

## Ἡ Φυσικὴ Ἀγωγή στους μαθητὲς με ἀναπηρία.

Θεόδωρος Β. Καστανιάς M.Sc., Ph.D.,

Σχολὴ Ἐπιστήμης Φυσικῆς Ἀγωγῆς καὶ Ἀθλητισμοῦ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

Τὰ ἄτομα με ἀναπηρία ἀποτελοῦν ἕναν ἰδιαίτερα εὐάλωτο πληθυσμό, ὁ ὁποῖος συνεχῶς αὐξάνεται. Ἡ πρόοδος τῆς ἱατρικῆς ἐπιστήμης, ἡ πρόσβασή τους σὲ κοινωνικὲς δομὲς προάσπισης τῆς ψυχосоωματικῆς τους ὑγείας, ἡ κοινωνικὴ εὐαίσθητοποίηση συντελέσαν καταλυτικὰ στὴν αὐξηση τοῦ προσδόκιμου ἐπιβίωσης καὶ στὴν προαγωγή τῆς ποιότητας ζωῆς τους. Ὡς ἀποτέλεσμα τῆς γενικότερης αὐξησης τοῦ πληθυσμοῦ τῶν ἀτόμων με ἀναπηρία εἶναι καὶ ἡ συνεπακόλουθη αὐξηση τῶν μαθητῶν καὶ τῶν μαθητριῶν ποὺ φοιτοῦν στὶς σχολικὲς μονάδες Εἰδικῆς Ἀγωγῆς & Ἐκπαίδευσης.

Στὸ ἑλληνικὸ ἐκπαιδευτικὸ σύστημα μποροῦμε νὰ διακρίνουμε πολλὲς κατηγορίες παιδιῶν με ἀναπηρία, ὅπως μαθητὲς καὶ μαθήτριες με διαταραχὴ αὐτιστικοῦ φάσματος, νοητικὴ ὑστέρηση, ἐγκεφαλικὴ παράλυση, προβλήματα συμπεριφορᾶς, ὄρασης, κώφωσης, συνήθη ἀλλὰ καὶ σπάνια σύνδρομα, ἐνῶ ὑπάρχει καὶ ἕνας σημαντικὸς ἀριθμὸς μαθητῶν με πολλαπλὲς ἀναπηρίες. Παρόλο ποὺ τὰ ἄτομα αὐτὰ συνήθως χαρακτηρίζονται ἀπὸ σημαντικότερες δυσκολίες, ἡ συμμετοχή τους σὲ προγράμματα ἀσκήσης μπορεῖ νὰ τὰ βοηθήσει ποικιλοτρόπως, βελτιώνοντας τὴ φυσικὴ τους κατάσταση καὶ γενικότερα τοὺς δείκτες ὑγείας τους.

Τὸ διπλὸ ἐρώτημα, ποὺ πολλὲς φορὲς τίθεται, εἶναι κατὰ πόσο οἱ μαθητὲς ποὺ φοιτοῦν στὶς σχολικὲς μονάδες Εἰδικῆς Ἀγωγῆς & Ἐκπαίδευσης συμμετέχουν συνειδητὰ σὲ προγράμματα ἀσκήσης καὶ κατὰ πόσο αὐτὰ τὰ προγράμματα μποροῦν πραγματικὰ νὰ τὰ βοηθήσουν.

Ἀναφορικὰ με τὸν βαθμὸ συνειδητῆς συμμετοχῆς τους στὰ προγράμματα ἀσκήσης, οἱ μαθητὲς μποροῦν νὰ διακριθοῦν σὲ δύο πληθυσμιακὲς ὁμάδες: αὐτοὺς ποὺ ἔχουν κάποια μορφή ἀναπηρίας, ἀλλὰ χαρακτηρίζονται ἀπὸ ἕνα καλὸ νοητικὸ δυναμικὸ, καὶ αὐτοὺς ποὺ, ἐκτὸς τῆς σωματικῆς ἀναπηρίας, χαρακτηρίζονται κι ἀπὸ σημαντικὴ ἔκπτωση τοῦ νοητικοῦ τους δυναμικοῦ, με ἀποτέλεσμα νὰ μὴν εἶναι σὲ θέση νὰ συνειδητοποιήσουν τὸ γεγονός ὅτι ἡ σωματικὴ ἀσκηση μπορεῖ νὰ τοὺς χαρίσει ψυχосоωματικὴ ὑγεία, νὰ συμβάλει στὴν ἐπίτευξη τοῦ σημαντικότερου σκοποῦ τῆς ζωῆς τους, ποὺ εἶναι ἡ, κατὰ τὸ δυνατὸν, αὐτόνομη διαβίωση.

Πῶς μποροῦν, λοιπόν, οἱ καθηγητὲς Φυσικῆς Ἀγωγῆς νὰ συνεισφέρουν, ὥστε τὰ ἄτομα αὐτὰ νὰ συμμετέχουν ὁλοένα καὶ περισσότερο σὲ προγράμματα ἀσκήσης; Ἀρχικά, ἡ ὑλοποίηση προγραμμάτων ἀσκήσης, τὰ ὁποῖα εἶναι προσανατολισμένα στὴ δημιουργία θετικῶν συναισθημάτων, φαίνεται πῶς ἀποτελεῖ τὴ βέλτιστη στρατηγικὴ, μῖς καὶ κάτι τέτοιο ἀποτελεῖ, ἴσως, τὸ μοναδικὸ κίνητρο συμμετοχῆς τους σὲ προγράμματα ἀσκήσης, παρὰ τὴν ὀρθολογικὴ προσέγγιση τῆς σημαντικότητάς τῆς ἀσκήσης. Οἱ μαθητὲς με ἀναπηρία



φαίνεται νὰ ἔλκονται περισσότερο ἀπὸ τὴν ἱκανοποίηση τῶν ἐπιθυμιῶν τους, παρὰ ἀπὸ τὴν ἐκπλήρωση τῶν συμβατικῶν ὑποχρεώσεων ἀπέναντι στὸν ἑαυτὸ τους. Ἐνῶ, δηλαδή, τὰ ἄτομα τοῦ γενικοῦ πληθυσμοῦ συμμετέχουν σὲ προγράμματα ἀσκήσης με ἀρχικὸ κίνητρο, συνήθως, τὴ βελτίωση τῆς ψυχосоωματικῆς τους ὑγείας, τὸ ἀντίστοιχο κίνητρο τῶν μαθητῶν με ἀναπηρία, στοὺς ὁποῖους συνυπάρχει καὶ νοητικὴ ὑστέρηση, ἀποτελεῖ πρῶτιστα ἡ θετικὴ συναισθηματικὴ ἀνατροφοδότηση (ἡ χαρὰ τῆς συμμετοχῆς), ποὺ πιθανὸν λαμβάνουν ἀπὸ τὰ προγράμματα ἀσκήσης.

Ὅμως, σὲ τί εἶδους προγράμματα ἀσκήσης πρέπει καὶ μποροῦν νὰ λαμβάνουν μέρος οἱ μαθητὲς στὸ μάθημα τῆς Φυσικῆς Ἀγωγῆς, ἀνεξαρτήτως τοῦ εἶδους καὶ τῆς βαρύτητας τῆς ἀναπηρίας τους;

Τὴν ἀπάντηση μᾶς τὴν δίνουν οἱ κατευθυντήριες ὁδηγίες, σύμφωνα με τὶς ὁποῖες ἕνα πρόγραμμα ἀσκήσης, ποὺ ἀπευθύνεται σὲ ἄτομο με ἀναπηρία, θὰ πρέπει νὰ ἀποσκοπεῖ στὴ βελτίωση τῶν κυρίαρχων συνιστωσῶν τῆς φυσικῆς τους κατάστασης (καρδιοαναπνευστικὴ ἀντοχή, δύναμη, ταχύτητα, εὐλυγισία, εὐκαμψία, ἐπιδεξιότητα), δίνοντας ὁμως ἰδιαίτερη προσοχή στὰ χαρακτηριστικὰ τοῦ προγράμματος (εἶδος ἀσκήσης, ἔνταση, διάρκεια, πυκνότητα προπονητικοῦ ἐρεθίσματος, μέσα, στρατηγικὲς ἐπίτευξης τῶν στόχων), τὰ ὁποῖα θὰ πρέπει νὰ εἶναι ἐξατομικευμένα, βάσει τῶν ἰδιαιοτήτων τοῦ μαθητῆ στὸν ὁποῖο ἀπευθύνεται.

Συμπερασματικὰ, ὅλοι οἱ μαθητὲς με ἀναπηρία, ἐφόσον

δὲν ὑπάρχει κάποια ἰατρικὴ ἀντένδειξη, θὰ πρέπει νὰ συμμετέχουν σὲ προγράμματα ἀσκήσης, ὅσο σοβαρὸς κι ἂν εἶναι οἱ δυσκολίες πρὸς ὅποῖες ἀντιμετωπίζουν. Ὁ καθηγητὴς Φυσικῆς Ἀγωγῆς, μὲ τὴ σειρά του, θὰ πρέπει νὰ φροντίζει γιὰ τὴν

ἐξατομικευμένη προσέγγιση τοῦ μαθητῆ του, τὴν πρόκληση θετικῶν συναισθημάτων, ὡς ἀπόρροια τῆς συμμετοχῆς του στὸ πρόγραμμα ἀσκήσης καὶ τὴν ἀδιάλειπτη ἐπίβλεψη καὶ ἐμψύχωσή του καθ' ὅλη τὴ διάρκεια τοῦ μαθήματος. ●