

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

# Ευαισθητοποίηση και προγραμματισμός

## Αθλητισμός για άτομα με αναπηρία

Η ιστορία του αθλητισμού για άτομα με αναπηρία μπορεί να εντοπιστεί σε όλες τις ηλικίες, τους τύπους αθλημάτων και τα επίπεδα ανταγωνισμού. Μπορεί να περιλαμβάνει ευκαιρίες αθλητισμού και φυσικής κατάστασης στην τοπική κοινότητα, σε κέντρα και οργανισμούς αναψυχής, σε δημόσια και ιδιωτικά σχολεία, σε κολέγια και πανεπιστήμια, συλλόγους, καθώς και ελίτ και επαγγελματικούς αθλητικούς οργανισμούς.

Σύμφωνα με την έκθεση *World Report on Disability*, περίπου το 15% του παγκόσμιου πληθυσμού (περίπου 1 δισεκατομμύριο άτομα) αντιμετωπίζουν κάποια μορφή αναπηρίας (Wylie, McAllister, Davidson, & Marshall, 2013). Στις Ηνωμένες Πολιτείες, περίπου 57 εκατομμύρια άτομα έχουν κάποια μορφή αναπηρίας (Martin, 2017). Οι αναπηρίες μπορεί να κυμαίνονται από αυτές που είναι συγγενείς έως αυτές που είναι επίκτητες· περιλαμβάνονται επίσης τόσο εκείνα τα είδη αναπηρίας που δεν είναι εμφανή όσο και αυτά που είναι από τη φύση τους ορατά.

Ως άτομα με αναπηρία ορίζονται τα άτομα «...που μακροχρόνια βιώνουν σωματικές, διανοητικές ή αισθητηριακές παθήσεις που σε αλληλεπίδραση με διάφορα εμπόδια μπορεί να εμποδίσουν την πλήρη και αποτελεσματική συμμετοχή τους στην κοινωνία σε ίση βάση με τους άλλους» (United Nations, 2006). Αυτός ο ορισμός δεν αντανakλά μόνο τη βιολογική φύση μιας πάθησης, αλλά αντικατοπτρίζει επίσης τα μεροληπτικά, περιθωριοποιητικά και δύσκολα φυσικά και κοινωνικά περιβάλλοντα που μπορεί να βιώσουν οι άνθρωποι (Martin, 2017). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO, 2016) ορίζει με παρόμοιο τρόπο την αναπηρία, εξετάζοντας επίσης τα είδη περιορισμών δραστηριότητας και συμμετοχής:

«Η αναπηρία είναι ένας γενικός όρος που καλύπτει δυσλειτουργίες και περιορισμούς δραστηριότητας και συμμετοχής. Ως δυσλειτουργία νοείται ένα πρόβλημα στη λειτουργία ή στη δομή του σώματος· περιορισμός δραστηριότητας είναι η δυσκολία που αντιμετωπίζει ένα άτομο κατά την εκτέλεση ενός έργου ή μιας δραστηριότητας· ενώ ο περιορισμός συμμετοχής είναι ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζει ένα άτομο κατά τη συμμετοχή του σε καθημερινές καταστάσεις».

Στη συνέχεια του παρόντος κειμένου, θα χρησιμοποιηθεί ο όρος *πάθηση*. Ανεξάρτητα από τον τρόπο με τον οποίο περιγράφεται παραπάνω ο όρος *δυσλειτουργία*, ο όρος *πάθηση* καλύπτει ευρύτερα ορισμένα πρόσθετα θέματα που καλύπτονται στο βιβλίο (π.χ., διαβήτης, άσθμα, τριάδα αθλητών).

Έχει υπάρξει πολλή νομοθεσία για την προώθηση της πρόσβασης και της συμμετοχής στην άσκηση, στην αναψυχή και στον αθλητισμό των ατόμων με αναπηρία. Αρκετά βασικά νομοθετήματα προάγουν τις πρακτικές πρόσβασης και ένταξης των ατόμων με αναπηρία στους τομείς της εκπαίδευσης και του αθλητισμού. Για παράδειγμα, το 1973, το Άρθρο 504 του Νόμου περί Αποκατάστασης εξασφάλισε ίση πρόσβαση και ευκαιρίες για τα άτομα με αναπηρία σε προγράμματα, υπηρεσίες και χώρους εκδηλώσεων. Αυτά περιλάμβαναν εθνικά πάρκα και ομοσπονδιακά χρηματοδοτούμενες πρωτοβουλίες ενίσχυσης της φυσικής κατάστασης. Το 1990, η ψήφιση του νόμου Americans with Disabilities (ADA) απαγόρευσε ρητώς τις διακρίσεις λόγω αναπηρίας στην απασχόληση και στην εκπαίδευση. Ο ADA απαιτούσε επίσης προσβασιμότητα (δηλαδή, ράμπες εισόδου, εγκαταστάσεις τουαλέτας και αποδυτηρίων) για τα νεόδμητα κτίρια και συστήματα μεταφοράς. Επίσης, το 1990 ψηφίστηκε ο νόμος για την εκπαίδευση των ατόμων με αναπηρία (IDEA), ο οποίος προσπάθησε να τυποποιήσει την εκπαίδευση για μαθητές με αναπηρίες, συμπεριλαμβανομένης της συμμετοχής στη φυσική αγωγή. Αυτές οι νομοθετικές πράξεις έχουν βοηθήσει στη διευκόλυνση των χώρων πρόσβασης και των πρακτικών άσκησης χωρίς αποκλεισμούς (Mascarinas & Blauwet, 2018).

Ενώ οι προπονητές μπορεί να περιορίζονται ως προς το πόσα «δομικά» στοιχεία ενασχόλησης με τον αθλητισμό μπορούν να διασφαλίσουν γρήγορα ή να κάνουν προσβάσιμα σε μεμονωμένους αθλητές, υπάρχουν πολλοί τρόποι για να αποτελέσουν οι ίδιοι αναπόσπαστο μέρος της ισότιμης ένταξης των αθλητών με αναπηρίες στις ομάδες τους. Οι προπονητές μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην υποστήριξη της αθλητικής ανάπτυξης και της ευημερίας αυτών των αθλητών. Με άλλα λόγια, οι προπονητές είναι σημαντικοί για τη δημιουργία ενός *αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς*, όπου μπορούν να συμμετέχουν άτομα όλων των ικανοτήτων και ενδιαφερόντων. Ο αθλητισμός αντιπροσωπεύει ένα πλαίσιο στο οποίο οι προσαρμογές γίνονται με σκοπό την ενίσχυση της συμμετοχής και την προώθηση της ένταξης. Ο βαθμός στον οποίο τα άτομα με αναπηρία εντάσσονται στον αθλητισμό μπορεί να κυμαίνεται από τη γενική έλλειψη ευκαιριών ένταξης έως την πλήρη ένταξη. Οι προπονητές μπορούν να εξετάσουν πού πιστεύουν ότι η ομάδα, το άθλημα ή ο οργανισμός τους εμπίπτει σε αυτό το συνεχές της ένταξης.

Οι Forber-Pratt και Lyew (2019) πρότειναν ένα συνεχές για την κατηγοριοποίηση της ένταξης στον αθλητισμό. Στο ένα άκρο του συνεχούς, η ένταξη εμφανίζεται «αναγκαστική» και οι χώροι που μοιράζονται τα άτομα με και χωρίς αναπηρία στερούνται πραγματικών προσπαθειών για προσβασιμότητα και ενσωμάτωση. Προχωρώντας κατά μήκος του συνεχούς εντοπίζονται περιπτώσεις στις οποίες υπάρχει μερική ένταξη, είτε για ορισμένες ομάδες ατόμων με αναπηρία είτε για ορισμένα αθλήματα. Ωστόσο, εξακολουθούν να λείπουν η πλήρης ένταξη και η προσβασιμότητα. Στο άλλο άκρο του συνεχούς βρίσκονται αθλητικά πλαίσια και χώροι με ευκαιρίες πλήρους ένταξης για όλα τα άτομα που αντιπροσωπεύουν όλες τις ομάδες αναπηρίας. Ακόμη πιο πέρα σε αυτό το άκρο του συνεχούς ένταξης βρίσκεται η ένταξη ως «κανόνας» για την κοινωνία.

Οι προσπάθειες για να γίνει ο αθλητισμός προσβάσιμος σε όλους έχει οδηγήσει στη δημιουργία πολλών οργανισμών και εκδηλώσεων, συμπεριλαμβανομένων των Αμερικανικών Αγώνων Parapan, των Ολυμπιακών Αγώνων Κωφών, των Παρολυμπιακών Αγώνων, των Special Olympics, των Αγώνων Invictus, των Αγώνων Warrior και των Αθλημάτων Warfighter. Συνήθως, το καθένα έχει διαφορετικά κριτήρια και κατηγορίες συμμετοχής. Για παράδειγμα, στην ενότητα βιβλιογραφικών αναφορών στο τέλος αυτού του κεφαλαίου παρατίθεται η ιστοσελίδα για τα πρότυπα κατάταξης των Παρολυμπιακών Αγώνων.

Ενώ η Διεθνής Παρολυμπιακή Επιτροπή επιτρέπει την πρόκριση ενός ατόμου ή ενός αθλήματος ως παρολυμπιακού (εφόσον πληροί ένα επίπεδο ελάχιστων κριτηρίων), οι παθήσεις που καλύπτονται σε αυτό το βιβλίο από μόνες τους δεν πληρούν τις προϋποθέσεις για χαρακτηρισμό ενός ατόμου ως προς τον τύπο παρα-αθλήματος. Ωστόσο, μπορεί να ωθήσουν τον προπονητή



© sportpoint/Shutterstock.

να σκεφτεί πώς να προσαρμόσει το αθλητικό περιβάλλον με τρόπο ώστε να καλύψει τις ανάγκες του αθλητή. Σε πολλές από αυτές τις περιπτώσεις, οι αναπηρίες και οι παθήσεις επιτρέπουν την πλήρη ένταξη, αν και οι αθλητές και οι προπονητές πρέπει ακόμα να διαπραγματεύονται τη συμμετοχή και τις επιδόσεις τους που σχετίζονται με τις κοινωνικές, γνωστικές, κινητικές τους δεξιότητες και τις μυϊκές τους ικανότητες.

## Αθέατες αναπηρίες και παθήσεις

Αυτό το βιβλίο είναι γραμμένο έχοντας κατά νου αθλητές με συγκεκριμένο εύρος αναπηριών και παθήσεων (και τους προπονητές τους). Όπως υποδηλώνει ο τίτλος του βιβλίου, ο όρος *αθέατες αναπηρίες* και παθήσεις (Hidden Disabilities and Conditions, HDC) χρησιμοποιείται παντού. Μερικές από αυτές περιλαμβάνουν τις μαθησιακές δυσκολίες (δυσλεξία, δυσαριθμησία), το φάσμα του αυτισμού και τη ΔΕΠΥ. Επίσης, περιλαμβάνεται μια ποικιλία αισθητηριακών ή άλλων παθήσεων που επηρεάζουν τους μυς, την κινητική απόδοση ή την υγεία.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτό το βιβλίο *δεν είναι* ένας κλινικός οδηγός για προπονητές ώστε αυτοί να κάνουν (έστω και ανεπίσημα) διαγνώσεις για τους αθλητές τους. Οι αναπηρίες και οι παθήσεις που καλύπτονται στα επόμενα κεφάλαια, μαζί με τυπικά παρατηρήσιμα συμπτώματα, στοχεύουν στο να δώσουν στους προπονητές ορισμένα σημεία αναφοράς. Αυτά τα σημεία αναφοράς μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν τους προπονητές να σκεφτούν τους λόγους για τους οποίους, σύμφωνα με τις παρατηρήσεις τους, ορισμένοι αθλητές ενδέχεται να αντιμετωπίζουν προκλήσεις.

Υπάρχουν αναμφίβολα πολλές περιπτώσεις HDC στους αθλητικούς χώρους στις οποίες ο προπονητής απλά δεν θα γνωρίζει ότι υπάρχουν αναπηρίες και παθήσεις ... είτε επειδή ο αθλητής δεν έχει διαγνωστεί ποτέ σε ιατρικό περιβάλλον είτε επειδή έχει διαγνωστεί και επιλέγει να μην ενημερώνει τους προπονητές ή τους συμπαίκτες του. Οι αθλητές μπορεί να επιλέξουν προσωπικά να μην ενημερώσουν τους άλλους για πολλούς λόγους, όπως ο φόβος της ντροπής, η μείωση του χρόνου παιχνιδιού, η ανεπιθύμητη προσοχή ή η απομόνωση. Σε αυτό το πνεύμα, οι



© Fuse/Thinkstock.

συγγραφείς του βιβλίου δεν μπορούν να κάνουν υποθέσεις σχετικά με το επίπεδο αποκάλυψης –ή το τι έχει πει ο αθλητής σε άλλους σχετικά με μια αναπηρία ή πάθηση– που υπάρχει μεταξύ προπονητή και αθλητή. Αυτό πιθανότατα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των συνθηκών, της σοβαρότητας των συμπτωμάτων, του επιπέδου άνεσης του αθλητή με τον προπονητή, της χρονολογικής ηλικίας και του αθλητικού επιπέδου του αθλητή και ούτω καθεξής.

Οι συγγραφείς ενθαρρύνουν τους προπονητές να προωθούν την ανοικτότητα και να αποτελούν πρότυπα ως προς αυτήν, την ειλικρίνεια και το ενδιαφέρον για τους αθλητές τους. Ένα τέτοιο ομαδικό κλίμα μπορεί να προάγει την αποκάλυψη (εάν ο αθλητής αισθάνεται τόσο διατεθειμένος), καθώς και τον συνεργατικό διάλογο και την επίλυση προβλημάτων. Έχοντας αυτό κατά νου, όταν διαβάσετε τα κεφάλαια αυτού του βιβλίου και όταν μεταφέρετε πράγματα που μάθατε στους αθλητές, σας ενθαρρύνουμε ως προπονητές:

- Να είστε πρόθυμοι να μάθετε (από αθλητές, γονείς και κηδεμόνες, επαγγελματίες υγείας και άλλους).
- Να μην φοβάστε να το αναγνωρίσετε όταν δεν ξέρετε κάτι.
- Να κάνετε ερωτήσεις σε αθλητές και άλλους (γονείς, κηδεμόνες, ιατρικό προσωπικό).
- Να ρωτάτε τον αθλητή εάν δεν είναι σίγουρος για το τι μπορεί ή δεν μπορεί να κάνει στο άθλημα.
- Να γίνετε σύμμαχος για όλους τους αθλητές.
- Να είστε ανοιχτοί στη δοκιμή νέων τεχνικών που πιστεύετε ότι μπορεί να λειτουργήσουν με βάση αυτά που γνωρίζετε για τους αθλητές σας.
- Να είστε σίγουροι για τις προπονητικές σας ικανότητες και την επιθυμία σας να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς (Forber-Pratt, 2020).

Συνολικά, οι προπονητές μπορούν να λάβουν μέτρα, ακόμη και μικρά, για να κάνουν το αθλητικό τους περιβάλλον έναν χώρο που είναι πιο περιεκτικός, αθλητικά και ψυχικά υγιής για ένα ευρύ φάσμα ατόμων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με HDC.

## Επικοινωνία και σχεδιασμός

Οι προπονητές μπορεί να βασίζονται σε φροντιστές και οικογένειες για υποστήριξη σε πολλές περιπτώσεις. Όταν χρειάζεται να επικοινωνήσετε με τις οικογένειες και τους φροντιστές σχετικά με τα παιδιά και τους αθλητές, μπορεί να είναι χρήσιμο να τους προσεγγίσετε υπό την οπτική της «συνεργασίας». Ενώ διατηρούν διαφορετικούς ρόλους και ευθύνες στη ζωή του παιδιού, οι προπονητές είναι μοναδικά σημαντικοί για τα παιδιά και τους εφήβους, ιδιαίτερος όταν είναι με τον αθλητή τους για πολλές σεζόν και χρόνια.

Όταν παρατηρεί κάτι σε έναν αθλητή, ένας προπονητής μπορεί να ξεκινήσει πρώτα την επικοινωνία με την οικογένεια. Μερικές φορές αυτό γίνεται ευκολότερο εάν ο προπονητής έχει εγκαθιδρύσει προηγούμενη σύνδεση, είτε με μια συνάντηση γνωριμίας στην αρχή μιας σεζόν είτε με ένα email. Οι προπονητές μπορεί να αναπτύξουν ένα βασικό επίπεδο επικοινωνίας, αφήνοντας τις οικογένειες να γνωρίζουν πώς τα πάει το παιδί τους. Εάν προκύψει κάτι που προκαλεί ανησυχία (όπως οποιοδήποτε από τα ζητήματα ή τα συμπτώματα που καλύπτονται σε αυτό το βιβλίο), οι προπονητές θα επωφεληθούν από το να είναι όσο το δυνατόν πιο άμεσοι, μη αφήνοντας να περάσει πολύς χρόνος μεταξύ της παρατήρησης και της πρώτης προσπάθειας επαφής. Στη συνέχεια, οι οικογένειες θα εκτιμήσουν πώς επιθυμούν να αντιδράσουν και να συνεχίσουν. Εάν υπάρχει μια προσυμφωνημένη απόφαση σχετικά με το παιδί, οι προπονητές μπορούν να ενημερώσουν την οικογένεια για το τι λειτουργεί αποτελεσματικότερα. Ενώ ο οργανισμός *Zero to Three* εστιάζει κυρίως στη φροντίδα βρεφών και νηπίων, προσφέρει μερικές χρήσιμες συμβουλές για την επικοινωνία με τα μέλη της οικογένειας και τους φροντιστές:

- Χρησιμοποιήστε δηλώσεις «α' ενικού» όταν μιλάτε σε φροντιστές για τα παιδιά τους
  - «Παρατήρησα...»
  - «Ηθελα τα σχόλιά σας...»
  - «Έχω μια ιδέα που μπορεί να βελτιώσει την εμπειρία του παιδιού σας...»
- Ζητήστε τη συμβουλή και την προοπτική του μέλους της οικογένειας.
- Μιλήστε για τα δυνατά σημεία του παιδιού, καθώς και για τους τομείς όπου θα μπορούσε να υπάρξει βελτίωση.
- Συμβιβαστείτε όταν χρειάζεται.
- Ελέγξτε αν κατανόησαν.

Τα παραπάνω θα καταδείξουν μια προσέγγιση συνεργασίας και ενδιαφέρον για τους νέους αθλητές. Ένα άλλο όφελος από την εγκαθίδρυση υγιούς επικοινωνίας είναι ότι μπορεί να συμβάλει στην αποκάλυψη των HDC (αν δεν είχε γίνει ήδη αποκάλυψη) ή μπορεί να διευκολύνει τις προσπάθειες της οικογένειας να αναζητήσει επαγγελματική καθοδήγηση για το παιδί της. Ένα άλλο πλεονέκτημα είναι ότι οι οικογένειες μπορούν να βοηθήσουν τους προπονητές στη δημιουργία εξατομικευμένων σχεδίων αθλητών. Αυτά τα σχέδια θα μπορούσαν να αφορούν σε ιδέες διαμονής του αθλητή για την κάλυψη των αναγκών του, συμπεριλαμβανομένων δραστηριοτήτων μετάβασης για όσους εισέρχονται σε αθλητικά και ομαδικά περιβάλλοντα για πρώτη φορά.

Αυτά τα σχέδια θα μπορούσαν επίσης να αφορούν σε πιθανότητες όπου προκύπτουν ιατρικές καταστάσεις. Η παροχή συγκεκριμένων ιατρικών συμβουλών εκφεύγει του σκοπού αυτού