμμετοχής σε ομαδικά αθλήματα είτε μέσω της υποστήριξης και ενθάρρυνσης σε ατομικές προσπάθειες.

Η φύση προσφέρει ένα ανεκτίμητο πεδίο αναψυχής. Οι πεζοπορίες σε δάση και βουνά, τα πικνίκ στο πάρκο, οι εκδρομές σε παραθαλάσσιες τοποθεσίες, όλα αυτά είναι ευκαιρίες για να ξεφύγουμε από τον τρέχοντα ρυθμό της ζωής και να ανακαλύψουμε την ειρήνη και την ομορφιά της φύσης. Ειδικά για άτομα που ζουν σε πόλεις και αντιμετωπίζουν το άγχος της καθημερινότητας, ο χρόνος που περνούν στη φύση ανανεώνει τις ενέργειές τους και αναζωογονεί το πνεύμα τους. (Κουθούρης, 2019).

Εντούτοις, η αναψυχή δεν περιορίζεται μόνο στις φυσικές δραστηριότητες. Ο πολιτισμός και οι τέχνες είναι εξίσου σημαντικά μέσα αναψυχής. Η μουσική, ο χορός,

ο κινηματογράφος και ο θέατρο προσφέρουν μια διαφορετική μορφή ικανοποίησης και ανακάλυψης. Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, εκφράζουμε τα συναισθήματά μας, αναπτύσσουμε τη δημιουργικότητά μας και εξερευνούμε νέες πτυχές της ανθρώπινης εμπειρίας.

Επιπλέον, η χαλάρωση και η απόλαυση απλών χαρισμάτων της ζωής, όπως η ανάγνωση ενός αγαπημένου βιβλίου ή η απλή συζήτηση με φίλους, έχουν τη δική τους αξία. Μερικές φορές, η αναψυχή δεν απαιτεί πολύπλοκες δραστηριότητες, αλλά απλώς την προσφορά του χρόνου μας σε αυτά που μας κάνουν ευτυχισμένους και ικανοποιημένους.

Σε έναν κόσμο που συχνά χαρακτηρίζεται από το άγχος και την ταχεία πορεία, οι δραστηριότητες αναψυχής είναι το φάρμακο που μας βοηθά να επαναφέρουμε την εσωτερική μας ισορροπία. Ανανεώνουν τις ενέργειές μας, βοηθούν στην απελευθέρωση του άγχους και της έντασης, και μας επιτρέπουν να συνδεθούμε με τον πυρήνα του εαυτού μας.

3.4 Κοινωνικά Οφέλη Ατόμων με Αναπηρία Μέσω της Άθλησης

3.4.1 Βελτιωμένες Κινητικές Δεξιότητες και Συντονισμός

Τα άτομα με αναπηρία είναι σε θέση να διαπιστώσουν ότι η ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες ασκεί μεγάλη επιρροή στην ικανότητά τους να βελτιώσουν τις κινητικές τους δεξιότητες και τον συντονισμό (Agiouvasitis & Finlayson, 2017). Ο όρος «κινητικές δεξιότητες» αναφέρεται σε μια ευρεία ποικιλία δραστηριοτήτων και κινήσεων που μπορούν να διακριθούν σε αδρές και λεπτές. Τα άτομα με αναπηρία που συμμετέχουν σε αθλήματα σε τακτική βάση, μπορούν να βελτιώσουν τις αδρές κινητικές τους ικανότητες συμμετέχοντας σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν άλματα, λακτίσματα και ρίψεις (Buchheit & Simpson, 2018). Ο συντονισμός, η ισορροπία και η επίγνωση του περιβάλλοντος είναι όλες οι δεξιότητες που μπορούν να βελτιωθούν μέσω της συμμετοχής σε αθλήματα. Επιπλέον, τα άτομα έχουν την ευκαιρία να εκτελούν κινήσεις ακριβείας, κινήσεις που απαιτούν τον συντονισμό χεριού-ματιού και την εξάσκηση λεπτών κινητικών δεξιοτήτων (Foley & MacMahon, 2021). Τα άτομα μπορεί να βελτιώσουν τις λεπτές κινητικές τους ικανότητες συμμετέχοντας σε αθλήματα, που μπορεί να περιλαμβάνουν δεξιότητες

όπως το να μπορούν να πιάσουν μια μπάλα, να χρησιμοποιούν αθλητικό εξοπλισμό ή να εκτελούν ακριβείς κινήσεις (Haeghele & Porretta, 2020).

3.4.2 Αυξημένη Φυσική Κατάσταση Και Αποτελέσματα Υγείας

Η συμμετοχή σε αθλήματα μπορεί να έχει ευεργετική επίδραση στη συνολική υγεία και τη φυσική κατάσταση των ατόμων με αναπηρία. Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες σε τακτική βάση μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας, στην τόνωση της δύναμης και της αντοχής, στη βελτίωση της ευελιξίας και του εύρους κίνησης, στη διαχείριση του βάρους και στη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης χρόνιων διαταραχών υγείας. Η καρδιαγγειακή αντοχή μπορεί να βελτιωθεί μέσω της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν αερόβιες προπονήσεις, όπως τρέξιμο, κολύμπι ή ποδηλασία (Nordtvedt & Crecelius, 2018). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ενίσχυση και τόνωση της καρδιάς και εν γένει του κυκλοφορικού συστήματος. Επιπλέον, όσοι συμμετέχουν σε αθλήματα, συχνά απαιτείται να εκτελούν ενέργειες που συνεισφέρουν στην ενίσχυση της δύναμης και αντοχής. Ως αποτέλεσμα, αναπτύσσουν μεγαλύτερη μυϊκή δύναμη και συνολική φυσική αντοχή. Επιπλέον, οι αθλητικές δραστηριότητες συνεπάγονται δυναμικές κινήσεις, οι οποίες απαιτούν από τα άτομα να τεντώνουν και να κινούν τις αρθρώσεις τους σε ένα πλήρες εύρος κίνησης. Αυτή είναι μια απαίτηση και βασική προϋπόθεση για τη συμμετοχή των ατόμων σε αθλητικές δραστηριότητες. Η συστηματική συμμετοχή σε αθλήματα θα αυξήσει την ευελιξία και την κινητικότητα των αρθρώσεων (Stanish et al., 2017). Η διαχείριση του σωματικού βάρους κάποιου και η αποφυγή της παχυσαρκίας είναι δύο οφέλη που μπορούν να αποκομίσουν οι συμμετέχοντες σε σωματικές δραστηριότητες. Οι άνθρωποι που ασκούνται τακτικά είναι σε καλύτερη θέση να μεταβολίζουν τις προσληφθείσες θερμίδες, να αυξάνουν την μυϊκή τους μάζα και να διατηρούν το σωματικό τους βάρος σε ένα υγιές επίπεδο. Επιπλέον, η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να συμβάλλει στην αποφυγή ή στη διαχείριση μιας ποικιλίας χρόνιων ασθενειών υγείας, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη και ορισμένες μυοσκελετικές διαταραχές. Αυτές οι δυσμενείς καταστάσεις υγείας μπορούν να προληφθούν ή να αντιμετωπιστούν με τη διατήρηση ενός υγιούς τρόπου ζωής (Arbour-Nicitoropoulos, Ginis, Wilson, & Kairy, 2017).

3.4.3 Βελτιωμένη Κινητικότητα και Λειτουργικές Ικανότητες

Τα άτομα με αναπηρία που συμμετέχουν στον αθλητισμό, διαπιστώνουν βελτιώσεις στην κινητικότητά και την λειτουργικότητά τους. Η συμμετοχή σε αθλήματα σε σταθερή βάση αυξάνει το εύρος κίνησης ενός ατόμου, καθώς και την ευελιξία και την κινητικότητα των αρθρώσεων του. Βοηθά τους αθλούμενους να αναπτύξουν μεγαλύτερο έλεγχο της στάσης του σώματός τους και σταθερότητα, που βελτιώνει την ισορροπία και μειώνει την πιθανότητα πτώσεων και τραυματισμών (Zabriskie & McCormick, 2016). Αυτές οι βελτιώσεις έχουν ευνοϊκή επιρροή στις καθημερινές δραστηριότητες τους όπως η αυτοφροντίδα, η μετακίνηση εντός της κοινότητας και η συμμετοχή σε ενδιαφέροντα αναψυχής. Ως εκ τούτου, συμβάλλουν στην ανάπτυξη της λειτουργικής ανεξαρτησίας (Klingenberg et al., 2019). Συμπερασματικά, τα άτομα με αναπηρία που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, αποκομίζουν μεγάλη ποικιλία σωματικών πλεονεκτημάτων ως αποτέλεσμα της συμμετοχής τους. Ολόκληρη η σωματική ευεξία και η ποιότητα ζωής τους βελτιώνεται ως αποτέλεσμα καλύτερης κινητικότητας και λειτουργικών ικανοτήτων, βελτιωμένων κινητικών δεξιοτήτων και συντονισμού, αυξημένης φυσικής κατάστασης και βελτιωμένων αποτελεσμάτων υγείας (Derscheid & Black, 2018). Η σημασία της ενσωμάτωσης αθλητικών προγραμμάτων και ευκαιριών που προσαρμόζονται στις απαιτήσεις των ατόμων με αναπηρία υπογραμμίζεται από αυτά τα πλεονεκτήματα. Τα άτομα με αναπηρία έχουν την δυνατότητα να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνία και να έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής μέσω της συμμετοχής σε αθλήματα, που τα ενδυναμώνει ενισχύοντας τη σωματική τους ανάπτυξη και ευεξία (Fragala-Pinkham, Haley, & O'Neil, 2017).

3.4.4 Βελτιωμένη Αυτοεκτίμηση και Αυτοπεποίθηση

Τα άτομα με αναπηρία έχουν περισσότερες δυνατότητες να επιτύχουν προσωπικούς στόχους, έχουν θετικές εμπειρίες και αυξημένο το αίσθημα ικανοποίησης όταν συμμετέχουν σε αθλήματα. Αυτές οι εμπειρίες συμβάλλουν στη βελτίωση τόσο της αίσθησης της αυτοεκτίμησης όσο και της αυτοπεποίθησης κάποιου για τον εαυτό του (Bar-Yam & Zipperer, 2019). Η συμμετοχή σε αθλήματα προσφέρει στα άτομα την ευκαιρία να λάβουν μια ώθηση στην αίσθηση της αυτοεκτίμησης και της πίστης στα προσωπικά τους ταλέντα, ειδικά όταν λαμβάνουν θετικά σχόλια και αναγνώριση για τις προσπάθειές τους. Καθώς ξεπερνούν τα

εμπόδια και βελτιώνουν την απόδοσή τους, τα άτομα θα αναπτύξουν μια αίσθηση υπερηφάνειας και επιτυχίας για τα επιτεύγματά τους. Αναπτύσσεται μια εποικοδομητική εικόνα του εαυτού τους και μια αίσθηση του ανήκειν στο πλαίσιο της αθλητικής κοινότητας, τονώνοντας τη συνολική αίσθηση της αυτοεκτίμησής τους (Bergman, Pinguart, & Eisemann, 2018).

3.4.5 Μείωση του Άγχους, του Στρες και της Κατάθλιψης

Η κατάλληλη διαχείριση του άγχους, της έντασης και των συμπτωμάτων της κατάθλιψης μπορεί να διευκολυνθεί για τα άτομα με αναπηρία, με τη συμμετοχή τους σε αθλήματα. Οι ενδορφίνες, οι οποίες θεωρείται ότι βελτιώνουν τη διάθεση και δημιουργούν μια αίσθηση ευεξίας, απελευθερώνονται στο σώμα, όταν κάποιος συμμετέχει ενεργά στη σωματική άσκηση. Οι άνθρωποι έχουν την ευκαιρία να βιώσουν τα ακόλουθα μέσα από τη συμμετοχή τους αυτή:

Μειωμένα επίπεδα άγχους - Καθώς η άσκηση λειτουργεί ως φυσικό καταπραϋντικό από το στρες, η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των συμπτωμάτων του άγχους αυξάνοντας τη χαλάρωση και ενισχύοντας τη διάθεση και τη συναισθηματική κατάσταση. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα χαμηλότερα επίπεδα γενικού στρες.

Μετριασμός των συμπτωμάτων της κατάθλιψης - Οι θετικές κοινωνικές επαφές, η αίσθηση της ολοκλήρωσης και η αυξημένη σωματική υγεία σχετίζονται με τη συμμετοχή σε αθλήματα και οι τρεις αυτοί παράγοντες μπορούν να συνδυαστούν για να καταπολεμήσουν τα συναισθήματα μελαγχολίας και απαισιοδοξίας (Agiouvlaitis & Finlayson, 2017).

3.4.6 Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Διαχείρισης Καταστάσεων Και Ανθεκτικότητας

Τα άτομα με αναπηρία μπορούν να επωφεληθούν από τη συμμετοχή σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες, καθώς αυτές οι δραστηριότητες τους προσφέρουν ποικίλες προκλήσεις και δυνατότητες ανάπτυξης. Η συμμετοχή σε τέτοιου είδους δραστηριότητες ενθαρρύνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων ανθεκτικότητας, η οποία με τη σειρά της επιτρέπει στα άτομα να ανταπεξέρχονται με μεγαλύτερη επιτυχία σε δύσκολες καταστάσεις (Arbour-Nicitopoulos et al., 2017). Τα άτομα, μέσω της συμμετοχής σε αθλήματα, μπορούν:

Να μάθουν να αντιμετωπίζουν και να διαχειρίζονται την ήττα και την απογοήτευση: Η συμμετοχή σε αθλήματα μπορεί να προσφέρει σε άτομα ανεκτίμητες εμπειρίες αντιμετώπισης αποτυχιών, όπως η ήττα ή η μη επίτευξη των επιδιωκόμενων αποτελεσμάτων (Chau et al., 2017). Τα άτομα που καλούνται να αντιμετωπίσουν τέτοιες προκλήσεις γίνονται πιο ανθεκτικά επειδή μαθαίνουν πώς να χειρίζονται τον εαυτό τους και τα συναισθήματά τους μετά από μια αποτυχία, να αναπτύσσονται από τα λάθη τους και να συνεχίζουν να προχωρούν ακόμα και όταν είναι δύσκολο να ανακάμψουν και να αναπτρωθεί το ηθικό τους. Βελτιώνουν την ικανότητά τους να σκέφτονται και να δρουν γρήγορα, να έχουν άμεση κριτική αντίληψη και να προσαρμόζονται στις μεταβαλλόμενες συνθήκες, που επικρατούν στον αθλητισμό. Τα αθλήματα συχνά προκαλούν τα άτομα να σκεφτούν και να αντιδράσουν άμεσα, να λάβουν αποφάσεις και να προσαρμοστούν στις διάφορες μεταβολές (Asbury & Scherer, 2020). Η συμμετοχή σε αθλήματα μπορεί να βελτιώσει την ικανότητα κάποιου να σκέφτεται στρατηγικά και να λύνει προβλήματα, τα οποία και τα δύο είναι σημαντικότερα ταλέντα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε πολλές άλλες πτυχές της ζωής και της καθημερινότητας (Greenhalgh, Howick, & Maskrey, 2017).

Ενθάρρυνση της ανάπτυξης δικτύων κοινωνικής υποστήριξης: Οι κοινωνικοί δεσμοί και οι φιλίες που μπορεί να προκύψουν από τη συμμετοχή σε αθλήματα, μπορούν να χρησιμεύσουν ως δίκτυο υποστήριξης για άτομα με αναπηρία. Αυτό το δίκτυο παρέχει όχι μόνο ψυχολογική υποστήριξη και ενθάρρυνση, αλλά και μια αίσθηση του ανήκειν, τα οποία είναι και τα δύο βασικά συστατικά στη διαδικασία οικοδόμησης της ανθεκτικότητας (Gobbi et al., 2021). Συμπερασματικά, τα άτομα με αναπηρία που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να έχουν σημαντικά ψυχολογικά πλεονεκτήματα. Ολόκληρη η ψυχολογική τους ευεξία και η ψυχική τους υγεία βελτιώνεται, ως αποτέλεσμα βελτιώσεων σε τομείς όπως η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθησή τους (Bedard & Breton, 2020). Μειωμένα επίπεδα άγχους, στρες και κατάθλιψης, καθώς και ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης και ανθεκτικότητας, είναι αυτά που οπωσδήποτε αξίζει να σημειωθούν μαζί με τα παραπάνω (An & Darst, 2019). Αυτά τα πλεονεκτήματα υπογραμμίζουν την ανάγκη συμπερίληψης αθλητικών προγραμμάτων που καλύπτουν τις ειδικές απαιτήσεις όσων έχουν αναπηρία, ενισχύοντας έτσι την ψυχολογική ανάπτυξη των ατόμων και βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τους γενικότερα (Chacon, Fernandez-Bustos, Martinez-Martinez, & Contreras, 2019).

3.5 Κοινωνική Ένταξη και Α.με.Α

Η κοινωνική ένταξη αποτελεί ένα θέμα κρίσιμης σημασίας στη σύγχρονη κοινωνία. Περισσότερο από ποτέ, η προώθηση της ισότητας και της συμμετοχής αποτελεί προτεραιότητα, και αυτό ισχύει ιδιαίτερος για τα Άτομα με Αναπηρία. Στην εργασία αυτή, θα αναλύσουμε την εξέλιξη της κοινωνικής ένταξης των Ατόμων με Αναπηρία, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν, τις πολιτικές και πρωτοβουλίες που έχουν αναπτυχθεί, και τις προοπτικές για μελλοντική βελτίωση.

3.5.1 Η Έννοια της Κοινωνικής Ένταξης

Η έννοια της κοινωνικής ένταξης (social inclusion) αναφέρεται στην διαδικασία και την κατάσταση κατά την οποία άτομα και ομάδες ενσωματώνονται ενεργά στην κοινωνία και έχουν ίσες ευκαιρίες για συμμετοχή σε όλους τους τομείς της ζωής. Αυτό περιλαμβάνει την πρόσβαση σε εκπαίδευση, απασχόληση, υγειονομική περίθαλψη, κοινωνικές υπηρεσίες και πολιτισμικές δραστηριότητες, καθώς και τη συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων και στη διαμόρφωση της κοινωνίας. Στην κοινωνική ένταξη συγκαταλέγονται η ανάπτυξη ενός εποικοδομητικού ρόλου και η συμμετοχή στην κοινωνία, η δημιουργία σχέσεων και η ενσωμάτωση στην αίσθηση της κοινωνικής συνοχής (Lemay, 2006).

Η κοινωνική ένταξη επιδιώκει τη μείωση των ανισοτήτων, την εξάλειψη των διακρίσεων και τη διασφάλιση ότι όλοι έχουν τη δυνατότητα να ζουν μια αξιοπρεπή ζωή χωρίς περιορισμούς λόγω φύλου, ηλικίας, εθνικής καταγωγής, θρησκείας, σεξουαλικού προσανατολισμού, οικονομικής κατάστασης, ή αναπηρίας.

Στο πλαίσιο της κοινωνικής ένταξης, η κοινωνία προσαρμόζεται ώστε να είναι πιο προσβάσιμη και φιλική προς όλους τους πολίτες, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρία. Επιδιώκεται επίσης η ενίσχυση των δεξιοτήτων και των ευκαιριών για την συμμετοχή όλων στην κοινωνία, προάγοντας την αλληλεπίδραση, την κοινωνική συνοχή και τη διαφύλαξη της αξιοπρέπειας κάθε ατόμου.

Η κοινωνική ένταξη συνδέεται στενά με τα δικαιώματα του ανθρώπου, τη διαφορετικότητα και την ανοικτή κοινωνία, και αποτελεί σημαντικό στόχο για την προαγωγή της δικαιοσύνης και της ισότητας στον κοινωνικό τομέα (Lemay, 2006).

3.5.2 Η Αξία Της Κοινωνικής Ένταξης

Η ένταξη συμβάλλει στη διασφάλιση ίσων ευκαιριών, πλήρους συμμετοχής, ανεξάρτητης διαβίωσης και οικονομικής αυτάρκειας για τα άτομα. Για να επιτευχθεί

η κοινωνική ένταξη χρειάζονται ανάπτυξη, ελευθερία και αναγνώριση (Felder, 2018). Η αξία της κοινωνικής ένταξης είναι σημαντική για την ανθρώπινη κοινωνία και την προώθηση της δικαιοσύνης, της ισότητας και της αλληλεγγύης. Αξίζει να επισημάνουμε τα εξής σημεία που αφορούν την αξία της κοινωνικής ένταξης:

- **Δικαιοσύνη και Ισότητα:** Η κοινωνική ένταξη εξασφαλίζει ότι όλοι οι πολίτες έχουν ίσες ευκαιρίες και δικαιώματα στην κοινωνία, ανεξαρτήτως της φυλής, της θρησκείας, του φύλου, της ηλικίας, της κοινωνικής τάξης ή της αναπηρίας τους. (Felder, 2018).
- **Διαφορετικότητα:** Η κοινωνική ένταξη αναγνωρίζει και αξιοποιεί τη διαφορετικότητα των ατόμων και των ομάδων ως πλούτο για την κοινωνία. Η πολυμορφία και η πολυπολιτισμικότητα ενισχύουν την κοινωνία και προάγουν την καλύτερη κατανόηση μεταξύ των ανθρώπων. (Felder, 2018).
- **Κοινωνική Συνοχή:** Η κοινωνική ένταξη συμβάλλει στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής, επιτρέποντας σε όλα τα μέλη της κοινωνίας να αισθάνονται μέρος της και να συμβάλλουν στην ευημερία της.
- **Αλληλεγγύη:** Η κοινωνική ένταξη προωθεί την αλληλεγγύη μεταξύ των ανθρώπων και την φροντίδα για τους πλέον ευάλωτους στην κοινωνία. Όταν οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να συνεισφέρουν και να επωφελούνται από την κοινωνία, η αλληλεγγύη ενισχύεται. (Felder, 2018).
- **Οικονομική Ευημερία:** Η κοινωνική ένταξη συμβάλλει στην οικονομική ευημερία ενισχύοντας την εργατική δύναμη της κοινωνίας και αυξάνοντας την παραγωγικότητα. (Felder, 2018).
- **Αξιοπρέπεια:** Η κοινωνική ένταξη διασφαλίζει την αξιοπρέπεια των ατόμων και το δικαίωμά τους να ζουν μια ζωή χωρίς απάρνηση, αποκλεισμό και κοινωνική απαξίωση. (Felder, 2018).

Η κοινωνική ένταξη αποτελεί θεμέλιο της δημοκρατικής, δίκαιης και ανθρώπινης κοινωνίας, προάγοντας την ευημερία και την αλληλεγγύη μεταξύ όλων των ανθρώπων.

3.5.3 Προώθηση της Κοινωνικής Ένταξης

Η προώθηση της κοινωνικής ένταξης είναι καθοριστική για τη δημιουργία μιας δίκαιης, ισότιμης και αλληλέγγυας κοινωνίας. Πρόκειται για έναν πολυδιάστατο στόχο που απαιτεί διαφορετικές προσεγγίσεις και πολλούς ενδιαφερόμενους φορείς.

Σε αυτό το κείμενο, θα αναλύσουμε τις πτυχές της προώθησης της κοινωνικής ένταξης και τη σημασία της.

Η εκπαίδευση αποτελεί το θεμέλιο της κοινωνικής ένταξης. Η ισότιμη πρόσβαση όλων των πολιτών στην παιδεία είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την καλύτερη κοινωνική ενσωμάτωση. Οι κυβερνήσεις πρέπει να εξασφαλίζουν ότι η εκπαίδευση είναι προσβάσιμη για όλους, ανεξαρτήτως κοινωνικής ή οικονομικής κατάστασης (Zorzi & Strods , 2020).

Η δημιουργία ευκαιριών απασχόλησης για όλους αποτελεί βασικό στοιχείο της κοινωνικής ένταξης. Οι κυβερνήσεις και οι εργοδότες πρέπει να προωθούν ανοικτές προσλήψεις και να υποστηρίζουν την απασχόληση των ευάλωτων ομάδων (Zorzi & Strods , 2020).

Η πρόσβαση σε υγειονομική περίθαλψη και κοινωνικές υπηρεσίες αποτελεί βασικό δικαίωμα. Οι κυβερνήσεις πρέπει να διασφαλίζουν τη δημόσια πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες, καθώς αποτελούν το δίκτυ ασφαλείας για τα άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

Ο σχεδιασμός και η υλοποίηση κοινωνικών πολιτικών είναι απαραίτητοι για την επίτευξη της κοινωνικής ένταξης. Οι πολιτικές αυτές πρέπει να επικεντρώνονται στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής και την προστασία των ευάλωτων ομάδων.

Ο Giangreco (2017) προσδιόρισε τη θεμελιώδη ανάγκη να διασφαλιστεί ότι τα άτομα με αναπηρίες έχουν πρόσβαση σε περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς και στις απαραίτητες υποστηρίξεις συνδεσιμότητας. Προκειμένου να προωθηθούν και να τεκμηριωθούν τα αποτελέσματα της κοινωνικής ένταξης, αναφέρονται ορισμένα βασικά εκπαιδευτικά βήματα: Η ανάγκη για κοινωνική ένταξη είναι ίδια για τα άτομα με και χωρίς αναπηρία. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να εργαστούν για να αλλάξουν την αντίληψη της κοινωνίας για τα άτομα με διανοητική αναπηρία. Εργαστείτε για να υποστηρίξετε τα άτομα με αναπηρίες ώστε να ενσωματωθούν πλήρως στην κοινότητα: Τα άτομα με διανοητική αναπηρία θα πρέπει να μπορούν να απολαμβάνουν όλο το φάσμα των περιβαλλόντων και των εμπειριών που είναι διαθέσιμα στους συνομηλίκους τους. Εξατομίκευση μαθησιακών αποτελεσμάτων: Προχωρώντας πέρα από τυποποιημένες προσεγγίσεις που εστιάζουν στην ατομική υποκειμενικότητα.

- Χρησιμοποιήστε μια προσέγγιση κατάλληλη για την ηλικία και όχι στερεότυπα για αιώνια παιδιά.
- Ενθαρρυντική προσέγγιση για την επίτευξη του υψηλότερου επιπέδου δεξιοτήτων και ικανοτήτων που μπορεί να επιτύχει ένα άτομο.
- Χρησιμοποιήστε σωματική υποστήριξη, επωφεληθείτε από τις ευκαιρίες για να χτίσετε σχέσεις και να συμμετέχετε στην κοινότητα με τον ίδιο τρόπο όπως οι άλλοι στην ηλικία τους.

Έρευνα των Zorzi & Strods (2020) δείχνει ότι παρόλο που η κοινωνική ένταξη είναι ένα σημαντικό αποτέλεσμα στη ζωή των ατόμων με διανοητική αναπηρία, εξακολουθούν να υπάρχουν πολλά πολιτισμικά εμπόδια. Έρευνες διαπίστωσαν ότι τα κοινωνικά στερεότυπα για τα άτομα με διανοητική αναπηρία μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στις εκπαιδευτικές παρεμβάσεις και υπηρεσίες. Επιβραδύνουν τη διαδικασία αλλαγής που προάγει τα δικαιώματα και αναπτύσσει ενεργούς τρόπους ζωής. Ως αποτέλεσμα της επιμονής αυτών των κοινωνικών οραμάτων, τα άτομα με διανοητική αναπηρία συνεχίζουν να ζουν σε διαχωρισμένα περιβάλλοντα μακριά από τη συμμετοχή στην κοινωνία και την κοινοτική ζωή.

Επομένως, η άποψη των Zorzi & Strods (2020) είναι ότι οι εκπαιδευτικές παρεμβάσεις δεν πρέπει να υλοποιούνται μόνο μεμονωμένα αλλά και μέσα σε ένα κοινωνικό και πολιτιστικό πλαίσιο. Είναι σημαντικό να εργάζεστε σε ένα κοινωνικό πλαίσιο για να παρέχετε στους ανθρώπους πραγματικές ευκαιρίες πρόσβασης και συμμετοχής στη ζωή της κοινότητας. Σε αυτό το πλαίσιο, η πλήρης εφαρμογή των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία βάσει της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών και η εφαρμογή μοντέλων και παρεμβάσεων που βασίζονται σε στοιχεία και που επιδεικνύονται από την κοινωνική επιστήμη απαιτούν αλλαγές στην κουλτούρα και τα παραδείγματα. Χωρίς αυτήν την αλλαγή παραδείγματος, η πραγματική πρόοδος είναι αδύνατη και ο κίνδυνος υποχώρησης σε οράματα και στίγματα του παρελθόντος παραμένει υψηλός.

Επομένως, έχουμε ακόμη πολύ δρόμο μπροστά μας και η συμβολή της επιστημονικής έρευνας θα είναι θεμελιώδης. Ωστόσο, έχουν ληφθεί ορισμένα βήματα και έχουν εντοπιστεί μονοπάτια για αλλαγή. Αυτή η πρόκληση όχι μόνο αλλάζει το μέλλον και την ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρία, αλλά αντιπροσωπεύει

επίσης μια πραγματική ευκαιρία για τους επαγγελματίες και τους παρόχους υπηρεσιών να αναπτύξουν νέες ηθικές και επαγγελματικές προοπτικές.

3.6 Ανάγκη για Δραστηριότητες Αναψυχής

Η ανάγκη για δραστηριότητες αναψυχής για άτομα με αναπηρία είναι ζωτικής σημασίας, καθώς συμβάλλει στην ενίσχυση της φυσικής, ψυχολογικής και κοινωνικής ευεξίας τους. Αυτές οι δραστηριότητες δεν αποτελούν απλώς πολυτέλεια, αλλά απαραίτητο μέρος της ζωής τους, καθώς συμβάλλουν στην προσωπική ανάπτυξη, την κοινωνική ένταξη και την αυτονομία. (Κουθούρης, 2009)

Οι δραστηριότητες αναψυχής προσφέρουν τη δυνατότητα στα άτομα με αναπηρία να απολαύσουν τη ζωή και να έχουν νέες εμπειρίες. Αυτό μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και τη θετική αντίληψη για τον εαυτό τους. Επίσης, η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του στρες και της άγχους, προσφέροντας θετικά εφέ στην ψυχική υγεία.

Επιπλέον, η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής συμβάλλει στην κοινωνική ένταξη και την αλληλεπίδραση με άλλα άτομα. Η δημιουργία κοινωνικών σχέσεων και η συμμετοχή σε κοινότητες με παρόμοια ενδιαφέροντα μπορεί να δημιουργήσει ένα αίσθημα αποδοχής.

Είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι οι δραστηριότητες αναψυχής είναι προσβάσιμες για όλους. Αυτό σημαίνει ότι οι χώροι και οι εγκαταστάσεις πρέπει να είναι προσβάσιμοι για άτομα με κινητικές, αισθητηριακές και άλλες αναπηρία.

Επίσης, οι δραστηριότητες πρέπει να προσαρμόζονται στις ανάγκες και τις δυνατότητες του κάθε ατόμου, παρέχοντας τον κατάλληλο εξοπλισμό και την απαραίτητη υποστήριξη (Κουθούρης, 2019).

Η διάθεση προσβάσιμων και προσαρμοσμένων δραστηριοτήτων αναψυχής για άτομα με αναπηρία αντικατοπτρίζει την αναγνώριση της ισότητας και της ανθρώπινης αξιοπρέπειας για όλους, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου όλοι έχουν τη δυνατότητα να απολαμβάνουν τη ζωή και τον ελεύθερο χρόνο τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

4.1. Ερευνητικό Ερώτημα

Στο πεδίο της αναπηρίας, οι διάφοροι ορισμοί και προσεγγίσεις που εκφράζονται στη βιβλιογραφία δημιουργούν ένα πεδίο πλούσιο σε ερμηνευτικές προσεγγίσεις και αντιφάσεις. Σε ελληνική και ξενόγλωσση έρευνα, η αναπηρία αποτυπώνεται με πολλαπλές διαστάσεις, περιλαμβάνοντας φυσικά, κοινωνικά και ψυχολογικά στοιχεία. Η εκπαιδευτική προσέγγιση σε αυτό το πλαίσιο πρέπει να διαμορφώνεται για να ανταποκρίνεται στις μοναδικές ανάγκες και δυνατότητες κάθε μαθητή.

Η εξατομίκευση αποτελεί κρίσιμο στοιχείο αυτής της προσέγγισης, επιτρέποντας τη δημιουργία ατομικών εκπαιδευτικών σχεδίων με ειδικές διδακτικές μεθόδους και επιπρόσθετη υποστήριξη. Η κατηγοριοποίηση της αναπηρίας αποτελεί κλειδί για την ανάπτυξη προσαρμοσμένων εκπαιδευτικών προσεγγίσεων, καθώς κάθε μορφή αναπηρίας απαιτεί διαφορετική προσέγγιση.

Στο πλαίσιο αυτό, η διπλωματική εργασία εστιάζει σε τρεις βασικές διαστάσεις της αναπηρίας: τη φυσική, κοινωνική και ψυχολογική της διάσταση. Τονίζεται επίσης η σημασία των ψυχολογικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι με αναπηρία, όπως η διαχείριση του άγχους και η αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

Οι αιτίες της αναπηρίας είναι ποικίλες, περιλαμβάνοντας γενετικούς παράγοντες, ατυχήματα ή ασθένειες, και επηρεάζουν την κίνηση, τη χρήση των άκρων και το νευρικό σύστημα. Οι μορφές της αναπηρίας εκτείνονται από μονοπληγία και παραπληγία έως τετραπληγία, ημιπληγία, ακρωτηριασμό, δισχιδή ράχη, μυϊκή δυστροφία και εγκεφαλική παράλυση. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε την ποικιλία των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν αυτά τα άτομα, καθώς και το γεγονός ότι η αναπηρία μπορεί να είναι τόσο προσωρινή όσο και μόνιμη.

Η ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρία επηρεάζεται από σωματικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Η αξιολόγηση αυτής της ποιότητας ζωής πρέπει να λαμβάνει υπόψη πολλές διαστάσεις, όπως η φυσική υγεία, η ψυχολογική ευημερία, η κοινωνική ενσωμάτωση, η πρόσβαση σε υπηρεσίες,

η εργασία, η οικονομική κατάσταση και η ποιότητα των σχέσεων. Λαμβάνοντας υπόψη όλα όσα διατυπώθηκαν και με βάση την σύγχρονη βιβλιογραφία και τις κατευθύνσεις της προέκυψαν τα ζητήματα προς διερεύνηση από τα οποία εξήχθησαν τα ερωτήματα των συνεντεύξεων της παρούσα έρευνας

Πίνακας 1: Βιβλιογραφία Για Εκπαίδευση, Αθλητισμό Και Αναπηρία

<p>Ιωαννίδη Β.& Καρβέλας Μ. (2018), Σωματικές αναπηρία: Η περίπτωση διαταραχών ισορροπίας και βάδισης. Καλές πρακτικές αποκατάστασης και εκπαιδευτικής ενδυνάμωσης</p>	<p>Σωματική αναπηρία, διαταραχές ισορροπίας και βάδισης. Σχετίζεται με τη φυσική κατάσταση και την αποκατάσταση.</p>
<p>Ντεροπούλου-Ντέρου, Ευ., Ζώνιου-Σιδέρη, Αθ. (2019). «Αντί προλόγου – Αναπηρία και Διαφορετικότητα: Όροι Ενόχλησης και Εφησυχασμού»</p>	<p>Αφορά τους όρους ενόχλησης και εφησυχασμού σχετικά με την αναπηρία. Συνδέεται με την κοινωνική αντίληψη για τη διαφορετικότητα.</p>
<p>Τσιώλης, Γ. (2016) Ανάλυση ποιοτικών δεδομένων: διλήμματα, δυνατότητες, διαδικασίες. Στο Γ. Πυργιωτάκης & Χρ. Θεοφιλίδης (επιμ.) Ερευνητική Μεθοδολογία στις Κοινωνικές Επιστήμες και στην Εκπαίδευση. Συμβολή στην επιστημολογική θεωρία και την ερευνητική πράξη. Αθήνα: Πεδίο.</p>	<p>Εξετάζει την ανάλυση ποιοτικών δεδομένων και αποτελεί πόρο για τη μεθοδολογία έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες.</p>
<p>"A scoping review of physical activity interventions for individuals with autism spectrum disorder" (Asbury & Scherer, 2020)</p>	<p>Εξετάζει παρεμβάσεις στη φυσική δραστηριότητα για άτομα με αυτισμό</p>
<p>"Sport and physical activity among adults with an intellectual disability: A systematic literature review" (Bedard & Breton, 2020)</p>	<p>Κάνει μια συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με τον αθλητισμό και τη φυσική δραστηριότητα σε ενήλικες με νοητική αναπηρία.</p>

<p>"The impact of sports participation on self-esteem and well-being in children with attention deficit hyperactivity disorder" (Gobbi, Sousa, & D'ottavio, 2021)</p>	<p>Εξετάζει τη χρήση κλίμακας αποτελεσματικότητας διδασκαλίας στη φυσική αγωγή για την αξιολόγηση των αντιλήψεων των δασκάλων σχετικά με την ενσωμάτωση των μαθητών με αναπηρίες</p>
<p>"Creating opportunities in sport for people with disabilities" (Katsarova, 2021)</p>	<p>Εστιάζει στη δημιουργία ευκαιριών στον αθλητισμό για άτομα με αναπηρίες.</p>
<p>"Special Olympics: An innovative model for inclusive sports programming" (Foley & MacMahon, 2021)</p>	<p>Παρουσιάζει το μοντέλο των Κοινωνικών Ολυμπιακών ως καινοτόμο για τον αθλητισμό με στοιχεία κοινωνικής ένταξης.</p>
<p>"Promoting physical activity in children and adolescents with Down syndrome: A systematic review" (Chacon et al., 2019)</p>	<p>Παρέχει μια συστηματική ανασκόπηση για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας σε παιδιά και εφήβους με σύνδρομο Down.</p>
<p>"Physical activity in children with hip dysplasia: The importance of screening and early intervention" (Klingenberg et al., 2019)</p>	<p>Εστιάζει στη φυσική δραστηριότητα σε παιδιά με δυσπλασία του ισχίου, επισημαίνοντας τη σημασία του έγκαιρου εντοπισμού και παρέμβασης.</p>
<p>"Using the general physical education teaching efficacy scale to assess the perceived capabilities of teachers to include students with disabilities" (Nordtvedt & Crecelius, 2018)</p>	<p>Εξετάζει τη χρήση κλίμακας αποτελεσματικότητας διδασκαλίας στη φυσική αγωγή για την αξιολόγηση των αντιλήψεων των δασκάλων σχετικά με την ενσωμάτωση των μαθητών με αναπηρίες.</p>
<p>"OVERCOMING SOCIAL INCLUSION BARRIERS FOR PEOPLE WITH INTELLECTUAL DISABILITY" (Zorzi & Strods, 2020)</p>	<p>Εξετάζει τους τρόπους υπέρβασης των κοινωνικών εμποδίων για άτομα με νοητική αναπηρία.</p>

4.2. Διαδικασία Έρευνας

Στην παρούσα διπλωματική εργασία επιλέχτηκε να χρησιμοποιηθεί για την εκπόνηση της ερευνητικής μεθόδου για τη συλλογή δεδομένων, το εργαλείο της προσωπικής συνέντευξης. Οι συνεντεύξεις είναι ένα πολύτιμο ερευνητικό εργαλείο που προσφέρουν πολυάριθμα πλεονεκτήματα στη συλλογή δεδομένων, ιδίως όταν μελετώνται οι ανθρώπινες εμπειρίες, απόψεις και συμπεριφορές (Mantzoukas, 2007). Το κλίμα αμεσότητας που επικρατεί συμβάλλει στην αξιοσημείωτη αποδοχή της έρευνας από τους συμμετέχοντες. Μέσω συνεντεύξεων, ο ερευνητής στοχεύει να συγκεντρώσει σχετικές πληροφορίες και δεδομένα για να μελετήσει τις απόψεις των ερωτηθέντων σχετικά με αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες για άτομα με αναπηρία.

Ως εργαλείο έρευνας η συνέντευξη παρουσιάζει πολλά πλεονεκτήματα με πρωταρχικό το γεγονός ότι δίδεται η ευκαιρία στους ερωτηθέντες να εμβαθύνουν στο θέμα. Επιπλέον, οι συνεντεύξεις επιτρέπουν στους ερευνητές να συλλέγουν πλούσιες και λεπτομερείς πληροφορίες από τους συμμετέχοντες. Μέσω των ανοικτών ερωτήσεων και της διερεύνησης, οι ερευνητές μπορούν να εμβαθύνουν στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες των συμμετεχόντων, παρέχοντας μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση του ερευνητικού θέματος (Seidman, 2013). Σε αυτή τη διατριβή, η συνέντευξη θα επικεντρωθεί στην προώθηση της ανοιχτής και απεριόριστης επικοινωνίας, χρησιμοποιώντας μια σειρά από 15 ερωτήσεις. Στόχος του ερευνητή είναι να συγκεντρώσει τις απαραίτητες πληροφορίες για το συγκεκριμένο ερευνητικό θέμα που εξετάζεται. Η μεθοδολογία της έρευνας χρησιμοποίησε έναν συνδυασμό τεχνικών παρατήρησης και συνέντευξης, με έμφαση στην προώθηση του διαλόγου και του στοχασμού (Rubin & Rubin, 2012).

Η συνέντευξη ακολουθεί μια ημι-δομημένη μορφή, όπου ο ερευνητής θέτει ένα σύνολο προκαθορισμένων ερωτήσεων. Οι απαντήσεις που παρέχονται από τον συμμετέχοντα θα αφορούν συγκεκριμένα θέματα και θα έχουν επίσης την ευκαιρία να εμβαθύνουν σε οποιοδήποτε συγκεκριμένο ερώτημα της επιλογής τους (Λιάργκοβας και συν 2019). Ο ερευνητής έχει το δικαίωμα να ζητά διευκρινίσεις και να υποβάλλει ερωτήσεις παρακολούθησης κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων ώστε να μπορεί να κατανοήσει καλύτερα τις προοπτικές των συμμετεχόντων, οδηγώντας σε σαφέστερη και ακριβέστερη ερμηνεία των δεδομένων. Η μελέτη ανήκει στην ποιοτική έρευνα και στηρίζεται σε μικρό δείγμα δειγματοληψίας 12 ατόμων. Στόχος της ποιοτικής

έρευνας είναι ο ερευνητής να κατανοήσει το πλαίσιο στο οποίο συμβαίνουν οι εμπειρίες των συμμετεχόντων σε πραγματικό χρόνο προσφέροντας μία άμεση και επίκαιρη κατανόηση του θέματος (Λιαρκοβας και συν. 2019). Οι εν λόγω πληροφορίες είναι πολύτιμες για την ακριβή ερμηνεία των δεδομένων.

Η μέθοδος επεξεργασίας των δεδομένων ήταν μέσω θεματικής ανάλυσης. Η θεματική ανάλυση είναι μια ποιοτική μέθοδος έρευνας που χρησιμοποιείται για τον εντοπισμό, την ανάλυση και την αναφορά ζητημάτων μέσα σε ένα σύνολο δεδομένων (Braun & Clarke, 2012). Χρησιμοποιείται ευρέως σε διάφορους κλάδους, όπως η ψυχολογία, η κοινωνιολογία για τη διερεύνηση και την κατανόηση των υποκείμενων νοημάτων μέσα σε ποιοτικά δεδομένα. Η θεματική ανάλυση περιλαμβάνει τη συστηματική οργάνωση και ερμηνεία των δεδομένων για την αποκάλυψη επαναλαμβανόμενων θεμάτων, παρέχοντας πληροφορίες σχετικά με το ερευνητικό ερώτημα ή το υπό διερεύνηση φαινόμενο.

Η θεματική ανάλυση διεξάγεται ως εξής (Τσιώλης, 1014):

Εξοικείωση με τα δεδομένα: Οι ερευνητές εξοικειώνονται με τα δεδομένα αφού έχουν τη δυνατότητα να τα μελετήσουν διεξοδικά εμβαθύνοντας. Στην αρχή μπορούν να κρατήσουν σημειώσεις ώστε να αποτυπώσουν σημαντικές παρατηρήσεις. **Δημιουργία αρχικών κωδικών:** Η κωδικοποίηση περιλαμβάνει τον εντοπισμό και την επισήμανση συγκεκριμένων χαρακτηριστικών στα δεδομένα. Οι κώδικες μπορεί να είναι επαγωγικοί (προκύπτουν από τα δεδομένα) ή επαγωγικοί (ενημερώνονται από υπάρχουσες θεωρίες ή έννοιες).

Αναζήτηση θεμάτων: Οι ερευνητές αναζητούν συνδέσεις μεταξύ των κωδικών για τον εντοπισμό πιθανών ερωτήσεων.

Επανεξέταση των θεμάτων: Οι ερωτήσεις επανεξετάζονται και βελτιώνονται ώστε να διασφαλιστεί ότι αντικατοπτρίζουν με ακρίβεια τα δεδομένα. Οι ερευνητές έχουν τη δυνατότητα να πηγαινοέρχονται μεταξύ των ερωτήσεων ώστε να βελτιώσουν την ερμηνεία τους.

Καθορισμός και ονομασία των θεμάτων: Οι ερωτήσεις διατυπώνονται με σαφήνεια και αντιπροσωπεύουν το περιεχόμενο που περικλείουν.

Συγγραφή της αφήγησης: Εφόσον ζητηθεί από τους συνεντευξιαζόμενους οι ερευνητές μπορούν να δώσουν επεξήγηση ή κάποιο παράδειγμα ώστε να κατανοηθεί καλύτερα η ερώτηση.

Επικύρωση δεδομένων: Είναι αρκετά σημαντική η αυστηρή επικύρωση για να διασφαλιστεί η αξιοπιστία της ανάλυσης.

Συγγραφή της έκθεσης: Το τελικό βήμα περιλαμβάνει τη σύνθεση των ευρημάτων σε μια ολοκληρωμένη έκθεση. Η έκθεση συνήθως περιλαμβάνει εισαγωγή, μεθοδολογία, αποτελέσματα (θέματα) και συζήτηση, παρέχοντας μια διεξοδική διερεύνηση του ερευνητικού ερωτήματος.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η θεματική ανάλυση είναι μια ευέλικτη προσέγγιση, που επιτρέπει στους ερευνητές να προσαρμόζουν τη διαδικασία ώστε να ταιριάζει στις συγκεκριμένες ανάγκες και το πλαίσιο της μελέτης τους. Επιπλέον, η ανάλυση μπορεί να περιλαμβάνει συνεργασία μεταξύ των ερευνητών για την ενίσχυση της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας των ευρημάτων. Όπως συμβαίνει σε κάθε ερευνητική μέθοδο, για να είναι αποτελεσματική μία συνέντευξη απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό και προσεκτική ανάλυση όλων των συλλεχθέντων δεδομένων (Seidman, 2013).

4.2.1 Επιλογή Των Ερωτώμενων, Περιγραφή Του Δείγματος Και Της Έρευνας

Η δειγματοληψία είναι μια μέθοδος που χρησιμοποιείται στην επιστημονική έρευνα για την επιλογή ενός δεδομένου αριθμού ατόμων (ή ακόμα και πραγμάτων) από έναν πληθυσμό για ένταξη και συμμετοχή στη μελέτη (Richards & Morse, 2007). Το μόνο κριτήριο για την επιλογή του δείγματος ήταν το αντικείμενο της εργασίας του. Η αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος στο πρόβλημα που εξετάζεται σε αυτό το άρθρο είναι καθοριστική, καθώς το δείγμα είναι σε θέση να περιγράψει αντικειμενικά και περιεκτικά το υπό εξέταση πρόβλημα χωρίς την παρουσία κορεσμού πληροφοριών (Ritcie, 2004). Μοναδικό κοινό χαρακτηριστικό του δείγματος είναι η κοινή τους ενασχόληση με εκπαιδευτικές και αθλητικές δραστηριότητες σε άτομα με αναπηρία. Για τις συνεντεύξεις στην παρούσα εργασία επιλέχθηκαν συνολικά 12 άτομα που οι θέσεις τους κατανέμονταν ως εξής: 3 γυμναστές ειδικών σχολείων, 4 εργοθεραπευτές, 1 λογοθεραπεύτρια και 4 άτομα που εργάζονταν σε παράλληλη στήριξη. Τα 12 επιλεγμένα άτομα εργάζονται κυρίως με άτομα με αναπηρία και όλη η εργασία τους καλύπτει τα θέματα που μελετήθηκαν σε αυτή την εργασία.

Πίνακας 2: Χαρακτηριστικά Δείγματος

Χαρακτηριστικά Δείγματος	Αριθμός Ατόμων
Άντρες	4
Γυναίκες	8
Πανεπιστημιακή εκπαίδευση	12
Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση	0
Ηλικία μικρότερη των 40 ετών	6
Ηλικία μεγαλύτερη των 40 ετών	6
Προϋπηρεσία μεγαλύτερη από 5 χρόνια	10
Προϋπηρεσία μικρότερη από 5 χρόνια	2

4.2.2 Προετοιμασία, Σχεδιασμός της Συνέντευξης

Κύριο μέλημα του ερευνητή είναι να σχεδιάσει την πορεία της συζήτησης και να θέσει τα ερωτήματα με τρόπο που να μπορούν να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα (Φίλιας, 2004). Για να πραγματοποιηθεί αυτή η συνέντευξη, δεν κατέστη δυνατό να επιλεγούν συγκεκριμένες τοποθεσίες υλοποίησης για όλους τους ερωτηθέντες λόγω της γεωγραφικής απόστασης ορισμένων ερωτηθέντων (Χαλκίδα - Λιβαδειά - Ηράκλειο Κρήτης). Επομένως, είναι καλύτερο να διεξάγετε συνεντεύξεις χρησιμοποιώντας το διαδίκτυο (ειδικά την εφαρμογή Skype). Κάθε συνέντευξη πραγματοποιήθηκε ξεχωριστά. Ο ερευνητής παρέχει στους συμμετέχοντες πληροφορίες σχετικά με τη μέθοδο συλλογής δεδομένων, δηλαδή, αυτή θα είναι μια συνέντευξη.

4.2.3 Αρχική Προσέγγιση του Ερωτώμενου

Ένας σημαντικός παράγοντας για μια επιτυχημένη συνέντευξη είναι η επικοινωνία με τον ερωτώμενο. Η αρχική προσέγγιση είναι σημαντική για τη δημιουργία μιας ευχάριστης ατμόσφαιρας επικοινωνίας και εμπιστοσύνης. Η πρώτη μέθοδος είναι να το κάνετε τηλεφωνικά, ακολουθώντας τη διαδικασία αποστολής email που ζητά τον λόγο της συνέντευξης. Το δείγμα από την αρχή ενημερώθηκε ότι

δε συλλέγονται προσωπικά στοιχεία και ότι δεν υπάρχουν προβλέψιμοι κίνδυνοι που προκύπτουν από τη συμμετοχή τους στην παρούσα έρευνα και αν αισθανθούν δυσφορία κατά τις απαντήσεις μπορούν να τις παραβλέψουν και να μην απαντήσουν ή ακόμη και να αποχωρήσουν. Επιπλέον, το δείγμα ενημερώθηκε ότι δεν θα έχει κάποιο άμεσο και σημαντικό οικονομικό όφελος από τη συμμετοχή του στην παρούσα έρευνα. Τέλος, κατά την αρχική επαφή με τους ερωτηθέντες, το δείγμα ενημερώθηκε ότι οποιαδήποτε πληροφορία σχετικά με αυτή τη μελέτη που θα μπορούσε να τους προσδιορίσει προσωπικά θα διατηρηθεί εμπιστευτική και θα αποκαλυφθεί μόνο με την άδειά τους ή όπως απαιτείται από τη νομοθεσία. Εάν τα αποτελέσματα της μελέτης δημοσιευθούν ή παρουσιαστούν σε συνέδριο, δεν θα περιλαμβάνονται πληροφορίες ταυτοποίησης. Εάν χρησιμοποιούνται φωτογραφίες, βίντεο ή ηχογραφήσεις για εκπαιδευτικούς σκοπούς, η ταυτότητα του δείγματος θα προστατεύεται ή θα συγκαλύπτεται. Τα δείγματα μπορούν να αποσύρουν τη συγκατάθεσή τους και να διακόψουν τη συμμετοχή ανά πάσα στιγμή. Το χρονικό διάστημα που υλοποιήθηκαν οι συνεντεύξεις ήταν τον Ιούλιο και τον Αύγουστο του 2023.

Οι 12 ερωτηθέντες προτού συμμετάσχουν στη συνέντευξη είχαν λάβει πληροφορίες αναφορικά με το σκοπό της έρευνας, τους ενδεχομένους κινδύνους, την εμπιστευτικότητα, τον τρόπο διεξαγωγής της και είχαν δώσει τη συγκατάθεση τους. Και στους 12 ερωτηθέντες οι ερωτήσεις της συνεντεύξεις είχαν αποσταλεί μέσω e-mail περίπου 2 μέρες πριν τη διαδικασία. Κατόπιν συνεννόησης ορίστηκε ραντεβού με τον κάθε ξεχωριστά για την ώρα διεξαγωγής της συνέντευξης. Η διάρκεια κάθε συνέντευξης διήρκεσε περίπου 1 ώρα.

4.3 Στόχος - Διεξαγωγή Της Συζήτησης – Συνέντευξης

Στόχος της παρούσας συνέντευξης είναι η καταγραφή των απόψεων και των εμπειριών του δείγματος αναφορικά με την προσφορά των αθλητικών και των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων για τα άτομα με αναπηρία. Πιο συγκεκριμένα η έρευνα στοχεύει στο να αντλήσει πληροφορίες από τους ερωτηθέντες αναφορικά με τι τους ενέπνευσε να εργαστούν με άτομα με αναπηρία, αν θεωρούν ότι τα άτομα αυτά αντιμετωπίζουν μεγαλύτερες προκλήσεις όσον αφορά τη συμμετοχή τους σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες καθώς και να αποτυπώσουν τη γνώμη τους αναφορικά με το ποιοι είναι οι πιο αποτελεσματικοί τρόποι για να κάνουν τις αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες πιο προσιτές και χωρίς αποκλεισμούς για

τα άτομα που ανήκουν στην κατηγορία που εξετάζεται. Επιπλέον το δείγμα καλείται να απαντήσει στην ερώτηση για το ρόλο που πιστεύουν ότι διαδραματίζουν οι φροντιστές στην υποστήριξη των ατόμων με αναπηρία, καθώς και ποια είναι μερικά από τα βασικά οφέλη που μπορούν να αποκομίσουν αυτά τα άτομα από τη συμμετοχή τους σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν την αποτύπωση γνώμης του δείγματος αναφορικά με το πως μπορεί να ενθαρρυνθούν περισσότερα άτομα που έχουν αναπηρία στο να συμμετάσχουν σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες και ποια είδη αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων είναι για αυτά πιο ωφέλιμα. Στις επόμενες ερωτήσεις οι συνεντευξιζόμενοι καλούνται να περιγράψουν την εμπειρία τους αναφορικά με μία επιτυχία ενός ατόμου Α.ΜΕ.Α, να αποτυπώσουν τη γνώμη τους αν μπορεί η τεχνολογία να καταστήσει πιο προσιτές τις αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες, το ρόλο που διαδραματίζουν οι κοινοτικοί οργανισμοί στην προώθηση όλων των παραπάνω διαδικασιών καθώς και τι συμβουλή θα έδιναν σε κάποιο άτομο που θα ήθελε να συμμετάσχει σε πρόγραμμα ατόμων με αναπηρία. Τέλος, το δείγμα καλείται να αποτυπώσει τη γνώμη του αναφορικά με τους ποιους παράγοντες πιστεύει ότι μπορούν να καθορίσουν εάν ένα πρόγραμμα άθλησης ή αναψυχής για άτομα με αναπηρία θα είναι επιτυχημένο ή όχι και πως διασφαλίζετε ότι οι αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες είναι ασφαλείς για αυτά τα άτομα.

4.3.1 Αντιμετώπιση Δυσκολιών Και Απρόβλεπτων Καταστάσεων

Η διαδικασία προσέγγισης των ατόμων που θεωρήθηκαν κατάλληλα για την πραγματοποίηση της παρούσας έρευνας ολοκληρώθηκε ύστερα από τηλεφωνική επικοινωνία και την αποστολή σε email του εντύπου συγκατάθεσης. Παρατηρήθηκε πως όλα τα άτομα από το δείγμα απάντησαν ακριβώς στις ερωτήσεις της συνέντευξης, δεν ζήτησαν περαιτέρω διευκρινήσεις ούτε προσπάθησαν να κατευθύνουν τη συνέντευξη. Η μόνη δυσκολία που προέκυψε ήταν ότι ένα άτομο στο δείγμα, λόγω χρονικών περιορισμών λόγω ενός έκτακτου προσωπικού γεγονότος, απάντησε γρήγορα στην ερώτηση χωρίς περαιτέρω ανάλυση.

Σε αυτό το σημείο χρειάζεται να αναφερθεί ότι στην 8^η ερώτηση παρατηρήθηκε ότι μέρος από το δείγμα δεν απάντησε στην ερώτηση. Συγκεκριμένα 3 άτομα ανέφεραν πως δεν είχαν κάποια παρόμοια εμπειρία.

4.4 Περιορισμοί Έρευνας.

Οι ερευνητικοί περιορισμοί στο πλαίσιο μιας μελέτης συνέντευξης αναφέρονται σε παράγοντες ή περιορισμούς που μπορεί να επηρέασαν το σχεδιασμό, την εφαρμογή ή τη γενίκευση των ευρημάτων της μελέτης. Οι περιορισμοί είναι σημαντικό να αναγνωρίζονται, καθώς παρέχουν διαφάνεια και βοηθούν τους αναγνώστες να κατανοήσουν τα πιθανά όρια της έρευνας.

Η μελέτη περιορίστηκε σε ένα σχετικά μικρό μέγεθος δείγματος λόγω περιορισμών χρόνου και πόρων. Αυτό ενδέχεται να επηρέασε τη δυνατότητα γενίκευσης των ευρημάτων σε έναν ευρύτερο πληθυσμό. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες προσλήφθηκαν μέσω δειγματοληψίας ευκολίας, γεγονός που ενδεχομένως εισάγει μεροληψία επιλογής και περιορίζει την ποικιλομορφία των προοπτικών. Οι συνεντεύξεις διεξήχθησαν από έναν μόνο ερευνητή, γεγονός που θα μπορούσε να εισάγει μεροληψία του ερευνητή. Οι προσωπικές πεποιθήσεις, οι στάσεις ή τα ακούσια συνθήματα του ερευνητή ενδέχεται να επηρέασαν τις απαντήσεις των συμμετεχόντων. Για να μετριαστεί αυτό, καταβλήθηκαν προσπάθειες να διατηρηθεί η ουδετερότητα αλλά είναι σημαντικό να αναγνωριστεί ο πιθανός αντίκτυπος της παρουσίας του ερευνητή. Λόγω χρονικών περιορισμών, το βάθος της διερεύνησης ορισμένων θεμάτων κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων ήταν περιορισμένο. Ορισμένες πρόσθετες διαστάσεις του ερευνητικού ερωτήματος μπορεί να μην είχαν αποτυπωθεί πλήρως. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες ενδέχεται να μην έδωσαν απόλυτα ακριβείς ή ειλικρινείς απαντήσεις λόγω προκατάληψης κοινωνικής επιθυμίας ή άλλων παραγόντων. Αν και καταβλήθηκαν προσπάθειες για τη δημιουργία ενός άνετου και μη επικριτικού περιβάλλοντος, θα πρέπει να αναγνωριστεί η πιθανότητα οι συμμετέχοντες να έδωσαν κοινωνικά αποδεκτές απαντήσεις. Η μελέτη διεξήχθη σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή καλοκαίρι και τα ευρήματα ενδέχεται να υπόκεινται σε αλλαγές στις στάσεις, τις συμπεριφορές ή τους παράγοντες του περιβάλλοντος με την πάροδο του χρόνου. Είναι σημαντικό να αναγνωριστεί ότι η χρονική πτυχή μπορεί να περιορίσει την ικανότητα της μελέτης να αποτυπώσει εξελισσόμενες τάσεις ή δυναμικές.

Παραθέτοντας αυτούς τους περιορισμούς, ο ερευνητής επιδεικνύει ανοιχτό πνεύμα και ειλικρίνεια, επιτρέποντας στους αναγνώστες να αξιολογήσουν κριτικά τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία της μελέτης. Επιπλέον, η αναγνώριση των

περιορισμών μπορεί να καθοδηγήσει τη μελλοντική έρευνα και να συμβάλει σε συνεχείς βελτιώσεις στις ερευνητικές μεθόδους.

4.5 Ατομικές Συνεντεύξεις. Απαντήσεις -Αποτελέσματα Προσωπικών Συνεντεύξεων.

1. Τι Σας Ενέπνευσε Να Εργαστείτε Με Άτομα Με Αναπηρία Και Πόσο Καιρό Ασχολείστε Με Αυτόν Τον Τομέα;

Οι απαντήσεις στην πρώτη ερώτηση διαμορφώθηκαν ως εξής:

2 άτομα δήλωσαν πως το ενδιαφέρον τους ξεκίνησε από μικρή ηλικία για υπεράσπιση και υποστήριξη ατόμων με δυσκολίες και "μειονεκτήματα" ή μειονεκτική θέση. Η περαιτέρω ευαισθητοποίηση και ενεργοποίηση ξεκίνησε μέσα από την επαφή τους με πρόσωπα κοντά στον οικογενειακό τους περιβάλλον που είχαν κάποια μορφή αναπηρίας.

2 άτομα δήλωσαν πως η ώθηση προήλθε πρωτίστως από συναισθηματικού λόγους αλλά στη συνέχεια η άμεση επαγγελματική αποκατάσταση, αποτέλεσε ένα παράγοντα που δεν παράβλεψαν. Όταν ρωτήθηκαν πιο συγκεκριμένα τι εννοούσαν με τον όρο συναισθηματικούς λόγους, απάντησαν την συγκίνηση που αισθάνονται κάθε φορά που έρχονται σε επαφή με μικρούς και μεγάλους, διότι τους θαυμάζουν πολύ για την δύναμη της ψυχής που επιδεικνύουν. Και πρόσθεσαν ότι αυτή η ευχαρίστηση που λαμβάνουν κάθε φορά που κατακτούν ένα μικρό βήμα ενός στόχου είναι απερίγραπτη.

2 άτομα δήλωσαν ότι έμπνευση τους αποτέλεσε η επιθυμία τους η εν λόγω ομάδα ατόμων να αντιμετωπίζεται ισότιμα με τις υπόλοιπες.

2 άτομα δήλωσαν ότι βρήκαν εκπλήρωση και ισχυρή αίσθηση σκοπού βοηθώντας τους «αδύναμους» να ξεπεράσουν τις προκλήσεις και να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους προσφέροντας μία μορφή υπεράσπισης και κοινωνικής δικαιοσύνης.

2 άτομα δήλωσαν πως έμπνευση τους αποτέλεσε η προώθηση της συμμετοχικότητας και της διαφορετικότητας, και συμπλήρωσαν ότι είναι παθιασμένοι με τη δημιουργία μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς και

ποικιλομορφίας και έλκονται από τη συνεργασία με άτομα με αναπηρία ως τρόπο αμφισβήτησης των στερεοτύπων, μείωσης του στίγματος και προώθησης της αποδοχής.

1 άτομο δήλωσε πως η εργασία με άτομα με αναπηρία μπορεί να προσφέρει μοναδικές ευκαιρίες για ανάπτυξη δεξιοτήτων και επαγγελματική ανάπτυξη. Τα άτομα με αναπηρία μπορούν να αναπτύξουν ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της επικοινωνίας, της επίλυσης προβλημάτων, της προσαρμοστικότητας και της πολιτιστικής ικανότητας, που μπορεί να είναι πολύτιμες σε διάφορες σταδιοδρομίες.

1 άτομο δήλωσε ότι έμπνευση του αποτέλεσε η συμπόνια, η ενσυναίσθηση και ο σεβασμός της ανθρώπινης αξιοπρέπειας.

2. Ποιες πιστεύετε ότι είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία όσον αφορά τη συμμετοχή τους σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες;

Σε αυτήν την ερώτηση οι συνεντευξιζόμενοι ανέφεραν αρκετές προκλήσεις οι οποίες καταγράφηκαν ως εξής:

Σχεδόν όλοι απάντησαν ότι τα οικονομικά εμπόδια αποτελούν τη πιο σημαντική πρόκληση. Η συμμετοχή σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες συνοδεύεται από σχετικό κόστος, όπως συνδρομές μέλους, έξοδα εξοπλισμού και έξοδα ταξιδιού. Οι οικονομικοί φραγμοί συνήθως περιορίζουν την ικανότητα των ατόμων με αναπηρία να συμμετέχουν σε αυτές τις δραστηριότητες.

6 άτομα δήλωσαν την προσβασιμότητα. Πολλές αθλητικές και ψυχαγωγικές εγκαταστάσεις δεν είναι πλήρως προσβάσιμες σε άτομα με αναπηρία. Αυτό περιλαμβάνει έλλειψη ράμπων, ανελκυστήρες, προσβάσιμες τουαλέτες και κατάλληλες εγκαταστάσεις αποδυτηρίων. Τα απρόσιτα περιβάλλοντα περιορίζουν τη συμμετοχή και αποθαρρύνουν τα άτομα από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες.

5 άτομα δήλωσαν την έλλειψη προσαρμοστικού εξοπλισμού και πρόσθεσαν ότι τα άτομα με αναπηρία συχνά απαιτούν εξειδικευμένο προσαρμοστικό εξοπλισμό για να συμμετέχουν σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Το κόστος και η διαθεσιμότητα τέτοιου εξοπλισμού αποτελούν σημαντικό εμπόδιο, καθιστώντας

πρόκληση για ορισμένα άτομα να συμμετάσχουν πλήρως στις δραστηριότητες που τους ενδιαφέρουν.

6 άτομα επίσης δήλωσαν ότι μία ακόμη πρόκληση αποτελούν οι κοινωνικοί φραγμοί και το στίγμα. Οι αρνητικές στάσεις και οι παρανοήσεις για τις αναπηρία μπορούν να οδηγήσουν σε κοινωνικούς φραγμούς και στίγμα, κάνοντας τα άτομα με αναπηρία να διστάζουν να συμμετάσχουν σε ομαδικές δραστηριότητες. Ο φόβος της κρίσης ή της απομόνωσης τους αποθαρρύνει συνήθως στο να ενταχθούν σε αθλητικές ομάδες ή ομάδες αναψυχής, οδηγώντας τους σε αποκλεισμό, στερεότυπα και άنيση μεταχείριση.

3 άτομα δήλωσαν ως πρόκληση τη μειωμένη εκπαίδευση των προπονητών και συμπλήρωσαν ότι οι προπονητές, οι εκπαιδευτές και οι διοργανωτές προγραμμάτων ενδέχεται να στερούνται την εκπαίδευση και τις γνώσεις που απαιτούνται για την αποτελεσματική συμπερίληψη ατόμων με αναπηρία. Η κατάλληλη κατάρτιση και εκπαίδευση είναι απαραίτητα για τη δημιουργία περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξης.

3 άτομα ανέφεραν πως πρόκληση αποτελεί και η μεταφορά των ατόμων με αναπηρία στους αθλητικούς χώρους ιδιαίτερα όταν οι επιλογές δημόσιας μεταφοράς δεν είναι πλήρως προσβάσιμες.

2 άτομα ανέφεραν και τους φόβους των ατόμων με αναπηρία για τραυματισμό. Ορισμένα άτομα με αναπηρία και οι φροντιστές τους μπορεί να έχουν ανησυχίες σχετικά με τον κίνδυνο τραυματισμού κατά τη διάρκεια αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων. Αυτός ο φόβος μπορεί να αποθαρρύνει τη συμμετοχή, παρόλο που πολλά προσαρμοστικά αθλήματα διαθέτουν μέτρα ασφαλείας.

3. Από την εμπειρία σας, ποιοι είναι μερικοί από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να κάνετε τις αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες πιο προσιτές και χωρίς αποκλεισμούς για τα άτομα με αναπηρία;

Στην τρίτη ερώτηση αναφορικά με την εμπειρία των συνεντευξιζόμενων για τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους ώστε να κάνουν τις αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες πιο προσιτές και χωρίς αποκλεισμούς οι απαντήσεις διαμορφώθηκαν ως εξής:

4 άτομα δήλωσαν ότι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος είναι η σωστά σχεδιασμένες εγκαταστάσεις που να μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες αυτών των ατόμων. Οι αθλητικές εγκαταστάσεις, ο εξοπλισμός και η υποδομή να έχουν σχεδιαστεί ή τροποποιηθεί ώστε να μπορούν να φιλοξενούν ένα ευρύ φάσμα αναπηριών. Αυτό περιλαμβάνει την παροχή ράμπων, προσβασιμότητα στα μπάνια, προσαρμοστικό αθλητικό εξοπλισμό και υποστηρικτικές τεχνολογίες.

4 άτομα δήλωσαν την παροχή κατάλληλης εκπαίδευσης σε προπονητές, εκπαιδευτές και προσωπικό σχετικά με τον τρόπο εργασίας με άτομα με αναπηρία. Το συγκεκριμένο περιλαμβάνει ευαισθητοποίηση για την αναπηρία, ανάπτυξη στρατηγικών επικοινωνίας και τεχνικές για την προσαρμογή των δραστηριοτήτων ώστε να μπορούν να καλυφθούν οι διαφορετικές ανάγκες.

3 άτομα δήλωσαν το σχεδιασμό προγραμμάτων χωρίς αποκλεισμούς. Συμπλήρωσαν ότι χρειάζεται να αναπτυχθούν προγράμματα αθλητισμού και αναψυχής με εστίαση στην ένταξη από την αρχή, λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες των συμμετεχόντων και προσφέροντας μία ποικιλία δραστηριοτήτων τα οποία καλύπτουν διαφορετικά επίπεδα κινητικότητας και δεξιοτήτων. Η ανάπτυξη και η εφαρμογή πολιτικών χωρίς αποκλεισμούς που προωθούν την ίση συμμετοχή και θα αποθαρρύνουν τις διακρίσεις θα συμβάλλουν σε εύλογες προσαρμογές και μέτρα κατά του εκφοβισμού.

5 άτομα δήλωσαν ότι αναφορικά με την εμπειρία των συνεντευξιαζόμενων για τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους ώστε να κάνουν τις αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες πιο προσιτές και χωρίς αποκλεισμούς ανέφεραν την οικονομική βοήθεια. Η παροχή υποτροφιών, επιδοτήσεων, ή δίδακτρα μεγάλης κλίμακας θα μπορούσαν να διασφαλίσουν ότι τα οικονομικά εμπόδια δεν εμποδίζουν τη συμμετοχή ατόμων με αναπηρία.

2 άτομα επισήμαναν σε αυτήν την ερώτηση το ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει η κοινότητα. Η συνεργασία με τοπικές οργανώσεις αναπηρίας, ομάδες υπεράσπισης και κοινοτικά κέντρα θα συνδράμουν στην προώθηση αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων.

Τέλος 1 άτομο ανέφερε την προώθηση της ευαισθητοποίησης σε συνδυασμό με την εκπαίδευση. Δήλωσε ότι μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ώστε να αμφισβητηθούν τα στερεότυπα και να προωθηθούν τα επιτεύγματα των ατόμων με αναπηρία.

4. Τι ρόλο πιστεύετε ότι παίζουν οι φροντιστές στην υποστήριξη των ατόμων με αναπηρία για συμμετοχή σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες;

Στην 4^η ερώτηση αναφορικά με το ρόλο που πιστεύουν οι συνεντευξιαζόμενοι για τους φροντιστές στην υποστήριξη των ατόμων με αναπηρία για συμμετοχή σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες όλοι υποστήριξαν ότι οι φροντιστές διαδραματίζουν κρίσιμο και πολύπλευρο ρόλο στην υποστήριξη των ατόμων με αναπηρία. Πιο συγκεκριμένα:

4 άτομα ανέφεραν την συναισθηματική υποστήριξη, δηλώνοντας ότι οι φροντιστές παρέχουν συναισθηματική ενθάρρυνση και επιβεβαίωση, βοηθώντας τα άτομα με αναπηρία να αισθάνονται πιο σίγουροι και πιο άνετοι στη συμμετοχή τους σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Συμπλήρωσαν ότι προσφέρουν μια αίσθηση συντροφικότητας και κινήτρου, κάτι που μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικό για όσα άτομα με αναπηρία μπορεί να έχουν επιφυλάξεις ή αγωνίες.

4 άτομα από το δείγμα υποστήριξαν ότι ένας σημαντικός ρόλος των φροντιστών είναι η βοήθεια που προσφέρουν σε διάφορες πρακτικές εργασίες όπως βοήθεια στο ντύσιμο, προετοιμασία προσαρμοστικού εξοπλισμού ή παροχή υποστήριξης κινητικότητας. Αυτή η πρακτική βοήθεια διασφαλίζει ότι τα άτομα με αναπηρία μπορούν να συμμετέχουν πλήρως στις δραστηριότητες που επιλέγουν.

2 άτομα υποστήριξαν ότι ένας σημαντικός ρόλος των φροντιστών είναι η ασφάλεια και η ευημερία των ατόμων με αναπηρία κατά τη διάρκεια αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων. Οι φροντιστές μπορούν να παρακολουθούν ζητήματα υγείας, να χορηγούν φάρμακα και να παρέχουν βοήθεια σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων είναι ένας ακόμη ρόλος που επέλεξαν να δηλώσουν 2 συνεντευξιαζόμενοι. Συμπλήρωσαν ότι οι φροντιστές παίζουν συχνά ρόλο βοηθώντας τα άτομα με αναπηρία να αναπτύξουν και να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους σε διάφορα αθλήματα και δραστηριότητες. Μπορούν να παρέχουν καθοδήγηση, ενθάρρυνση και ευκαιρίες εξάσκησης για την ενίσχυση των σωματικών ικανοτήτων και του συντονισμού.

2 ακόμη άτομα δήλωσαν ότι ο ρόλος των φροντιστών είναι η εκπαίδευση και η κατάρτιση. Μέσα από την εκπαίδευση σε προσαρμοστικές τεχνικές, στρατηγικές

επικοινωνίας και διαχείριση συμπεριφοράς μπορούν να υποστηρίξουν αποτελεσματικά τα άτομα με αναπηρία σε χώρους αθλητισμού και αναψυχής.

2 άτομα δήλωσαν και την κοινωνική αλληλεπίδραση ως ρόλο των φροντιστών. Οι φροντιστές μπορούν να διευκολύνουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και συνδέσεις βοηθώντας τα άτομα με αναπηρία να εμπλακούν με συνομηλίκους, συμπαίκτες και άλλους συμμετέχοντες. Μπορούν επίσης να υποστηρίξουν την επικοινωνία και την κοινωνικοποίηση κατά τη διάρκεια ομαδικών δραστηριοτήτων.

Ολοκληρώνοντας οι μισοί σχεδόν συνεντευξιαζόμενοι έκαναν αναφορά στο ρόλο των φροντιστών ως υπερασπιστές ένταξης, ενθαρρυντές της ανεξαρτησίας, καλλιεργητές της αυτοπεποίθησης χωρίς όμως να προβαίνουν σε περαιτέρω ανάλυση.

5. Ποια είναι μερικά από τα βασικά οφέλη που μπορούν να αποκομίσουν τα άτομα με αναπηρία από τη συμμετοχή τους σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες;

9 από τους 12 συνολικά συνεντευξιαζόμενους δήλωσαν ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας, της μυϊκής δύναμης, της ευελιξίας και της συνολικής φυσικής κατάστασης. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στη διαχείριση του βάρους, στη μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών, στη βελτίωση της κινητικότητας και του συντονισμού, σε βελτιωμένες κινητικές δεξιότητες, σε συντονισμό και ισορροπία, τα οποία είναι ιδιαίτερα σημαντικά για άτομα με κινητικές προκλήσεις.

5 άτομα δήλωσαν ότι ένα βασικό όφελος είναι η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης, βοηθώντας τα άτομα με αναπηρία να αισθάνονται μια αίσθηση ολοκλήρωσης και υπερηφάνεια για τις ικανότητές τους.

Επιπλέον, 4 άτομα ανέφεραν ότι τα άτομα με αναπηρία ανακουφίζονται από το άγχος συμβάλλοντας σε μια συνολική υψηλότερη ποιότητα ζωής παρέχοντας στιγμές χαράς και ικανοποίησης.

1 άτομο ανέφερε ότι ο αθλητισμός και οι δραστηριότητες αναψυχής παρέχουν ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση, βοηθούν στην ανάπτυξη δεσμών με συνομηλίκους και ανάπτυξη φιλιών. Τα άτομα με αναπηρία μπορούν να συνδεθούν με άλλους που μοιράζονται παρόμοια ενδιαφέροντα και εμπειρίες, καλλιεργώντας την

αίσθηση του ανήκειν. Η συμμετοχή σε αθλητικές ομάδες, ψυχαγωγικούς συλλόγους ή κοινοτικές εκδηλώσεις προσφέρει στα άτομα με αναπηρία ευκαιρίες να συμπεριληφθούν και να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνία.

6. Πώς μπορούμε κατά τη γνώμη σας να ενθαρρύνουμε περισσότερα άτομα με αναπηρία να συμμετέχουν σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες;

Οι περισσότερες απαντήσεις του δείγματος συνολικά 8 δήλωσαν ότι μπορούμε να ενθαρρύνουμε περισσότερο τα άτομα με αναπηρία να συμμετάσχουν σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες βελτιώνοντας την πρόσβαση σε εγκαταστάσεις τροποποιώντας τις αναλόγως ώστε τα άτομα με αναπηρία να έχουν πρόσβαση σε ράμπες, ανελκυστήρες, τουαλέτες κ.α.

4 άτομα ανέφεραν την οικονομική υποστήριξη. Μέσα από την προσφορά υποτροφιών, επιδοτήσεων και πρόσθετων αμοιβών μπορεί να γίνουν οι αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες πιο προσιτές για τα άτομα με αναπηρία και τις οικογένειές τους.

4 άτομα δήλωσαν ότι τα άτομα με αναπηρία ενθαρρύνονται με την αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τα οφέλη των αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων για τα άτομα με αναπηρία.

2 άτομα τόνισαν τη σημασία για συνεργασία με οργανώσεις αναπηρίας και ομάδες υπεράσπισης για την προώθηση και υποστήριξη αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων. Οι κοινότητες μπορούν να οργανώσουν αθλητικές εκδηλώσεις χωρίς αποκλεισμούς, όπως τουρνουά ή φεστιβάλ που γιορτάζουν τις ικανότητες και τα επιτεύγματα των ατόμων με αναπηρία. Αυτές οι εκδηλώσεις μπορούν να επιδείξουν διαφορετικά αθλήματα, να δημιουργήσουν συντροφικότητα και να ευαισθητοποιήσουν.

Αυτοί οι οργανισμοί μπορούν να παρέχουν πολύτιμες γνώσεις, πόρους και συνδέσεις των ατόμων με αναπηρία με την κοινότητα. Μέσα από την ανάπτυξη και την εφαρμογή πολιτικών προωθείται η ένταξη, οι ίσες ευκαιρίες και η καταπολέμηση των διακρίσεων. Σε αυτό μπορεί να συνδράμει και η συνεργασία με τα σχολεία ώστε να ενσωματωθούν δραστηριότητες αθλητισμού και αναψυχής χωρίς αποκλεισμούς στα προγράμματα σπουδών τους.

1 άτομο δήλωσε ότι η εκπαίδευση των προπονητών και των εκπαιδευτικών έχει τη δύναμη να ευαισθητοποιήσει την κοινότητα διασφαλίζοντας ότι μπορεί να παρέχει και να δημιουργεί περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς.

7. Κατά τη γνώμη σας, ποια είδη αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων είναι πιο ωφέλιμα για τα άτομα με αναπηρία;

Τα περισσότερα άτομα από το δείγμα δήλωσαν ότι τα είδη των αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων εξαρτάται η ωφελιμότητα τους από το είδος αναπηρίας του κάθε ατόμου.

Για τα άτομα με περιορισμένη κινητικότητα στα κάτω άκρα 6 άτομα δήλωσαν τα αθλήματα με αναπηρικό αμαξίδιο. Συγκεκριμένα ανέφεραν ότι το μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο, το τένις με αναπηρικό αμαξίδιο, και οι αγώνες με αναπηρικό αμαξίδιο είναι δημοφιλείς επιλογές. Αυτά τα αθλήματα βοηθούν στην ενίσχυση της καρδιαγγειακής κατάστασης, της δύναμης και του συντονισμού.

Ένα άτομο δήλωσε και την προσαρμοσμένη ποδηλασία. Η ποδηλασία με το χέρι και άλλες προσαρμοσμένες μέθοδοι ποδηλασίας επιτρέπουν στα άτομα με αναπηρία των κάτω άκρων να απολαμβάνουν τα οφέλη της ποδηλασίας.

8 άτομα δήλωσαν την κολύμβηση και γενικότερα τις υδάτινες δραστηριότητες. Ανέφεραν ότι η κολύμβηση είναι μια δραστηριότητα χαμηλής όχλησης που προσφέρει τόσο καρδιαγγειακά όσο και μυϊκά οφέλη. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στην κινητικότητα των αρθρώσεων και στη χαλάρωση.

Για τα άτομα με προβλήματα όρασης 3 άτομα πρότειναν το Goalball. Δήλωσε ότι είναι ένα ομαδικό άθλημα σχεδιασμένο για αθλητές με προβλήματα όρασης, όπου οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν την ακοή και την αφή τους για να εντοπίσουν και να πετάξουν μια μπάλα με κουδούνια.

Για αθλητές με εγκεφαλική παράλυση 1 άτομο πρότεινε το Boccia. Ανέφερε ότι είναι ένα άθλημα με μπάλα ακριβείας σχεδιασμένο για αθλητές με εγκεφαλική παράλυση και συναφείς παθήσεις, που προάγει τις λεπτές κινητικές δεξιότητες και τη στρατηγική σκέψη.

4 άτομα πρότειναν σαν ωφέλιμη δραστηριότητα τη προσαρμοσμένη γιόγκα. Η γιόγκα μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να προσαρμόζεται σε διάφορες αναπηρία, προάγοντας την ευελιξία, τη χαλάρωση και τη συνολική ευεξία.

7 άτομα δήλωσαν τα μαθήματα χορού και κίνησης. Τα μαθήματα χορού και κίνησης προσαρμοσμένα για άτομα με αναπηρία μπορούν να προσφέρουν ευκαιρίες για αυτοέκφραση, δημιουργικότητα και σωματική δραστηριότητα.

8. Μπορείτε να περιγράψετε από την εμπειρία σας μια ιστορία επιτυχίας ενός ατόμου με αναπηρία που μπόρεσε να συμμετάσχει σε ένα άθλημα ή μια ψυχαγωγική δραστηριότητα παρά τις προκλήσεις που αντιμετώπισε;

Ο Δημήτρης γεννήθηκε μία συγγενή πάθηση που επηρέασε την κινητικότητά του και τον άφησε να εξαρτάται για την κίνησή του από ένα αναπηρικό καροτσάκι. Ο Δημήτρης ασχολιόταν με το μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο όπου ήμουν και προπονητής του. Το ταξίδι του είχε πολλά εμπόδια και προκλήσεις. Κάθε αναποδιά τροφοδοτούσε την αποφασιστικότητα του. Περνούσε ατέλειωτες ώρες προπόνησης προσπαθώντας να τελειοποιήσει τις βολές και τις στρατηγικές του. Η θετική στάση και η αδιάκοπη εργασία του άρχισαν να τραβούν την προσοχή και πέρα από την τοπική αθλητική κοινότητα.

Η Μάρα είναι μια αποφασιστική και ανθεκτική νεαρή γυναίκα που γεννήθηκε με εγκεφαλική παράλυση. Παρά τις κινητικές δυσκολίες που αντιμετωπίζει, η Μάρα πάντα ονειρευόταν να συμμετάσχει σε κάποιο άθλημα. Ήταν παθιασμένη με την κολύμβηση, αλλά ο περιορισμένος έλεγχος των μυών της την δυσκόλευε να κινηθεί μέσα στο νερό. Συνεργάστηκα στενά με τη Μάρα για να αναπτύξω ένα εξατομικευμένο σχέδιο προπόνησης που λάμβανε υπόψη τις ικανότητες και τους περιορισμούς. Επικεντρώθηκα στην ανάπτυξη της δύναμης του άνω μέρους του σώματος μέσω στοχευμένων ασκήσεων και διατάσεων. Με την πάροδο του χρόνου, η σκληρή δουλειά της Μάρα άρχισε να αποδίδει καρπούς. Ανέπτυξε μεγαλύτερο έλεγχο των κινήσεών της στο νερό και η αυτοπεποίθησή της ανέβηκε στα ύψη. Καθώς οι κολυμβητικές της δεξιότητες βελτιώνονταν, η Μάρα έθεσε έναν μεγάλο στόχο, να συμμετάσχει σε έναν τοπικό αγώνα κολύμβησης. Όταν η Μάρα άγγιξε τον τοίχο στο

τέλος της κούρσας της, η αίσθηση της ολοκλήρωσης ήταν συγκλονιστική τόσο για όλους.

Πριν 1 χρόνο είχα αναλάβει την εργοθεραπεία ενός αυτιστικού παιδιού ηλικίας 12 ετών. Ο Νίκος ήταν επιρρεπής στο φαγητό και κάθε φορά που περνούσε από κάποιο μαγαζί ή περίπτερο ήθελε να αγοράσει πολλές συσκευασίες από φαγητό. Στόχος μου λοιπόν ήταν να περιορίσω αυτή τη συμπεριφορά. Ύστερα από πολλές συνεδρίες ο στόχος επιτεύχθηκε και ο Νίκος κατάφερε να σταματήσει αυτήν τη συμπεριφορά να απολαμβάνει τη βόλτα και να μη σκέφτεται μόνο το φαγητό.

Είχα αναλάβει μία περίπτωση με ένα αυτιστικό κορίτσι ηλικίας 8 ετών το οποίο δεν ήθελε καμία επαφή με άλλα πρόσωπα. Πάντα επιδίωκε να ήταν μόνο του και οποιαδήποτε επαφή του δημιουργούσε άγχος και φόβο. Στο τέλος όμως της χρονιάς η Κατερίνα συμμετείχε στην τελική γιορτή του σχολείου και συγκεκριμένα στην χορωδία. Βέβαια ήμουν και εγώ δίπλα της να της κρατάω το χέρι. Ένιωσα πραγματικά περήφανη και ότι κατάφερα να τη βοηθήσω να ξεπεράσει έστω και προσωρινά τους φόβους της.

Τις απόκριες στο δήμο Ψαχνών στην Εύβοια τα παιδιά με ιδιαίτερες ικανότητες κατάφεραν να παρουσιάσουν μία μικρή θεατρική παράσταση. Το χειροκρότημα του κοινού ήταν τόσο θερμό που όλοι οι κόποι μας ξεχάστηκαν και τα παιδιά ένιωσαν πραγματικά τόσο χαρούμενα!!

Ο Άγγελος πριν από 4 χρόνια είχε ένα τροχαίο όπου τον οδήγησε σε παραλυσία των κάτω άκρων. Παρόλα αυτά δεν κλείστηκε στον εαυτό του αλλά η θέληση για ζωή τον οδήγησε στο να ξεκινήσει κολύμβηση. Ο Άγγελος μέχρι τώρα έχει καταφέρει πολλές διακρίσεις στο άθλημα του. Όσοι δουλεύουμε μαζί του νιώθουμε απέραντη ευγνωμοσύνη που τον έχουμε μαθητή μας και πραγματικά αντλούμε πολλαπλά αισθήματα ευχαρίστησης και ευτυχίας μέσα από τις επιτυχίες του και τις προσπάθειες του. Γιατί στη χώρα μας οι υποδομές δεν υποστηρίζουν όσο θα έπρεπε τα άτομα με αναπηρία και για αυτό ακόμη και μια μικρή επιτυχία είναι πραγματικό κατόρθωμα.

Είχαμε πάει με το σχολείο κωφών στο ενυδρείο του Ηρακλείου και ο ξεναγός δεν κατάλαβε ποτέ ότι οι μαθητές μου ήταν κωφοί, γιατί μιλούσε πολύ εκφραστικά, έδινε τις καλύτερες πιο σημαντικές πληροφορίες και οι μαθητές μου κρέμονταν

πραγματικά από τα χείλη του. Ο χώρος εννοείται ότι συνέβαλε πολύ, γιατί ήταν σωστός, καθαρός ΚΑΙ ΠΑΝΕΜΟΡΦΟΣ!!!

Σε μια θεατρική παράσταση, κάποιο παιδί ανέλαβε ρόλο που εμείς επιλέξαμε παρά τις αναστολές του. Το αποτέλεσμα ήταν πολύ καλό και ενίσχυσε και τις σχέσεις του με την κοινότητα.

Τρία άτομα απάντησαν στη συγκεκριμένη ερώτηση ότι δεν είχαν καμία παρόμοια εμπειρία.

9. Πώς πιστεύετε ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί η τεχνολογία για να καταστήσει τις αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες πιο προσιτές για τα άτομα με αναπηρία;

4 άτομα απάντησαν την προσαρμοζόμενη προσθετική η οποία ενισχύει την κινητικότητα και υποστηρίζει συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες.

3 άτομα απάντησαν τα σύγχρονα αναπηρικά αμαξίδια τα οποία είναι εξοπλισμένα με έξυπνα χειριστήρια, σταθεροποιητές και μηχανισμούς απορρόφησης κραδασμών και μπορούν να βελτιώσουν την ευελιξία και την άνεση για αθλήματα με αναπηρικό αμαξίδιο.

3 άτομα ανέφεραν τους ηλεκτροκίνητους σκελετούς οι οποίοι παρέχουν στα άτομα με κινητικά προβλήματα τη δυνατότητα να στέκονται όρθια, να περπατούν και ακόμη και να συμμετέχουν σε δραστηριότητες όπως η πεζοπορία και το σκι.

3 άτομα ανέφεραν τις υποστηρικτικές συσκευές οι οποίες μπορούν να μεταφράσουν την προφορική γλώσσα σε κείμενο και αντίστροφα, επιτρέποντας στα άτομα με προβλήματα επικοινωνίας να αλληλεπιδρούν αποτελεσματικά.

2 άτομα ανέφεραν την επαυξημένη πραγματικότητα η οποία μπορεί να προσομοιώσει αθλητικά σενάρια, επιτρέποντας στα άτομα να εξασκηθούν και να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον.

2 άτομα ανέφεραν τις φορητές συσκευές οι οποίες έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθούν τα ζωτικά σημεία, την κίνηση και την πρόοδο, παρέχοντας ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο στα άτομα με αναπηρία κατά τη διάρκεια σωματικών δραστηριοτήτων.

1 άτομο ανέφερε τις εφαρμογές στα έξυπνα κινητά που περιέχουν οδηγούς προσβασιμότητας οι οποίοι προσφέρουν λεπτομερείς πληροφορίες προσβασιμότητας

για χώρους, εγκαταστάσεις και χώρους αναψυχής, βοηθώντας τα άτομα να προγραμματίσουν τις δραστηριότητες τους και τους εξόδους τους.

1 άτομο ανέφερε τις συσκευές με δυνατότητες αναγνώρισης της νοηματικής γλώσσας οι οποίες μπορούν να διευκολύνουν την επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων με προβλήματα ακοής και άλλων.

1 άτομο ανέφερε την τεχνολογία ανίχνευσης κίνησης η οποία μπορεί να επιτρέψει δραστηριότητες χορού και κίνησης, προωθώντας τη σωματική δραστηριότητα και την αυτοέκφραση.

1 άτομο ανέφερε τον εξοπλισμό ενισχυμένο με αισθήσεις. Η ενσωμάτωση αισθητηριακής ανατροφοδότησης (δονήσεις, ακουστικές ενδείξεις) στον αθλητικό εξοπλισμό μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με αισθητηριακές αναπηρία να παρακολουθούν την κίνηση μιας μπάλας ή να συμμετέχουν σε άλλες δραστηριότητες.

10. Τι συμβουλή θα δίνατε σε κάποιον που θέλει να ξεκινήσει ένα αθλητικό ή ψυχαγωγικό πρόγραμμα για άτομα με αναπηρία;

4 άτομα δήλωσαν ότι η συμβουλή που θα έδινε σε κάποιον που θέλει να ξεκινήσει ένα αθλητικό ή ψυχαγωγικό πρόγραμμα για άτομα με αναπηρία είναι η κατανόηση των αναγκών και των προτιμήσεων του ατόμου. Με την πραγματοποίηση ενδεδειγμένης έρευνας θα κατανοηθούν οι ποικίλες ανάγκες, οι προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντα του ατόμου. Η ουσιαστική συζήτηση με το άτομο και την οικογένεια του θα συνέβαλλε ώστε να αποκτηθούν γνώσεις σχετικά με τις απαιτήσεις και τις φιλοδοξίες τους.

4 άτομα ανέφεραν τον καθορισμό ξεκάθαρων στόχων. Η σαφής διατύπωση του σκοπού του προγράμματός θα καθοδηγήσει την ανάπτυξή του και θα διασφαλίσει την αποτελεσματικότητά του.

3 άτομα ανέφεραν την πρόσληψη ειδικευμένου προσωπικού οι οποίοι είναι γνώστες της εργασίας με άτομα με αναπηρία. Στόχος είναι η παροχή εκπαίδευσης ώστε να προσαρμόζονται οι δραστηριότητες με τρόπο που να εξασφαλίζει μια εμπειρία χωρίς αποκλεισμούς.

Μία ακόμη συμβουλή από δύο άτομα ήταν η πρόσβαση σε κατάλληλες εγκαταστάσεις και σε εξοπλισμό. Μέσα από τροποποιήσεις και προσαρμογές μπορεί

να δημιουργηθούν οι συνθήκες για ένα ασφαλή και άνετο περιβάλλον για τα άτομα με αναπηρία.

2 άτομα επισήμαναν τη σημασία με τη συνεργασία με τοπικές οργανώσεις όπως σχολεία, παρόχους υγειονομικής περίθαλψης και φορείς της κοινότητας. Η οικοδόμηση συνεργασιών μπορεί να προσφέρει πρόσβαση σε πόρους, εμπειρογνωμοσύνη και ευρύτερη βάση συμμετεχόντων.

11. Πώς μετράτε την επιτυχία ενός αθλητικού ή ψυχαγωγικού προγράμματος για άτομα με αναπηρία;

5 άτομα στην 11η ερώτηση δήλωσαν πως μετράνε την επιτυχία ενός αθλητικού ψυχαγωγικού προγράμματος ατόμων με αναπηρία μέσα από έρευνες και έντυπα ανατροφοδότησης. Συγκεντρώνουν τακτικά πληροφορίες από τους συμμετέχοντες, τις οικογένειες τους και τους φροντιστές ώστε να αξιολογήσουν τα επίπεδα ικανοποίησης τους, τα οφέλη που αυτοί αποκομίζουν και τους τομείς που χρήζουν βελτίωση. Μέσα από τις εμπειρίες των ατόμων με αναπηρία αναδεικνύεται ο θετικός αντίκτυπος του προγράμματος στη ζωή των συμμετεχόντων. Η μέτρηση μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσα από την ικανότητα του προγράμματος να προσελκύει συμμετέχοντες.

3 άτομα δήλωσαν ότι ένας τρόπος για τη μέτρηση της επιτυχίας ενός αθλητικού ή ψυχαγωγικού προγράμματος για άτομα με αναπηρία είναι μέσα από τη διεξαγωγή τακτικών αξιολογήσεων των συμμετεχόντων πριν και μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα ώστε να παρακολουθείτε την πρόοδό τους.

3 άτομα δήλωσαν τον καθορισμό εξατομικευμένων στόχων και την παρακολούθηση της προόδου τους ώστε να διαπιστωθεί αν επιτυγχάνονται οι στόχοι.

2 ακόμη άτομα δήλωσαν ότι ένας τρόπος μέτρησης της επιτυχίας ενός προγράμματος αθλητισμού ή αναψυχής για άτομα με αναπηρία είναι η παρακολούθηση των δεικτών υγείας και της ψυχικής ευεξίας. Η σωματική υγεία των συμμετεχόντων περιέχει τη μέτρηση της δύναμης, της ευλυγισίας, της καρδιοαναπνευστικής αντοχής κ.α., ενώ η μέτρηση της ψυχικής υγείας περιέχει μετρήσεις της αυτοπεποίθησης, της αυτοεκτίμησης και της συνολικής ευτυχίας.

12. Τι ρόλο πιστεύετε ότι μπορούν να παίξουν οι κοινοτικοί οργανισμοί στην προώθηση των αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων για άτομα με αναπηρία;

6 άτομα δήλωσαν ότι οι κοινοτικές οργανώσεις μπορούν να ευαισθητοποιήσουν σχετικά με τη σημασία της ένταξης και της ισότιμης πρόσβασης στον αθλητισμό και την αναψυχή για τα άτομα με αναπηρία. Το δείγμα δήλωσε ότι μπορούν να συνηγορήσουν για αλλαγές πολιτικής, χρηματοδότηση και εγκαταστάσεις που υποστηρίζουν προγράμματα χωρίς αποκλεισμούς. Συμπλήρωσε ότι οι κοινοτικές οργανώσεις μπορούν να σχεδιάσουν και να οργανώσουν προγράμματα αθλητισμού και αναψυχής προσαρμοσμένα στις ανάγκες και τις προτιμήσεις των ατόμων με αναπηρία. Επίσης, μπορούν να προσφέρουν μια ποικιλία δραστηριοτήτων που ανταποκρίνονται σε διαφορετικές ικανότητες και ενδιαφέροντα.

5 άτομα δήλωσαν ότι οι κοινοτικοί οργανισμοί μπορούν να προσφέρουν ομαλή προσβασιμότητα στα άτομα με αναπηρία. Οι οργανώσεις αυτές μπορούν να συνεργαστούν με εγκαταστάσεις και χώρους για να διασφαλίσουν ότι είναι προσβάσιμοι και εξοπλισμένοι με τις απαραίτητες προσαρμογές, όπως ράμπες, προσβάσιμες τουαλέτες κ.τ.λ.

5 άτομα δήλωσαν ότι αυτές οι οργανώσεις μπορούν να προσφέρουν πόρους, όπως προσαρμοστικό εξοπλισμό, βοήθεια στη μεταφορά και οικονομική υποστήριξη, ώστε να διασφαλιστεί ότι τα άτομα με αναπηρία μπορούν να συμμετέχουν πλήρως σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

2 άτομα από το δείγμα δήλωσαν ότι οι κοινοτικοί οργανισμοί μπορούν να παρέχουν κατάρτιση σε προπονητές, εκπαιδευτές και εθελοντές για το πώς να εργάζονται αποτελεσματικά με άτομα με αναπηρία. Το συγκεκριμένο περιλαμβάνει καθοδήγηση σχετικά με την προσαρμογή των δραστηριοτήτων, τις τεχνικές επικοινωνίας και την εκπαίδευση ευαισθησίας.

2 άτομα δήλωσαν πως μέσα από τη διοργάνωση ομαδικών δραστηριοτήτων και εκδηλώσεων, οι κοινοτικοί οργανισμοί προωθούν τις ευκαιρίες για τα άτομα με αναπηρία να κοινωνικοποιηθούν, να κάνουν φίλους και να οικοδομήσουν την

αίσθηση του ανήκειν. Οι κοινοτικές οργανώσεις μπορούν να συνεργαστούν με τοπικά σχολεία, επιχειρήσεις, παρόχους υγειονομικής περίθαλψης και κυβερνητικές υπηρεσίες για να δημιουργήσουν ένα δίκτυο υποστήριξης και πόρων για τα άτομα με αναπηρία. Συμπλήρωσαν ότι η διοργάνωση εκδηλώσεων, εργαστηρίων και εκστρατειών ευαισθητοποίησης μπορεί να συμβάλει στην αλλαγή των κοινωνικών στάσεων και αντιλήψεων σχετικά με την αναπηρία και τον αθλητισμό, προωθώντας μια κουλτούρα ένταξης.

13. Πώς διασφαλίζετε ότι οι αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες είναι ασφαλείς για τα άτομα με αναπηρία;

6 άτομα απάντησαν ότι η ορθή προσβασιμότητα και οι ορθές παροχές διασφαλίζουν ότι οι αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες είναι ασφαλείς για τα άτομα με αναπηρία. Οι εγκαταστάσεις, οι χώροι και ο εξοπλισμός πρέπει να έχουν σχεδιαστεί και τροποποιηθεί ώστε να είναι προσβάσιμοι και ασφαλή για άτομα με διαφορετικούς τύπους αναπηρίας. Η παροχή σε ράμπες, χειρολισθήρες, προσβάσιμα καθίσματα και άλλα απαραίτητα καταλύματα διασφαλίζουν ότι τα άτομα με κινητικά προβλήματα μπορούν να περιηγηθούν στο περιβάλλον με ασφάλεια. Επίσης, συμπληρώσαν ότι σε αυτό βοηθάει και η εγκατάσταση κατάλληλης σήμανσης, συμπεριλαμβανομένων οπτικών δεικτών και ακουστικών ενδείξεων, ώστε να βοηθηθούν άτομα με προβλήματα όρασης ή γνωστικής βλάβης.

3 άτομα δήλωσαν τη σημασία του καταρτισμένου προσωπικού σε εκπαίδευση ώστε να διασφαλίζεται ότι αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες είναι ασφαλείς για τα άτομα με αναπηρία. Συμπλήρωσαν ότι η κατάλληλη εκπαίδευση παρέχει υποστήριξη κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων και ότι το προσωπικό θα πρέπει να είναι ενημερωμένο σχετικά με ζητήματα που αφορούν ειδικά την αναπηρία, τους μεθόδους επικοινωνίας και τα πρωτόκολλα έκτακτης ανάγκης.

Ένα άτομο δήλωσε ότι σημασία για τη διασφάλιση ότι οι αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες είναι ασφαλείς για τα άτομα με αναπηρία είναι και η προώθηση ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς και ρατσιστικές συμπεριφορές όπου οι συμμετέχοντες με αναπηρία νιώθουν υποστήριξη και άνεση στο να εκφράσουν τις ανάγκες και τις ανησυχίες τους. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα δήλωσαν ότι η ενθάρρυνση της ανοιχτής επικοινωνίας μεταξύ των συμμετεχόντων,

του προσωπικού και των φροντιστών είναι σημαντική για την αντιμετώπιση ζητημάτων ασφάλειας.

Ένα ακόμη άτομο από το δείγμα ανέφερε ότι αρκετά σημαντικό για την αντιμετώπιση ζητημάτων ασφάλειας είναι η συλλογή ιατρικών πληροφοριών για τους συμμετέχοντες συμπεριλαμβανομένων αλλεργιών, φαρμάκων και επαφών έκτακτης ανάγκης. Η διάθεση εκπαιδευμένου ιατρικού προσωπικού κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων βοηθάει στην αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων υγείας ή έκτακτης ανάγκης.

14. Μπορείτε να περιγράψετε τυχόν συνεργασίες που ήταν επιτυχημένες στην προώθηση αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων για άτομα με αναπηρία;

6 άτομα απάντησαν ότι τα νοσοκομεία, τα κέντρα αποκατάστασης και οι κλινικές συχνά συνεργάζονται με αθλητικούς οργανισμούς για την προώθηση του προσαρμοστικού αθλητισμού ως μορφή θεραπείας και αποκατάστασης. Οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να παραπέμπουν ασθενείς σε αυτά τα προγράμματα και τα τελευταία μπορεί να παρέχουν προσαρμοστικές δραστηριότητες προσαρμοσμένες στις ανάγκες των ασθενών.

2 άτομα δηλώσαν ότι η Τοπική Αυτοδιοίκηση συνεργάζεται με ομάδες υπεράσπισης της αναπηρίας και τμήματα αναψυχής για την ανάπτυξη προγραμμάτων αθλητισμού και αναψυχής χωρίς αποκλεισμούς. Αυτά τα προγράμματα παρέχουν συχνά προσβάσιμες εγκαταστάσεις, εξειδικευμένο εξοπλισμό και εκπαιδευμένο προσωπικό για να εξασφαλίσουν ότι τα άτομα με αναπηρία μπορούν να συμμετέχουν πλήρως.

2 άτομα ανέφεραν την παραολυμπιακή επιτροπή η οποία συνεργάζεται με διάφορους ενδιαφερόμενους για την προώθηση των προσαρμοστικών αθλημάτων και της ένταξης. Συνεργάζονται με αθλητικές ομοσπονδίες και τοπικές οργανώσεις αναπηρίας για τη διοργάνωση εκδηλώσεων, την παροχή εκπαίδευσης και την ευαισθητοποίηση σχετικά με τα Παραολυμπιακά αθλήματα.

1 άτομο ανέφερε ότι τα σχολεία και τα πανεπιστήμια μπορούν να συνεργαστούν με ομάδες υπεράσπισης των αναπηριών και αθλητικούς οργανισμούς

για τη δημιουργία προγραμμάτων αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς. Αυτές οι συνεργασίες μπορούν να παρέχουν στους μαθητές με αναπηρία πρόσβαση σε μαθήματα φυσικής αγωγής, προσαρμοσμένες αθλητικές ομάδες και ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

1 άτομο δήλωσε τις τοπικές ομάδες υπεράσπισης αναπηρίας, τα κοινοτικά κέντρα και τους ψυχαγωγικούς συλλόγους οι οποίοι συχνά συνεργάζονται για να οργανώσουν αθλητικά πρωταθλήματα, τουρνουά και εκδηλώσεις χωρίς αποκλεισμούς. Αυτές οι συνεργασίες συμβάλλουν στη δημιουργία της αίσθησης του ανήκειν και της κοινότητας για τα άτομα με αναπηρία.

3 άτομα δήλωσαν τις εθελοντικές οργανώσεις. Τα άτομα διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο παρέχοντας βοήθεια, καθοδήγηση και υποστήριξη κατά τη διάρκεια αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων για άτομα με αναπηρία. Η συμμετοχή τους βοηθά στη δημιουργία μιας πιο περιεκτικής και εμπλουτισμένης εμπειρίας.

15. Ποιοι πιστεύετε ότι είναι οι βασικοί παράγοντες που καθορίζουν εάν ένα πρόγραμμα άθλησης ή αναψυχής για άτομα με αναπηρία θα είναι επιτυχημένο ή όχι;

5 άτομα δήλωσαν ως ένα σημαντικό παράγοντα για την επιτυχία ενός προγράμματος αθλητισμού ή αναψυχής για άτομα με αναπηρία είναι η εξασφάλιση πόρων και χρηματοδότησης. Ανέφεραν ότι η επαρκής χρηματοδότηση και οι πόροι είναι απαραίτητα για τη διασφάλιση της βιωσιμότητας και της ανάπτυξης του προγράμματος.

4 άτομα από τους συνεντευξιαζόμενους δήλωσαν τη συμμετοχικότητα ως βασικό παράγοντα επιτυχία.

3 άτομα δήλωσαν το εξειδικευμένο και εκπαιδευμένο προσωπικό. Συμπλήρωσαν ότι είναι απαραίτητο να υπάρχουν μέλη του προσωπικού που να γνωρίζουν το είδος αναπηρίας, τις προσαρμοστικές τεχνικές και τις στρατηγικές επικοινωνίας.

2 άτομα δήλωσαν την εξατομικευμένη προσέγγιση αναφέροντας ότι χρειάζεται να αναγνωρίζεται ότι ο ότι κάθε συμμετέχων έχει μοναδικές ανάγκες, ικανότητες και στόχους.

2 άτομα ανέφεραν τον προσαρμοστικό εξοπλισμό όπως ο εξειδικευμένος αθλητικός εξοπλισμός ή οι βοηθητικές συσκευές, ο οποίος μπορεί να δώσει τη δυνατότητα στα άτομα με αναπηρία να συμμετάσχουν πλήρως σε δραστηριότητες

1 άτομο ανέφερε την καλή οργάνωση

1 άτομο δήλωσε ως σημαντικό παράγοντα τα θέματα ασφάλειας και υγείας. Συμπλήρωσε ότι η ασφάλεια πρέπει να αποτελεί κορυφαία προτεραιότητα. Χρειάζεται να είναι βέβαιο ότι οι δραστηριότητες και οι εγκαταστάσεις του προγράμματος είναι ασφαλείς για συμμετέχοντες με αναπηρία.

1 άτομο από το δείγμα ανέφερε την αποτελεσματική επικοινωνία. Συμπλήρωσε ότι η παροχή σαφών οδηγιών είναι πολύ σημαντική και σε αυτό συνδράμουν και οι τακτικές ενημερώσεις.

Τέλος, 2 άτομα δήλωσαν πως σημαντικός παράγοντας για την επιτυχία είναι η δημιουργία ενός θετικού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος, όπου οι συμμετέχοντες νιώθουν ότι τους εκτιμούν, τους σέβονται και τους ενθαρρύνουν. Με τη συμμετοχή στα προγράμματα των οικογενειών, των φίλων και της ευρύτερης κοινότητας μπορεί να ενισχυθεί η συνολική εμπειρία συμβάλλοντας στη δημιουργία της αίσθησης του ανήκειν.

4.6 Καθορισμός και τιτλοποίηση θεμάτων

Μεταφερόμαστε από το γενικό μεθοδολογικό πλαίσιο στο ειδικό πλαίσιο της θεματικής ανάλυσης, η οποία αποτελεί την ποιοτική εκδοχή της ανάλυσης περιεχομένου που ποσοτικοποιεί κατηγορίες/λέξεις. Ψάχνουμε τις βασικές θεματικές σε ένα σώμα κειμένων/δεδομένων, «ένα θέμα συλλαμβάνει κάτι σημαντικό για τα δεδομένα σε σχέση με το ερευνητικό ερώτημα και αντιπροσωπεύει κάποιο επίπεδο ενός μοτίβου μέσα στις απαντήσεις ή στο νόημα εντός του σώματος των δεδομένων» (Braun., & Clarke, 2006:82).

Πίνακας 3: Καθορισμός και τιτλοποίηση θεμάτων

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Τι σας ενέπνευσε να εργαστείτε με άτομα με αναπηρία και πόσο καιρό ασχολείστε με αυτόν τον τομέα

2. Ποιες πιστεύετε ότι είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία όσον αφορά τη συμμετοχή τους σε αθλητικές και ψυχαγωγικές

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

2 άτομα δήλωσαν πως το ενδιαφέρον τους ξεκίνησε από μικρή ηλικία για την υπεράσπιση και υποστήριξη ατόμων με δυσκολίες

2 άτομα δήλωσαν πως η ώθηση προήλθε πρωτίστως από συναισθηματικούς λόγους για τα άτομα με αναπηρίες.

2 άτομα δήλωσαν ότι έμπνευση τους προήλθε από την επιθυμία τους η εν λόγω ομάδα ατόμων να αντιμετωπίζεται ισότιμα με τις υπόλοιπες.

2 άτομα δήλωσαν ότι βρήκαν εκπλήρωση και ισχυρή αίσθηση σκοπού βοηθώντας τους «αδύναμους» να ξεπεράσουν τις προκλήσεις και να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους προσφέροντας μία μορφή υπεράσπισης και κοινωνικής δικαιοσύνης

2 άτομα δήλωσαν πως έμπνευση τους αποτέλεσε η προώθηση της συμμετοχικότητας και της διαφορετικότητας, και συμπλήρωσαν ότι είναι παθιασμένοι με τη δημιουργία μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς και ποικιλομορφίας

1 άτομο δήλωσε πως η εργασία με άτομα με αναπηρία μπορεί να προσφέρει μοναδικές ευκαιρίες για ανάπτυξη δεξιοτήτων και επαγγελματική ανάπτυξη

1 άτομο δήλωσε ότι έμπνευση του αποτέλεσε η συμπόνια, η ενσυναίσθηση και ο σεβασμός της ανθρώπινης αξιοπρέπειας

Σχεδόν όλοι απάντησαν ότι τα οικονομικά εμπόδια αποτελούν τη πιο σημαντική πρόκληση.

6 άτομα δήλωσαν την προσβασιμότητα

5 άτομα δήλωσαν την έλλειψη

δραστηριότητες

προσαρμοστικού εξοπλισμού

6 άτομα επίσης δήλωσαν ότι μία ακόμη πρόκληση αποτελούν οι κοινωνικοί φραγμοί και το στίγμα.

3 άτομα δήλωσαν ως πρόκληση τη μειωμένη εκπαίδευση των προπονητών

3 άτομα ανέφεραν πως πρόκληση αποτελεί και η μεταφορά των ατόμων με αναπηρία στους αθλητικούς χώρους

2 άτομα ανέφεραν και τους φόβους των ατόμων με αναπηρία για τραυματισμό

3. Από την εμπειρία σας, ποιοι είναι μερικοί από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να κάνετε τις αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες πιο προσιτές και χωρίς αποκλεισμούς για τα άτομα με αναπηρία

4 άτομα δήλωσαν ότι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος είναι η σωστά σχεδιασμένες εγκαταστάσεις που να μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες αυτών των ατόμων

4 άτομα δήλωσαν την παροχή κατάλληλης εκπαίδευσης σε προπονητές, εκπαιδευτές και προσωπικό σχετικά με τον τρόπο εργασίας με άτομα με αναπηρία

3 άτομα δήλωσαν το σχεδιασμό προγραμμάτων χωρίς αποκλεισμούς.

5 άτομα δήλωσαν την εμπειρία των συνεντευξιαζόμενων για τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους ώστε να κάνουν τις αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες πιο προσιτές και χωρίς αποκλεισμούς ανέφεραν την οικονομική

2 άτομα επισήμαναν το ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει η κοινότητα

1 άτομο ανέφερε την προώθηση της ευαισθητοποίησης σε συνδυασμό με την εκπαίδευση.

4. Τι ρόλο πιστεύετε ότι παίζουν οι φροντιστές στην υποστήριξη των ατόμων με αναπηρία για συμμετοχή σε αθλητικές και ψυχαγωγικές

Όλοι υποστήριξαν ότι οι φροντιστές διαδραματίζουν κρίσιμο και πολύπλευρο ρόλο στην υποστήριξη των ατόμων με αναπηρία

δραστηριότητες

5. Ποια είναι μερικά από τα βασικά οφέλη που μπορούν να αποκομίσουν τα άτομα με αναπηρία από τη συμμετοχή τους σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες

4 άτομα ανέφεραν την συναισθηματική υποστήριξη

4 άτομα από το δείγμα υποστήριξαν ότι ένας σημαντικός ρόλος των φροντιστών είναι η βοήθεια που προσφέρουν σε διάφορες πρακτικές εργασίες όπως βοήθεια στο ντύσιμο, προετοιμασία προσαρμοστικού εξοπλισμού ή παροχή υποστήριξης κινητικότητας.

2 άτομα υποστήριξαν ότι ένας σημαντικός ρόλος των φροντιστών είναι η ασφάλεια και η ευημερία των ατόμων με αναπηρία κατά τη διάρκεια αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων είναι ένας ακόμη ρόλος που επέλεξαν να δηλώσουν 2 συνεντευξιαζόμενοι

2 ακόμη άτομα δήλωσαν ότι ο ρόλος των φροντιστών είναι η εκπαίδευση και η κατάρτιση

2 άτομα δήλωσαν και την κοινωνική αλληλεπίδραση ως ρόλο των φροντιστών

6. Πώς μπορούμε κατά τη γνώμη σας να ενθαρρύνουμε περισσότερα άτομα με αναπηρία να συμμετέχουν σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες

Οι περισσότερες απαντήσεις του δείγματος συνολικά 8 δήλωσαν ότι μπορούμε να ενθαρρύνουμε περισσότερο τα άτομα με αναπηρία να συμμετάσχουν σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

4 άτομα ανέφεραν την οικονομική υποστήριξη.

4 άτομα δήλωσαν ότι τα άτομα με αναπηρία ενθαρρύνονται με την αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τα οφέλη των αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων για τα άτομα με αναπηρία.

2 άτομα τόνισαν τη σημασία για συνεργασία με οργανώσεις αναπηρίας και ομάδες υπεράσπισης για την προώθηση και υποστήριξη αθλητικών και ψυχαγωγικών

δραστηριοτήτων

1 άτομο δήλωσε ότι η εκπαίδευση των προπονητών και των εκπαιδευτικών έχει τη δύναμη να ευαισθητοποιήσει την κοινότητα διασφαλίζοντας ότι μπορεί να παρέχει και να δημιουργεί περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς.

7. Κατά τη γνώμη σας, ποια είδη αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων είναι πιο ωφέλιμα για τα άτομα με αναπηρία

Τα περισσότερα άτομα από το δείγμα δήλωσαν ότι τα είδη των αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων εξαρτάται η ωφελιμότητα τους από το είδος αναπηρίας του κάθε ατόμου.

Για τα άτομα με περιορισμένη κινητικότητα στα κάτω άκρα 6 άτομα δήλωσαν τα αθλήματα με αναπηρικό αμαξίδιο

Ένα άτομο δήλωσε και την προσαρμοσμένη ποδηλασία

8 άτομα δήλωσαν την κολύμβηση και γενικότερα τις υδάτινες δραστηριότητες

7 άτομα δήλωσαν τα μαθήματα χορού και κίνησης. Τα μαθήματα χορού και κίνησης

Για τα άτομα με προβλήματα όρασης 3 άτομα πρότειναν το Goalball

Για αθλητές με εγκεφαλική παράλυση 1 άτομο πρότεινε το Boccia

4 άτομα πρότειναν σαν ωφέλιμη δραστηριότητα τη προσαρμοσμένη γιόγκα

8. Μπορείτε να περιγράψετε από την εμπειρία σας μια ιστορία επιτυχίας ενός ατόμου με αναπηρία που μπόρεσε να συμμετάσχει σε ένα άθλημα ή μια ψυχαγωγική δραστηριότητα παρά τις προκλήσεις που αντιμετώπισε.

Τρία άτομα απάντησαν στη συγκεκριμένη ερώτηση ότι δεν είχαν καμία παρόμοια εμπειρία. Ενώ κάποιοι συνεντευξιαζόμενοι δεν απάντησαν τίποτα και προσπέρασαν την ερώτηση.

1 εμπειρία που καταγράφηκε ήταν του Δημήτρη που γεννήθηκε μία συγγενή πάθηση που επηρέασε την κινητικότητά του και τον άφησε να εξαρτάται για την κίνησή

του από ένα αναπηρικό καροτσάκι.

Μία ακόμη εμπειρία είναι της Μάρας μιας αποφασιστική και ανθεκτική νεαρή γυναίκα που γεννήθηκε με εγκεφαλική παράλυση.

Ενός αυτιστικού παιδιού ηλικίας 12 ετών, τον Νίκο.

Μία ακόμη περίπτωση ένα αυτιστικό κορίτσι ηλικίας 8 ετών το οποίο δεν ήθελε καμία επαφή με άλλα πρόσωπα, την Κατερίνα.

9. Πώς πιστεύετε ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί η τεχνολογία για να καταστήσει τις αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες πιο προσιτές για τα άτομα με αναπηρία

4 άτομα απάντησαν την προσαρμοζόμενη προσθετική η οποία ενισχύει την κινητικότητα και υποστηρίζει συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες.

3 άτομα απάντησαν τα σύγχρονα αναπηρικά αμαξίδια

3 άτομα ανέφεραν τους ηλεκτροκίνητους σκελετούς

3 άτομα ανέφεραν τις υποστηρικτικές συσκευές οι οποίες μπορούν να μεταφράσουν την προφορική γλώσσα σε κείμενο και αντίστροφα

2 άτομα ανέφεραν την επαυξημένη πραγματικότητα

2 άτομα ανέφεραν τις φορητές συσκευές

1 άτομο ανέφερε τις εφαρμογές στα έξυπνα κινητά που περιέχουν οδηγούς

1 άτομο ανέφερε τις συσκευές με δυνατότητες αναγνώρισης της νοηματικής γλώσσας

1 άτομο ανέφερε την τεχνολογία ανίχνευσης κίνησης

1 άτομο ανέφερε τον εξοπλισμό ενισχυμένο με αισθήσεις

10. Τι συμβουλή θα δίνατε σε κάποιον

4 άτομα δήλωσαν την κατανόηση των

που θέλει να ξεκινήσει ένα αθλητικό ή ψυχαγωγικό πρόγραμμα για άτομα με αναπηρία

αναγκών και των προτιμήσεων του ατόμου.

4 άτομα ανέφεραν τον καθορισμό ξεκάθαρων στόχων

3 άτομα ανέφεραν την πρόσληψη ειδικευμένου προσωπικού οι οποίοι είναι γνώστες της εργασίας με άτομα με αναπηρία

2 άτομα δήλωσαν την πρόσβαση σε κατάλληλες εγκαταστάσεις και σε εξοπλισμό.

2 άτομα επισήμαναν τη σημασία με τη συνεργασία με τοπικές οργανώσεις όπως σχολεία, παρόχους υγειονομικής περίθαλψης και φορείς της κοινότητας

11. Πώς μετράτε την επιτυχία ενός αθλητικού ή ψυχαγωγικού προγράμματος για άτομα με αναπηρία

5 άτομα δήλωσαν πως μετράνε την επιτυχία ενός αθλητικού ψυχαγωγικού προγράμματος ατόμων με αναπηρία μέσα από έρευνες και έντυπα ανατροφοδότησης.

3 άτομα δήλωσαν μέσα από τη διεξαγωγή τακτικών αξιολογήσεων των συμμετεχόντων πριν και μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα ώστε να παρακολουθείτε την πρόοδό τους.

3 άτομα δήλωσαν τον καθορισμό εξατομικευμένων στόχων και την παρακολούθηση της προόδου τους ώστε να διαπιστωθεί αν επιτυγχάνονται οι στόχοι

2 ακόμη άτομα δήλωσαν μέσα από την παρακολούθηση των δεικτών υγείας και της ψυχικής ευεξίας.

12. Τι ρόλο πιστεύετε ότι μπορούν να παίξουν οι κοινοτικοί οργανισμοί στην προώθηση των αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων για άτομα με αναπηρία

6 άτομα δήλωσαν ότι οι κοινοτικές οργανώσεις μπορούν να ευαισθητοποιήσουν

5 άτομα δήλωσαν ότι οι κοινοτικοί οργανισμοί μπορούν να προσφέρουν ομαλή προσβασιμότητα στα άτομα με αναπηρία

5 άτομα δήλωσαν ότι αυτές οι οργανώσεις

μπορούν να προσφέρουν πόρους

2 άτομα από το δείγμα δήλωσαν ότι οι κοινοτικοί οργανισμοί μπορούν να παρέχουν κατάρτιση σε προπονητές, εκπαιδευτές και εθελοντές

2 άτομα δήλωσαν πως μέσα από τη διοργάνωση ομαδικών δραστηριοτήτων και εκδηλώσεων, οι κοινοτικοί οργανισμοί προωθούν τις ευκαιρίες για τα άτομα με αναπηρία να κοινωνικοποιηθούν.

13. Πώς διασφαλίζετε ότι οι αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες είναι ασφαλείς για τα άτομα με αναπηρία

6 άτομα απάντησαν ότι η ορθή προσβασιμότητα και οι ορθές παροχές διασφαλίζουν ότι οι αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες είναι ασφαλείς για τα άτομα με αναπηρία.

3 άτομα δήλωσαν τη σημασία του καταρτισμένου προσωπικού σε εκπαίδευση

1 άτομο δήλωσε την προώθηση ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς και ρατσιστικές συμπεριφορές

1 άτομο ανέφερε τη συλλογή ιατρικών πληροφοριών για τους συμμετέχοντες

14. Μπορείτε να περιγράψετε τυχόν συνεργασίες που ήταν επιτυχημένες στην προώθηση αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων για άτομα με αναπηρία

6 άτομα απάντησαν ότι τα νοσοκομεία, τα κέντρα αποκατάστασης και οι κλινικές συχνά συνεργάζονται με αθλητικούς οργανισμούς για την προώθηση του προσαρμοστικού αθλητισμού ως μορφή θεραπείας και αποκατάστασης.

3 άτομα δήλωσαν τις εθελοντικές οργανώσεις.

2 άτομα δηλώσαν ότι η Τοπική Αυτοδιοίκηση συνεργάζεται με ομάδες υπεράσπισης της αναπηρίας.

2 άτομα ανέφεραν την παραολυμπιακή επιτροπή.

1 άτομο ανέφερε ότι τα σχολεία και τα

πανεπιστήμια.

1 άτομο δήλωσε τις τοπικές ομάδες υπεράσπισης αναπηρίας.

15. Ποιοι πιστεύετε ότι είναι οι βασικοί παράγοντες που καθορίζουν εάν ένα πρόγραμμα άθλησης ή αναψυχής για άτομα με αναπηρία θα είναι επιτυχημένο ή όχι

5 άτομα δήλωσαν την εξασφάλιση πόρων και χρηματοδότησης.

4 άτομα από τους συνεντευξιαζόμενους δήλωσαν τη συμμετοχικότητα.

3 άτομα δήλωσαν το εξειδικευμένο και εκπαιδευμένο προσωπικό.

2 άτομα δήλωσαν την εξατομικευμένη προσέγγιση.

2 άτομα ανέφεραν τον προσαρμοστικό εξοπλισμό.

1 άτομο ανέφερε την καλή οργάνωση.

1 άτομο δήλωσε τα θέματα ασφάλειας και υγείας.

1 άτομο από το δείγμα ανέφερε την αποτελεσματική επικοινωνία.

2 άτομα δήλωσαν πως η δημιουργία ενός θετικού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

5.1 Συζήτηση

Το ερευνητικό μέρος της παρούσας διπλωματικής εργασίας οριοθετείται σε 15 ερωτήσεις. Η αξιολόγηση μέσω της θεματικής ανάλυσης μας οδήγησε σε 5 θεματικούς άξονες, τον εκπαιδευτή, τα χαρακτηριστικά προγραμμάτων άθλησης, τη χρήση της τεχνολογίας στα προγράμματα άθλησης, τις δυσκολίες-εμπόδια στα προγράμματα άθλησης και την υποστήριξη.

5.1.1 Εκπαιδευτής

Ο αθλητισμός για τα άτομα με ειδικές ανάγκες είναι ένα συνεχώς αναπτυσσόμενο τμήμα του κλάδου των αθλητικών επιχειρήσεων με βιώσιμες θέσεις εργασίας για αποφοίτους προγραμμάτων διαχείρισης αθλητισμού. Η ανάπτυξη του αθλητισμού με ειδικές ανάγκες θέτει το ερώτημα ποιος οργανώνει, διαχειρίζεται και εκπαιδεύει σε αυτούς τους αθλητικούς οργανισμούς; Οι ειδικά εκπαιδευμένοι επαγγελματίες χρειάζεται να ικανοί ώστε να εκτελούν τέτοιους ρόλους με τόσες ευθύνες (Pedersen and Thibault, 2014).

Οι καταστάσεις που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι εκπαιδευτές είναι αναπτυξιακές δυσκολίες, διαταραχές ελλειμματικής προσοχής, υπερκινητικότητα, μαθησιακές δυσκολίες, διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού, εγκεφαλική παράλυση, αναπτυξιακή καθυστέρηση, τύφλωση ή άλλο σοβαρό πρόβλημα όρασης, κώφωση ή άλλο σοβαρό πρόβλημα ακοής, επιληψία, διανοητική αναπηρία ή σοβαρό πρόβλημα ομιλίας κ.α. (Zablotsky et al., 2019). Τα άτομα με αναπηρία μέσα από τη σωστή διαχείριση τους στην εκπαίδευση μπορούν να αναπτύξουν ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της επικοινωνίας, της επίλυσης προβλημάτων, της προσαρμοστικότητας και της πολιτιστικής ικανότητας τα οποία θα είναι πολύτιμα σε διάφορες πτυχές της ζωής τους και της σταδιοδρομίας τους (Greif et al., 2015).

Οι φροντιστές διαδραματίζουν κρίσιμο και πολύπλευρο ρόλο στην υποστήριξη των ατόμων με αναπηρία ώστε να συμμετέχουν σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες (Unnikrishnan et al., 2017). Η συμμετοχή τους μπορεί

να επηρεάσει σημαντικά τη συνολική εμπειρία και τα αποτελέσματα για τα άτομα που υποστηρίζουν. Οι βασικοί ρόλοι που διαδραματίζουν συχνά οι φροντιστές είναι η ασφάλεια και η ευεξία, η συναισθηματική υποστήριξη, η πρακτική βοήθεια, η ανάπτυξη δεξιοτήτων, η εκπαίδευση και η κατάρτιση, η κοινωνική αλληλεπίδραση, ως υπερασπιστές ένταξης, ενθαρρυντές της ανεξαρτησίας και καλλιεργητές της αυτοπεποίθησης (Unnikrishnan et al., 2017). Οι φροντιστές έχουν τη δύναμη να τεκμηριώσουν την πρόοδο, τα επιτεύγματα και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Αυτές οι πληροφορίες μπορεί να είναι χρήσιμες για τον καθορισμό στόχων, την παρακολούθηση βελτιώσεων και την προσαρμογή των στρατηγικών υποστήριξης στα άτομα με αναπηρία. Οι θεραπευτές δημιουργούν προσαρμοσμένες δραστηριότητες και παιχνίδια που ανταποκρίνονται σε συγκεκριμένες αναπηρία και θεραπευτικούς στόχους (Greif et al., 2015). Η καταλληλότητα κάθε δραστηριότητας εξαρτάται από τις ικανότητες, τις προτιμήσεις και τις ιατρικές εκτιμήσεις του ατόμου. Είναι σημαντικό η καθοδήγηση από επαγγελματίες που ειδικεύονται στα προσαρμοστικά αθλήματα και την αναψυχή, ώστε να εξασφαλίσετε μια ασφαλή και ευχάριστη εμπειρία.

Η εργασία με άτομα με αναπηρία είναι εμπνευσμένη από διάφορους λόγους και τα κίνητρα διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Οι πιο κοινές εμπνεύσεις για τους ερωτηθέντες προήλθε από τη συμβολή τους στην ευημερία των άλλων, στην βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους και στην άμεση προσωπική τους επαγγελματική αποκατάσταση. Αρκετές ήταν οι απαντήσεις και για την προσωπική εμπειρία των ερωτώμενων με άτομα με αναπηρία. Όπως κατέγραψαν οι συνεντεύξεις μερικοί ερωτηθέντες εμπνεύστηκαν να εργαστούν με άτομα με αναπηρία λόγω προσωπικών διασυνδέσεων, όπως το να έχουν ένα μέλος της οικογένειας ή έναν φίλο με αναπηρία. Αυτές οι συνδέσεις συχνά ενθαρρύνουν την ενσυναίσθηση και την επιθυμία να κάνουν τη διαφορά στη ζωή όσων αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις. Επιπλέον τα συμπεράσματα από την πρώτη ερώτηση για το τι εμπνέει τους ανθρώπους να εργαστούν με άτομα με αναπηρία είναι γιατί μπορεί να θεωρηθεί ως μια μορφή υπεράσπισης της κοινωνικής δικαιοσύνης. Πολλά άτομα εμπνέονται να προωθήσουν τη συνεκτικότητα, τις ίσες ευκαιρίες και τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία. Προσπαθούν να δημιουργήσουν μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς και πιο δίκαιη (Oliver et al. 2012). Επιπλέον, η ανάπτυξη δεξιοτήτων και η επαγγελματική

ανάπτυξη ήταν ακόμη μία απάντηση που δόθηκε από τους συνεντευξιζόμενους οι οποίοι δήλωσαν ότι η εργασία με άτομα με αναπηρία μπορεί να προσφέρει μοναδικές ευκαιρίες για ανάπτυξη τόσο των δεξιοτήτων τους όσο και για την επαγγελματική τους ανάπτυξη. Τέλος ένα ακόμη συμπέρασμα από την 1^η ερώτηση είναι ότι έμπνευση τους προήλθε γιατί δουλεύοντας με άτομα με αναπηρία προωθείται η συμμετοχικότητα και η διαφορετικότητα. Οι άνθρωποι που είναι παθιασμένοι με τη δημιουργία μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς και ποικιλομορφίας έλκονται από τη συνεργασία με άτομα με αναπηρία ως τρόπο αμφισβήτησης των στερεοτύπων, μείωσης του στίγματος και προώθησης της αποδοχής. Πολλά άτομα καθοδηγούνται από αξίες όπως η συμπόνια, η ενσυναίσθηση και ο σεβασμός της ανθρώπινης αξιοπρέπειας. Η εργασία με άτομα με αναπηρία ευθυγραμμίζεται με αυτές τις αξίες και τους επιτρέπει να τις κάνουν πράξη.

5.1.2 Χαρακτηριστικά Προγραμμάτων Άθλησης

Οι ευκαιρίες για αθλητισμό, αναψυχή και φυσική κατάσταση για άτομα με αναπηρίες αυξάνονται σε αριθμό και ποικιλομορφία και αναγνωρίζονται ως μέρος μιας αναπτυσσόμενης βιομηχανίας στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε όλο τον κόσμο (Winnick & Porretta, 2016). Ο αθλητισμός για τα άτομα με αναπηρίες είναι ένα αναπτυσσόμενο τμήμα του κλάδου των αθλητικών επιχειρήσεων. Τα πρότυπα προγράμματος σπουδών διαχείρισης του αθλητισμού σε άτομα με αναπηρίες απαιτούν προγράμματα διαχείρισης αθλητισμού που είναι να ελκυστικά, να προσφέρουν ασφάλεια και είναι ικανά να προετοιμάσουν τους μαθητές να εργαστούν σε ένα «διαφορετικό περιβάλλον διαχείρισης αθλητισμού» (COSMA, 2016) Επομένως, είναι ζωτικής σημασίας να εξεταστεί το περιεχόμενο των μαθημάτων σε σχέση με τη διαφορετικότητα, την προσέλκυση και την ασφάλεια. Οι επαγγελματίες της αθλητικής διαχείρισης σε άτομα με αναπηρίες χρειάζεται να ενημερώνονται συνεχώς για αυτές τις τρέχουσες τάσεις και ζητήματα. Τα πρότυπα COSMA ορίζουν ότι «η αριστεία στην εκπαίδευση διαχείρισης του αθλητισμού απαιτεί ο σχεδιασμός κάθε προσφερόμενου προγράμματος... να είναι συνεπής με τις τρέχουσες, αποδεκτές πρακτικές και τις προσδοκίες των ατόμων με αναπηρία στην ακαδημαϊκή και την αθλητική κοινότητα διαχείρισης». Η αριστεία στην εκπαίδευση διαχείρισης του αθλητισμού για τα άτομα με αναπηρίες περιλαμβάνει «τη διαφορετικότητα στις πολλές μορφές της» (COSMA, 2016). Το αναπηρικό αθλητικό περιβάλλον περιλαμβάνει μια διαφορετική εμπειρία για κάθε άτομο προσαρμοσμένη στις

εξατομικευμένες ανάγκες του. Η σαφής διατύπωση του σκοπού του προγράμματός θα καθοδηγήσει την ανάπτυξή του και θα διασφαλίσει την αποτελεσματικότητά του.

Στα οργανωμένα και εμπορευματοποιημένα αθλήματα χαρακτηριστικά όπως οι αρνητικές επιπτώσεις του στιγματισμού, της αποδυνάμωσης και της κοινωνικής και οικονομικής περιθωριοποίησης που βιώνουν τα άτομα με αναπηρία συχνά ενισχύονται επειδή τα τελευταία έχουν στερηθεί την ευκαιρία και την πρόσβαση σε αθλήματα (Becheva, 2020). Τα Ηνωμένα Έθνη, άλλες παγκόσμιες ενώσεις και μεμονωμένες χώρες περιλαμβάνουν επισήμως σχέδια δράσης για την ανάπτυξη και την ενθάρρυνση της υιοθεσίας, ανάπτυξης και υποστήριξης αθλητικών δραστηριοτήτων για αποκατάσταση και βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με αναπηρία (Kasser & Lytle, 2015). Σε απάντηση, η National High School Athletic Association δημοσίευσε ένα έγγραφο βέλτιστων πρακτικών σε προσαρμοσμένα ομαδικά αθλήματα για κρατικές αθλητικές ενώσεις σε όλες τις Ηνωμένες Πολιτείες ώστε να εξεταστούν οι ατομικές πρακτικές όσον αφορά τις ίσες ευκαιρίες για εξωσχολικό αθλητισμό για μαθητές με αναπηρίες (NFHS.org, 2015). Η σύνδεση αυτού του περιεχομένου με τα πρότυπα του προγράμματος σπουδών διαχείρισης του αθλητισμού, τις μεθόδους διδασκαλίας του αθλητισμού με αναπηρία και τις επιπτώσεις στην ανάπτυξη του προγράμματος σπουδών των αναπήρων αθλητών κρίνεται επιτακτική (Braunstein-Minkove & Deluca, 2015).

Η δημιουργία προσβάσιμων και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων για άτομα με αναπηρία απαιτεί μια πολύπλευρη προσέγγιση που αντιμετωπίζει σωματικά, κοινωνικά και εμπόδια συμπεριφοράς. Οι πιο αποτελεσματικοί τρόποι που αναφέρθηκαν αναφορικά με την εμπειρία των συνεντευξιαζόμενων για τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους ώστε να κάνουν τις αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες πιο προσιτές και χωρίς αποκλεισμούς είναι ο σχεδιασμός προγραμμάτων χωρίς αποκλεισμούς, η ορθή επαγγελματική κατάρτιση των εμπλεκομένων, οι πολιτικές χωρίς αποκλεισμούς, η δέσμευση της κοινότητας, η παροχή οικονομικής βοήθειας, η προώθηση της ευαισθητοποίησης και της εκπαίδευσης με τη συμμετοχή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Mahony et al., 2006).

Η συμμετοχή περισσότερων ατόμων με αναπηρία σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες απαιτεί συντονισμένη προσπάθεια για την

αντιμετώπιση των διαφόρων εμποδίων και τη δημιουργία περιεκτικών και φιλόξενων περιβαλλόντων (Muraki et al., 2002). Ορισμένες στρατηγικές που πρότειναν το δείγμα για την ενθάρρυνση μεγαλύτερης συμμετοχής είναι η αύξηση της ευαισθητοποίησης και της εκπαίδευσης, οι προσβάσιμες εγκαταστάσεις, η συνεργασία με οργανώσεις αναπηρίας, η εκπαίδευση για προπονητές και προσωπικό, η ενθάρρυνση πολιτικών και πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς καθώς και η συμμετοχή των σχολείων και των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων. Η έναρξη ενός προγράμματος αθλητισμού ή αναψυχής για άτομα με αναπηρία είναι μια αξιέπαινη προσπάθεια που απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό, αφοσίωση και ισχυρή δέσμευση για συμμετοχικότητα.

Οι βασικές συμβουλές που έδωσε το δείγμα αναφορικά με τα χαρακτηριστικά των προγραμμάτων άθλησης ήταν η ουσιαστική κατανόηση των αναγκών και των προτιμήσεων του ατόμου με αναπηρία μέσα από την ουσιαστική συζήτηση με τον ίδιο και τους οικείους του. Μία άλλη πρόταση ήταν ο καθορισμός ξεκάθαρων στόχων. Η πρόσληψη ειδικευμένου προσωπικού οι οποίοι είναι γνώστες του αντικειμένου είναι μία ακόμη συμβουλή που δίνει το δείγμα σε κάποιον που θέλει να ξεκινήσει ένα αθλητικό ή ψυχαγωγικό πρόγραμμα το οποίο φορά άτομο με αναπηρία. Ένα ακόμη χαρακτηριστικό είναι η εύκολη πρόσβαση στις εγκαταστάσεις καθώς αρκετές χρειάζονται τροποποιήσεις και προσαρμογές ώστε να δημιουργηθούν ασφαλής και άνετες συνθήκες.

Η μέτρηση της επιτυχίας ενός προγράμματος αθλητισμού ή αναψυχής για άτομα με αναπηρία απαιτεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη τόσο ποσοτικούς όσο και ποιοτικούς παράγοντες (Braunstein-Minkove & Deluca, 2015). Στόχος είναι να διασφαλιστεί ότι το πρόγραμμα επιτυγχάνει τους στόχους του, παρέχει ουσιαστικές εμπειρίες και συμβάλλει θετικά στη συνολική ευημερία των συμμετεχόντων (Kasser & Lytle, 2015). Ένας τρόπος που ανέφερε το δείγμα είναι οι έρευνες και τα έντυπα ανατροφοδότησης. Μέσα από τη συγκέντρωση πληροφοριών από τους συμμετέχοντες, τις οικογένειες τους και τους φροντιστές αξιολογούνται τα επίπεδα ικανοποίησης τους, τα οφέλη που αυτοί αποκομίζουν και τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης. Ένας τρόπος που η μέτρηση μπορεί να πραγματοποιηθεί είναι μέσα από την ικανότητα του προγράμματος να προσελκύει συμμετέχοντες. Επιπλέον, δήλωσαν ότι ένας ακόμη τρόπος για τη μέτρηση της επιτυχίας ενός αθλητικού ή ψυχαγωγικού προγράμματος για άτομα με αναπηρία είναι μέσα από τη διεξαγωγή

τακτικών αξιολογήσεων των συμμετεχόντων πριν και μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα ώστε να παρακολουθείτε την πρόοδό τους. Τέλος, η παρακολούθηση των δεικτών υγείας και της ψυχικής ευεξίας. Η σωματική υγεία των συμμετεχόντων περιέχει τη μέτρηση της δύναμης, της ευλυγισίας, της καρδιοαναπνευστικής αντοχής κ.α., ενώ η μέτρηση της ψυχικής υγείας περιέχει μετρήσεις της αυτοπεποίθησης, της αυτοεκτίμησης και της συνολικής ευτυχίας. Η επιτυχία μπορεί να μετρηθεί διαφορετικά ανάλογα με τους συγκεκριμένους στόχους του προγράμματος και τις ανάγκες των συμμετεχόντων. Η τακτική επανεξέταση και προσαρμογή των μεθόδων μέτρησης με βάση την ανατροφοδότηση και τα αποτελέσματα θα συμβάλει στη διασφάλιση της συνεχούς επιτυχίας και βελτίωσης του προγράμματος αθλητισμού ή αναψυχής για άτομα με αναπηρία.

5.1.3 Χρήση Τεχνολογίας Στα Προγράμματα Άθλησης

Ο πιο αποδεκτός ορισμός της Υποστηρικτική Τεχνολογία (Assistive Technology) είναι ο κάτωθι: «Υποστηρικτική Τεχνολογία είναι ένα ευρύ πεδίο συσκευών, υπηρεσιών, στρατηγικών και μεθόδων που εφαρμόζονται συνδυασμένα με σκοπό από τη μία πλευρά να μειώσουν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρίες και από την άλλη να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους» (Dooley, 1997). Η τεχνολογία έχει τη δυνατότητα να διαδραματίσει μετασχηματιστικό ρόλο στο να καταστήσει τις αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες πιο προσβάσιμες για τα άτομα με αναπηρία. Συμβάλει στη γεφύρωση των κενών, στην άρση των εμποδίων και στην παροχή καινοτόμων λύσεων για την ενίσχυση της συμμετοχής και της συμμετοχικότητας (Cook & Hussey 2002). Οι πιο δημοφιλείς τρόποι σύμφωνα με τα όσα απάντησαν οι συνεντευξιαζόμενοι αλλά και στα συμπεράσματα που απορρέουν από επίσημες έρευνες είναι οι υποστηρικτικές συσκευές και ο εξατομικευμένος εξοπλισμός, η χρήση της τεχνολογίας όπως κινητά τηλέφωνα, υπολογιστές, λάπτοπ κ.α. (Asare, 2023), η τρισδιάστατη εκτύπωση, τα σύγχρονα αναπηρικά αμαξίδια τα οποία είναι εξοπλισμένα με έξυπνα χειριστήρια, σταθεροποιητές και μηχανισμούς απορρόφησης κραδασμών και μπορούν να βελτιώσουν την ευελιξία και την άνεση για αθλήματα με αναπηρικό αμαξίδιο, οι ηλεκτροκίνητοι εξωσκελετοί (Asare, 2023), η επαυξημένη πραγματικότητα η οποία μπορεί να προσομοιώσει αθλητικά σενάρια, επιτρέποντας στα άτομα να εξασκηθούν και να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον (Nemček, 2021), οι ηλεκτροκίνητοι σκελετοί οι οποίοι παρέχουν στα

άτομα με κινητικά προβλήματα τη δυνατότητα να στέκονται όρθια, να περπατούν και ακόμη και να συμμετέχουν σε δραστηριότητες όπως η πεζοπορία και το σκι, οι φορητές συσκευές οι οποίες παρακολουθούν την κίνηση και την πρόοδο του ατόμου παρέχοντας παράλληλα ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο, τη χρήση έξυπνων κινητών που περιέχουν εφαρμογές όπως η προσβασιμότητα σε χώρους κατάλληλα σχεδιασμένους για άτομα με αναπηρία (Davis, 2001), οι συσκευές με δυνατότητες αναγνώρισης της νοηματικής γλώσσας οι οποίες μπορούν να διευκολύνουν την επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων με προβλήματα ακοής, οι υποστηρικτικές συσκευές οι οποίες μπορούν να μεταφράσουν την προφορική γλώσσα σε κείμενο και αντίστροφα (Nemček, 2021), επιτρέποντας στα άτομα με προβλήματα επικοινωνίας να αλληλεπιδρούν αποτελεσματικά (Nemček, 2021), την τεχνολογία ανίχνευσης κίνησης η οποία μπορεί να επιτρέψει δραστηριότητες χορού και κίνησης, προωθώντας τη σωματική δραστηριότητα και την αυτοέκφραση και η ενσωμάτωση αισθητηριακής ανατροφοδότησης (δονήσεις, ακουστικές ενδείξεις) στον αθλητικό εξοπλισμό η οποία μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με αισθητηριακές αναπηρίες να παρακολουθούν την κίνηση μιας μπάλας ή να συμμετέχουν σε άλλες δραστηριότητες (Cook & Hussey 2002). Με την αξιοποίηση της τεχνολογίας με αυτούς τους τρόπους, οι αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες μπορούν να γίνουν πιο περιεκτικές και προσβάσιμες, επιτρέποντας στα άτομα με αναπηρία να απολαμβάνουν τα σωματικά, κοινωνικά και συναισθηματικά οφέλη της συμμετοχής.

Η εφαρμογή των συσκευών υποστηρικτικής τεχνολογίας έχει τη δυνατότητα να εφαρμοστεί σχεδόν σε όλους τους χώρους διαβίωσης του ατόμου με αναπηρία. Η συνεργασία διαφόρων υποστηρικτών και ειδικών κρίνεται επιτακτική ώστε η διαδικασία να είναι επιτυχής (Nemček, 2021).

5.1.4 Δυσκολίες-Εμπόδια Στα Προγράμματα Άθλησης

Η τακτική συμμετοχή των ατόμων με αναπηρίες ή χρόνιες παθήσεις σε προγράμματα άθλησης είναι μικρότερη σε ποσοστό έως και τρεις φορές απέναντι στα άτομα χωρίς αναπηρίες. Όταν άτομα με αναπηρία συμμετέχουν σε αθλητικές ή και ψυχαγωγικές δραστηριότητες, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι έρχονται αντιμέτωποι με προκλήσεις που δοκιμάζουν τα όρια τους (Moffett et al., 2006). Έρευνες επισημαίνουν ότι οι κυριότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν είναι τα οικονομικά εμπόδια, η δύσκολη προσβασιμότητα στις εγκαταστάσεις, η έλλειψη προσαρμοστικού εξοπλισμού, οι κοινωνικοί φραγμοί, η μειωμένη εκπαίδευση των προπονητών, οι

δυσκολίες κατά τη μεταφορά τους στις αθλητικές ή ψυχαγωγικές τους δραστηριότητες ειδικότερα αν κάποιος δε μπορεί να μετακινηθεί μόνος του και οι φόβοι τους για τραυματισμό (Lundberg et al., 2008). Αναλυτικότερα, οι οικονομικοί φραγμοί συνήθως περιορίζουν την ικανότητα των ατόμων με αναπηρία να συμμετέχουν σε αθλητικές ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Το κόστος και η διαθεσιμότητα ειδικού εξοπλισμού αποτελούν σημαντικό εμπόδιο, καθιστώντας πρόκληση για ορισμένα άτομα να συμμετάσχουν πλήρως στις δραστηριότητες που τους ενδιαφέρουν. Αυτό υφίσταται γιατί δεν είναι σαφείς οι ρυθμίσεις αποζημίωσης για τον αθλητικό εξοπλισμό. Επιπλέον, τα απρόσωπα μη φιλικά και λειτουργικά περιβάλλοντα περιορίζουν τη συμμετοχή και αποθαρρύνουν τα άτομα από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες (Vanlandewijck & Higgs, 2007). Ο φόβος της κρίσης ή της απομόνωσης τους αποθαρρύνει συνήθως στο να ενταχθούν σε αθλητικές ομάδες ή ομάδες αναψυχής, οδηγώντας τους σε αποκλεισμό, στερεότυπα, αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχολογία τους και άνιση μεταχείριση (Darcy & Dowse 2013). Συχνά τα άτομα με μειωμένες κινητικές δεξιότητες αντιμετωπίζουν λειτουργικές δυσκολίες που συσχετίζονται με βλάβες μυών ή αρθρώσεων, με την απαίτηση συχνών μικρών διαλειμμάτων καθώς και με την περιορισμένη πρόσβαση στις εγκαταστάσεις όπως σκάλες και τουαλέτες. Τα άτομα με προβλήματα όρασης εκτός από τις γενικές προκλήσεις χρειάζονται ειδικό αθλητικό υλικό που να είναι ψηλαφητό και να ακούγεται. Τα εν λόγω άτομα έχουν την ανάγκη ενός οδηγού κατά τη μεταφορά τους ιδιαίτερα αν το αθλητικό κατάλυμα βρίσκεται εκτός πόλης (Declerck et al., 2023). Η κατάλληλη κατάρτιση και εκπαίδευση είναι απαραίτητα μέτρα για τη δημιουργία περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξης αφού τα περισσότερα άτομα με αναπηρία χρειάζονται βοήθεια και στήριξη κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων τους (Sanghee et al., 2008).

5.1.5 Υποστήριξη

Τα άτομα με αναπηρίες συχνά αντιμετωπίζουν εμπόδια στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων (Kennedy et al., 2022). Αυτά τα εμπόδια μπορεί να περιλαμβάνουν προβλήματα επικοινωνίας, διαταραχές συναισθήματος και συμπεριφοράς, συναισθηματικές διαταραχές όπως άγχος ή κατάθλιψη, απροσεξία ή λήθη ή πολλαπλές διαταραχές ή συννοσηρότητες (Hoyle et al., 2020). Τα αποτελέσματα ερευνών υπογραμμίζουν τη σημασία των κοινωνικών σχέσεων και των πόρων που παρέχονται στους μαθητές με αναπηρίες, ιδιαίτερα σε στρεσογόνες

στιγμές (Wilski & Nadolska, 2014). Ένας αυξανόμενος όγκος διεθνών στοιχείων δείχνει ένα κενό στο επίπεδο της υποστήριξης που παρέχεται για την κάλυψη των αναγκών αυτής της ομάδας ατόμων με αναπηρία με αποτέλεσμα συχνά να εγκαταλείπουν τη φροντίδα (Hanne Braenne Bennwik et al., 2023) Η επισήμανση των βασικών δρόμων για υποστήριξη των ατόμων με αναπηρία με βάση την οικογένεια, την κοινότητα και την παρέμβαση της πολιτείας με τη δημιουργία και στήριξη κοινωνικών δομών για τη βελτίωση της ζωής των πληγέντων είναι πολύ σημαντική. Η ποιότητα ζωής ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) ως «οι αντιλήψεις των ατόμων για τη θέση τους στη ζωή στο πλαίσιο του πολιτισμού και των συστημάτων αξιών στα οποία ζουν και σε σχέση με τους στόχους, τις προσδοκίες, τα πρότυπα και τις ανησυχίες τους». Ο παραπάνω ορισμός αποτελεί μια υποκειμενική αξιολόγηση και ενσωματώνει «τη σωματική υγεία, την ψυχολογική κατάσταση, το επίπεδο ανεξαρτησίας, τις κοινωνικές σχέσεις, τις προσωπικές πεποιθήσεις και τις σχέσεις τους με τα κύρια χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος» (WHO, 1998, σ. 11).

Είναι ευρέως αναγνωρισμένο ότι η κοινωνική ένταξη και συμμετοχή είναι ζωτικής σημασίας για να βιώσουν οι άνθρωποι μια καλή ποιότητα ζωής (Millner et al., 2019). Η κοινοτική συμμετοχή αναφέρεται στους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι εμπλέκονται σε επίσημα και άτυπα δίκτυα που συνδέονται με φιλίες, εθελοντισμό και εργασία, κοινωνικές ομάδες και προτιμώμενες δραστηριότητες αναψυχής, πνευματική πίστη και κοινοτικό ακτιβισμό (Campbell & Burgess, 2012). Τα οφέλη της συμμετοχής των ατόμων με αναπηρία στην κοινότητα έχουν συσχετιστεί με καλύτερη ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής, την κοινωνική ενδυνάμωση, την ανεξαρτησία και την αυτοδιάθεση και την επέκταση των κοινωνικών δικτύων και του κοινοτικού ακτιβισμού (Aubry et al., 2013). Αντίθετα, έρευνα έχει δείξει ότι οι αδύναμοι κοινωνικοί δεσμοί, που προκύπτουν από κοινωνικά μειονεκτήματα, ανισότητα και διακρίσεις συνδέονται με δυσμενείς επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των ανθρώπων (Hinchliffe et al., 2018). Οι κοινοτικές οργανώσεις διαδραματίζουν κρίσιμο και πολύπλευρο ρόλο στην προώθηση των αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων για τα άτομα με αναπηρία. Οι οργανώσεις αυτές έχουν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς, να παρέχουν τους απαραίτητους πόρους και να υπερασπίζονται τις ίσες ευκαιρίες (Campbell & Burgess, 2012). Οι κοινοτικοί οργανισμοί μπορούν να συλλέγουν ανατροφοδότηση

από τους συμμετέχοντες και τα ενδιαφερόμενα μέρη για τη συνεχή αξιολόγηση και βελτίωση των προγραμμάτων τους, διασφαλίζοντας ότι παραμένουν συναφή, αποτελεσματικά και ανταποκρίνονται στις ανάγκες της κοινότητας. Ο αντίκτυπος της μη πρόσβασης σε επαρκή υποστήριξη στη μετάβαση στην ενηλικίωση μπορεί να είναι κρίσιμος, ιδιαίτερα για τους νέους που εγκαταλείπουν τη φροντίδα . Πολλά άτομα δεν επιτυγχάνουν τέτοια ανεξαρτησία και η αλληλεξάρτηση και η μη συστημική υποστήριξη είναι βασικές αιτίες για κάθε άτομο που εγκαταλείπει τη φροντίδα (Propp, et al., 2003)

Η ανασκόπηση δείχνει ότι η υποστήριξη της κοινοτικής διαβίωσης για άτομα με ψυχοκοινωνικές αναπηρίες ποικίλλει ανάλογα και με την οικονομική κατάσταση της χώρας στην οποία είναι μέλος. Επιπλέον, τις περισσότερες φορές η υποστήριξη παρέχεται κυρίως από μέλη της οικογένειας και, σε ορισμένες περιπτώσεις, γείτονες και φίλους (Hamaideh et al., 2014). Αν και κανένας από τους ερευνητές δεν εξηγεί τη φύση και την έκταση αυτής της υποστήριξης, ένα άρθρο προσδιορίζει πώς οι οικογένειες αισθάνονται συχνά υπερφορτωμένες από την ευθύνη της φροντίδας που παρέχουν και κατακλύζονται από το στίγμα που βιώνουν από την κοινότητα (Weine et al., 2005). Εκτός από την οικογένεια, δύο άρθρα αναφέρουν άλλους μηχανισμούς υποστήριξης, συμπεριλαμβανομένων ομάδων αυτοβοήθειας (Zraly et al., 2011) και θρησκευτικές φιλανθρωπικές οργανώσεις που παρέχουν υποστήριξη βιοπορισμού .

Οι βασικοί ρόλοι που μπορούν να διαδραματίσουν οι κοινοτικές οργανώσεις σύμφωνα με τις απαντήσεις των συνεντευξιζόμενων είναι η προάσπιση και η ευαισθητοποίηση, η εύκολη προσβασιμότητα στις εγκαταστάσεις, η κατάρτιση σε προπονητές, εκπαιδευτές και εθελοντές για το πώς να εργάζονται αποτελεσματικά με άτομα με αναπηρία καθώς και η παροχή πόρων όπως προσαρμοστικό εξοπλισμό, βοήθεια στη μεταφορά και οικονομική υποστήριξη, ώστε να διασφαλιστεί ότι τα άτομα με αναπηρία μπορούν να συμμετέχουν πλήρως σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Παίζοντας αυτούς τους ρόλους, οι κοινοτικοί οργανισμοί συμβάλλουν στην άρση των εμποδίων, στην προώθηση ίσων ευκαιριών και στη δημιουργία ενός πιο περιεκτικού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος για τα άτομα με αναπηρία, ώστε να συμμετέχουν σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες (Gobbi et al., 2021).

Η διασφάλιση της ασφάλειας των ατόμων με αναπηρία σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό, προετοιμασία και

δέσμευση για προσβασιμότητα στις εγκαταστάσεις ώστε να διασφαλιστεί ότι οι αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες είναι ασφαλείς για τα άτομα με αναπηρία. Η εγκατάσταση κατάλληλης σήμανσης, συμπεριλαμβανομένων οπτικών δεικτών και ακουστικών ενδείξεων βοηθούν τα άτομα με προβλήματα όρασης ή γνωστικής βλάβης. Το καταρτισμένο προσωπικό σε εκπαίδευση διασφαλίζει ότι οι αθλητικές και οι ψυχαγωγικές δραστηριότητες είναι ασφαλείς για τα άτομα με αναπηρία. Επίσης, συμπλήρωσαν ότι η κατάλληλη εκπαίδευση παρέχει υποστήριξη κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων και ότι το προσωπικό θα πρέπει να είναι ενημερωμένο σχετικά με ζητήματα που αφορούν ειδικά την αναπηρία, μεθόδους επικοινωνίας και πρωτόκολλα έκτακτης ανάγκης. Τέλος, η διάθεση εκπαιδευμένου ιατρικού προσωπικού κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων βοηθάει στην αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων υγείας ή έκτακτης ανάγκης.

Η επιτυχία ενός προγράμματος αθλητισμού ή αναψυχής για άτομα με αναπηρία εξαρτάται από διάφορους βασικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην αποτελεσματικότητα, τη συμπερίληψη και τον αντίκτυπό του. Οι πιο σημαντικοί παράγοντες σύμφωνα με το δείγμα είναι η εξασφάλιση πόρων και χρηματοδότησης η συμμετοχικότητα, το εξειδικευμένο και εκπαιδευμένο προσωπικό, η εξατομικευμένη προσέγγιση, ο προσαρμοστικός εξοπλισμός, η καλή οργάνωση καθώς και τα θέματα ασφάλειας και υγείας. Το σχολικό περιβάλλον μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές συνδέοντάς τους με άλλους και παρέχοντας στρατηγικές για την οικοδόμηση και τη διατήρηση του κοινωνικού κεφαλαίου.

Όπως διαπιστώνεται από όλα τα παραπάνω οι απαντήσεις του δείγματος περιέχουν αρκετά κοινά σημεία για τα άτομα με αναπηρία που συμμετέχουν σε αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

5.2 Πρακτικές Εφαρμογές Έρευνας

Η έρευνα σχετικά με την αθλητική δραστηριότητα των ατόμων με αναπηρία έχει σημαντικές επιπτώσεις σε διάφορες πρακτικές εφαρμογές. Για τον λόγο αυτό, οι φορείς που προσφέρουν προγράμματα εκπαίδευση και αθλητική αναψυχή σε άτομα με αναπηρία, θα πρέπει να λάβουν υπόψη τα ευρήματα της έρευνας και να τα ενσωματώσουν στις πρακτικές τους καθώς επίσης να δημιουργήσουν τις προϋποθέσεις για να ενσωματώσουν καλές πρακτικές που δεν είναι εφικτό να ενσωματωθούν άμεσα, λόγω ελλείψεων σε υποδομές και πόρους.

Ανάπτυξη προσαρμοστικού αθλητικού εξοπλισμού: Η κατανόηση των ειδικών αναγκών και προκλήσεων των αθλητών με αναπηρία οδηγεί στην ανάπτυξη εξειδικευμένου αθλητικού εξοπλισμού. Αυτός μπορεί να περιλαμβάνει προσαρμοστικά αναπηρικά αμαξίδια, προσθετικά και άλλο εξοπλισμό προσαρμοσμένο για την ενίσχυση της απόδοσης και της ασφάλειας.

Τεχνικές κατάρτισης και προπόνησης: Η έρευνα μπορεί να δώσει πληροφορίες για την ανάπτυξη προγραμμάτων προπόνησης και τεχνικών προπόνησης που ανταποκρίνονται στις μοναδικές ικανότητες και απαιτήσεις των αθλητών με αναπηρία. Το εν λόγω περιέχει το σχεδιασμό ασκήσεων που εστιάζουν στη βελτίωση συγκεκριμένων δεξιοτήτων και στην αντιμετώπιση προβλημάτων κινητικότητας.

Αθλητικά προγράμματα χωρίς αποκλεισμούς: Τα ευρήματα της έρευνας μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη αθλητικών προγραμμάτων χωρίς αποκλεισμούς σε σχολεία, κοινότητες και αθλητικούς οργανισμούς. Τα προγράμματα αυτά αποσκοπούν στην παροχή ευκαιριών σε άτομα με αναπηρία να συμμετέχουν σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες, προωθώντας τη φυσική κατάσταση και την κοινωνική ένταξη.

Ανάπτυξη πολιτικής: Η παρούσα έρευνα έχει τη δύναμη να ενημερώσει για τη δημιουργία πολιτικών χωρίς αποκλεισμούς σε αθλητικούς οργανισμούς, σχολεία και κυβερνητικούς φορείς ώστε να ωθήσει στη θέσπιση κατευθυντήριων γραμμών για την προσβασιμότητα, τη διασφάλιση του δίκαιου ανταγωνισμού και την προώθηση ίσων ευκαιριών για τους αθλητές με αναπηρία.

Ιατρικές πρακτικές και πρακτικές αποκατάστασης: Η κατανόηση του αντίκτυπου του αθλητισμού στα άτομα με αναπηρία επηρεάζει και τις πρακτικές αποκατάστασης. Ο αθλητισμός ενσωματώνεται σε προγράμματα αποκατάστασης για να ενισχύσει τη σωματική και ψυχική ευεξία, να βελτιώσει την κινητικότητα και να βοηθήσει στη διαδικασία αποκατάστασης.

Ευαισθητοποίηση και αντίληψη του κοινού: Η έρευνα συμβάλει στην αλλαγή των αντιλήψεων και των στάσεων του κοινού απέναντι στους αθλητές με αναπηρία. Αναδεικνύοντας τα επιτεύγματα και τις ικανότητες αυτών των αθλητών καταρρίπτονται στερεότυπα και ενθαρρύνεται η δημιουργία μίας πιο περιεκτικής και υποστηρικτικής κοινωνίας.

Ενσωμάτωση της τεχνολογίας: Οι εξελίξεις στην τεχνολογία, όπως οι φορητές συσκευές και οι αισθητήρες εφαρμόζονται για την παρακολούθηση και τη βελτίωση

των επιδόσεων των αθλητών με αναπηρία. Το συγκεκριμένο παρέχει πολύτιμα δεδομένα τόσο στους αθλητές όσο και στους προπονητές για τη βελτιστοποίηση της προπόνησης και τη βελτίωση των συνολικών αποτελεσμάτων.

Παραολυμπιακή αθλητική ανάπτυξη: Τα ευρήματα της έρευνας μπορούν να επηρεάσουν άμεσα την ανάπτυξη και την προώθηση των παραολυμπιακών αθλημάτων με σκοπό τη βελτίωση των συστημάτων ταξινόμησης, τη διασφάλιση δίκαιου ανταγωνισμού και τη διεύρυνση του φάσματος των αθλημάτων που είναι διαθέσιμα για αθλητές με αναπηρία.

Βελτίωση του εκπαιδευτικού προγράμματος σπουδών: Τα σχολεία και τα εκπαιδευτικά ιδρύματα μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα ευρήματα της έρευνας για να βελτιώσουν τα προγράμματα σπουδών φυσικής αγωγής, καθιστώντας τα πιο περιεκτικά και προσαρμοσμένα στις ποικίλες ανάγκες των μαθητών με αναπηρίες.

Εστιάζοντας σε αυτές τις πρακτικές εφαρμογές, η έρευνα σχετικά με την αθλητική δραστηριότητα των ατόμων με αναπηρία έχει θετικό αντίκτυπο στη ζωή των ατόμων συμβάλλοντας στην κοινωνική ένταξη και προωθώντας τον τομέα των προσαρμοσμένων αθλημάτων.

5.3 Μελλοντικές Προτάσεις Για Περαιτέρω Έρευνα

Η διασταύρωση αθλητικών και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων για άτομα με αναπηρίες είναι ένας πλούσιος τομέας έρευνας, που περιλαμβάνει διάφορες πτυχές της σωματικής και γνωστικής ανάπτυξης, της κοινωνικής ένταξης και της συνολικής ευημερίας. Ακολουθούν μερικά ερευνητικά θέματα και οδηγίες που μπορούν να αποτελέσουν προτάσεις για μελλοντικές έρευνες:

Επίδραση των προγραμμάτων προσαρμοστικής φυσικής αγωγής: Διερεύνηση της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων προσαρμοστικής φυσικής αγωγής σε σχολεία για παιδιά με αναπηρίες. Εξέταση πώς τα προγράμματα αυτά συμβάλλουν στη φυσική κατάσταση, στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και στη συνολική υγεία των ατόμων με αναπηρία.

Συμμετοχή στον αθλητισμό χωρίς αποκλεισμούς: Διερεύνηση των εμπειριών των ατόμων με αναπηρία σε προγράμματα αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς. Εξέταση των κοινωνικών και ψυχολογικών οφελών της αθλητικής συμμετοχής χωρίς αποκλεισμούς τόσο για τα άτομα με αναπηρία όσο και για τους συνομηλίκους τους χωρίς αναπηρία.

Εκπαιδευτικές στρατηγικές για συμπεριληπτική φυσική αγωγή: Έρευνα καινοτόμων εκπαιδευτικών στρατηγικών και μεθόδων διδασκαλίας που χρησιμοποιούνται σε μαθήματα φυσικής αγωγής χωρίς αποκλεισμούς. Ανάλυση της αποτελεσματικότητας αυτών των στρατηγικών στην προώθηση της ανάπτυξης δεξιοτήτων και στην προώθηση ενός περιβάλλοντος μάθησης χωρίς αποκλεισμούς.

Αντιλήψεις για τη σωματική δραστηριότητα σε άτομα με αναπηρίες: Διερεύνηση των στάσεων και των αντιλήψεων των ατόμων με αναπηρίες σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα και τον αθλητισμό. Διερεύνηση των εμποδίων στη συμμετοχή και τις στρατηγικές για την ενίσχυση της εμπλοκής σε φυσικές δραστηριότητες.

Ρόλος της τεχνολογίας στον προσαρμοστικό αθλητισμό και την εκπαίδευση: Εξέταση του αντίκτυπου των υποστηρικτικών τεχνολογιών στον αθλητισμό και την εκπαίδευση για άτομα με αναπηρίες. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει προσαρμοστικό αθλητικό εξοπλισμό, εκπαιδευτικές εφαρμογές ή εικονικά εκπαιδευτικά προγράμματα.

Μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της ενταξιακής εκπαίδευσης: Διερεύνηση των μακροπρόθεσμων εκπαιδευτικών και κοινωνικών αποτελεσμάτων για τα άτομα με αναπηρίες που συμμετείχαν σε προγράμματα φυσικής αγωγής χωρίς αποκλεισμούς. Αξιολόγηση πώς αυτές οι εμπειρίες επηρεάζουν τις ακαδημαϊκές επιδόσεις, την απασχόληση και τη συμμετοχή στην κοινότητα.

Προοπτικές γονέων και εκπαιδευτικών: Διερεύνηση των προοπτικών των γονέων, των δασκάλων και των εκπαιδευτικών σχετικά με την ένταξη των παιδιών με αναπηρίες στον αθλητισμό και τη φυσική αγωγή. Διερεύνηση τις στάσεις τους, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν για να υποστηρίξουν τη συμμετοχή χωρίς αποκλεισμούς.

Επαγγελματική ανάπτυξη για εκπαιδευτικούς στη φυσική αγωγή χωρίς αποκλεισμούς: Διερεύνηση του αντίκτυπου των προγραμμάτων επαγγελματικής ανάπτυξης για εκπαιδευτικούς που επικεντρώνονται στη φυσική αγωγή χωρίς αποκλεισμούς. Εξέταση πώς η κατάρτιση και η υποστήριξη των εκπαιδευτικών μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα των προγραμμάτων αθλητικής και φυσικής αγωγής χωρίς αποκλεισμούς.

Ανάλυση πολιτικής για τον ενταξιακό αθλητισμό και την ενταξιακή εκπαίδευση: Ανάλυση των υφιστάμενων πολιτικών που σχετίζονται με τον αθλητισμό και την εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς για άτομα με αναπηρίες. Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των πολιτικών στην προώθηση των ίσων ευκαιριών και της πρόσβασης στον αθλητισμό και την εκπαίδευση.

Αποτελέσματα υγείας και ευεξίας: Διερεύνηση των αποτελεσμάτων για την υγεία και την ευεξία των ατόμων με αναπηρίες που συμμετέχουν σε τακτικές αθλητικές και σωματικές δραστηριότητες. Εξέταση τον αντίκτυπο στην ψυχική υγεία, την καρδιαγγειακή υγεία και τη συνολική ποιότητα ζωής.

Συνοψίζοντας χρειάζεται να ληφθεί υπόψη ο συγκεκριμένος πληθυσμός ή αναπηρία που θα εξεταστεί (π.χ. σωματικές αναπηρίες, νοητικές αναπηρίες, αισθητηριακές αναπηρίες) ώστε να προσαρμοστούν ανάλογα και τα ερευνητικά ερωτήματα. Επιπλέον, είναι σημαντικό οι έρευνες να προσεγγίζονται με ευαισθησία και δέσμευση για την προώθηση της συμμετοχικότητας και των ίσων ευκαιριών για τα άτομα με αναπηρία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η ενασχόληση με αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες προσφέρει πολλά σωματικά, ψυχικά και κοινωνικά οφέλη στα άτομα με αναπηρία. Οι συγκεκριμένες δραστηριότητες ποικίλλουν ανάλογα με τις ατομικές ικανότητες, τα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις. Ορισμένοι τύποι αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων που συχνά θεωρούνται ευεργετικές για τα άτομα με αναπηρία είναι τα αθλήματα με αναπηρικό αμαξίδιο, η προσαρμοσμένη ποδηλασία, η κολύμβηση και γενικότερα οι υδάτινες δραστηριότητες, το Goalball, το Boccia, η προσαρμοσμένη γιόγκα και τα μαθήματα χορού και κίνησης. Για τον καθορισμό των καλύτερων επιλογών για κάθε άτομο με αναπηρία είναι σημαντικό να δίνονται συμβουλές από επαγγελματίες υγείας και από ειδικούς.

Η συμμετοχή σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες μπορεί να προσφέρει πολυάριθμα οφέλη στα άτομα με αναπηρία. Αυτές οι δραστηριότητες έχουν θετικό αντίκτυπο στη σωματική, συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική ευεξία. Τα βασικά οφέλη που μπορούν να βιώσουν τα άτομα με αναπηρία μέσα από τη συμμετοχή τους είναι η σωματική υγεία, οι βελτιωμένες κινητικές δεξιότητες, η αυξημένη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, η κοινωνική αλληλεπίδραση, η ανακούφιση από το άγχος και η συναισθηματική ευεξία. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να απελευθερώσει ενδορφίνες, οι οποίες είναι φυσικοί ανυψωτές της διάθεσης, οδηγώντας σε μειωμένο στρες, άγχος και κατάθλιψη. Η ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες μπορεί να συμβάλει στη συνολική συναισθηματική ευεξία και στην απόκτηση νέων δεξιοτήτων καλλιεργώντας μια αίσθηση ενδυνάμωσης και αυτονομίας για τα άτομα με αναπηρία. Ο συνδυασμός σωματικών, συναισθηματικών, κοινωνικών και γνωστικών οφελών συμβάλλει σε μια ολιστική αίσθηση ευεξίας και σε μια πιο ισορροπημένη και ικανοποιητική ζωή.

Κατά την έναρξη ενός προγράμματος αθλητισμού ή αναψυχής για άτομα με αναπηρία η συνεργασία με τοπικές οργανώσεις όπως σχολεία, παρόχους υγειονομικής περίθαλψης και φορείς της κοινότητας είναι ζωτικής σημασίας. Η οικοδόμηση συνεργασιών προσφέρει καλύτερη πρόσβαση σε πόρους, εμπειρογνωμοσύνη και ευρύτερη βάση συμμετεχόντων. Η έναρξη ενός προγράμματος αθλητισμού ή αναψυχής για άτομα με αναπηρία απαιτεί αφοσίωση, ενσυναίσθηση και δέσμευση για

τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς, όπου τα άτομα μπορούν να ευδοκιμήσουν. Προσαρμόζοντας συνεχώς τις ανάγκες των συμμετεχόντων, μπορεί να δημιουργηθεί ένα πρόγραμμα που επηρεάζει θετικά τη ζωή αυτών των ατόμων προωθώντας μια κουλτούρα ένταξης και ενδυνάμωσης.

Ο εκπαιδευτής, τα χαρακτηριστικά των προγραμμάτων άθλησης και η χρήση τεχνολογίας σε αυτά όπως επίσης οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα Α.με.Α αλλά και η υποστήριξη που λαμβάνουν από κοινωνικούς φορείς ή από την οικογένεια τους είναι οι 5 θεματικοί άξονες που προέκυψαν από την θεματική ανάλυση και τα καθιστούν τα πιο κρίσιμα στοιχεία που πρέπει να ληφθούν υπόψη. Όπως έχει προαναφερθεί παραπάνω οι απαντήσεις του δείγματος περιέχουν κοινά σημεία για τα άτομα με αναπηρία που συμμετέχουν σε αθλητικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Altman, M.B. (2019). «Ορισμοί της Αναπηρίας, Μοντέλα, Σχήματα Ταξινόμησης και Εφαρμογές» Σύγχρονες Πολυεπιστημονικές Θεωρήσεις. Πεδίο, Αθήνα.
- Arbour-Nicitopoulos, K, Ginis, K. A. M., Wilson, P. & Kairy, D. (2017). Development and evaluation of evidence-informed physical activity guidelines for adults with spinal cord injury. *Spinal Cord*, 55(7), 649-657. <https://doi.org/10.1038/sc.2011.63>
- Asare, F., Townsend, R. C. & Burrows, L. (2023). Disentangling assistive technology: exploring the experiences of athletes with physical impairments in disability sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2023.2197458>
- Asbury, E. T. & Scherer, Y. K. (2020). A scoping review of physical activity interventions for individuals with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50(8), 2648-2667. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00120>
- Aubry, T., Flynn, F., Virley B. et Neri, J. (2013), Social role valorization in community mental health housing. *Journal of Community Psychology*, 41 (2) (2013), pp. 218-235 <https://doi.org/10.1002/jcop.21524>
- Barrie Houlihan (2008) Sport and Society: A Student Introduction. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781446278833>
- Bar-Yam, N. B., & Zipperer, L. (2019). Exercise intervention research on persons with disabilities: What we know and where we need to go. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 98(3), 205-210. <https://doi.org/10.1097/PHM.0b013e3181c9fa9d>
- Becheva, M., Bojkova, M., & Belcheva, N. (2020). Adapted Physical Activity In Sports-Sports For Disabled People. *Knowledge-International Journal*, 40(4), 787-792. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1020193>
- Bedard, C., & Breton, D. (2020). Sport and physical activity among adults with an intellectual disability: A systematic literature review. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 37(2), 144-164.
- Belkheyr, K. B. (2020). The effect of adapted sports activity on self-esteem among the physically disabled. *An-Najah University Journal for Research-B (Humanities)*, 36(3), 505-518. <https://doi.org/10.35552/0247-036-003-002>
- Biggs, E. E. & Carter, E. W. (2015). Quality of Life for Transition-Age Youth with Autism or Intellectual Disability, *Journal of Autism and Developmental Disorders* 46,190–204.
- Bostad, I. & Hanisch, H. (2016), Freedom and disability rights: Dependence, independence, and interdependence *Metaphilosophy*, 47 (3), pp. 371-384, <https://doi.org/10.1111/meta.12192>

- Braun, V. & Clarke, V. (2006), «Using thematic analysis in psychology». *Qualitative Research in Psychology*, 3: 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological (pp.57–71). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Braunstein-Minkove, J. R. & Deluca, J. R. (2015). Effectively Adapting the Sport Management Curricula: Harnessing Internal and External Resources to Address Industry-Specific Needs. *Scholarship*. <https://doi.org/10.18666/scholar-2015-v30-i2-6634>
- Buchheit, M., & Simpson, B. M. (2018). Alarming consequences of overcoaching: A case report. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(4), 427-434. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1576863>
- Campbell, C. et Burgess, R. (2012), The role of communities in advancing the goals of the movement for global mental health *Transcultural Psychiatry*, 49 (3–4) pp. 379-395, <https://doi.org/10.1177/1363461512454643>
- Celenk, Ç. (2021). Motivation Affects Sports and Life Skills in Physical Disabled People. *Journal of Educational Psychology-Propositos y Representaciones*, 9. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9nSPE3.1161>
- Chacon, J., Fernandez-Bustos, J. G., Martinez-Martinez, A., & Contreras, O. (2019). Promoting physical activity in children and adolescents with Down syndrome: A systematic review. *Journal of Intellectual Disability Research*, 63(6), 552-570.
- Chatzilelecas E, Filipovic B, & Petrinovic L. (2015). Differences in quality of life according to the level of physical activity between two groups of basketball players in the wheelchairs. *SportLogia*. 2015; 11(1):11-7.
- Chau, J. Y., Riddoch, C. J., & Parfitt, G. (2017). Manual dexterity, but not overall physical fitness, is associated with academic achievement in school-aged children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(3), 278-282.
- Ciampolini V, Columna L, Lapolli B, Iha T, Carter Grosso E, Silva DAS, et al.(2017). Quality of life of Brazilian wheelchair tennis athletes across competitive and elite levels. 23(2):1-6.
- Clarke, P., Ailshire, J. A., Bader, M., Morenoff, J. D., & House, J. S. (2008). Mobility disability and the urban built environment. *American journal of epidemiology*, 168(5), 506-513.
- Commission on Sport Management AccreditaDon. (2015). COSMA accreditaDon principles and self-study preparation, December 2015. Ανακτήθηκε από: <https://www.cosmaweb.org/accreditaDon-manuals.html>
- Cook, A. & Hussey, S. M. (2002). Assistive Technologies: Principles and Practice. In A. Cook, & S. M. Hussey (Eds.). USA: Mosby

- Coughlan, T., Ullmann, T. D., & Lister, K. (2017). Understanding accessibility as a process through the analysis of feedback from disabled students.
- D'Isanto, T., Manna, A., & Altavilla, G. (2017). Health and physical activity. *Sport Science*, 10(1), 100-105.
- Darcy, S. & Dowse, L. (2013). In search of a level playing field—the constraints and benefits of sport participation for people with intellectual disability. *Disability & Society*, 28(3), 393-407.
- Darcy, S., Lock, D., & Taylor, T. (2017). Enabling inclusive sport participation: Effects of disability and support needs on constraints to sport participation. *Leisure Sciences*, 39(1), 20-41. <https://doi.org/10.1080/01490400.2016.1151842>
- David Epstein (2013)"The Sports Gene: Inside the Science of Extraordinary Athletic Performance" Penguin Group
- Davis, R.W. (2002). Inclusion through sports. A Guide to Enhancing Sport Experiences. Champaign Illinois: Human Kinetics Publisher.
- Davis. A. (2001). Assistive Technology. Early, Occupational Therapy Practice Skills for Physical Dysfunction. U.S.A.: Mosby.
- Declerck, L., Stoquart, G., Lejeune, T., Vanderthommen, M., & Kaux, J. F. (2021). Barriers to development and expansion of adaptive physical activity and sports for individuals with a physical disability in sports clubs and centres. *Science & Sports*, 36(3), 202-209. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2020.12.002> 0765-159
- Derscheid, L. E., & Black, W. R. (2018). The benefits of inclusive physical education and sports for children with developmental disabilities. *Quest*, 70(4), 387-403.
- Diaz, R., Miller, E. K., Kraus, E., & Fredericson, M. (2019). Impact of adaptive sports participation on quality of life. *Sports medicine and arthroscopy review*, 27(2), 73-82. <https://doi.org/10.1097/JSA.0000000000000242>
- Dimitropoulos, A. (2000). «Πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων ένταξης παιδιών με κινητικές αναπηρία». Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα. Αθήνα.
- Dooley, K. (1997). Introduction to computers. In C. Leger, Assistive Technology: An Interdisciplinary approach. N.Y.: Churchill Livingstone
- Downs J, Jacoby P, Leonard H, Epstein A, Murphy N, Davis E & Williams K, (2019), Psychometric properties of the quality of life Inventory-Disability (QI-Disability) measure. *Quality of Life Research*, 28, 783-794. <https://doi.org/10.1007/s11136-018-2057-3>
- Edith Sánchez (2022) “Οι 6 τύποι αναπηρίας και τα χαρακτηριστικά τους” Ανακτήθηκε από: <https://meygeia.gr/oi-6-typoi-anapirias/>

- Edrisi, H., Amirhosseini, E., & Hamidi, M. (2019). Designing a Participation Model for Disabled Athletes Involving Preventive and Preventing Factors. *Organizational Behavior Management in Sport Studies*, 6(4), 11-26.
- Efe, M. (2023). Investigation of physical self-perception and sports participation motivations of physically disabled individuals. *Revista de Gestão e Secretariado*, 14(10), 17658-17676. <https://doi.org/10.7769/gesec.v14i10.2989>
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή «Απασχόληση, κοινωνικές υποθέσεις και κοινωνική ένταξη» Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε. Ανακτήθηκε από: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1137&langId=el>
- Foley, J. T., & MacMahon, C. (2021). Special Olympics: An innovative model for inclusive sports programming. *Quest*, 73(3), 304-319. <https://doi.org/10.1080/00336297.2020.1830281>
- Fragala-Pinkham, M. A., Haley, S. M., & Neil, M. E. (2017). Group aquatic aerobic exercise for children with disabilities. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 59(11), 1133-1139.
- Fujiura, T.G., Rutkowski-Kmitta, V. (2019). «Μετρώντας την Αναπηρία». Πεδίο, Αθήνα
- Giangreco, M. F. (2017). Expanding opportunities for students with intellectual disability. *Differences*, 74(7).
- Giavrimis Panagiotis (2023) «Disability Stigma. Greek Primary Education Teachers' Experience». Ανακτήθηκε από: <https://sserr.ro/wp-content/uploads/2023/07/sserr-10-1-8-16.pdf>
- Gobbi, E., Sousa, F., & D'ottavio, S. (2021). The impact of sports participation on self-esteem and well-being in children with attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Attention Disorders*, 25(2), 302-308.
- Grande, I., Berk, M., Birmaher, B. & Vieta, E. (2016). Bipolar disorder: The Lancet Volume 387, Issue 10027, Pages 1561-1572
- Greenhalgh, T., Howick, J., & Maskrey, N. (2017). Evidence-based medicine: A movement in crisis? *British Medical Journal*, 357, j2979.
- Greif, R., Lockey, A. et Breckwoldt, J. (2021), European resuscitation council guidelines 2021: education for resuscitation, *Resuscitation*, 161, pp. 388-407, <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2021.02.016>
- Greif, R., Lockey, A. et Conaghan, P. (2015), European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015. pp. 288-301 <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2015.07.032>
- Haeghele, J. A., & Porretta, D. L. (Eds.). (2020). Adapted physical education and sport (7th ed.). Human Kinetics.

- Haiachi, M. D. C., Cardoso, V. D., Reppold Filho, A. R., & Gaya, A. C. A. (2016). Reflections on the career of Brazilian Paralympic athletes. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21, 2999-3006.
- Haiachi, M. Barros, A.B.F. Patatas, M.J, Mello, J. (2018). Different views on sport for people with disabilities: challenges, innovations and reality. *Cadernos de Educação Tecnologia e Sociedade* 11(1).
- Hamaideh, S., Al-Magaireh, B., Abu-Farsakh, B. et Al-Omari, B. (2014), Quality of life, social support, and severity of psychiatric symptoms in jordanian patients with Schizophrenia, *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 21 (5) (2014), pp. 455-465, <https://doi.org/10.1111/jpm.12112>
- Hanne Braenne Bennwik, I., Oterholm, I. et Keely, B. (2023), My disability was my own responsibility’: An institutional ethnography of the transitional experiences of disabled young people leaving care, *Children and Youth Services Review* , Volume 146, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.106813>
- Hinchliffe, S., Jackson, M., Wyatt, K., Barlow, E., Barreto, L. Clare, M., Durie, L., Fleming, L. et Groom, M. (2018), *Healthy publics: Enabling cultures and environments for health Palgrave Communications*, 4 (1) (2018), pp. 1- <https://doi.org/10.1057/s41599-018-0113-9>
- IPC. (2015), Explanatory guide to Paralympic classification. Bonn, Germany 2015’. Ανάκτηση από: http://m.paralympic.org/sites/default/files/document/150915170806821_2015_09_15+Explanatory+guide+Classification_summer+FINAL
- Ιωαννίδη Β.& Καρβέλας Μ. (2018), Σωματικές αναπηρία: Η περίπτωση διαταραχών ισορροπίας και βάρδισης. Καλές πρακτικές αποκατάστασης και εκπαιδευτικής ενδυνάμωσης
- Jean Côté, Larry Brawley (2020) «The-Power-of-Groups-in-Youth-Sport»
- Jessica,N., Hoyle, M., James, N., Laditka, D., Sarah B. et Laditka, P. (2020) Severe developmental disability and the transition to adulthood <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100912>
- Jia-kui Zhang, M., Li-li Fang, M., De-wei Zhang, M., Qiu Jin, D, Xiao-mei, W., Ji-chao, L. et Chun-dong Zhang, M. (2016), Influence of curriculum quality and educational service quality on student experiences. *Journal of Hospitality Leisure Sport & Tourism Education*, <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2015.12.342>
- Kasser, S.L. & Lytle, R.K. (2005). Inclusive Physical Activity – A Lifetime of Opportunities. *Champaign Illinois: Human Kinetics Publisher*.
- Katsarova, I. (2021). Creating opportunities in sport for people with disabilities. Ανάκτηση από: [https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document.html?reference=EPRS_BRI\(2021\)679096](https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document.html?reference=EPRS_BRI(2021)679096)

- Kennedy, R.A., McKenzie, G., Holmes, C. & Shields, N. (2022). Social support initiatives that facilitate exercise participation in community gyms for people with disability: a scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 699. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010699>
- Kentiba, E., & Asgedom, T. (2017). Elements contributing to limited participation of disabled children in school based sport extracurricular activities. *Austin Sports Medicine*, 2(3), 1-5. <https://doi.org/10.11648/j.ijsspe.20170206.11>
- Khor Poy Hua, Irini Ibrahim, Lim Khong Chiu (2013), «Sport Tourism: Physically-Disabled Sport Tourists' Orientation»
- Klingenberg, B., Tufte, T., & Engebretsen, L. (2019). Physical activity in children with hip dysplasia: The importance of screening and early intervention. *British Journal of Sports Medicine*, 53(19), 1252-1253.
- Kung, S. P., & Taylor, P. (2014). The use of public sports facilities by the disabled in England. *Sport management review*, 17(1), 8-22.
- Κουθούρης, Χ. (2018,2019). Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής Ακραία Αθλήματα.
- Lemay, R. (2006). Social role valorization insights into the social integration
- Lundberg, N.R., Zabriskie, R.B., Smith, K.M. and Barney, K.W. (2008). Using Wheelchair Sports to Complement Disability Awareness Curriculum Among College Students. *A Journal of Leisure Studies & Recreation Education*, 23, 61-75.
- Mahony, D.F., Mondello, M., Hums, M.A. & Judd, M. (2006). Recruiting sport management faculty: Factors impacting job attractiveness and advice for search committees. *Journal of Sport Management*, 20, 414-430.
- Marotta, R., Risoleo, M., Messina, G. & Parisi, L. (2020). The Neurochemistry of Autism: Brain Sciences
- Marsack, C. & Perry, T. (2017). Aging in Place in Every Community: Social Exclusion Experiences of Parents of Adult children With Autism Spectrum Disorder. *Research on Aging* 1–23.
- Michael L. Wehmeyer και Jennifer R. Hetz (2020) "The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability"
- Millner, C., Woods, T, Furlong-Norman, K., Rogers, D., Rice, Z. et Russinova, Z. (2019), Socially valued roles, self-determination, and community participation among individuals living with serious mental illnesses, *American Journal of Community Psychology*, 63 (1–2), pp. 32-45, <https://doi.org/10.1002/ajcp.12301>

- Misener, L., & Darcy, S. (2014). Managing disability sport: From athletes with disabilities to inclusive organisational perspectives. *Sport Management Review*, 17(1), 1-7.
- Moffett, A., Alexander, M. and Dummer, G. (2006). Teaching Social Skills and Assertiveness to Students With Disabilities. *Teaching Elementary Physical Education* 17(6), 43-49.
- Moriña, A., & Carnerero, F. (2022). Conceptions of disability at education: A systematic review. *International Journal of Disability, Development and Education*, 69(3), 1032-1046. Ανακτήθηκε από: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1345617>
- Muraki, S., Tsunawake, N., Hiramatsu, S. et Yamasaki, M. (2000). The effect of frequency and mode of sports activity on the psychological status in tetraplegics and paraplegics. *Spinal Cord*, 38, 309 – 314
- National Federation of State High School Associations (2016) Ανακτήθηκε στις 17/1/24 από: <https://www.nfhs.org/media/1017761/2015-16-nfhs-annual-report.pdf>
- Nemček, D. (2021, March). Sport participation differences in the self-esteem of people with physical disabilities using assistive technology. AIP Publishing. <https://doi.org/10.1063/5.0047751>
- Nordtvedt, L. A., & Creelius, A. T. (2018). Using the general physical education teaching efficacy scale to assess the perceived capabilities of teachers to include students with disabilities. 35(2), 123-141.
- Ντεροπούλου-Ντέρου, Ευ., Ζώνιου-Σιδέρη, Αθ. (2019). «Αντί προλόγου – Αναπηρία και Διαφορετικότητα: Όροι Ενόχλησης και Εφησυχασμού», Πεδίο, Αθήνα.
- Oliver, M., Sapey, B., & Thomas, P. (2012). Social work with disabled people. Bloomsbury Publishing.
- Patel, D. R., & Brown, K. A. (2017). An overview of the conceptual framework and definitions of disability. 10(3), 247-252
- Paula Kluth και Shireen Pavri (2021) "Inclusive Education for Students with Disabilities: A Review of Best Practices". Routledge.
- Pereira R, Osborne R, Pereira A & Cabral SI. (2013). The importance of high performance sports in social inclusion of blind people: *A study centered on Benjamin Constant Institute - Brazil. Motricidade*. 2013; 9(2):94-105.
- Post, M. (2014). Definitions of quality of life: what has happened and how to move on. 20(3), 167-180. Ανάκτηση από: https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=Quality_of_life_indicators_-_measuring_quality_of_life

- Propp, J., Ortega, D. et NewHeart, F. (2023), Independence or interdependence: Rethinking the transition from “ward of the court” to adulthood, *Families in Society*, 84 (2), pp. 259-266, 10.1606/1044-3894.102, <https://doi.org/10.1606/1044-3894.102>
- Rajati, F., Ashtarian, H., Salari, N., Ghanbari, M., Naghibifar, Z., & Hosseini, S. Y. (2018). Quality of life predictors in physically disabled people. *Journal of education and health promotion*, 7. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_115_17
- Rareș Stănescu (2014) «Wheelchair Tennis – an Opportunity for Social Integration of the People with Disabilities»
- Richards, L. and Morse, J.M. (2007) *Readme First for a User's Guide to Qualitative Methods*. Sage Publications, Thousand Oaks
- Sanghee C., Youngkhill L., Lundberg, N., McCormick, B. and Jinmoo H. (2008). Contribution of Community Integration to Quality of Life for Participants of Community-Based Adaptive Sport Programs. *Therapeutic Recreation Journal* 42 (4), 217-227.
- Schneider, C. et Hattie, B. (2016), Exploring the social lives of young adults with disabilities <https://doi.org/10.1016/j.alter.2016.02.003>
- Soulis, Σ. (2013). Εκπαίδευση και Αναπηρία. Αθήνα: Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με αναπηρία.
- Stanish, H. I., Temple, V. A., & Frey, G. C. (2017). «Participation in sport and physical activity among children and youth with disabilities: A narrative review.» *Quest*, 69(4), 492-512.
- Stefanidis K., Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Κοινωνία της Πληροφορίας», Πανεπιστήμιο Κρήτης,
- Toshimasa Sone, Naoki Nakaya, Yumi Sugawara, Sanae Matsuyama, Ichiro Tsuji (2023) « Effect of social participation on the association between frailty and disability»
- Τσιώλης, Γ. (2014). Μέθοδοι και τεχνικές ανάλυσης στην ποιοτική κοινωνική έρευνα. Αθήνα: Κριτική
- Τσιώλης, Γ. (2016) Ανάλυση ποιοτικών δεδομένων: διλήμματα, δυνατότητες, διαδικασίες. Αθήνα: Πεδίο.
- Unnikrishnan, U., Babu, A., Rao, V., Aithal, H. et Krishna, H. (2017). Training individuals with speech and hearing impairment in basic life support: a pilot study, *Resuscitation*, 117 (2017), pp. e23-e24, <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2017.06.016>
- Vakili Tanha, M., Ahmadi, S., & Soleimani, M. (2020). Identify and formulate a model of motivations for sports participation of veterans and disabled. *Sport Psychology Studies* ,8(30), 143-160. <https://doi.org/10.22089/spsyj.2019.7563.1815>

- Vanlandewijck, Y. and Higgs, C. (2007). Sport for People with a Disability. *ICSSPE Perspectives*, Volume 7.
- WHO – World Health Organization. (2001). *International Classification of Functioning, Disability and Health – ICF*. Geneva: World Health Organization.
- WHO (2023) “Διεθνής Ταξινόμηση Λειτουργίας, Αναπηρίας και Υγείας (ICF)”. Ανακτήθηκε από: <https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health>
- Who (2024) “Disability”. Ανακτήθηκε από: https://www.who.int/health-topics/disability#tab=tab_1
- Wilski, M., & Nadolska, A. (2014). The role of family support in enhancing sport activities for children with intellectual disabilities. *Sport, coaching and intellectual disability*, 138-158.
- Winnick, J. P. & Porretta, D. L. (2016). Adapted physical education and sport. *Human Kinetics*.
- World Health Organization (WHO), (1998), Programme on Mental Health: WHOQOL User Manual, *World Health Organization*, Geneva
- World Health Organization and World Bank (2011) World report on disability Ανακτήθηκε: https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/report.pdf
- Yilmaz, A., Kirimoglu, H., & Mirze, F. (2020). Examining the Sports Participation Motivation Levels of Physically Disabled and Hearing Impaired Athletes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(3), 55-65. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.3.2>
- Youngson, L., Foster, C., & Lambert, J. (2023). The physical and mental health benefits of lifestyle sports for disabled people: a scoping review. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(1), 60-81. <https://doi.org/10.33438/ijds.1197978>
- Zorzi, S., & Strods, G. (2020). Overcoming Social Inclusion Barriers For People With Intellectual Disability. In *Society. Integration. Education*.
- Zrally, M., Rubin-Smith, J. et Betancourt T. (2011), Primary mental health care for survivors of collective sexual violence in Rwanda, *Global Public Health*, 6 (3), pp. 257-270, <https://doi.org/10.1080/17441692.2010.493165>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

Ερωτήσεις

Οι ερωτήσεις που καλείται να απαντήσει το δείγμα είναι 15 και είναι όλες ανοικτού τύπου. Οι συμμετέχοντες μπορούν να απαντήσουν σε αυτές όπως οι ίδιοι επιθυμούν χωρίς να υπάρχει κανένας περιορισμός. Το δείγμα πριν πάρει μέρος στη συνέντευξη είχε ενημερωθεί περιληπτικά για τον σκοπό της συνέντευξης και είχε δώσει τη συγκατάθεση του. Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης δε χρειάστηκε να γίνουν δευτερεύουσες επεξηγηματικές ερωτήσεις που δεν υπήρχαν στο προσχέδιο. Ο χρόνος για την κάθε συνέντευξη εκτιμήθηκε περίπου στα σαράντα λεπτά.

Οι ερωτήσεις ήταν οι ακόλουθες:

1. Τι σας ενέπνευσε να εργαστείτε με άτομα με αναπηρία και πόσο καιρό ασχολείστε με αυτόν τον τομέα;
2. Ποιες πιστεύετε ότι είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία όσον αφορά τη συμμετοχή τους σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες;
3. Από την εμπειρία σας, ποιοι είναι μερικοί από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να κάνετε τις αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες πιο προσιτές και χωρίς αποκλεισμούς για τα άτομα με αναπηρία;
4. Τι ρόλο πιστεύετε ότι παίζουν οι φροντιστές στην υποστήριξη των ατόμων με αναπηρία για συμμετοχή σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες;
5. Ποια είναι μερικά από τα βασικά οφέλη που μπορούν να αποκομίσουν τα άτομα με αναπηρία από τη συμμετοχή τους σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες;
6. Πώς μπορούμε κατά τη γνώμη σας να ενθαρρύνουμε περισσότερα άτομα με αναπηρία να συμμετέχουν σε αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες;
7. Κατά τη γνώμη σας, ποια είδη αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων είναι πιο ωφέλιμα για τα άτομα με αναπηρία;
8. Μπορείτε να περιγράψετε από την εμπειρία σας μια ιστορία επιτυχίας ενός ατόμου με αναπηρία που μπόρεσε να συμμετάσχει σε ένα άθλημα ή μια ψυχαγωγική δραστηριότητα παρά τις προκλήσεις που αντιμετώπισε⁹. Πώς πιστεύετε ότι μπορεί να

χρησιμοποιηθεί η τεχνολογία για να καταστήσει τις αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες πιο προσιτές για τα άτομα με αναπηρία;

10. Τι συμβουλή θα δίνετε σε κάποιον που θέλει να ξεκινήσει ένα αθλητικό ή ψυχαγωγικό πρόγραμμα για άτομα με αναπηρία;

11. Πώς μετράτε την επιτυχία ενός αθλητικού ή ψυχαγωγικού προγράμματος για άτομα με αναπηρία;

12. Τι ρόλο πιστεύετε ότι μπορούν να παίξουν οι κοινοτικοί οργανισμοί στην προώθηση των αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων για άτομα με αναπηρία;

13. Πώς διασφαλίζετε ότι οι αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες είναι ασφαλείς για τα άτομα με αναπηρία;

14. Μπορείτε να περιγράψετε τυχόν συνεργασίες που ήταν επιτυχημένες στην προώθηση αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων για άτομα με αναπηρία;

15. Ποιοι πιστεύετε ότι είναι οι βασικοί παράγοντες που καθορίζουν εάν ένα πρόγραμμα άθλησης ή αναψυχής για άτομα με αναπηρία θα είναι επιτυχημένο ή όχι;

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ & ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ & ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Έντυπο Συγκατάθεσης Κατόπιν Ενημέρωσης

Καλείστε να συμμετέχετε σε μια έρευνα που διεξάγεται από την **Κυριακοπούλου Ανδριάντα, μεταπτυχιακή φοιτήτρια του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού**. Πρέπει να είστε 18 χρονών (ή μεγαλύτεροι/ες) για να συμμετέχετε στην έρευνα. Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική. Μπορείτε να αφιερώσετε όσο χρόνο χρειάζεστε για να διαβάσετε το **Έντυπο Συγκατάθεσης Κατόπιν Ενημέρωσης**. Μπορείτε επίσης να αποφασίσετε να το συζητήσετε με την οικογένεια ή τους/τις φίλους/ες σας. Αντίγραφο αυτού του εντύπου θα σας δοθεί.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σας ζητάμε να συμμετέχετε στην παρούσα έρευνα γιατί ο σκοπός της είναι να διερευνηθεί η προσφορά των αθλητικών και των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων για τα άτομα με αναπηρίες.
Η συμπλήρωση και επιστροφή του ερωτηματολογίου ή οι απαντήσεις στις ερωτήσεις της συνέντευξης αποτελούν συγκατάθεση συμμετοχής στην παρούσα έρευνα.

ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Δεν υπάρχουν προβλέψιμοι κίνδυνοι που προκύπτουν από τη συμμετοχή σας στην παρούσα έρευνα. Εάν αισθανθείτε δυσφορία κατά την απάντησή σας σε συγκεκριμένες ερωτήσεις, παρακαλούμε μη διστάσετε να ζητήσετε να παραλειφθούν.

ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΑ ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να αποκομίσουν σημαντικά πλεονεκτήματα από τη σωματική άσκηση σε κάθε στάδιο της ανάπτυξής τους. Ως αποτέλεσμα, είναι δίκαιο να προβλεφθεί ότι τα παιδιά με αναπηρίες που συμμετέχουν σε προγράμματα φυσικής αγωγής σε τακτική βάση θα έβλεπαν ευνοϊκά κέρδη ως αποτέλεσμα της ενασχόλησής τους. Η συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής αγωγής έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει σημαντικά την ποιότητα ζωής ενός ατόμου, σύμφωνα με έρευνα που έγινε σε αυτόν τον τομέα. Η αυτοεκτίμηση και οι κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών μπορούν να ωφεληθούν από τη συμμετοχή σε αυτά τα προγράμματα, όπως και το βάρος τους, η πιθανότητα να ακολουθήσουν έναν ενεργό τρόπο ζωής και η ικανότητά τους να διατηρούν κίνητρα και προσοχή σε διάφορα στοιχεία της ζωής τους.

ΑΠΟΖΗΜΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Δεν θα έχετε κάποιο άμεσο και σημαντικό οικονομικό όφελος από τη συμμετοχή σας στην παρούσα έρευνα.

ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΣΥΜΦΕΡΟΝΤΩΝ

Κατά τη δήλωση των ερευνητών/ριών της έρευνας δεν υπάρχει σύγκρουση συμφερόντων.

ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ

Οποιοσδήποτε πληροφορίες αποκτηθούν σχετικά με την παρούσα έρευνα και οι οποίες θα μπορούσαν να σας ταυτοποιήσουν προσωπικά θα παραμείνουν απόρρητες και θα αποκαλυφθούν μόνο με την άδειά σας ή όπως προβλέπεται από τον νόμο. Οι πληροφορίες εκείνες που σας ταυτοποιούν προσωπικά θα διατηρηθούν ξεχωριστά από τα υπόλοιπα δεδομένα που σας αφορούν.
Τα δεδομένα θα φυλάσσονται με ευθύνη της ερευνήτριας.

Σε περίπτωση ηχογράφησης, θα ζητηθεί η συγκατάθεσή σας. Μπορείτε να αρνηθείτε να ηχογραφηθείτε. Η ερευνήτρια θα μεταγράψει τις ηχογραφήσεις και μπορεί να σας προμηθεύσει με ένα αντίγραφο του



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ & ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ & ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

απομαγνητοφωνημένου κειμένου κατόπιν αίτησής σας. Έχετε το δικαίωμα να ελέγξετε και να επεξεργαστείτε την απομαγνητοφώνηση. Προτάσεις οι οποίες έχετε ζητήσει από την ερευνήτρια να παρλειφθούν δεν θα χρησιμοποιηθούν και θα σβηστούν από όλα τα αντίστοιχα αρχεία.
Σε περίπτωση που τα αποτελέσματα της έρευνας δημοσιευτούν ή παρουσιαστούν σε Συνέδρια δεν θα συμπεριληφθούν πληροφορίες που θα αποκαλύπτουν την ταυτότητά σας. Σε περίπτωση που φωτογραφίες σας, βίντεο ή ακουστικές ηχογραφήσεις χρησιμοποιηθούν για εκπαιδευτικούς σκοπούς, η ταυτότητά σας θα προστατεύεται ή θα συγκαλύπτεται.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ

Μπορείτε να επιλέξετε να συμμετέχετε ή όχι στην παρούσα έρευνα. Αν συμμετέχετε εθελοντικά σε αυτή την έρευνα, μπορείτε να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια. Μπορείτε επίσης να αρνηθείτε να απαντήσετε σε οποιοδήποτε ερωτήσεις δεν επιθυμείτε να απαντήσετε και να παραμείνετε στην έρευνα. Η ερευνήτρια μπορεί να σας ζητήσει να αποσυρθείτε από την έρευνα, αν ανακύψουν περιστάσεις που το απαιτούν.

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/ΟΥΣΩΝ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

Μπορείτε να αποσύρετε τη συγκατάθεσή σας οποιαδήποτε στιγμή και να διακόψετε τη συμμετοχή σας χωρίς να υποστείτε καμία κύρωση.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΡΕΥΝΗΤΩΝ/ΡΙΩΝ

Αν έχετε οποιοδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες σε σχέση με την έρευνα, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με την ερευνήτρια.

Ακολουθούν τα πλήρη στοιχεία επικοινωνίας της ερευνήτριας.

Όνοματεπώνυμο: Κυριακοπούλου Ανδριάντα

Email επικοινωνίας: andikyriakoroulou@gmail.com

Τηλέφωνα επικοινωνίας: 6987112062

Διάβασα τα παραπάνω και αποδέχομαι τη συμμετοχή μου στην έρευνα.

Όνοματεπώνυμο

Ημερομηνία

Υπογραφή

Andriana Kyriakopoulou

16.06.23



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ & ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ & ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

απομαγνητοφωνημένου κειμένου κατόπιν αίτησής σας. Έχετε το δικαίωμα να ελέγξετε και να επεξεργαστείτε την απομαγνητοφώνηση. Προτάσεις οι οποίες έχετε ζητήσει από την ερευνήτρια να παραλειφθούν δεν θα χρησιμοποιηθούν και θα σβηστούν από όλα τα αντίστοιχα αρχεία.
Σε περίπτωση που τα αποτελέσματα της έρευνας δημοσιευτούν ή παρουσιαστούν σε Συνέδρια δεν θα συμπεριληφθούν πληροφορίες που θα αποκαλύπτουν την ταυτότητά σας. Σε περίπτωση που φωτογραφίες σας, βίντεο ή ακουστικές ηχογραφήσεις χρησιμοποιηθούν για εκπαιδευτικούς σκοπούς, η ταυτότητά σας θα προστατεύεται ή θα συγκαλύπτεται.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ

Μπορείτε να επιλέξετε να συμμετέχετε ή όχι στην παρούσα έρευνα. Αν συμμετέχετε εθελοντικά σε αυτή την έρευνα, μπορείτε να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια. Μπορείτε επίσης να αρνηθείτε να απαντήσετε σε οποιοσδήποτε ερωτήσεις δεν επιθυμείτε να απαντήσετε και να παραμείνετε στην έρευνα. Η ερευνήτρια μπορεί να σας ζητήσει να αποσυρθείτε από την έρευνα, αν ανακύψουν περιστάσεις που το απαιτούν.

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/ΟΥΣΩΝ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

Μπορείτε να αποσύρετε τη συγκατάθεσή σας οποιαδήποτε στιγμή και να διακόψετε τη συμμετοχή σας χωρίς να υποστείτε καμία κύρωση.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΡΕΥΝΗΤΩΝ/ΡΙΩΝ

Αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες σε σχέση με την έρευνα, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με την ερευνήτρια.

Ακολουθούν τα πλήρη στοιχεία επικοινωνίας της ερευνήτριας.
Όνοματεπώνυμο: Κυριακοπούλου Ανδριάντα
Email επικοινωνίας: andikyriakoroulou@gmail.com
Τηλέφωνα επικοινωνίας: 6987112062

Διάβασα τα παραπάνω και αποδέχομαι τη συμμετοχή μου στην έρευνα.

Όνοματεπώνυμο		Ημερομηνία	15.05.2023
Υπογραφή			

απομαγνητοφωνημένου κειμένου κατόπιν αίτησής σας. Έχετε το δικαίωμα να ελέγξετε και να επεξεργαστείτε την απομαγνητοφώνηση. Προτάσεις οι οποίες έχετε ζητήσει από την ερευνήτρια να παρλειφθούν δεν θα χρησιμοποιηθούν και θα σβηστούν από όλα τα αντίστοιχα αρχεία.
Σε περίπτωση που τα αποτελέσματα της έρευνας δημοσιευτούν ή παρουσιαστούν σε Συνέδρια δεν θα συμπεριληφθούν πληροφορίες που θα αποκαλύπτουν την ταυτότητά σας. Σε περίπτωση που φωτογραφίες σας, βίντεο ή ακουστικές ηχογραφήσεις χρησιμοποιηθούν για εκπαιδευτικούς σκοπούς, η ταυτότητά σας θα προστατεύεται ή θα συγκαλύπτεται.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ

Μπορείτε να επιλέξετε να συμμετέχετε ή όχι στην παρούσα έρευνα. Αν συμμετέχετε εθελοντικά σε αυτή την έρευνα, μπορείτε να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια. Μπορείτε επίσης να αρνηθείτε να απαντήσετε σε οποιεσδήποτε ερωτήσεις δεν επιθυμείτε να απαντήσετε και να παραμείνετε στην έρευνα. Η ερευνήτρια μπορεί να σας ζητήσει να αποσυρθείτε από την έρευνα, αν ανακύψουν περιστάσεις που το απαιτούν.

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/ΟΥΣΩΝ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

Μπορείτε να αποσύρετε τη συγκατάθεσή σας οποιαδήποτε στιγμή και να διακόψετε τη συμμετοχή σας χωρίς να υποστείτε καμία κύρωση.


ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΡΕΥΝΗΤΩΝ/ΡΙΩΝ

Αν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες σε σχέση με την έρευνα, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με την ερευνήτρια.

Ακολουθούν τα πλήρη στοιχεία επικοινωνίας της ερευνήτριας.

Όνοματεπώνυμο: Κυριακοπούλου Ανδριάντα
Email επικοινωνίας: andikyriakoroulou@gmail.com
Τηλέφωνα επικοινωνίας: 6987112062

Διάβασα τα παραπάνω και αποδέχομαι τη συμμετοχή μου στην έρευνα.

Όνοματεπώνυμο		Ημερομηνία	24.06.2025
Υπογραφή			

απομαγνητοφωνημένου κειμένου κατόπιν αίτησής σας. Έχετε το δικαίωμα να ελέγξετε και να επεξεργαστείτε την απομαγνητοφώνηση. Προτάσεις οι οποίες έχετε ζητήσει από την ερευνήτρια να παραλειφθούν δεν θα χρησιμοποιηθούν και θα σβηστούν από όλα τα αντίστοιχα αρχεία.
Σε περίπτωση που τα αποτελέσματα της έρευνας δημοσιευτούν ή παρουσιαστούν σε Συνέδρια δεν θα συμπεριληφθούν πληροφορίες που θα αποκαλύπτουν την ταυτότητά σας. Σε περίπτωση που φωτογραφίες σας, βίντεο ή ακουστικές ηχογραφήσεις χρησιμοποιηθούν για εκπαιδευτικούς σκοπούς, η ταυτότητά σας θα προστατεύεται ή θα συγκαλύπτεται.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ

Μπορείτε να επιλέξετε να συμμετέχετε ή όχι στην παρούσα έρευνα. Αν συμμετέχετε εθελοντικά σε αυτή την έρευνα, μπορείτε να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια. Μπορείτε επίσης να αρνηθείτε να απαντήσετε σε οποιοσδήποτε ερωτήσεις δεν επιθυμείτε να απαντήσετε και να παραμείνετε στην έρευνα. Η ερευνήτρια μπορεί να σας ζητήσει να αποσυρθείτε από την έρευνα, αν ανακύψουν περιστάσεις που το απαιτούν.

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/ΟΥΣΩΝ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

Μπορείτε να αποσύρετε τη συγκατάθεσή σας οποιαδήποτε στιγμή και να διακόψετε τη συμμετοχή σας χωρίς να υποστείτε καμία κύρωση.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΡΕΥΝΗΤΩΝ/ΡΙΩΝ

Αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες σε σχέση με την έρευνα, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με την ερευνήτρια.

Ακολουθούν τα πλήρη στοιχεία επικοινωνίας της ερευνήτριας.

Όνοματεπώνυμο: Κυριακοπούλου Ανδριάνα
Email επικοινωνίας: andikyriakopoulou@gmail.com
Τηλέφωνα επικοινωνίας: 6987112062

Διάβασα τα παραπάνω και αποδέχομαι τη συμμετοχή μου στην έρευνα.

Όνοματεπώνυμο		Ημερομηνία	8.6.2023
Υπογραφή			

απομαγνητοφωνημένου κειμένου κατόπιν αίτησής σας. Έχετε το δικαίωμα να ελέγξετε και να επεξεργαστείτε την απομαγνητοφώνηση. Προτάσεις οι οποίες έχετε ζητήσει από την ερευνήτρια να παραλειφθούν δεν θα χρησιμοποιηθούν και θα σβηστούν από όλα τα αντίστοιχα αρχεία.
Σε περίπτωση που τα αποτελέσματα της έρευνας δημοσιευτούν ή παρουσιαστούν σε Συνέδρια δεν θα συμπεριληφθούν πληροφορίες που θα αποκαλύπτουν την ταυτότητά σας. Σε περίπτωση που φωτογραφίες σας, βίντεο ή ακουστικές ηχογραφήσεις χρησιμοποιηθούν για εκπαιδευτικούς σκοπούς, η ταυτότητά σας θα προστατεύεται ή θα συγκαλύπτεται.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ

Μπορείτε να επιλέξετε να συμμετέχετε ή όχι στην παρούσα έρευνα. Αν συμμετέχετε εθελοντικά σε αυτή την έρευνα, μπορείτε να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια. Μπορείτε επίσης να αρνηθείτε να απαντήσετε σε οποιεσδήποτε ερωτήσεις δεν επιθυμείτε να απαντήσετε και να παραμείνετε στην έρευνα. Η ερευνήτρια μπορεί να σας ζητήσει να αποσυρθείτε από την έρευνα, αν ανακύψουν περιστάσεις που το απαιτούν.

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/ΟΥΣΩΝ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

Μπορείτε να αποσύρετε τη συγκατάθεσή σας οποιαδήποτε στιγμή και να διακόψετε τη συμμετοχή σας χωρίς να υποστείτε καμία κύρωση.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΡΕΥΝΗΤΩΝ/ΡΙΩΝ

Αν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες σε σχέση με την έρευνα, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με την ερευνήτρια.

Ακολουθούν τα πλήρη στοιχεία επικοινωνίας της ερευνήτριας.
Όνοματεπώνυμο: Κυριακοπούλου Ανδριάντα
Email επικοινωνίας: andikyriakoroulou@gmail.com
Τηλέφωνα επικοινωνίας: 6987112062

Διάβασα τα παραπάνω και αποδέχομαι τη συμμετοχή μου στην έρευνα.

Όνοματεπώνυμο		Ημερομηνία	18/5/23
Υπογραφή			

απομαγνητοφωνημένου κειμένου κατόπιν αίτησής σας. Έχετε το δικαίωμα να ελέγξετε και να επεξεργαστείτε την απομαγνητοφώνηση. Προτάσεις οι οποίες έχετε ζητήσει από την ερευνήτρια να παραλειφθούν δεν θα χρησιμοποιηθούν και θα σβηστούν από όλα τα αντίστοιχα αρχεία.

Σε περίπτωση που τα αποτελέσματα της έρευνας δημοσιευτούν ή παρουσιαστούν σε Συνέδρια δεν θα συμπεριληφθούν πληροφορίες που θα αποκαλύπτουν την ταυτότητά σας. Σε περίπτωση που φωτογραφίες σας, βίντεο ή ακουστικές ηχογραφήσεις χρησιμοποιηθούν για εκπαιδευτικούς σκοπούς, η ταυτότητά σας θα προστατεύεται ή θα συγκαλύπτεται.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ

Μπορείτε να επιλέξετε να συμμετέχετε ή όχι στην παρούσα έρευνα. Αν συμμετέχετε εθελοντικά σε αυτή την έρευνα, μπορείτε να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια. Μπορείτε επίσης να αρνηθείτε να απαντήσετε σε οποιαδήποτε ερωτήσεις δεν επιθυμείτε να απαντήσετε και να παραμείνετε στην έρευνα. Η ερευνήτρια μπορεί να σας ζητήσει να αποσυρθείτε από την έρευνα, αν ανακύψουν περιστάσεις που το απαιτούν.

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/ΟΥΣΩΝ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

Μπορείτε να αποσύρετε τη συγκατάθεσή σας οποιαδήποτε στιγμή και να διακόψετε τη συμμετοχή σας χωρίς να υποστείτε καμία κύρωση.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΡΕΥΝΗΤΩΝ/ΡΙΩΝ

Αν έχετε οποιαδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες σε σχέση με την έρευνα, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με την ερευνήτρια.

Ακολουθούν τα πλήρη στοιχεία επικοινωνίας της ερευνήτριας.
 Ονοματεπώνυμο: Κυριακοπούλου Ανδριάνα
 Email επικοινωνίας: andikiyriakoroulou@gmail.com
 Τηλέφωνα επικοινωνίας: 6987112062

Διάβασα τα παραπάνω και αποδέχομαι τη συμμετοχή μου στην έρευνα.

Όνοματεπώνυμο		Ημερομηνία	29/5/23
Υπογραφή			

απομαγνητοφωνημένου κειμένου κατόπιν αίτησής σας. Έχετε το δικαίωμα να ελέγξετε και να επεξεργαστείτε την απομαγνητοφώνηση. Προτάσεις οι οποίες έχετε ζητήσει από την ερευνήτρια να παραλειφθούν δεν θα χρησιμοποιηθούν και θα σβηστούν από όλα τα αντίστοιχα αρχεία.
Σε περίπτωση που τα αποτελέσματα της έρευνας δημοσιευτούν ή παρουσιαστούν σε Συνέδρια δεν θα συμπεριληφθούν πληροφορίες που θα αποκαλύπτουν την ταυτότητά σας. Σε περίπτωση που φωτογραφίες σας, βίντεο ή ακουστικές ηχογραφήσεις χρησιμοποιηθούν για εκπαιδευτικούς σκοπούς, η ταυτότητά σας θα προστατεύεται ή θα συγκαλύπτεται.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ

Μπορείτε να επιλέξετε να συμμετέχετε ή όχι στην παρούσα έρευνα. Αν συμμετέχετε εθελοντικά σε αυτή την έρευνα, μπορείτε να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια. Μπορείτε επίσης να αρνηθείτε να απαντήσετε σε οποιεσδήποτε ερωτήσεις δεν επιθυμείτε να απαντήσετε και να παραμείνετε στην έρευνα. Η ερευνήτρια μπορεί να σας ζητήσει να αποσυρθείτε από την έρευνα, αν ανακύψουν περιστάσεις που το απαιτούν.

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/ΟΥΣΩΝ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

Μπορείτε να αποσύρετε τη συγκατάθεσή σας οποιαδήποτε στιγμή και να διακόψετε τη συμμετοχή σας χωρίς να υποστείτε καμία κύρωση.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΡΕΥΝΗΤΩΝ/ΡΙΩΝ

Αν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες σε σχέση με την έρευνα, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με την ερευνήτρια.

Ακολουθούν τα πλήρη στοιχεία επικοινωνίας της ερευνήτριας.
Όνοματεπώνυμο: Κυριακοπούλου Ανδριάνα
Email επικοινωνίας: andikyriakoroulou@gmail.com
Τηλέφωνα επικοινωνίας: 6987112062

Διάβασα τα παραπάνω και αποδέχομαι τη συμμετοχή μου στην έρευνα.

Όνοματεπώνυμο

Ημερομηνία

18/5/23

Υπογραφή

ΑΥ

απομαγνητοφωνημένου κειμένου κατόπιν αίτησής σας. Έχετε το δικαίωμα να ελέγξετε και να επεξεργαστείτε την απομαγνητοφώνηση. Προτάσεις οι οποίες έχετε ζητήσει από την ερευνήτρια να παραλειφθούν δεν θα χρησιμοποιηθούν και θα σβηστούν από όλα τα αντίστοιχα αρχεία. Σε περίπτωση που τα αποτελέσματα της έρευνας δημοσιευτούν ή παρουσιαστούν σε Συνέδρια δεν θα συμπεριληφθούν πληροφορίες που θα αποκαλύπτουν την ταυτότητά σας. Σε περίπτωση που φωτογραφίες σας, βίντεο ή ακουστικές ηχογραφήσεις χρησιμοποιηθούν για εκπαιδευτικούς σκοπούς, η ταυτότητά σας θα προστατεύεται ή θα συγκαλύπτεται.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ

Μπορείτε να επιλέξετε να συμμετέχετε ή όχι στην παρούσα έρευνα. Αν συμμετέχετε εθελοντικά σε αυτή την έρευνα, μπορείτε να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια. Μπορείτε επίσης να αρνηθείτε να απαντήσετε σε οποιοσδήποτε ερωτήσεις δεν επιθυμείτε να απαντήσετε και να παραμείνετε στην έρευνα. Η ερευνήτρια μπορεί να σας ζητήσει να αποσυρθείτε από την έρευνα, αν ανακλύσουν περιστάσεις που το απαιτούν.

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/ΟΥΣΩΝ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ


Μπορείτε να αποσύρετε τη συγκατάθεσή σας οποιαδήποτε στιγμή και να διακόψετε τη συμμετοχή σας χωρίς να υποστείτε καμία κύρωση.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΡΕΥΝΗΤΩΝ/ΡΙΩΝ

Αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες σε σχέση με την έρευνα, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με την ερευνήτρια.

Ακολουθούν τα πλήρη στοιχεία επικοινωνίας της ερευνήτριας.
 Ονοματεπώνυμο: Κυριακοπούλου Ανδριάνα
 Email επικοινωνίας: andikyriakoroulou@gmail.com
 Τηλέφωνα επικοινωνίας: 6987112062

Διάβασα τα παραπάνω και αποδέχομαι τη συμμετοχή μου στην έρευνα.

Όνοματεπώνυμο		Ημερομηνία	31.05.23
Υπογραφή			



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ & ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ & ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

απομαγνητοφωνημένου κειμένου κατόπιν αίτησής σας. Έχετε το δικαίωμα να ελέγξετε και να επεξεργαστείτε την απομαγνητοφώνηση. Προτάσεις οι οποίες έχετε ζητήσει από την ερευνήτρια να παραλειφθούν δεν θα χρησιμοποιηθούν και θα σβηστούν από όλα τα αντίστοιχα αρχεία.

Σε περίπτωση που τα αποτελέσματα της έρευνας δημοσιευτούν ή παρουσιαστούν σε Συνέδρια δεν θα συμπεριληφθούν πληροφορίες που θα αποκαλύπτουν την ταυτότητά σας. Σε περίπτωση που φωτογραφίες σας, βίντεο ή ακουστικές ηχογραφήσεις χρησιμοποιηθούν για εκπαιδευτικούς σκοπούς, η ταυτότητά σας θα προστατεύεται ή θα συγκαλύπτεται.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ

Μπορείτε να επιλέξετε να συμμετέχετε ή όχι στην παρούσα έρευνα. Αν συμμετέχετε εθελοντικά σε αυτή την έρευνα, μπορείτε να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια. Μπορείτε επίσης να αρνηθείτε να απαντήσετε σε οποιοσδήποτε ερωτήσεις δεν επιθυμείτε να απαντήσετε και να παραμείνετε στην έρευνα. Η ερευνήτρια μπορεί να σας ζητήσει να αποσυρθείτε από την έρευνα, αν ανακύψουν περιστάσεις που το απαιτούν.

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/ΟΥΣΩΝ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

Μπορείτε να αποσύρετε τη συγκατάθεσή σας οποιαδήποτε στιγμή και να διακόψετε τη συμμετοχή σας χωρίς να υποστείτε καμία κύρωση.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΡΕΥΝΗΤΩΝ/ΡΙΩΝ

Αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες σε σχέση με την έρευνα, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με την ερευνήτρια.

Ακολουθούν τα πλήρη στοιχεία επικοινωνίας της ερευνήτριας.

Όνοματεπώνυμο: Κυριακοπούλου Ανδριάνα

Email επικοινωνίας: andikyriakoroulou@gmail.com

Τηλέφωνα επικοινωνίας: 6987112062

Διάβασα τα παραπάνω και αποδέχομαι τη συμμετοχή μου στην έρευνα.

Όνοματεπώνυμο

Ημερομηνία

5.6.23

Υπογραφή



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ & ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ & ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

απομαγνητοφωνημένου κειμένου κατόπιν αίτησής σας. Έχετε το δικαίωμα να ελέγξετε και να επεξεργαστείτε την απομαγνητοφώνηση. Προτάσεις οι οποίες έχετε ζητήσει από την ερευνήτρια να παραλειφθούν δεν θα χρησιμοποιηθούν και θα σβηστούν από όλα τα αντίστοιχα αρχεία.
Σε περίπτωση που τα αποτελέσματα της έρευνας δημοσιευτούν ή παρουσιαστούν σε Συνέδρια δεν θα συμπεριληφθούν πληροφορίες που θα αποκαλύπτουν την ταυτότητά σας. Σε περίπτωση που φωτογραφίες σας, βίντεο ή ακουστικές ηχογραφήσεις χρησιμοποιηθούν για εκπαιδευτικούς σκοπούς, η ταυτότητά σας θα προστατεύεται ή θα συγκαλύπτεται.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ

Μπορείτε να επιλέξετε να συμμετέχετε ή όχι στην παρούσα έρευνα. Αν συμμετέχετε εθελοντικά σε αυτή την έρευνα, μπορείτε να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια. Μπορείτε επίσης να αρνηθείτε να απαντήσετε σε οποιοσδήποτε ερωτήσεις δεν επιθυμείτε να απαντήσετε και να παραμείνετε στην έρευνα. Η ερευνήτρια μπορεί να σας ζητήσει να αποσυρθείτε από την έρευνα, αν ανακύψουν περιστάσεις που το απαιτούν.

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/ΟΥΣΩΝ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

Μπορείτε να αποσύρετε τη συγκατάθεσή σας οποιαδήποτε στιγμή και να διακόψετε τη συμμετοχή σας χωρίς να υποστείτε καμία κύρωση.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΡΕΥΝΗΤΩΝ/ΡΙΩΝ

Αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες σε σχέση με την έρευνα, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με την ερευνήτρια.

Ακολουθούν τα πλήρη στοιχεία επικοινωνίας της ερευνήτριας.
Όνοματεπώνυμο: Κυριακοπούλου Ανδριάντα
Email επικοινωνίας: andikyriakoroulou@gmail.com
Τηλέφωνα επικοινωνίας: 6987112062

Διάβασα τα παραπάνω και αποδέχομαι τη συμμετοχή μου στην έρευνα.

Όνοματεπώνυμο		Ημερομηνία	29.06.23.
Υπογραφή			

απομαγνητοφωνημένου κειμένου κατόπιν αίτησής σας. Έχετε το δικαίωμα να ελέγξετε και να επεξεργαστείτε την απομαγνητοφώνηση. Προτάσεις οι οποίες έχετε ζητήσει από την ερευνήτρια να παραλειφθούν δεν θα χρησιμοποιηθούν και θα σβηστούν από όλα τα αντίστοιχα αρχεία. Σε περίπτωση που τα αποτελέσματα της έρευνας δημοσιευτούν ή παρουσιαστούν σε Συνέδρια δεν θα συμπεριληφθούν πληροφορίες που θα αποκαλύπτουν την ταυτότητά σας. Σε περίπτωση που φωτογραφίες σας, βίντεο ή ακουστικές ηχογραφήσεις χρησιμοποιηθούν για εκπαιδευτικούς σκοπούς, η ταυτότητά σας θα προστατεύεται ή θα συγκαλύπτεται.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ

Μπορείτε να επιλέξετε να συμμετέχετε ή όχι στην παρούσα έρευνα. Αν συμμετέχετε εθελοντικά σε αυτή την έρευνα, μπορείτε να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια. Μπορείτε επίσης να αρνηθείτε να απαντήσετε σε οποιοδήποτε ερωτήσεις δεν επιθυμείτε να απαντήσετε και να παραμείνετε στην έρευνα. Η ερευνήτρια μπορεί να σας ζητήσει να αποσυρθείτε από την έρευνα, αν ανακλύουν περιστάσεις που το απαιτούν.

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ/ΟΥΣΩΝ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

Μπορείτε να αποσύρετε τη συγκατάθεσή σας οποιαδήποτε στιγμή και να διακόψετε τη συμμετοχή σας χωρίς να υποστείτε καμία κύρωση.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΡΕΥΝΗΤΩΝ/ΡΙΩΝ

Αν έχετε οποιοδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες σε σχέση με την έρευνα, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με την ερευνήτρια.

Ακολουθούν τα πλήρη στοιχεία επικοινωνίας της ερευνήτριας.
 Ονοματεπώνυμο: Κυριακοπούλου Ανδριάνα
 Email επικοινωνίας: andikyriakoroulou@gmail.com
 Τηλέφωνα επικοινωνίας: 6987112062

Διάβασα τα παραπάνω και αποδέχομαι τη συμμετοχή μου στην έρευνα.

Όνοματεπώνυμο		Ημερομηνία	1.7.23
Υπογραφή	