Αθλήματα Ένταξης

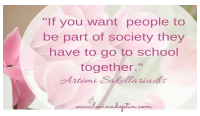
Σοφία Μπάτσιου
Ιανουάριος 2026

1

ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ



Άρση του κοινωνικού αποκλεισμού των ατόμων με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες που ξεκινά από την προσχολική, σχολική ηλικία καταλήγει στην αποδοχή του ατόμου ως ισότιμου μέλους μιας κοινωνίας που σέβεται και αποδέχεται τη διαφορετικότητα.







Η Sherrill (1993): Τα μαθήματα της φυσικής αγωγής, των τεχνικών, και της μουσικής είναι τα αντικείμενα του αναλυτικού προγράμματος στα οποία πραγματοποιείται αρχικά η συμπερίληψη (βιωματικό χαρακτήρα, ελευθερία η αυλή του σχολείου,…)

2

(Vickerman & Blundell, 2012). Τα παιδιά με αναπηρίες συμμετέχουν λιγότερο στα μαθήματα φυσικής αγωγής και σε φυσικές δραστηριότητες σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους χωρίς αναπηρίες, κυρίως λόγω οικονομικών περιορισμών, περιορισμένης πρόσβασης σε εγκαταστάσεις, **ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΤΑΣΕΩΝ** και απουσίας προσφερόμενων προγραμμάτων

Αρνητική στάση



Απαραίτητη ικανότητα στη σύναψη και τη διατήρηση υγιών ***διαπροσωπικών σχέσεων***

Ενσυναίσθηση: η ικανότητα να **κατανοήσουμε** και να **αποδεχτούμε** τα συναισθήματα του ατόμου, να **αποκωδικοποιήσουμε τα** συναισθήματα που κρύβονται πίσω από συγκεκριμένες **συμπεριφορές** και η **επιθυμία** μας να το βοηθήσουμε.

Η ικανότητα να μπορεί το άτομο να μειώνει τις συγκρούσεις και να οδηγεί στην αλληλοβοήθεια και την κοινωνική υποστήριξη **(ψυχοσυναισθηματική καλλιέργεια του ατόμου)**



.

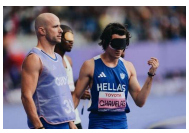


Ο ρυθμός και ο τρόπος ανάπτυξης, εξαρτάται από τον τρόπο διαπαιδαγώγησης και ανατροφής, την κουλτούρα και τον πολιτισμό όπου μεγαλώνουν και οι προσωπικές τους **εμπειρίες**

3

Η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός ……..Γέφυρα Συμπερίληψης





Dunn & Fait (1989) *«…αν οι δάσκαλοι φυσικής αγωγής δείχνουν αρνητική στάση (άγνοια, φόβος, φυγοπονία) στο ενδεχόμενο να συνυπάρχουν μαθητές με και χωρίς αναπηρία στο τμήμα τους, το πιο πιθανό είναι ότι θα επηρεαστεί αρνητικά η στάση των μαθητών χωρίς αναπηρία».*

4

Φυσικές Δραστηριότητες-Αθλήματα ένταξης (ΑΕ)

Αθλήματα στα οποία συμμετέχουν άτομα με και χωρίς αναπηρία ή ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (ΕΕΑ)

- Σπάζουν τα εμπόδια



"Inclusive sport means SPORT FOR ALL and WITH ALL, without excluding anyone because of a physical or intellectual disability."

Kitzi Chotlos, Special Education Teacher

"I've seen more interaction on the field today between classmates than I've seen in my classroom all year."

5

Αθλήματα ένταξης

- Άτομα με νοητική υστέρηση (**International Special Olympics- Unified sports**)
- Άτομα με αναπηρία (**International Paralympic Committee**)
  - Άτομα με προβλήματα όρασης (κλασικός αθλητισμός, ποδηλασία, ποδόσφαιρο ατόμων με προβλήματα όρασης.)
  - Παραολυμπιακή ημέρα στο σχολείο.
  - Άτομα με κινητικά προβλήματα (καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση, Rugby με αναπηρικό αμαξίδιο, πετοσφαίριση,…)

T.In.Basket. , Baskin, ….., **Σύλλογοι, Σχολείο**









6

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Αθλήματα ένταξης (ΑΕ)

Τα ΑΕ αποσκοπούν στη δημιουργία μιας κουλτούρας ενσωμάτωσης, αποδοχής και την ενίσχυση της πολυμορφίας μεταξύ των ατόμων με και χωρίς αναπηρία.





Τα ΑΕ προωθούν ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει το σεβασμό και ξεκινά σχέσεις και δεσμούς μεταξύ ατόμων με και χωρίς αναπηρία

7

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Αθλητικά Προγράμματα Κοινωνικής Ένταξης
Special Olympics

- Το πρόγραμμα επιτρέπει σε άτομα με και χωρίς νοητική αναπηρία, της ίδιας περίπου ηλικίας και επιπέδου ικανοτήτων, να συμμετέχουν σε μικτές ομάδες, τόσο στην προπόνηση όσο και σε αγώνες.

Special Olympics UNIFIED SPORTS®

- οι αθλητές αναπτύσσουν τις κινητικές τους ικανότητες, βελτιώνουν την τεχνική τους, δημιουργούν φιλίες και κυρίως μαθαίνουν να συνυπάρχουν.

- **ενημέρωση κοινού για τις ικανότητες των ατόμων με ΝΑ, βελτίωση της αυτοεκτίμησης**

Unified sports: 1989

https://www.idso.org/idaho/unified_sports_handbook.pdf

8

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Αθλητικά προγράμματα κοινωνικής ένταξης

82%: μέλη οικογενειών: άτομα με ΝΑ > αυτοεκτίμηση/ εμπιστοσύνη (Siperstein, G., Hardman, M., Wappett, M., & Clary, L., 2001).
94% : αθλητές και partners βελτίωσαν τη Φ.Κ. και τις αθλητικές τους δεξιότητες
79% partners: κατανόησαν τα άτομα με ΝΑ (Norins, Haradan, & Parker, 2006).
γέφυρα για την κοινωνική ένταξη (Dowling, McConkey, Hassan & Menke, 2010).
48% partners: ο καλύτερος φίλος τους στην ομάδα είναι άτομο με ΝΑ (Nanavati, & Haas, 2015).
85% αθλητές από 5 χώρες: > χρόνος άσκησης στη διάρκεια της εβδομάδας (Nanavati, & Haas, 2015).
αθλητές & partners: βελτίωση των δεξιοτήτων στο ποδόσφαιρο πολύ (46%), λίγο (46%) (Norins, Haradan, & Parker, 2006).

"**I also play in a professional youth football club. But I like more playing on the Unified team. Here football is much more fun and it is not all about winning, winning, winning.**"
-- Partner, Romania (Norins, Haradan, & Parker, 2006).

9

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Προγράμματα Κοινωνικής Ένταξης
Special Olympics

- **Κανονισμοί αθλητικών προγραμμάτων ένταξης**
  - Υπάρχει συγκεκριμένη αναλογία **αθλητών** και «συνεργατών» (**partners**)
  - Οι ομάδες σε ομίλους κατά τη διάρκεια των αγώνων χωρίζονται κυρίως με κριτήριο την ικανότητα.
  - Όλα τα άτομα της ομάδας λαμβάνουν βραβεία Special Olympics.
  - Για κάθε ομαδικό άθλημα υπάρχει ένας ενήλικας προπονητής, ο οποίος δεν αγωνίζεται

https://www.youtube.com/watch?v=Z0KiZm3KDgY

https://www.idso.org/idaho/unified_sports_handbook.pdf

10

Προγράμματα Κοινωνικής Ένταξης Special Olympics		Similar Age	Similar Ability	Unified Sports Athlete-Partner Ratio for competition on field of play at one time	
		R = Required P = Preferred	R = Required P = Preferred	# of Athletes	# of Partners
Individual Sports					
Aquatics	Relays	R	R	2	2
Athletics	Relays	R	R	2	2
Badminton	Doubles	P	R	1	1
Badminton	Mixed Doubles	P	R	1	1
Bocce	Doubles	P	P	1	1
Bocce	Team	P	P	2	2
Bowling	Doubles	P	P	2	2
Bowling	Team	P	P	4	4
Cycling	Tandem Time Trials	P	P	1	1
Golf	Team Play	P	P	1	1
Roller Skating	Pairs/Dance Team	P	P	1	1
Sailing	Crew of 2	P	P	1	1
Sailing	Crew of 3	P	P	2	1
Table Tennis	Doubles	P	R	1	1
Table Tennis	Mixed Doubles	P	R	1	1
Tennis	Doubles	P	R	1	1
Figure Skating	Pairs Skating	P	R	1	1
Figure Skating	Ice Dancing	P	R	1	1
Speed Skating	Relays	R	R	2	2
Cross Country	Relays	R	R	2	2

11

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Προγράμματα Κοινωνικής Ένταξης
Special Olympics

		Similar Age	Similar Ability	Unified Sports Athlete-Partner Ratio for competition on field of play at one time	
		R = Required P = Preferred	R = Required P = Preferred	# of Athletes	# of Partners
Team Sports					
Basketball	Team Competition	R	R	3	2
Football	5-A-Side	R	R	3	2
Football	11-A-Side	R	R	6	5
Softball	Team Competition	R	R	5	5
Team Handball	Team Competition	R	R	4	3
Volleyball	Team Competition	R	R	3	3
Floor Hockey	Team Competition	R	R	3	3

Individual Sports for which Unified Sports events will not be included.	
Equestrian	Alpine Skiing
Gymnastics	Snowboarding
Power Lifting	Snowshoeing

12

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Προγράμματα Κοινωνικής Ένταξης
Special Olympics

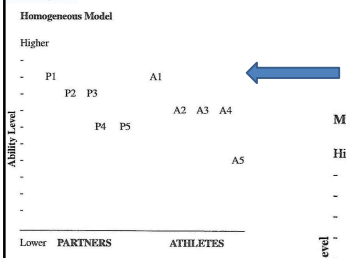
- Group 1: **Basketball, Badminton, Floor Hockey, Football (Soccer), Softball, Table Tennis, Team Handball, Tennis, Volleyball**
- η επιλογή των αθλητών και των partners **ΠΑΡΟΜΟΙΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ.** Αν και έχουν εφαρμοστεί τροποποιήσεις στους κανονισμούς για την ελαχιστοποίηση των διαφορών μεταξύ αθλητών και partners, μπορεί να υπάρξει μεγάλος κίνδυνος τραυματισμού όπως και αρνητικές εμπειρίες.

- Group 2: **Aquatics, Athletics, Bowling, Bocce, Cross Country Skiing, Cycling, Figure Skating, Golf, Roller Skating, Sailing, Speed Skating,**
- η επιλογή των αθλητών και των partners **ΠΑΡΟΜΟΙΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΠΡΟΤΙΜΑΤΑΙ,** αλλά όχι ότι είναι απαραίτητες. Ωστόσο εάν είναι παρόμοια αυτό μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της προπόνησης και των εμπειριών στους αγώνες.

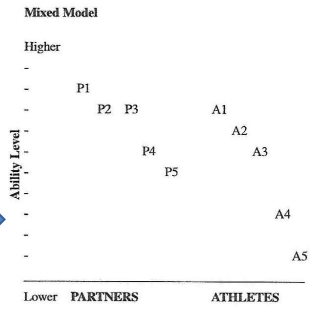
  – Λόγω της φύσης του ανταγωνιστικού περιβάλλοντος σε αυτά τα αθλήματα, υπάρχει μικρή πιθανότητα τραυματισμού όταν αθλητές και partners δεν έχουν παρόμοιο επίπεδο κινητικής ικανότητας.

13

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ



Δύσκολα να αναγνωρίσει τα άτομα με ΝΑ

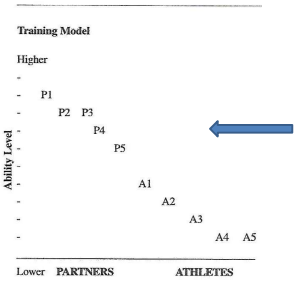


Η ασφάλεια προέχει για τους αθλητές χωρίς τις απαιτούμενες δεξιότητες συμμετοχής

https://www.idso.org/idaho/unified_sports_handbook.pdf p.8

14

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ



Αυτό το μοντέλο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την κατάρτιση προγράμματος εξάσκησης από το οποίο θα ωφεληθούν τα άτομα για καλύτερη προετοιμασία προκειμένου μελλοντικά να συμμετέχουν σε αγώνες των ISO

https://www.idso.org/idaho/unified_sports_handbook.pdf p.9

15

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Προγράμματα Κοινωνικής Ένταξης
Special Olympics

- **Κριτήρια για την επιτυχημένη οργάνωση αθλητικών προγραμμάτων ένταξης**
- **Επιλογή κατάλληλου αθλήματος- (διαθεσιμότητα ειδικευμένων προπονητών, επίπεδο ικανοτήτων αθλητών και partners, οικονομικά, εγκαταστάσεις και ευκαιρίες για συμμετοχή σε αγώνες).**
- **Οι ομάδες των αθλητικών προγραμμάτων ένταξης θα πρέπει να οργανώνονται υπό την καθοδήγηση ενός/μίας εκπαιδευμένου/ης προπονητή/τριας που καταλαβαίνει τις αρχές τους, τους κανόνες, τις τεχνικές, τις στρατηγικές και τις μεθόδους εκπαίδευσης των επιλεγμένων αθλημάτων.**
- **Επιλογή κατάλληλων «partners»- Είναι θεμελιώδης αρχή για τα Special Olympics : κάθε συμμετέχων/ουσα σε μία ομάδα έχει την ικανότητα και την ευκαιρία να συμβάλει στην επιτυχία της ομάδας.**

16

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Προγράμματα Κοινωνικής Ένταξης
Special Olympics

Κριτήρια για την επιτυχημένη οργάνωση αθλητικών προγραμμάτων ένταξης

- **Τα μέλη της ομάδας πρέπει να έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να συμμετέχουν σε μία ομάδα χωρίς να θέτουν αδικαιολόγητα σε κίνδυνο τραυματισμού τον εαυτό τους ή τους υπόλοιπους.**
- **Η ποιοτική προπόνηση επιτρέπει τη συμμετοχή σε αγώνες- Όλα τα μέλη μιας ομάδας πρέπει να έχουν οκτώ τουλάχιστον εβδομάδες προπόνησης πριν από τη συμμετοχή τους σε αγώνες**
- **Ακολουθούνται οι κανονισμοί του αθλήματος. Όλοι οι αθλητικοί αγώνες πρέπει να διεξάγονται σύμφωνα με τους επίσημους κανόνες των αθλημάτων των Special Olympics, συμπεριλαμβανομένης της τοποθέτησης των ομάδων σε κατάλληλο όμιλο ως προς την ηλικία και την ικανότητα.**

Special Olympics 3x3 Unified Basketball World Cup https://www.idso.org/idaho/unified_sports_handbook.pdf

17

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Προγράμματα Κοινωνικής Ένταξης
Special Olympics

Καλαθοσφαίριση

Μέγεθος μπάλας / ηλικία και φύλο
Ύψος καλαθιού/ηλικία
Σύνθεση(αριθμό παικτών): 3 αθλητές/2 partners--- 2 αθλητές/1 partner

Σύνθεση (ηλικία): εάν 1 άτομο <22 ετών, η μέγιστη διαφορά ηλικίας μεταξύ των μελών τα 5 χρόνια
Τα μέλη όλα >22 ετών, η διαφορά ηλικίας των μελών μέχρι 20 χρόνια

Παιχνίδι
7 ομαδικά/ημίχρονο: 1 πόντο και κατοχή-----10 ομαδικά/ημίχρονο: 2 ελεύθερες βολές
10 sec / πέρασμα της κεντρικής γραμμής
3 sec/ρακέτα
5 sec/ κατοχή μπάλας

Partners:=50% των πόντων-- δεν μπορούν να εμποδίσουν σουτ που έγινε από αθλητή
δεν μπορεί να «κλέψει» την μπάλα από αθλητή

Special Olympics 3x3 Unified Basketball World Cup https://www.idso.org/idaho/unified_sports_handbook.pdf

18

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Block, M.E., & Malloy, M. (1998). Attitudes on inclusion of a player with disabilities in a regular softball league. *Mental Retardation 36*(2), 137-44

Οι αθλητές και οι γονείς είχαν ευνοϊκή στάση απέναντι στην ένταξη και στην τροποποίηση των κανόνων του παιχνιδιού για να επιτρέψουν στον/την αθλητή/τρια με αναπηρία να έχει μία ασφαλή, επιτυχημένη εμπειρία.	**Οι προπονητές ήταν αναποφάσιστοι σχετικά με την ενσωμάτωση και τις τροποποιήσεις κανόνων.**

Hassan et al. (2012). The inclusion of people with intellectual disabilities in team sports: lessons from the Youth Unified Sports programme of Special Olympics. *Sport in Society*. 15 (9), 1275–1290

Serbia, Poland, Ukraine, Germany & Hungary.

partners, < ηλικία από τους αθλητές
αθλητές > εμπειρία σε ομάδα ένταξης

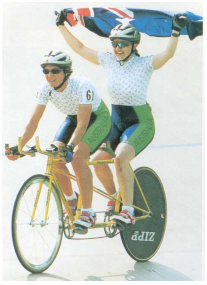
Partners : 78% χαμηλή οικονομική κατάσταση
αθλητές : 89% μεσαία οικονομική κατάσταση

19

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Ποδηλασία

- **1988 Σεούλ**
- **προβλήματα όρασης – τύφλωση**





https://www.youtube.com/watch?v=7CQ7fRgmsdE

20

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

Ποδηλασία Δρόμου → Οι αγώνες διεξάγονται σε δημόσιους δρόμους,



Ποδηλασία Πίστας → Οι αγώνες διεξάγονται σε ποδηλατοδρόμιο.



21

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Ποδηλασία
άτομα με προβλήματα όρασης

Β1, Β2, Β3. : μαζί



Βλέπων οδηγός

- **Αγώνας δρόμου**:
- **Άνδρες:** **ελάχιστο 100 Km** **μέγιστο:120 Km**
- **Γυναίκες:** **ελάχιστο 50 Km** **μέγιστο:60 Km**
- **Μικτό:** **ελάχιστο 60 Km** **μέγιστο:70 Km**

https://www.youtube.com/watch?v=q9B10APKBWA

- **Ατομική χρονομέτρηση** **ταχύτητα**
- **Άνδρες:** **4Km** **3 γύροι**
- **Γυναίκες:** **3Km** **3 ΄΄**
- **Μικτό:** **3Km** **3 ΄΄**

Ατομική καταδίωξη

είναι ένας αγώνας, σε καθορισμένη απόσταση, μεταξύ δύο ποδηλατών που παίρνουν εκκίνηση από δύο σημεία της πίστας, διαμετρικά αντίθετα. Νικητής αναδεικνύεται αυτός που θα ‘‘πιάσει’’ (καλύψει) τον άλλο ή θα πραγματοποιήσει τον ταχύτερο χρόνο.

22

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Χειροσφαίριση σε αναπηρικό αμαξίδιο

Μία ομάδα αποτελείται από **12 παίκτες** εκ των οποίων τουλάχιστον **τρεις είναι γυναίκες**.

Στον αγωνιστικό χώρο από το σύνολο των 5 παικτών και του ενός τερματοφύλακα τουλάχιστον το **ένα άτομο** θα πρέπει να είναι **γυναίκα**.

Μόνο ένα άτομο χωρίς αναπηρία επιτρέπεται να παίζει στον αγωνιστικό χώρο.









Chile vs Egypt | 1st IHF Four-a-Side Wheelchair Handball World Championship main round

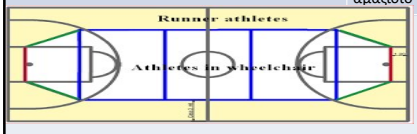
Wheelchair handball highlights ahead of the 2nd IHF Symposium on the discipline

http://cms.eurohandball.com/PortalData/1/Resources/1_ehf_main/3_download_pdf/How_to_play_WCHB.pdf

23

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Totally Integrated Basketball

T.In.Basket είναι ένα αθλητικό παιχνίδι που εξυπηρετεί εκπαιδευτικούς σκοπούς	**Κουλτούρα της αποδοχής, ένταξης και συνύπαρξης των ατόμων με και χωρίς αναπηρία.**
Νέο άθλημα που αξιοποιεί τις δυνατότητες του κάθε εμπλεκόμενου αθλητή. Στο T.In.Basket η επιτυχία εξαρτάται από όλους τους παίκτες.	άνδρες, γυναίκες, ή μικτές ομάδες, οι οποίοι δεν έχουν αναπηρία ή έχουν ελαφρά αναπηρία αλλά μπορούν να τρέξουν και εκείνοι που χρησιμοποιούν αναπηρικό αμαξίδιο
	https://www.youtube.com/watch?v=EkVsYzR6PW0&feature=emb_logo&ab_channel=sportintegrato
Τέσσερεις περίοδοι των οκτώ λεπτών η κάθε μία	Μπορεί να είναι 3 παίκτες με αναπηρικό αμαξίδιο και 2 χωρίς αναπηρία ή με μικρό περιορισμό (όρθιοι) ή αντίθετα, δηλ. 2 στο αναπηρικό και τρεις όρθιοι

24

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Totally Integrated Basketball

1 πόντος μετράει το καλάθι από τη γραμμή των ελεύθερων βολών, 2 πόντοι από την περιοχή μέσα από τη γραμμή των 6,25 και 3 πόντοι από την περιοχή έξω από τη γραμμή των 6,25 μ	**Η κάθε κατηγορία αθλητών μπορεί να πετύχει δύο συνεχόμενα καλάθια. Αυτό δεν ισχύει στην περίπτωση των ελεύθερων βολών ως συνέπεια των ποινών (fouls)**
Δεν επιτρέπεται οι παίκτες με αναπηρικό αμαξίδιο να πατήσουν τη γραμμή που ορίζει την περιοχή τους αλλά και το αντίθετο.	ο κάθε αθλητής θα πρέπει να παίξει τουλάχιστον για μία περίοδο
Ένας όρθιος παίκτης δεν επιτρέπεται να παίξει άμυνα man to man σε αθλητή με αναπηρικό αμαξίδιο ή να τον σταματήσει ή να τον ταγιδεύσει	Ο αθλητής στο αναπηρικό αμαξίδιο δεν επιτρέπεται να σταματήσει έναν όρθιο αθλητή
Δεν επιτρέπεται το πέταγμα της μπάλας από τη μία πλευρά στην απέναντι μεταξύ των όρθίων παικτών, έτσι που να περάσει πάνω από τους αθλητές στο αναπηρικό αμαξίδιο.	Δε μπορεί να επιχειρήσει μία ομάδα καλάθι εάν η μπάλα δεν έχει περάσει τουλάχιστον από ένα παίκτη του κάθε ρόλου (με και χωρίς αναπηρικό αμαξίδιο).

25

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Baskin

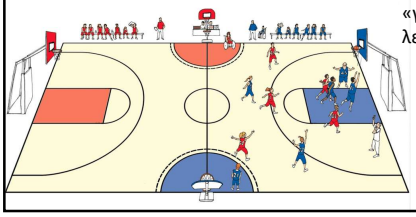
Ιταλία (Cremona) 2003.

Παίζεται στο γήπεδο της καλαθοσφαίρισης.

Διεξάγεται το παιχνίδι μεταξύ δύο ομάδων

Συμμετοχή:
Άτομα χωρίς αναπηρία & άτομα με κάθε μορφή αναπηρίας

Το παιχνίδι παίζεται σε 4 «γύρους» διάρκειας 6 λεπτών ο κάθε ένας.



Il Baskin, basket dell'inclusione dove la disabilità non esiste: "È uno sport inclusivo"

26

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Baskin

Παίζουν 6 παίκτες εκ των οποίων ο ένας τουλάχιστον είναι κορίτσι που παίζει ως 4 ή 5. Κάθε παίκτης/τρια έχει συγκεκριμένο ρόλο, ο οποίος εξαρτάται από τις σωματικές του/της ικανότητες, την ικανότητα κατανόησης καθώς και τις κινητικές του/της δεξιότητες

Το μέγεθος της μπάλας ποικίλει.



http://theinclusionclub.com/e20-baskin/

Στόχος της κάθε ομάδας είναι να πετύχει ανώτερο βαθμό πόντων από την αντίπαλη ομάδα στον προκαθορισμένο χρόνο.

https://www.youtube.com/watch?v=nbrFtBVQqWk&ab_channel=EleftheriaFreedomHELLAS

https://www.youtube.com/watch?v=3ROUrkWBX1k&feature=emb_logo&ab_channel=BaskinSicilia

https://www.youtube.com/watch?v=m7FuK48s0_g&t=135s

27

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Baskin





Οι παίκτες στο Baskin έχουν διαφορετικούς ρόλους. Με αυτόν τον τρόπο δίνεται η δυνατότητα σε οποιονδήποτε να συμβάλλει καθοριστικά στο παιχνίδι. Η επιτυχία της ομάδας εξαρτάται πραγματικά από όλους.

Ο πρώτος αριθμός σηματοδοτεί τον Ρόλο του παίκτη, ενώ ο δεύτερος προσδιορίζει τον παίκτη
Το άθροισμα των αριθμών που καθορίζουν το ρόλο των 6 παικτών, δεν πρέπει να ξεπερνάει το **23.**

28

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Baskin



https://www.bergamosportnews.com/meraviglioso-ecco-il-baskin-il-gioco-dove-disabili-e-normodotati-giocano-insieme-imparando-gli-uni-dagli-altri-il-29-aprile-a-dalmine-grande-evento/



Η μπάλα είναι μικρή για τον παίκτη σε ρόλο 1

Αθλητές 1 και 2.
Τοποθετούνται στον περιορισμένο χώρο των πλάγιων καλαθιών και παραμένουν στο χώρο για όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού
Επιτρέπεται μόνο να κάνουν ρίψη στο καλάθι.
Η ρίψη πρέπει να γίνει στον χρόνο των 10 sec.
Ο αθλητής 1 δείχνει εάν θέλει να πραγματοποιήσει μία ρίψη (3 πόντους) ή 2 ρίψεις (κερδίζει 2 πόντους).
Ο αθλητής 2 επιτρέπεται να κάνει μία ρίψη αφού προηγουμένως έχει κάνει δύο φορές ντρίπλα.
Επιτρέπεται να κάνει τη ρίψη από πλάγια (επιτυχημένη 3 πόντους) ή από μπροστά (2 πόντους) από την περιορισμένη περιοχή.
Κινείται εντός της περιοχής να πιάσει την μπάλα και να τη δώσει σε συμπαίκτη του

29

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Baskin

Αθλητές 3



Οι αθλητές αυτοί παίζουν στο γήπεδο και επιτρέπεται να κάνουν «**διπλή» ντρίπλα**. Επιτρέπεται να κάνουν άμυνα σε αμυντικούς ρόλου 3 και μπορούν να τους εμποδίσουν αθλητές ρόλου 3

Αυτοί μπορούν να κάνουν ρίψη και στα 4 καλάθια. Η επιτυχημένη προσπάθεια στα πλάγια καλάθια επιβραβεύεται με 2 πόντους ενώ στα «ψηλά» με 3 πόντους από όποιο σημείο και εάν έχουν κάνει τη ρίψη.
Δεν «τιμωρούνται» τα λάθη στην ντρίπλα

Αθλητές 4
Παίζουν στο γήπεδο αλλά δεν επιτρέπεται να εκτελούν lay up. Στους αθλητές αυτούς επιτρέπεται η άμυνα από τους 3 και 4.
Δεν επιτρέπεται στους αθλητές αυτούς να κάνουν ρίψη στα πλάγια καλάθια.
Επιτρέπεται να επιχειρήσουν ρίψη των 3 και των 2 πόντων
Τα λάθη στην ντρίπλα «τιμωρούνται»

https://www.youtube.com/watch?v=xpHpKACw0_I&feature=emb_logo&ab_channel=BaskinCremona

30

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Αθλητές 5

Οι αθλητές παίζουν στο γήπεδο .

Για αυτούς ισχύουν οι κανόνες που ισχύουν στην καλαθοσφαίριση των ατόμων χωρίς αναπηρία.

Οι αθλητές αυτοί έχουν την ευθύνη να «ρυθμίζουν» το παιχνίδι της ομάδας τους.

Αυτοί μπορεί να εμποδίζονται (άμυνα) από όλους τους παίκτες (3, 4 και 5).

Δεν επιτρέπεται στους αθλητές αυτούς να κάνουν ρίψη στα πλάγια καλάθια.

Επιτρέπεται να επιχειρήσουν ρίψη των 3 και των 2 πόντων.

Στους αθλητές αυτούς επιτρέπονται μόνο 3 ρίψεις (σουτ) σε κάθε γύρο.

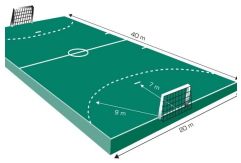
First period:
http://www.youtube.com/watch?v=s-4j_K_zFkc _
Second period: http://www.youtube.com/watch?v=wuB39VvtmJk _
Third period: http://www.youtube.com/watch?v=E3cEiSTLnCk

https://internationalbaskin.files.wordpress.com/2018/07/baskin-presentation-en.pdf

31

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Colpbol



Δύο μικτές ομάδες ανταγωνίζονται με στόχο να πετύχουν γκολ στο τέρμα της αντίπαλης ομάδας παίζοντας την μπάλα με τα χέρια

Παίζεται στο γήπεδο της χειροσφαίρισης



32

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Η έναρξη γίνεται με πέταγμα της μπάλας από τον «διαιτητή» μεταξύ δύο παικτών που ανήκουν σε διαφορετικές ομάδες, στο κέντρο (όπως στην καλαθοσφαίριση). Οι υπόλοιποι παίκτες πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 3 μέτρων

Η διάρκεια του παιχνιδιού είναι 20 min.

Οι παίκτες μπορούν να χτυπούν την μπάλα μία φορά με το χέρι ή κάποιο άλλο σημείο του άνω μέρους του σώματος. Όχι με το κεφάλι

Ο τερματοφύλακας μπορεί να σταματήσει την μπάλα με οποιοδήποτε μέρος του σώματος όταν είναι στην περιοχή τέρματος. Έξω από αυτήν ισχύει ό, τι και για τους άλλους παίκτες.

33

Οι παίκτες γηπέδου δεν μπορούν:

Να χτυπήσουν την μπάλα δύο φορές
Να χτυπήσουν την μπάλα με κλειστή γροθιά
Να κρατήσουν, πιάσουν ή πετάξουν την μπάλα με το ένα ή και τα δύο χέρια.
Να αγγίξουν σκόπιμα την μπάλα με τα πόδια.
Να σπρώξουν ή να πιάσουν τον αντίπαλο.
Να είναι σε απόσταση μικρότερη των3 μέτρων από το σημείο έναρξης

foul

Οι ομάδες μπορούν να αντικαταστήσουν παίκτες, αλλά μόνο όταν το παιχνίδι διακοπεί.
Εάν η μπάλα φύγει από τον αγωνιστικό χώρο, την επαναφορά (ελεύθερο πλάγιο) θα την κάνει από την πλάγια γραμμή παίκτης της αντίπαλης ομάδας , πιο κοντά στο σημείο που έφυγε η μπάλα.

34

6.1% των ατόμων με αναπηρία εμπλέκονται σε αθλητικές δραστηριότητες για 30 λεπτά , 3φορές την εβδομάδα

18.5% άτομα χωρίς αναπηρία

(English Federation of Disability Sport, 2010)

Unified Sports Special Olympics:
2016: >**1.397.000 με ή χωρίς ΝΑ.**
> 14.7 % από την προηγούμενη χρονιά.

Μέτρα

Δημιουργία κουλτούρας ένταξης (προσιτές, αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες)

Προγραμματισμός δραστηριοτήτων αναψυχής (προσαρμογές των αθλημάτων) https://www.youtube.com/watch?v=KCenRGth2w4

Εκδηλώσεις που προβάλλουν προσαρμοσμένα αθλήματα και δραστηριότητες αναψυχής https://www.instagram.com/ifsmarthealth/reel/DBqH11IPpoB

Εκπαίδευση προσωπικού και εθελοντών

35

Δραστηριότητες με μπάλα!!!

- Για όλα τα παιχνίδια με μπάλα, βεβαιωθείτε ότι η μπάλα που χρησιμοποιείται είναι κατάλληλη για παιδιά.
- Η μπάλα ποδοσφαίρου ή βόλεϊ μπορεί να είναι υπερβολικά βαριά για μικρά ή αδύναμα ή αδέξια παιδιά.
- Μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό κατά την επαφή. Κινείται πολύ γρήγορα. Μερικά παιδιά με αναπηρία μπορεί να φοβούνται μία σκληρή μπάλα που κινείται γρήγορα.
- Πειραματιστείτε με μικρότερες, μαλακές, πιο αργές, ελαφρύτερες μπάλες όπως μπάλες αφρού ή μπάλες «παραλίας», μπάλες διαφορετικών χρωμάτων ή υφών που μπορεί να είναι περισσότερο ελκυστικές για το παιδί.

36

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Παρουσιάστε τη δραστηριότητα ως ατομική πριν προχωρήσετε στην εργασία σε ζεύγη ή μικρές ομάδες (πετοσφαίριση).

- Μπορείς να χτυπήσεις το μπαλόνι στον αέρα:
  - με το δεξί ή το αριστερό σου χέρι από καθιστή ή όρθια στάση;
  - από το ένα χέρι στο άλλο;
  - χρησιμοποιώντας διαφορετικά μέρη του σώματος ;
  - χρησιμοποιώντας τα δάκτυλα
  - χρησιμοποιώντας τους πήχεις ;
- Μπορείς να πετάξεις το μπαλόνι στο συμπαίκτη σου:
  - χρησιμοποιώντας τα δάκτυλα
  - χρησιμοποιώντας τους πήχεις ;

37

Σας ευχαριστώ!

https://www.idso.org/idaho/unified_sports_handbook.pdf

38