

# ΕΚΚΛ

EUROPEAN ALL ΕΊΝΑΙ CHAMPIONS LEAGUE ΓΙΑ ΡWID

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΡΧΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΈΝΤΑΞΗ ΤΟΥ  
ΠΟΔΟΣΦΑΪΡΟΥ



Διεθνές Εγχειρίδιο  
Ποδοσφαΐρου για  
Ένταξη



Co-funded by the  
European Union



FUNDACIÓ  
FCBARCELONA





Co-funded by the  
European Union



FUNDACIÓ  
FC BARCELONA



puzzle



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι αυτές του συγγραφέα ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνα για αυτά.

Project European All are Champions League for PwID:  
Ανάπτυξη βασικών αρχών για την ένταξη στο ποδόσφαιρο

Αριθμός 101134155



αυτό το έγγραφο αδειοδοτείται με την άδεια δημιουργικών κοινών  
Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0  
International (CC BY-NC-SA 4.0)

## ΔΙΕΘΝ'ΕΣ ΕΓΧΕΙΡΊΔΙΟ ΠΟΔΟΣΦΑΪΡΟΥ ΓΙΑ ΈΝΤΑΞΗ

---

### ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

- 04 ΕΙΣΑΓΩΓΗ
- 05 Μέρος 1 - ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΠΕΔΙΟΥ ΤΗΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ
- 11 Μέρος 2ο - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
- 20 Μέρος 3 - ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ
- 29 Μέρος 4 - ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
- 35 Μέρος 5 - ΕΝΤΑΞΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ
- 41 Παραρτήματα



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό το έγγραφο χρησιμεύει ως ένας περιεκτικός οδηγός για την ανάπτυξη και την εφαρμογή δραστηριοτήτων ποδοσφαίρου χωρίς αποκλεισμούς, ειδικά προσαρμοσμένες στις ανάγκες των ατόμων με νοητική αναπηρία (PwID). Το «Διεθνές Εγχειρίδιο Ποδοσφαίρου για την Ένταξη» είναι ένα βασικό αποτέλεσμα του έργου European All Are Champions League (EACL), το οποίο στοχεύει στην προώθηση του ποδοσφαίρου ως εργαλείου κοινωνικής ένταξης.

Το εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί για να παρέχει σε ποδοσφαιρικούς συλλόγους, εκπαιδευτικούς, προπονητές και οικογένειες τις απαραίτητες γνώσεις, εργαλεία και στρατηγικές για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος για το PwID στο ποδόσφαιρο. Προσφέρει πρακτικές οδηγίες σχετικά με τον τρόπο προσαρμογής των κανόνων ποδοσφαίρου, τη διοργάνωση περιεκτικών προπονήσεων και την ενίσχυση της αίσθησης κοινότητας μεταξύ των συμμετεχόντων όλων των ικανοτήτων.

Το 2020, η ΕΕ είχε 120 εκατομμύρια άτομα με αναπηρία, συνθήκες που συχνά αναφέρονται ως λόγοι για τη μη συμμετοχή σε αθλήματα και σωματικές δραστηριότητες. Σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Φόρουμ Αναπηρίας, μόνο το 10% των ατόμων με αναπηρία στην Ευρώπη συμμετέχει σε αθλήματα ή σωματικές δραστηριότητες και το ποσοστό συμμετοχής είναι ακόμη χαμηλότερο για τα άτομα με διανοητική αναπηρία.

Σύμφωνα με το παραπάνω πλαίσιο, το έργο EACL στοχεύει στην προώθηση ενός αθλήματος (το οποίο συχνά θεωρείται μη προσβάσιμο για άτομα με διανοητική αναπηρία) ως εργαλείο κοινωνικής ένταξης. Η συμπερίληψη της ιδέας του έργου έγκειται στη συμμετοχή αθλητικών οργανώσεων και ενώσεων που ήδη εφαρμόζουν αθλητικές δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς για PwID και άλλους ενδιαφερόμενους φορείς όπως οικογένειες, εκπαιδευτικοί, φροντιστές και μέλη του προσωπικού αθλητικών οργανώσεων σε ποδοσφαιρικές δραστηριότητες.



# Μέρος 1 ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ



# ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΠΕΔΙΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ

Προκειμένου να προωθηθεί αποτελεσματικά η ένταξη στο ποδόσφαιρο για άτομα με νοητική αναπηρία (PWID), είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε το εύρος των αναπηριών, τα εμπόδια στη συμμετοχή και τις μεταμορφωτικές δυνατότητες του ποδοσφαίρου για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης. Αυτή η ενότητα παρέχει ορισμούς, προσδιορίζει κοινές προκλήσεις και διερευνά τον κρίσιμο ρόλο του ποδοσφαίρου στη ζωή των ΑΜΕΑ.

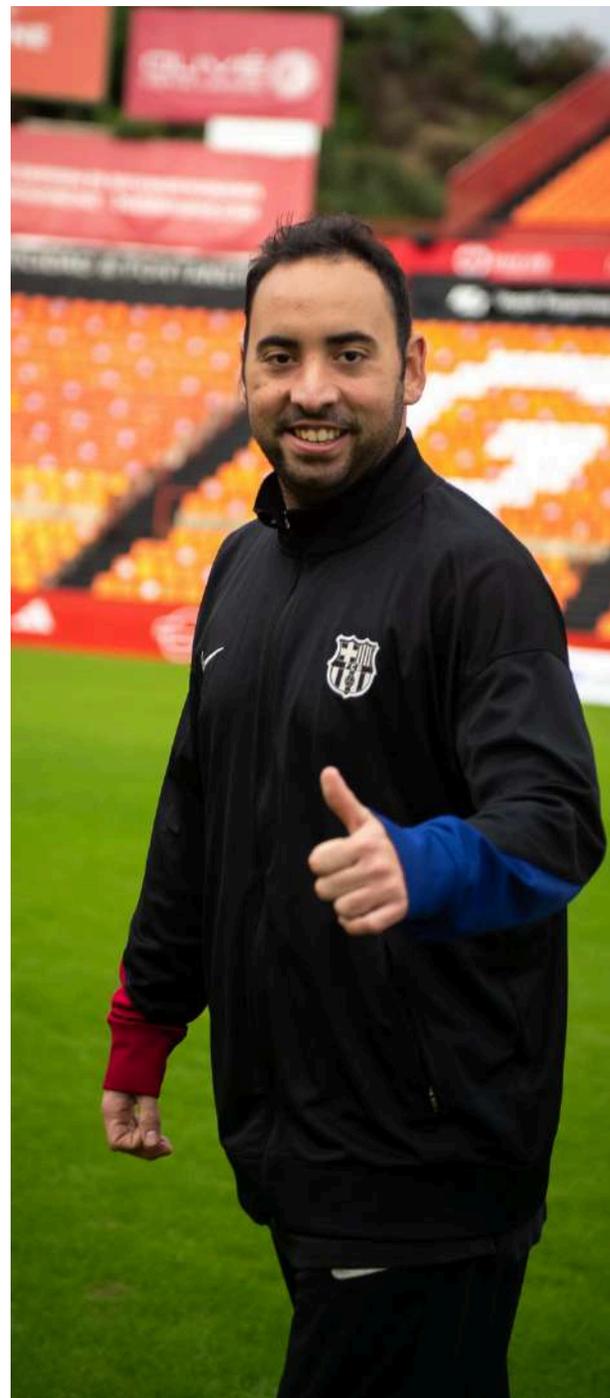
## Διανοητικές αναπηρίες: Ορισμοί και πλαίσιο

Όπως ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) στη Διεθνή Ταξινόμηση Ασθενειών και Συναφών Προβλημάτων Υγείας (ICD), οι διανοητικές αναπηρίες είναι μια κατάσταση ατελούς ανάπτυξης του νου, που χαρακτηρίζεται ιδιαίτερα από μειωμένες ικανότητες που εκδηλώνονται κατά την ανάπτυξη, ικανότητες που συμβάλλουν στην το συνολικό επίπεδο ανάπτυξης νοημοσύνης, όπως η σκέψη, ο λόγος, οι κινητικές δεξιότητες και η ικανότητα επίτευξης κοινωνικής επαφής.

Σύμφωνα με τους Special Olympics, νοητική αναπηρία (ή ID) είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται όταν ένα άτομο αντιμετωπίζει περιορισμούς στις γνωστικές ικανότητες και δεξιότητες, συμπεριλαμβανομένων εννοιολογικών, κοινωνικών και πρακτικών τομέων όπως η γλώσσα, οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και η αυτοφροντίδα. Αυτές οι προκλήσεις μπορεί να οδηγήσουν σε πιο αργή ή διαφορετική μάθηση και ανάπτυξη σε σύγκριση με άτομα χωρίς ID. Οι διανοητικές αναπηρίες μπορεί να εμφανιστούν οποιαδήποτε στιγμή πριν το άτομο συμπληρώσει την ηλικία των 22 ετών, ακόμη και κατά την προγεννητική ανάπτυξη.

Η νοητική αναπηρία είναι η πιο κοινή αναπτυξιακή αναπηρία.

Εν ολίγοις, οι νοητικές αναπηρίες αναφέρονται σε μια ομάδα καταστάσεων που χαρακτηρίζονται από σημαντικούς περιορισμούς τόσο στη διανοητική λειτουργία όσο και στην προσαρμοστική συμπεριφορά, η οποία καλύπτει μια σειρά από καθημερινές κοινωνικές και πρακτικές δεξιότητες. Αυτοί οι περιορισμοί συνήθως εκδηλώνονται κατά την αναπτυξιακή περίοδο, επηρεάζοντας την ικανότητα του ατόμου να επικοινωνεί, να μαθαίνει και να συμμετέχει σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Ο βαθμός αναπηρίας μπορεί να ποικίλλει πολύ, με ορισμένα άτομα να χρειάζονται ουσιαστική υποστήριξη στις καθημερινές δραστηριότητες, ενώ άλλα μπορεί να χρειάζονται μόνο περιστασιακή βοήθεια. Υπάρχουν 4 βαθμοί αναπηρίας:



- ✓ ΗΠΙΑ - Τα άτομα με ήπια νοητική υστέρηση βιώνουν πιο αργή ανάπτυξη στις εννοιολογικές, κοινωνικές και καθημερινές δεξιότητες διαβίωσης, αλλά μπορούν να μάθουν πρακτικές δεξιότητες ζωής, επιτρέποντάς τους να ζουν ανεξάρτητα με ελάχιστη υποστήριξη.
- ✓ ΜΕΤΡΙΑ – Τα άτομα με μέτρια νοητική αναπηρία μπορούν να χειριστούν τη βασική αυτοφροντίδα, να περιηγηθούν σε οικεία μέρη και να κατανοήσουν τα βασικά στοιχεία ασφάλειας και υγείας, αν και εξακολουθούν να χρειάζονται μέτρια υποστήριξη για τις καθημερινές ρουτίνες.
- ✓ ΣΟΒΑΡΗ – Τα άτομα με σοβαρή διανοητική αναπηρία παρουσιάζουν σημαντικές αναπτυξιακές καθυστερήσεις, με περιορισμένη επικοινωνία, αλλά μπορούν να μάθουν απλές εργασίες αυτοφροντίδας και χρειάζονται συνεχή επίβλεψη και υποστήριξη.
- ✓ ΒΑΡΙΑ - Τα άτομα με βαθιά διανοητική αναπηρία έχουν συχνά σημαντικούς σωματικούς και επικοινωνιακούς περιορισμούς και χρειάζονται στενή επίβλεψη και βοήθεια για όλες τις δραστηριότητες αυτοεξυπηρέτησης και καθημερινής ζωής.

Κατηγορία σοβαρότητας	Κατά προσέγγιση ποσοστιαία κατανομή	Κατά προσέγγιση εύρος IQ	Σοβαρότητα με βάση τις καθημερινές δεξιότητες διαβίωσης	Σοβαρότητα με βάση την ένταση της υποστήριξης που απαιτείται
<b>Ήπια</b>	85%	50-69	Ικανός να ζήσει ανεξάρτητα με ελάχιστη βοήθεια	Απαιτεί περιστασιακή υποστήριξη κατά τη διάρκεια μεταβάσεων ή περιόδους αβεβαιότητας
<b>Μέτριος</b>	10%	36-49	Ικανός να ζει ανεξάρτητα με μέτρια υποστήριξη (όπως σε ομαδικό σπίτι)	Χρειάζεται περιορισμένη βοήθεια στις καθημερινές εργασίες
<b>Σοβαρή</b>	3,5%	20-35	Χρειάζεται περιορισμένη βοήθεια στις καθημερινές εργασίες	Απαιτεί ουσιαστική βοήθεια για τις καθημερινές δραστηριότητες
<b>Βαριά</b>	1,5%	<20	24ωρη επίβλεψη και φροντίδα	Χρειάζεται ολοκληρωμένη υποστήριξη για όλες τις πτυχές της καθημερινής ζωής

Όσον αφορά τους λειτουργικούς και αναπτυξιακούς τομείς, οι τομείς PWID περιλαμβάνουν:

- ✓ **Κινητικές δεξιότητες σε άτομα με διανοητική αναπηρία:** Τα άτομα με νοητική υστέρηση συχνά παρουσιάζουν διαφορετικά επίπεδα κινητικών δεξιοτήτων, ανάλογα με τη σοβαρότητα της διανοητικής τους αναπηρίας. Η κινητική ανάπτυξη μπορεί να καθυστερήσει και ο κακός συντονισμός συχνά συνοδεύει αυτά τα άτομα από την πρώιμη παιδική ηλικία. Ο σωστός σχεδιασμός και η εφαρμογή των σωματικών δραστηριοτήτων μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τις κινητικές τους δεξιότητες και τη συνολική λειτουργία τους.
- ✓ **Ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά ατόμων με νοητική αναπηρία:** Τα ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά των ατόμων με νοητική αναπηρία περιλαμβάνουν διάφορες προκλήσεις, όπως δυσκολίες στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, συναισθηματικές αντιδράσεις και προσαρμοστικές δεξιότητες. Απαιτείται υποστήριξη μέσω διαφόρων μορφών θεραπείας για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της κοινωνικής ένταξής τους.
- ✓ **Ψυχική υγεία ατόμων με νοητική αναπηρία:** Τα άτομα με νοητική αναπηρία είναι πιο επιρρεπή σε προβλήματα ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης και του άγχους. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζονται έγκαιρα και να αντιμετωπίζονται ψυχολογικά προβλήματα μέσω μιας διεπιστημονικής προσέγγισης, συμπεριλαμβανομένων θεραπειών που προάγουν την ψυχική και συναισθηματική ευεξία.
- ✓ **Αυτοαντίληψη σε άτομα με νοητική αναπηρία:** Η αυτοαντίληψη είναι συχνά χαμηλότερη σε άτομα με νοητική υστέρηση, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά και την ικανότητά τους να λειτουργούν στην καθημερινή ζωή. Η υποστήριξη που ενθαρρύνει την αυτοεκτίμηση και τη θετική αυτοεικόνα μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την προσωπική τους ανάπτυξη και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

## Εμπόδια στη συμμετοχή στον αθλητισμό για ΑμεΑ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει υποστηρίξει την ιδέα ότι όλοι, συμπεριλαμβανομένων των PWID, μπορούν να βελτιώσουν την υγεία και τη σωματική τους λειτουργία μέσω τακτικής σωματικής δραστηριότητας και αθλητισμού. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα άτομα με αναπηρία να έχουν πρόσβαση στα θεμελιώδη ανθρώπινα δικαιώματά τους, τα οποία περιλαμβάνουν τη συμμετοχή στην πολιτιστική και κοινωνική ζωή, όπως ψυχαγωγικές, ψυχαγωγικές και αθλητικές δραστηριότητες, επί ίσοις όροις με τους άλλους.

Παρόλα αυτά, τα άτομα με νοητική αναπηρία τείνουν να συμμετέχουν λιγότερο σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες σε σύγκριση με εκείνα χωρίς νοητική αναπηρία. Οι δραστηριότητές τους είναι συχνά πιο παθητικές, λιγότερο ποικίλες και συχνά περιορίζονται στα σπίτια τους. Η συμμετοχή σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες επηρεάζεται από παράγοντες όπως το φύλο, η ηλικία, το επίπεδο δυσκολίας, οι προσωπικές και οικογενειακές προτιμήσεις, τα κίνητρα, οι περιβαλλοντικοί παράγοντες και η διαθεσιμότητα υποστήριξης από γονείς ή φροντιστές. Τα εμπόδια στην ένταξη μπορεί επίσης να πηγάζουν από την κοινωνική θέση, την εκπαίδευση και τη λειτουργική ικανότητα της οικογένειας.

Η ένταξη των ΑΜΕΑ στον αθλητισμό περιορίζεται από διάφορα εμπόδια. Η έρευνα έχει εντοπίσει πολλά εμπόδια στη συμμετοχή τους σε σωματικές δραστηριότητες, τα οποία μπορούν να κατηγοριοποιηθούν στις ακόλουθες ομάδες:

- ✓ **Ενδοπροσωπικό/Ατομικό:** Περιλαμβάνουν έλλειψη επαρκών πληροφοριών σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα και τη συμμετοχή στον αθλητισμό (όπως πού να εμπλακούν σε αθλήματα, ποιοι τύποι δραστηριοτήτων είναι κατάλληλοι και πώς να εκτελούνται με ασφάλεια), περιορισμούς που σχετίζονται με την ικανότητα και την απόδοση του ατόμου. όπως η φύση της αναπηρίας τους, θέματα υγείας, κ.λπ.), και ψυχολογικά εμπόδια (όπως φόβος, έλλειψη κινήτρων, ανησυχίες για την ασφάλεια ή φόβος να προσελκύσουν ανεπιθύμητη προσοχή).
- ✓ **Διαπροσωπικά/Κοινωνικά:** Αυτά περιλαμβάνουν κοινωνικά εμπόδια, όπως η έλλειψη συνειδητοποίησης των αναγκών των PWID στην κοινότητα, καθώς και υπερπροστατευτικές συμπεριφορές από φροντιστές, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες και μέλη της οικογένειας.
- ✓ **Περιβαλλοντικά:** Αυτά τα εμπόδια σχετίζονται με τη φυσική προσβασιμότητα αθλητικών εγκαταστάσεων, όπως κτίρια με στενές πόρτες που είναι δύσκολο να πλοηγηθούν οι χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων, δωμάτια χωρίς κατάλληλες χειρολαβές, κακώς φωτισμένοι εξωτερικοί χώροι, ανεπαρκής μεταφορά, ανεπαρκής ή ακατάλληλος εξοπλισμός και έλλειψη τεχνογνωσία στην εργασία με PWID.

Οι ΑμεΑ αντιμετωπίζουν ποικίλες προκλήσεις όσον αφορά τη συμμετοχή σε αθλήματα, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν πολλαπλά εμπόδια στην προσβασιμότητα. Ενώ ορισμένα άτομα μπορεί να αντιμετωπίσουν έλλειψη τεχνογνωσίας μεταξύ των προπονητών ή των επαγγελματιών σε αθλήματα χωρίς αποκλεισμούς, άλλα μπορεί να παρεμποδίζονται από τη διαθεσιμότητα κατάλληλου εξοπλισμού. Για ορισμένους, οι μεταφορές αποτελούν σημαντικό εμπόδιο, ενώ για άλλους, τα εμπόδια στις υποδομές είναι το κύριο ζήτημα. Επιπλέον, τα συγκεκριμένα εμπόδια που αντιμετωπίζουν τα άτομα μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με το είδος του αθλήματος στο οποίο επιθυμούν να συμμετάσχουν και το επίπεδο των ικανοτήτων τους.



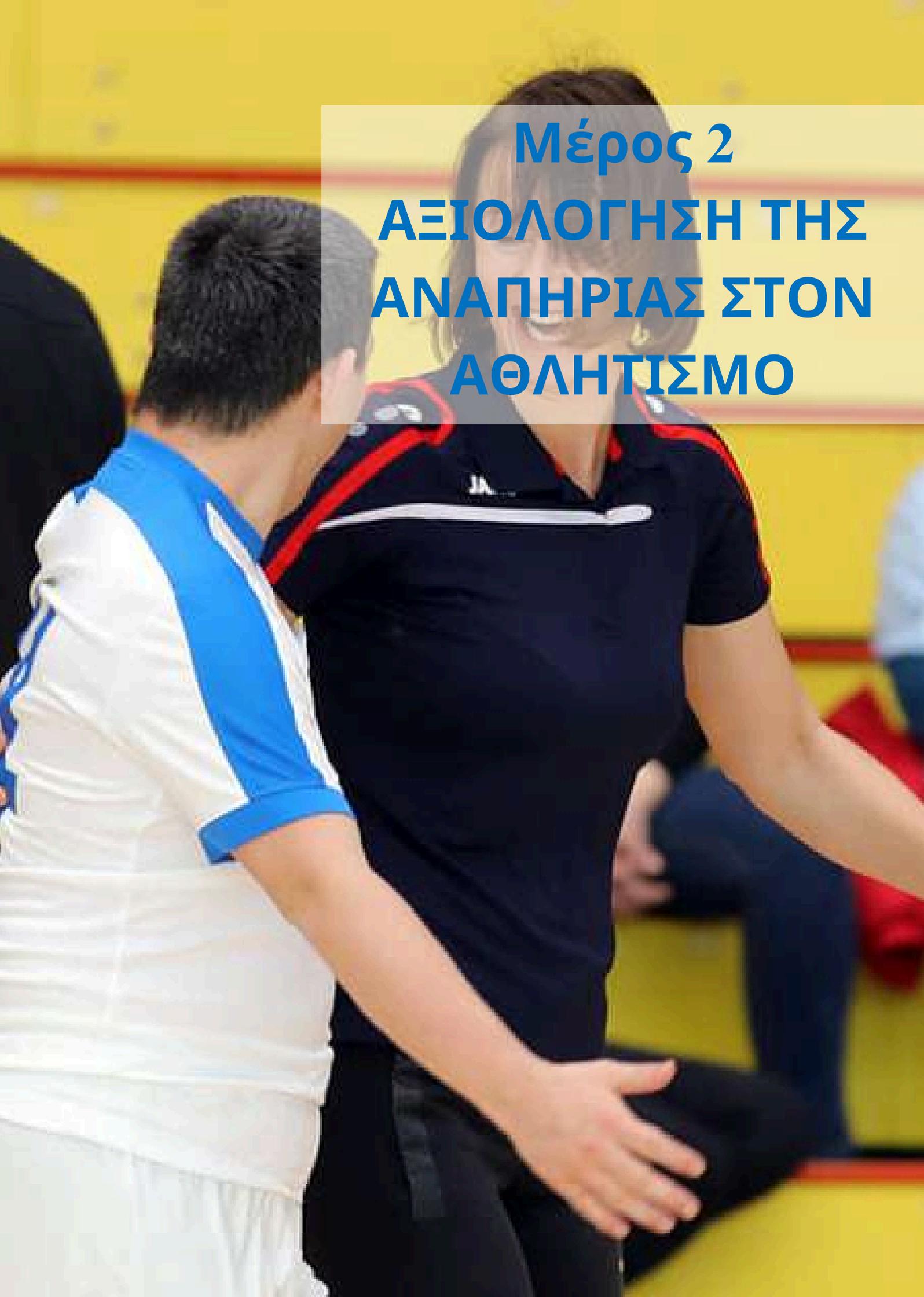
## Ο ρόλος του ποδοσφαίρου στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης

Το ποδόσφαιρο, ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα παγκοσμίως, αναγνωρίζεται όχι μόνο για τα οφέλη του στη σωματική υγεία αλλά και για την ικανότητά του να προάγει την κοινωνική ένταξη. Ενώ μεγάλο μέρος της εστίασης ήταν παραδοσιακά στη φυσική κατάσταση και τον ανταγωνισμό, τα ευρύτερα κοινωνικά οφέλη -ειδικά για περιθωριοποιημένες ή υποεκπροσωπούμενες ομάδες όπως τα ΑμεΑ- κερδίζουν την προσοχή στο πλαίσιο του αθλητισμού και της οικοδόμησης κοινότητας. Το ποδόσφαιρο, ειδικότερα, λόγω της παγκόσμιας δημοτικότητάς του, της προσβασιμότητας και του σχετικά χαμηλού κόστους του, έχει αποδειχθεί αποτελεσματικό στην άρση των φραγμών και στην ενίσχυση των δεσμών της κοινότητας. Έχει την ικανότητα να προάγει την ομαδική εργασία, την πειθαρχία και τον αμοιβαίο σεβασμό. Επίσης, ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση μεταξύ ανθρώπων από διαφορετικά υπόβαθρα, οδηγώντας σε αυξημένη κοινωνική συνοχή.



Το ποδόσφαιρο προσφέρει πολλά κοινωνικά οφέλη, όπως:

- ✓ **Σωματική υγεία:** Η τακτική συμμετοχή στο ποδόσφαιρο μπορεί να βελτιώσει τις κινητικές δεξιότητες, τη φυσική κατάσταση και τη γενική υγεία. Για τους ΑΜΕΑ, που μπορεί να διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο για παθήσεις όπως η παχυσαρκία και οι καρδιαγγειακές παθήσεις, η παραμονή δραστήρια μέσω του ποδοσφαίρου είναι ιδιαίτερα σημαντική.
- ✓ **Ψυχική και συναισθηματική ευεξία:** Το ποδόσφαιρο παρέχει την ευκαιρία στους ΑΜΕΑ να βιώσουν χαρά, να χτίσουν την αυτοεκτίμηση και να μειώσουν το άγχος. Το δομημένο περιβάλλον μιας ποδοσφαιρικής ομάδας μπορεί επίσης να βοηθήσει στην ανάπτυξη πειθαρχίας, εστίασης και ανθεκτικότητας.
- ✓ **Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων:** Το ποδόσφαιρο ενθαρρύνει την ομαδικότητα, την επικοινωνία και τη συνεργασία. Οι ΑμεΑ μπορούν να μάθουν να αλληλεπιδρούν θετικά με τους συνομηλίκους τους, να μοιράζονται ευθύνες και να αναπτύσσουν φιλίες μέσω του αθλήματος.
- ✓ **Ενσωμάτωση στην κοινότητα:** Οι ποδοσφαιρικοί σύλλογοι και οι ομάδες μπορούν να χρησιμεύσουν ως χώροι χωρίς αποκλεισμούς όπου τα ΑΜΕΑ είναι πολύτιμα μέλη της κοινότητας. Αυτό όχι μόνο ενισχύει την αίσθηση του ανήκειν, αλλά προκαλεί επίσης τις αντιλήψεις της κοινωνίας για την αναπηρία, προωθώντας ευρύτερες κοινωνικές αλλαγές.
- ✓ **Ενδυνάμωση και ανεξαρτησία:** Η ενασχόληση με το ποδόσφαιρο μπορεί να ενδυναμώσει τους ΑμεΑ δίνοντάς τους μια αίσθηση ολοκλήρωσης και ανεξαρτησίας. Είτε σημειώνοντας ένα γκολ, βελτιώνοντας μια ικανότητα, είτε απλά είναι μέρος μιας ομάδας, αυτές οι εμπειρίες μπορούν να έχουν βαθύ αντίκτυπο στην αυτοπεποίθηση και την αυτονομία τους.



**Μέρος 2**  
**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ**  
**ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ ΣΤΟΝ**  
**ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Η αξιολόγηση των ικανοτήτων και των αναγκών των ατόμων με διανοητική αναπηρία (PWID) είναι ένα από τα πιο σημαντικά βήματα για τη δημιουργία περιεκτικών και αποτελεσματικών ποδοσφαιρικών προγραμμάτων και δραστηριοτήτων. Αυτή η ενότητα περιγράφει τη διαδικασία αξιολόγησης αυτών των αναγκών, την προσαρμογή των ποδοσφαιρικών δραστηριοτήτων ανάλογα και τη χρήση κατάλληλων εργαλείων και μεθόδων για να διασφαλιστεί ότι κάθε συμμετέχων μπορεί να ασχοληθεί πλήρως και να επωφεληθεί από το άθλημα.



Η νοητική αναπηρία επηρεάζει κάθε μέρος της ζωής ενός ατόμου. Τα άτομα με ID τείνουν να ανταποκρίνονται πιο αργά σε εξωτερικά ερεθίσματα και αντιμετωπίζουν επίσης προκλήσεις στην κατανόηση των κατευθύνσεων, στην ακολουθία οδηγιών, στη γενίκευση των πληροφοριών, στην αφηρημένη σκέψη και στην εξαγωγή συμπερασμάτων. Ως αποτέλεσμα, η διαδικασία μάθησής τους είναι πιο αργή και συνήθως χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη για να επωφεληθούν από την τυπική εκπαίδευση. Επιπλέον, οι ΑΜΕΑ συχνά αντιμετωπίζουν δυσκολίες με τη βραχυπρόθεσμη μνήμη, τη συγκέντρωση, την προσοχή και τη συμπεριφορά, που μπορεί να οδηγήσουν σε ακατάλληλες αντιδράσεις σε συναισθηματικά και κοινωνικά πλαίσια. Καθυστερήσεις στην κινητική ανάπτυξη, χαμηλότερη φυσική κατάσταση και προβλήματα υγείας που συνδέονται συνήθως με την πάθηση, καθώς και λιγότερες ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα σε σύγκριση με άτομα χωρίς ID, συχνά οδηγούν σε υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας, μειωμένη φυσική κατάσταση και χειρότερη κινητική απόδοση. Ως αποτέλεσμα, τα PWID παρουσιάζουν τα ακόλουθα:

- 1) Μειωμένα επίπεδα φυσικής κατάστασης σε τομείς όπως η αερόβια ικανότητα, η μυϊκή δύναμη, η ευλυγισία και η ταχύτητα.
- 2) Δυσκολία εμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, το άλμα, το πιάσιμο, το πέταγμα και το λάκτισμα.
- 3) Ελλείψεις σε έναν ή περισσότερους ψυχοκινητικούς τομείς:
  - α) Επίγνωση διαφορετικών μερών του σώματος και του εαυτού και των άλλων.
  - β) Κατανόηση των θέσεων του σώματος στο χώρο (καθιστή, όρθια, πρηνή, ύπτια και στα τέσσερα).
  - γ) Εξισορροπήστε δεξιότητες, τόσο στατικές όσο και δυναμικές.
  - δ) Δυνατότητα διάκρισης αριστερά από δεξιά (πλευρικότητα).
  - ε) Χωρικός προσανατολισμός του σώματος (κατανόηση αριστερά και δεξιά, πάνω και κάτω, μέσα και έξω, πάνω και κάτω, μπροστά και πίσω σε σχέση με τον χώρο).
  - ε) Επίγνωση και ρύθμιση της αναπνοής

Γενικά, όσο πιο σοβαρή είναι η νοητική αναπηρία, τόσο πιο έντονες είναι οι καθυστερήσεις στη μάθηση και στην ανάπτυξη της γλώσσας, στις προσαρμοστικές και κοινωνικές συμπεριφορές, στις συναισθηματικές αντιδράσεις, καθώς και στα σωματικά και κινητικά χαρακτηριστικά.

## Αξιολόγηση Ικανοτήτων και Αναγκών ΑμεΑ

Το πρώτο βήμα για την προώθηση των δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς είναι η διεξοδική αξιολόγηση των ικανοτήτων και των αναγκών ΑμεΑ. Αυτή η αξιολόγηση θα πρέπει να επικεντρωθεί στην κατανόηση των φυσικών, γνωστικών, συναισθηματικών και κοινωνικών ικανοτήτων τους. Οι βασικές πτυχές αυτής της αξιολόγησης περιλαμβάνουν:

- ✓ **Φυσικές Ικανότητες:** Αξιολόγηση των κινητικών δεξιοτήτων, του συντονισμού, της αντοχής και της συνολικής σωματικής υγείας για να προσδιοριστεί ποιο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας είναι κατάλληλο. Ορισμένα ΑΜΕΑ μπορεί να έχουν συνυπάρχουσες σωματικές αναπηρίες που πρέπει να ληφθούν υπόψη, όπως περιορισμοί κινητικότητας ή αισθητηριακές αναπηρίες.
- ✓ **Γνωστικές Ικανότητες:** Η κατανόηση της γνωστικής λειτουργίας των ΑμεΑ βοηθά στον προσδιορισμό του τρόπου με τον οποίο επεξεργάζονται πληροφορίες, ακολουθούν οδηγίες και κατανοούν τους κανόνες του παιχνιδιού. Αυτό περιλαμβάνει την αξιολόγηση του εύρους προσοχής, της μνήμης, των ικανοτήτων επίλυσης προβλημάτων και της κατανόησης αφηρημένων εννοιών.
- ✓ **Επικοινωνιακές Δεξιότητες:** Αξιολόγηση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων με ΑΜΕΑ σε σχέση με τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν με προπονητές, συνομηλίκους και άλλους σε ένα ποδοσφαιρικό περιβάλλον. Ορισμένοι μπορεί να χρησιμοποιούν λεκτική επικοινωνία, ενώ άλλοι μπορεί να βασίζονται σε μη λεκτικές μεθόδους, όπως χειρονομίες ή συσκευές επικοινωνίας.
- ✓ **Συμπεριφορικές και συναισθηματικές εκτιμήσεις:** PWID μπορεί να εμφανίσει μια σειρά από συμπεριφορές και συναισθηματικές αντιδράσεις που πρέπει να κατανοηθούν και να διαχειριστούν σε ένα αθλητικό πλαίσιο. Αυτό περιλαμβάνει τον εντοπισμό των παραγόντων που προκαλούν στρες ή το άγχος, την κατανόηση των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και την αναγνώριση τυχόν προκλήσεων συμπεριφοράς που μπορεί να επηρεάσουν τη συμμετοχή.
- ✓ **Κοινωνικές Δεξιότητες και Προτιμήσεις:** Η κατανόηση των κοινωνικών προτιμήσεων και δεξιοτήτων των ΑμεΑ μπορεί να βοηθήσει στο σχεδιασμό δραστηριοτήτων που προωθούν θετικές αλληλεπιδράσεις και ομαδική εργασία. Αυτό περιλαμβάνει την αξιολόγηση της άνεσης τους σε ομαδικά περιβάλλοντα, την ικανότητά τους να μοιράζονται και να συνεργάζονται και τη συνολική τους κοινωνική δέσμευση.



## Εργαλεία και Μέθοδοι Αξιολόγησης Αναπηρίας

Η αναπηρία και η συνολική κατάσταση της υγείας των ΑΜΕΑ μπορούν να αξιολογηθούν μέσω ποικίλων μεθόδων παρατήρησης και αξιολόγησης. Η πιο κοινή προσέγγιση είναι η άμεση παρατήρηση και η αλληλεπίδραση κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των παιχνιδιών. Παρακολουθώντας στενά πώς οι συμμετέχοντες ανταποκρίνονται στις οδηγίες, αλληλεπιδρούν με άλλους και διαχειρίζονται σωματικές εργασίες, οι προπονητές και το προσωπικό υποστήριξης μπορούν να αποκτήσουν πολύτιμες γνώσεις σχετικά με τις ικανότητες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει το PWID.

Εκτός από την παρατήρηση, τα τυποποιημένα εργαλεία αξιολόγησης και τα εκπαιδευτικά προγράμματα προσφέρουν δομημένους τρόπους αξιολόγησης της φυσικής και προσαρμοστικής λειτουργίας. Αυτά τα εργαλεία παρέχουν μια βασική κατανόηση των δυνατοτήτων ενός συμμετέχοντος, βοηθώντας τους προπονητές να προσαρμόσουν ανάλογα τις δραστηριότητες.

Ένας άλλος βασικός πόρος είναι η ανατροφοδότηση από φροντιστές και εκπαιδευτικούς, οι οποίοι συχνά κατανοούν σε βάθος τις ανάγκες, τις προτιμήσεις και τις προκλήσεις των συμμετεχόντων. Η συμβολή των γονέων, των δασκάλων και του βοηθητικού προσωπικού μπορεί να προσφέρει πολύτιμο πλαίσιο που συμπληρώνει τις παρατηρητικές και τυποποιημένες αξιολογήσεις.

Όπου ενδείκνυται, οι ΑΜΕΑ θα πρέπει επίσης να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε αυτοαξιολόγηση. Απλά εργαλεία όπως έρευνες με εικόνες ή καθοδηγούμενες συνεντεύξεις μπορούν να βοηθήσουν τους ΑΜΕΑ να εκφράσουν τα δικά τους ενδιαφέροντα, στόχους και τυχόν δυσκολίες που αντιμετωπίζουν, παρέχοντας περαιτέρω πληροφορίες για το πώς βιώνουν τις ποδοσφαιρικές δραστηριότητες.

Τέλος, η συνεχής παρακολούθηση και η προσαρμογή είναι απαραίτητες για τη διατήρηση μιας θετικής και ωφέλιμης ποδοσφαιρικής εμπειρίας. Οι τακτικές αξιολογήσεις της προόδου των συμμετεχόντων, μαζί με τις απαραίτητες προσαρμογές στις δραστηριότητες, διασφαλίζουν ότι το πρόγραμμα παραμένει υποστηρικτικό και ανταποκρινόμενο στις ανάγκες των ΑΜΕΑ.





Η αποτελεσματική αξιολόγηση των αναπηριών στο αθλητικό πλαίσιο απαιτεί τη χρήση συγκεκριμένων εργαλείων και μεθόδων που μπορούν να αποτυπώσουν με ακρίβεια τις ικανότητες και τις ανάγκες των ΑΜΕΑ. Η αξιολόγηση των ΡWID μέσω πολλαπλών τομέων είναι κρίσιμης σημασίας για την ανάπτυξη της φυσικής τους αγωγής και του αθλητισμού. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά γνωστά διόδια αξιολόγησης και μέθοδοι για την αξιολόγηση, όπως ο Οδηγός Προπονητικής Προπόνησης για τις Μηχανικές Δραστηριότητες των Special Olympics (ΜΑΤΡ) και το ASAB. Ωστόσο, για προπονητές και εκπαιδευτές που δεν είναι ιδιαίτερα εξοικειωμένοι με θέματα διανοητικής αναπηρίας είναι σημαντικό να έχουν μια συνολική εικόνα από την αξιολόγηση των ΡWID προκειμένου να θεσπιστούν κατάλληλα προγράμματα και δραστηριότητες, να αναπτυχθούν ασκήσεις προσαρμογής και να παρακολουθηθεί η πρόοδός τους. Μερικοί από τους τομείς που πρέπει να καλυφθούν κατά την ενδελεχή αξιολόγηση ΡWID περιλαμβάνουν:

## 1. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Γενικές πληροφορίες για τα ΑμεΑ, ειδικότερα:

- Βασικά προσωπικά στοιχεία (όνομα, φύλο, ημερομηνία γέννησης, στοιχεία γονέα / φροντιστή):
- Εκπαιδευτική τοποθέτηση: Καθορισμός της εκπαιδευτικής κατάστασης του συμμετέχοντος, όπως γενική τάξη, τάξη ένταξης ή ειδική τάξη, είτε στο δημοτικό είτε στο γυμνάσιο.
- Πρωτοπαθής αναπηρία: Αναγνώριση της κύριας αναπηρίας του συμμετέχοντα (π.χ. σύνδρομο Down, σύνδρομο εύθραυστου Χ) και τυχόν ειδικών συνδρόμων (π.χ. σύνδρομο Prader-Willi ή Turner).
- Επίπεδο διανοητικής αναπηρίας: Καθορισμός επιπέδου διανοητικής αναπηρίας των συμμετεχόντων (ήπια, μέτρια, σοβαρή, βαθιά).
- IQ και Εκπαιδευτική Ταξινόμηση: Πληροφορίες σχετικά με το IQ του αθλητή και εάν ταξινομούνται ως εκπαιδευτικοί, εκπαιδευσιμοί ή εξαρτημένοι.
- Δευτερεύουσες αναπηρίες και ανησυχίες για την υγεία: Πρόσθετες αναπηρίες, πληροφορίες σχετικά με τα χρησιμοποιημένα φάρμακα και σωματικές καταστάσεις όπως προβλήματα ακοής ή όρασης.

## 2. ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Αξιολόγηση των σωματικών και κινητικών ικανοτήτων των ΑΜΕΑ, ειδικότερα.

- Φυσικά μέτρα (βάρος, ύψος, Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) κ.λπ.).
- Ακαθάριστες κινητικές δεξιότητες: Αξιολόγηση βασικών σωματικών λειτουργιών και βασικών κινήσεων ποδοσφαίρου, όπως περπάτημα, τρέξιμο, άλμα, κλωσήματα μπάλας, ισορροπία και συντονισμός.
- Λεπτές κινητικές δεξιότητες: Αξιολόγηση της ικανότητας των ΑΜΕΑ να χειρίζονται μικρότερα αντικείμενα, όπως το πιάσιμο ή το πέταγμα μιας μπάλας και η χρήση αθλητικού εξοπλισμού, που απαιτούνται για να συμμετάσχουν σε πιο λεπτομερείς ποδοσφαιρικές δραστηριότητες όπως ο έλεγχος ή η μετάδοση μιας μπάλας.

### 3. ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Προσδιορισμός συμπεριφορικών και γνωστικών χαρακτηριστικών, ιδίως:

- Χαρακτηριστικά συμπεριφοράς: Εκτίμηση της απροσεξίας, της υπερκινητικότητας, της αντικοινωνικής συμπεριφοράς και του άγχους ή της απομόνωσης, που μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητα των ΑΜΕΑ να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε ομαδικά αθλήματα.
- Κοινωνικότητα και αλληλεπίδραση: αξιολόγηση του τρόπου με τον οποίο τα PWID αλληλεπιδρούν με τους άλλους κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών, εάν δείχνουν ενδιαφέρον για ομαδικές δραστηριότητες, αν ακολουθούν τους κανόνες του παιχνιδιού και αλληλεπιδρούν θετικά με τους συμπαίκτες. Αξιολογεί επίσης την ικανότητά τους να ακολουθούν προφορικές οδηγίες και να ολοκληρώνουν απλές εργασίες κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή των παιχνιδιών.

### 4. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Αξιολόγηση της ικανότητας PWID να κατανοεί και να εκφράζει βασικές εντολές και οδηγίες που σχετίζονται με το ποδόσφαιρο:

- Αξιολογεί πόσο καλά κατανοεί ο αθλητής τους ποδοσφαιρικούς όρους όπως «πάσα» και «σουτάρει», αν μπορεί να ζητήσει βοήθεια, να ακολουθήσει οδηγίες δύο βημάτων και να απαντήσει σε απλές ερωτήσεις.
- Αυτό διασφαλίζει ότι ο αθλητής μπορεί να επικοινωνεί αποτελεσματικά με τον προπονητή και τους συμπαίκτες του κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων, κάτι που είναι κρίσιμο για τη συμμετοχή στο ποδόσφαιρο.

### 5. ΕΙΔΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΪΡΟΥ

Αξιολόγηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων που σχετίζονται με το ποδόσφαιρο:

- Δεξιότητες ποδοσφαίρου: Αξιολόγηση βασικών ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων όπως πάσες, ντρίμπλα, σουτ και έλεγχος μπάλας με ποιοτικό επίπεδο απόδοσης.
- Κατανόηση Παιχνιδιού: Αξιολόγηση σχετικά με το πόσο καλά οι PWID κατανοούν τους κανόνες του ποδοσφαίρου, κατανοούν τις θέσεις (επίθεση εναντίον άμυνας) και αν μπορούν να λάβουν αποφάσεις (όπως πότε να πασάρουν ή να σουτάρουν) κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Εξετάζει επίσης πόσο καλά λειτουργεί το PWID ως μέλος μιας ομάδας.

## 6. ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Επισκόπηση των γενικών λειτουργικών δεξιοτήτων του αθλητή κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων όπως:

- Αν ο αθλητής μπορεί να συμμετέχει ανεξάρτητα ή χρειάζεται συνεχή βοήθεια.
- Τα κίνητρα και η προσαρμοστικότητα τους σε διαφορετικά περιβάλλοντα (εσωτερικοί χώροι έναντι εξωτερικού).
- Η ικανότητά τους να εστιάζουν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, καθώς και η συνολική λειτουργική τους ικανότητα να συμμετέχουν στις δομημένες ασκήσεις και δραστηριότητες που σχετίζονται με το ποδόσφαιρο.

## 7. ΠΑΡ'ΟΝ ΕΠΪΠΕΔΟ ΑΠΌΔΟΣΗΣ (PLER)

Με βάση τις αξιολογήσεις που συγκεντρώθηκαν από τις προηγούμενες ενότητες, ο προπονητής ή ο δάσκαλος παρέχει μια περίληψη του τρέχοντος επιπέδου απόδοσης του αθλητή. Αυτό περιλαμβάνει τόσο τα δυνατά σημεία όσο και τους τομείς στους οποίους απαιτείται βελτίωση, δίνοντας μια συνολική εικόνα για το πώς ο αθλητής αποδίδει αυτήν τη στιγμή στο ποδόσφαιρο και σε δραστηριότητες που σχετίζονται με τον αθλητισμό.

## 8. ΣΤΌΧΟΙ ΠΑΡ'ΕΜΒΑΣΗΣ

Θέτοντας σαφείς, μετρήσιμους στόχους για τη βελτίωση του αθλητή στο ποδόσφαιρο:

- Βραχυπρόθεσμοι στόχοι: Εστιάζετε σε άμεσους στόχους που μπορούν να επιτευχθούν μέσα σε 1-2 συνεδρίες (π.χ. βελτίωση της ακρίβειας πάσας ή του ελέγχου της μπάλας).
- Μεσοπρόθεσμοι στόχοι: Θέστε στόχους για βελτίωση σε διάστημα 1-2 μηνών (π.χ. επίδειξη ομαδικής εργασίας κατά τη διάρκεια ασκήσεων ή καλύτερη κατανόηση των θέσεων του παιχνιδιού).
- Μακροπρόθεσμοι στόχοι: Πρόκειται για ετήσιους στόχους, όπως η συνεχής βελτίωση των ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων ή η κατανόηση του παιχνιδιού, που παρέχουν ένα μακροπρόθεσμο όραμα για την ανάπτυξη του αθλητή.

Χρησιμοποιώντας αυτά τα διαφορετικά εργαλεία και μεθόδους, οι προπονητές και οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αναπτύξουν μια βαθιά κατανόηση των μοναδικών ικανοτήτων κάθε συμμετέχοντα, δημιουργώντας ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς ποδοσφαίρου που προάγει την ανάπτυξη, την απόλαυση και την επιτυχία. Περισσότερες πληροφορίες και αναλυτική φόρμα μπορείτε να βρείτε στο έγγραφο Παράρτημα 1 - Ατομική Φόρμα Αξιολόγησης Προσαρμοσμένου Προγράμματος Ποδοσφαίρου για ΑΜΕΑ του Διεθνούς Εγχειριδίου Ποδοσφαίρου για Ένταξη.

## Προσαρμογή Ποδοσφαιρικών Δραστηριοτήτων στις Ατομικές Ανάγκες

Αφού αξιολογηθούν οι ικανότητες και οι ανάγκες των PWID, οι ποδοσφαιρικές δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να διασφαλιστεί ότι κάθε συμμετέχων μπορεί να συμμετέχει ουσιαστικά και με ασφάλεια. Αυτό περιλαμβάνει πολλές βασικές στρατηγικές:

- ✓ **Προσαρμογή κανόνων και εξοπλισμού:** Ανάλογα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων, οι κανόνες μπορούν να απλοποιηθούν και ο εξοπλισμός μπορεί να προσαρμοστεί. Για παράδειγμα, η χρήση μιας μεγαλύτερης, ελαφρύτερης μπάλας, η μείωση του μεγέθους του αγωνιστικού χώρου ή η τροποποίηση της διάρκειας του παιχνιδιού μπορεί να κάνει το ποδόσφαιρο πιο προσιτό.
- ✓ **Εξατομικευμένες προσεγγίσεις καθοδήγησης:** Οι προπονητές θα πρέπει να είναι προετοιμασμένοι να χρησιμοποιούν εξατομικευμένες μεθόδους διδασκαλίας που είναι κατάλληλες για τα στυλ μάθησης και τις ικανότητες των ΑΜΕΑ. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την κατανομή των εργασιών σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα βήματα, τη χρήση οπτικών βοηθημάτων ή την παροχή υποστήριξης ένας προς έναν.
- ✓ **Ευέλικτες Επιλογές Συμμετοχής:** Η προσφορά διαφόρων επιπέδων συμμετοχής —από το παιχνίδι σε τροποποιημένα παιχνίδια έως τους βοηθητικούς ρόλους όπως ο βοηθός ομάδας— διασφαλίζει ότι όλα τα ΑΜΕΑ μπορούν να βρουν έναν τρόπο συμμετοχής στο ποδόσφαιρο που ταιριάζει με τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντά τους.
- ✓ **Έμφαση στα δυνατά σημεία και τα ενδιαφέροντα:** Η εστίαση στα δυνατά σημεία και τα ενδιαφέροντα κάθε ατόμου βοηθά στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και στην ενθάρρυνση της συμμετοχής. Για παράδειγμα, εάν ένας συμμετέχων απολαμβάνει το τρέξιμο, μπορεί να ενθαρρυνθεί να παίξει ως επιθετικός, όπου η ταχύτητα είναι πλεονέκτημα.
- ✓ **Θέματα ασφάλειας και άνεσης:** Η προσαρμογή των δραστηριοτήτων περιλαμβάνει επίσης τη διασφάλιση ότι το περιβάλλον είναι ασφαλές και άνετο για τα ΑΜΕΑ. Αυτό περιλαμβάνει τη διασφάλιση της φυσικής πρόσβασης του χώρου, τη δημιουργία μιας προβλέψιμης ρουτίνας και τη διασφάλιση ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται ότι υποστηρίζονται από συνομηλίκους και προπονητές.

Κατά την προσαρμογή των ποδοσφαιρικών δραστηριοτήτων στις συγκεκριμένες ανάγκες των ΑΜΕΑ, είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη τα μέτρα υγείας και ασφάλειας. Με βάση το τρέχον επίπεδο απόδοσης, λαμβάνονται υπόψη μέτρα υγείας και ασφάλειας μέσω της προσαρμογής των δραστηριοτήτων, των μεθόδων διδασκαλίας καθώς και των προσαρμογών του περιβάλλοντος, με στόχο την υπέρβαση των εμποδίων κατά την ενασχόληση με δραστηριότητες.



Ειδικότερα, μέσω του σχεδιασμού και της οργάνωσης αθλητικών δραστηριοτήτων, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι ακόλουθες προσαρμογές υγείας και ασφάλειας:

✓ **Περιβαλλοντικές προσαρμογές** – Δομήστε ένα ασφαλές περιβάλλον ώστε οι συμμετέχοντες να αισθάνονται ασφαλείς. Ο χώρος δραστηριοτήτων θα πρέπει να επισημαίνεται και να αναγνωρίζεται με σαφήνεια και τα αντικείμενα που δεν χρειάζονται για την αθλητική δραστηριότητα θα πρέπει να παραμερίζονται. Με τον περιορισμό και την προσαρμογή του χώρου και την προσθήκη καθρεφτών μπορεί να αυξηθεί η συγκέντρωση και η επιτυχής εκτέλεση των δραστηριοτήτων. Οι προσαρμογές του περιβάλλοντος θα πρέπει επίσης να λαμβάνουν υπόψη τα μεγαλύτερα σε μέγεθος αντικείμενα και αντικείμενα με φωτεινότερα χρώματα, κατά προτίμηση που χρησιμοποιούνται σε ένα ουδέτερο περιβάλλον εκμάθησης χρώματος. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, οι επαγγελματίες/εκπαιδευτές/εκπαιδευτές/φροντιστές θα πρέπει να καθοδηγούν τους συμμετέχοντες σχετικά με τους κανόνες και τους περιορισμούς του χώρου δραστηριότητας και να παρακολουθούν την απόδοση των συμμετεχόντων ανά πάσα στιγμή. Η συμπερίληψη ηχητικών σημάτων όπως το σφύριγμα είναι επίσης ευεργετική για τη συγκέντρωση και την ασφάλεια των συμμετεχόντων.

✓ **Προσαρμογές διδασκαλίας** – κάθε επαγγελματίας που εργάζεται με PWID θα πρέπει να απλοποιεί τις οδηγίες ώστε οι συμμετέχοντες να έχουν σαφείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητα. Οι βέλτιστες πρακτικές υποδεικνύουν ότι οι οδηγίες πρέπει να απλοποιηθούν και να συντομευτούν σε λέξεις δράσης που χρησιμοποιούνται με τον κατάλληλο τόνο φωνής ανάλογα με τη δραστηριότητα. Κατά την εκτέλεση δραστηριοτήτων, προτείνεται να εκτελείτε 1 δραστηριότητα τη φορά και, εάν είναι απαραίτητο, να αναλύσετε τη δραστηριότητα σε διαδοχικές εργασίες (ανάλυση εργασιών). Για κάθε δραστηριότητα προτιμάται η σωστή και συχνή επίδειξη με προφορική επισήμανση σημαντικών οδηγιών. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί κιναισθητική καθοδήγηση όταν χρειάζεται. Επίσης, είναι σημαντικό να ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες και να συλλέγουμε σχόλια για την ενίσχυση της συνεργασίας και τη διατήρηση ασφαλούς περιβάλλοντος.

✓ **Προσαρμογές δραστηριότητας** - κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, η εστίαση πρέπει να είναι στη συμμετοχή και στη δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος μέσω απλών και παιχνιδιάρικων ασκήσεων που ενισχύουν τη χαρά και τη διασκέδαση. Εκτός από τη συμμετοχή, οι δραστηριότητες πρέπει να εκτελούνται σωστά για την αποφυγή τραυματισμών και τη βελτίωση του επιπέδου απόδοσης και ικανότητας. Μετά από ορισμένο χρονικό διάστημα, όταν ο συμμετέχων εξοικειωθεί με τις εκτελούμενες δραστηριότητες, μπορούν να συμπεριληφθούν προοδευτικές και πιο απαιτητικές δραστηριότητες διατηρώντας το ίδιο επίπεδο απόλαυσης και αίσθησης επιτυχίας. Οι κανόνες των δραστηριοτήτων πρέπει να είναι απλοί και προσαρμοστικοί με κοινά στοιχεία για τον περιορισμό των πιθανοτήτων τραυματισμών και ατυχημάτων.

Με βάση την αξιολόγηση του τρέχοντος επιπέδου ικανοτήτων, η επαγγελματική εργασία με AMEA μπορεί να δημιουργήσει προγράμματα και δραστηριότητες κατάλληλα για την ομάδα-στόχο, διασφαλίζοντας τη βελτίωση των λειτουργικών και κινητικών δεξιοτήτων, την ψυχολογική ευεξία και την κοινωνικοποίηση σε ένα ασφαλές περιβάλλον.



**Μέρος 3 ΟΔΗΓΙΕΣ  
ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ  
ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ**

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος ποδοσφαίρου χωρίς αποκλεισμούς για το PwID απαιτεί από τους εκπαιδευτές και τους εκπαιδευτές να διαθέτουν εξειδικευμένες δεξιότητες, να ενθαρρύνουν τις συνεδρίες χωρίς αποκλεισμούς και να χρησιμοποιούν αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας. Αυτή η ενότητα παρέχει κατευθυντήριες γραμμές για να βοηθήσει τους εκπαιδευτές και τους εκπαιδευτικούς να αναπτύξουν τις ικανότητες και τις βέλτιστες πρακτικές που αποδεικνύουν την επιτυχή ένταξη στη δράση. Είναι σημαντικό να εστιάσουμε σε αυτά που μπορούν να κάνουν τα PWID και όχι σε αυτά που δεν μπορούν.



## Ανάπτυξη Εξειδικευμένων Δεξιοτήτων για Εργασία με PwID

Οι εκπαιδευτές και οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται με PWID πρέπει να μάθουν και να διδάξουν εξειδικευμένες δεξιότητες που τους επιτρέπουν να υποστηρίζουν αποτελεσματικά και να δεσμεύουν όλους τους συμμετέχοντες. Αυτές οι δεξιότητες περιλαμβάνουν:

- ✓ **Κατανόηση των διανοητικών αναπηριών:** Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να έχουν πλήρη κατανόηση των διαφόρων τύπων διανοητικής αναπηρίας, των χαρακτηριστικών τους και του τρόπου με τον οποίο μπορεί να επηρεάσουν τη συμμετοχή σε αθλήματα. Αυτή η γνώση βοηθά στην πρόβλεψη πιθανών προκλήσεων και στην προσαρμογή των προσεγγίσεων ανάλογα.
- ✓ **Υπομονή και ενσυναίσθηση:** Η εργασία με PWID απαιτεί υψηλό επίπεδο υπομονής και ενσυναίσθησης. Οι εκπαιδευτές πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα PWID και να ανταποκρίνονται με κατανόηση και υποστήριξη, δημιουργώντας ένα θετικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον.
- ✓ **Προσαρμοστικότητα και δημιουργικότητα:** Η ευελιξία είναι το κλειδί όταν εργάζεστε με διαφορετικές ικανότητες. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να είναι σε θέση να σκέφτονται δημιουργικά για να προσαρμόζουν ασκήσεις, παιχνίδια και δραστηριότητες ώστε να καλύπτουν τις ανάγκες όλων των συμμετεχόντων, διασφαλίζοντας ότι ο καθένας μπορεί να συμμετέχει στο δικό του επίπεδο.
- ✓ **Διαχείριση Συμπεριφοράς:** Η κατανόηση και η διαχείριση συμπεριφορών που μπορεί να προκύψουν από απογοήτευση, άγχος ή αισθητηριακή υπερφόρτωση είναι ζωτικής σημασίας. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να είναι εξοπλισμένοι με στρατηγικές για την αποκλιμάκωση των καταστάσεων, να παρέχουν σαφείς και συνεπείς οδηγίες και να ενισχύουν τη θετική συμπεριφορά.
- ✓ **Συνεργασία με Φροντιστές και Ειδικούς:** Οι αποτελεσματικοί εκπαιδευτές συνεργάζονται στενά με φροντιστές, εκπαιδευτικούς και ειδικούς που γνωρίζουν καλά τους συμμετέχοντες. Αυτή η συνεργασία διασφαλίζει ότι οι ανάγκες των ΑΜΕΑ γίνονται πλήρως κατανοητές και αντιμετωπίζονται σε εκπαιδευτικές συνεδρίες. Ένας συμμετέχων πρέπει να αντιμετωπίζεται ως άτομο, όπως οποιοσδήποτε άλλος. Στην πράξη, αυτό σημαίνει να μιλήσετε απευθείας στον συμμετέχοντα πρώτα, αντί να απευθυνθείτε στον βοηθό ή στον εκπαιδευτή του. Ρωτήστε τον βοηθό ή τον εκπαιδευτή του συμμετέχοντα εάν κάτι παραμένει ασαφές μετά την επικοινωνία με τον συμμετέχοντα. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ένα τρίτο μέρος μπορεί να βοηθήσει στην αποσαφήνιση του ζητήματος.

## Δημιουργία συνεδριών εκπαίδευσης χωρίς αποκλεισμούς

Οι εκπαιδευτές και οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται με ΡWID πρέπει να μάθουν και να διδάξουν εξειδικευμένες δεξιότητες που τους επιτρέπουν να υποστηρίζουν αποτελεσματικά και να δεσμεύουν όλους τους συμμετέχοντες. Αυτές οι δεξιότητες περιλαμβάνουν:



✓ **Δομημένες και προβλέψιμες ρουτίνες:** Η δημιουργία μιας συνεπούς δομής βοηθά τα ΑΜΕΑ να αισθάνονται ασφαλείς και να κατανοούν τι να περιμένουν. Ξεκινήστε κάθε συνεδρία με μια σαφή εισαγωγή, ακολουθούμενη από προθέρμανση, την κύρια δραστηριότητα και μια περίοδο χαλάρωσης, που τελειώνει πάντα με θετική ενίσχυση. Οι ρουτίνες είναι σημαντικές για τους συμμετέχοντες, επομένως αξίζει να επενδύσετε σε συνεπείς ρουτίνες κατά τη φάση του σχεδιασμού για να διευκολυνθεί η συμμετοχή. Για παράδειγμα, αντί να μεταβείτε ξαφνικά σε μια υπαίθρια δραστηριότητα από μια εσωτερική, δεν συνιστάται, καθώς μπορεί εύκολα να αφαιρέσει χρόνο από την άσκηση λόγω της ανάγκης αλλαγής ρούχων και ούτω καθεξής.

✓ **Απλοποιημένες και σαφείς οδηγίες:** Βασικά, όταν αλληλεπιδράτε με έναν συμμετέχοντα, δεν χρειάζεται να αυξήσετε υπερβολικά την ένταση της φωνής ή να επιβραδύνετε κατά την ομιλία. Ο τρόπος ομιλίας μπορεί να προσαρμοστεί καθώς ο εκπαιδευτής γνωρίζει το άτομο και τις συγκεκριμένες ανάγκες του. Ωστόσο, ένας καλός τρόπος ομιλίας είναι ξεκάθαρος, ήρεμος και εκφραστικός με χειρονομίες. Κάντε τις οδηγίες σαφείς και σύντομες και προσπαθήστε να μην απογοητευτείτε αν χρειαστεί να επαναλάβετε τον εαυτό σας. Χρησιμοποιήστε μια ποικιλία διαφορετικών μεθόδων καθοδήγησης, καθώς η ομάδα των συμμετεχόντων είναι πολύ ετερογενής.

- ✓ **Πολυκαναλική επικοινωνία:** Μερικοί συμμετέχοντες μπορεί να κατανοήσουν καλύτερα τις οδηγίες μέσω της επίδειξης του εκπαιδευτή, της επικοινωνίας που υποστηρίζεται από σήματα, της λεκτικής ή οπτικής επικοινωνίας. Αυτό ονομάζεται πολυκαναλική επικοινωνία. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να δείξει τι πρέπει να κάνει εκτός από την παροχή προφορικών οδηγιών, αντί να βασίζεται αποκλειστικά σε προφορικές οδηγίες.
- ✓ **Προοδευτική Ανάπτυξη Δεξιοτήτων:** Εισαγάγετε νέες δεξιότητες σταδιακά, ξεκινώντας από τα βασικά και φτιάχνοντας πιο σύνθετες εργασίες καθώς οι συμμετέχοντες αποκτούν αυτοπεποίθηση. Βεβαιωθείτε ότι κάθε συμμετέχων βιώνει την επιτυχία στο δικό του επίπεδο προτού προχωρήσετε σε πιο απαιτητικές δραστηριότητες. Πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι η επίτευξη των στόχων μπορεί να απαιτεί μεγάλο χρονικό διάστημα. Για ορισμένους συμμετέχοντες, ο στόχος μπορεί απλώς να είναι η παρακολούθηση της συνεδρίας φυσικής δραστηριότητας, ειδικά εάν ο συμμετέχων συνήθως αντιπαθεί την άσκηση ή είναι επιφυλακτικός και δύσπιστος σχετικά με τις σωματικές δραστηριότητες. Ιδανικά, ο στόχος θα πρέπει να είναι να γίνει η δραστηριότητα ευχάριστη, ώστε να είναι κίνητρα και να παρέχει θετικές εμπειρίες με την άσκηση για τα άτομα.
- ✓ **Σχηματισμός ομάδας χωρίς αποκλεισμούς:** Οι ομάδες πρέπει να σχηματίζονται με ισορροπημένο τρόπο, ώστε όλοι να έχουν ίσες ευκαιρίες συμμετοχής στις δραστηριότητες. Αυτό περιλαμβάνει ικανότητες ανάμιξης, έτσι ώστε κάθε ομάδα να έχει μια υποστηρικτική δομή, όπου οι παίκτες μπορούν να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον.
- ✓ **Ενθάρρυνση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης:** Σχεδιάστε δραστηριότητες που προάγουν την ομαδική εργασία και την κοινωνική αλληλεπίδραση, όπως ασκήσεις σε ζευγάρια ή παιχνίδια μικρών ομάδων. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επικοινωνούν, να μοιράζονται και να γιορτάζουν ο ένας τις επιτυχίες του άλλου. Η νίκη ή τα αποτελέσματα δεν είναι το πιο σημαντικό πράγμα. Συμμετοχή είναι.
- ✓ **Ευελιξία στη Συμμετοχή:** Επιτρέψτε την ευελιξία στον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες ασχολούνται με δραστηριότητες. Κάποιοι μπορεί να προτιμούν έναν υποστηρικτικό ρόλο, όπως να βοηθούν στη ρύθμιση του εξοπλισμού, αντί να παίζουν ενεργά. Αναγνωρίστε και εκτιμήστε όλες τις μορφές συμμετοχής. Αφήστε χρόνο για διαλείμματα εάν ένας συμμετέχων αρχίσει να εμφανίζει σημάδια ανεπιθύμητης συμπεριφοράς, για παράδειγμα, λόγω κόπωσης.
- ✓ **Εναλλακτικά σχέδια:** Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να έχει ένα εναλλακτικό σχέδιο σε περίπτωση αλλαγών, καθώς μερικές φορές μια προσχεδιασμένη δραστηριότητα που έχει λειτουργήσει πριν μπορεί να μην λειτουργεί καθόλου. Τα παιδιά και οι νέοι με νοητική υστέρηση συχνά δείχνουν ξεκάθαρα αν δεν τους αρέσει η δραστηριότητα ή απλώς αρνούνται να συμμετάσχουν.



## Μέτρα Υγιεινής και Ασφάλειας στον Αθλητισμό

Το πιο σημαντικό πράγμα για να διασφαλιστεί η επιτυχής ένταξη στις αθλητικές δραστηριότητες είναι η προσαρμογή του τρέχοντος περιβάλλοντος ώστε να ταιριάζει στις ανάγκες συγκεκριμένης ομάδας-στόχου συμμετεχόντων. Ειδικότερα, όσον αφορά τα ΑΜΕΑ εφαρμόζονται προσαρμογές ώστε η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες να μπορεί να πραγματοποιηθεί αποτελεσματικά και με ασφάλεια. Οι επαγγελματίες που εργάζονται με ΡWID, οι φροντιστές, οι εκπαιδευτές, οι σχεδιαστές προγραμμάτων κ.λπ. μπορούν όλοι να επωφεληθούν από την ύπαρξη μιας μεθόδου κατάλληλων προσαρμογών και τροποποιήσεων στις αθλητικές δραστηριότητες. Τα άτομα με διανοητική αναπηρία δυσκολεύονται περισσότερο να συμμετέχουν στη σωματική δραστηριότητα και τον αθλητισμό λόγω των φραγμών που προκαλούνται από το περιβάλλον γύρω τους. Τα μέτρα υγείας και ασφάλειας συνήθως δεν τηρούνται, οι υποδομές συχνά στερούνται προσβασιμότητας, οι γνώσεις από τους εκπαιδευτές, τους εκπαιδευτές ή τους φροντιστές είναι ανεπαρκείς, τα οποία συμβάλλουν στον περιορισμό των ευκαιριών συμμετοχής των ΑΜΕΑ.

Τα μέτρα υγείας και ασφάλειας για τα ΡWID στον αθλητισμό πρέπει να λαμβάνουν υπόψη διάφορους παράγοντες ώστε οι συμμετέχοντες να συμμετέχουν με ασφάλεια. Όλα τα πράγματα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τον σχεδιασμό αθλητικών δραστηριοτήτων και προγραμμάτων για ΑΜΕΑ: προσαρμοστικότητα δραστηριοτήτων, προσβασιμότητα υποδομών, ειδικός εξοπλισμός, επαγγελματίες και ειδικοί στην εργασία με ΑΜΕΑ στον αθλητισμό. Ο σχεδιασμός ενός αθλητικού προγράμματος για ΡWID είναι πολύ περίπλοκος ως πρόσθετοι τομείς που πρέπει να ληφθούν υπόψη. Κατά την εφαρμογή αθλητικών δραστηριοτήτων και προγραμμάτων, ένας επαγγελματίας, εκπαιδευτικός, προπονητής, φροντιστής πρέπει να στοχεύει στη βελτίωση των ψυχοκινητικών δεξιοτήτων όπως η καρδιαγγειακή αντοχή, η ισορροπία, η ευλυγισία, η μυϊκή δύναμη και η ευκινησία. Εκτός από αυτούς τους τομείς εστίασης, τα προγράμματα πρέπει να διασφαλίζουν ότι η αθλητική δραστηριότητα είναι προσβάσιμη, ασφαλής και ευχάριστη. Άλλες εκτιμήσεις περιλαμβάνουν την κατάσταση της υγείας του ΑΜΕΑ και την ικανότητα του συμμετέχοντος και των φροντιστών του να κατανοήσουν οποιονδήποτε κίνδυνο ενέχει η συμμετοχή. Κατά τον προγραμματισμό αθλητικών δραστηριοτήτων, πρέπει επίσης να λαμβάνονται υπόψη στρατηγικές για την ελαχιστοποίηση των κινδύνων ασθένειας ή τραυματισμού. Τέλος, συνιστάται η εγγραφή των ΑΜΕΑ σε οργανωμένα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας με βραχυπρόθεσμους, μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους. Τα προτιμώμενα προγράμματα είναι μεγαλύτερης και συχνότερης διάρκειας, αλλά λιγότερο έντονα.





Από σκοπιά χωρίς αποκλεισμούς, τα μέτρα υγείας και ασφάλειας παρέχουν μια σειρά ρυθμίσεων και επιλογών που επιτρέπουν την ασφαλή συμμετοχή σε άτομα όλων των ηλικιών, ικανοτήτων και υποβάθρου με τον καταλληλότερο δυνατό τρόπο. Τα μέτρα υγείας και ασφάλειας περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα επιλογών σε πολλές διαφορετικές ρυθμίσεις. Μερικές φορές αυτό μπορεί να σημαίνει τροποποίηση ενός αθλήματος για να παρέχει μια πιο κατάλληλη έκδοση για συγκεκριμένους συμμετέχοντες. Η τροποποίηση των κανόνων ή ενός αθλήματος είναι κάτι πολύ συνηθισμένο, ειδικά για τα ΑΜΕΑ. Οι τροποποιημένοι κανόνες κάνουν το άθλημα πιο περιεκτικό, ασφαλές και διασκεδαστικό. Ανάλογα με το επίπεδο απόδοσης, τα άτομα με αναπηρία μπορούν να συμπεριληφθούν με ασφάλεια στον αθλητισμό χωρίς καμία απολύτως τροποποίηση ή σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να χρειαστούν τροποποιήσεις. Οι τροποποιήσεις μπορεί να είναι μόνο ασημαντες, όπως μια αλλαγή σε έναν κανόνα ή ένα κομμάτι του εξοπλισμού που είναι ξεκάθαρο, αλλά μπορεί να παρέχουν σημαντική βοήθεια σε ένα άτομο. Μερικές φορές απαιτούνται σημαντικές τροποποιήσεις, ιδιαίτερα για άτομα με υψηλές ανάγκες υποστήριξης για να συμμετέχουν με ασφάλεια. Ο σκοπός της προσαρμογής και της τροποποίησης του αθλητισμού είναι να γίνει το αθλητικό περιβάλλον όσο το δυνατόν πιο ασφαλές και επίσης να ελαχιστοποιηθούν ή να εξαλειφθούν τα μειονεκτήματα που προκαλούνται από το περιβάλλον στο οποίο παίζεται ένα άθλημα, ώστε όλοι οι συμμετέχοντες να έχουν πρόσβαση. Όλα τα μέτρα υγείας και ασφάλειας θα πρέπει να επανεξετάζονται συνεχώς και, εάν χρειάζεται, να ενημερώνονται και να τροποποιούνται ανάλογα με τη συγκεκριμένη κατάσταση.

Για μέτρα υγείας και ασφάλειας, είναι πάντα σημαντικό να έχουμε σαφείς γνώσεις (επίπεδο ικανότητας και απόδοσης) σχετικά με τα ΑΜΕΑ που θα συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες και προγράμματα και να δημιουργούμε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς και ασφάλεια. Η επόμενη πρόκληση είναι να διασφαλιστεί η υγιής και ευχάριστη μαθησιακή εμπειρία στην οποία δεν υπάρχει ανοχή στις διακρίσεις και στη μισαλλοδοξία, αλλά θα υποστηρίζεται μάλλον η ισότητα και η υγιής ατμόσφαιρα. Οι προκλήσεις για την παροχή μέτρων υγείας και ασφάλειας είναι διαφορετικές από χώρα σε χώρα όσον αφορά το περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς. Οι διαφορές στην προσβασιμότητα, το διαθέσιμο περιεχόμενο και δομή, ο προσβάσιμος εξοπλισμός, η υποστήριξη και η συνεργασία με την κοινότητα καθιστούν τη δημιουργία κοινού πλαισίου πολιτικής για μέτρα υγείας και ασφάλειας. Παρά τις διαφορές στις χώρες, κάποια κοινή υγεία και ασφάλεια μπορεί να οριστεί μέσω του πεδίου των προπαρασκευαστικών δραστηριοτήτων για την υπέρβαση πιθανών εμποδίων για την ένταξη στη σωματική δραστηριότητα και τον σχεδιασμό για την επιτυχή εφαρμογή αθλητικών δραστηριοτήτων και προγραμμάτων.

Τέτοια μέτρα περιλαμβάνουν:

1. Δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος στην τοπική κοινότητα δημιουργώντας δίκτυο με άτομα που συμμετέχουν σε δραστηριότητες όπως εκπαιδευτές, προπονητές, επαγγελματίες που εργάζονται με PWID, PWID και την οικογένειά τους
2. Ξεπεράστε τις στερεότυπες ετικέτες και τη γλώσσα που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζεται το PWID όταν συμμετέχετε σε δραστηριότητες και προγράμματα χωρίς αποκλεισμούς
3. Εξασφάλιση προσωπικού με επαγγελματικές δεξιότητες και γνώσεις στο σχεδιασμό, την οργάνωση, την υλοποίηση και την παρακολούθηση αθλητικών δραστηριοτήτων και προγραμμάτων για ΑΜΕΑ
4. Εξασφάλιση του απαραίτητου εξοπλισμού και υπέρβαση των φραγμών προσβασιμότητας
5. Δημιουργία δραστηριοτήτων και προγραμμάτων χωρίς εμπόδια με προσαρμογές στο περιβάλλον, τη διδασκαλία και τη δραστηριότητα.
6. Διασφάλιση της απαραίτητης αξιολόγησης της ομάδας στόχου με σαφή εικόνα των συμμετεχόντων στο παρόν επίπεδο ικανότητας και απόδοσης.
7. Σχεδιασμός οργάνωσης και υλοποίησης προγραμμάτων χωρίς αποκλεισμούς επιλέγοντας προσαρμογές δραστηριότητας, διδασκαλίας και περιβάλλοντος που αντιστοιχούν στο επίπεδο απόδοσης των συμμετεχόντων.
8. Διασφάλιση ασφαλούς περιβάλλοντος μέσω της προώθησης της υγείας, των κινήτρων, της αίσθησης επιτευγμάτων και της αυτοεκτίμησης.
9. Προώθηση της συνεργασίας μεταξύ φροντιστών, εκπαιδευτών, επαγγελματιών, μελών της οικογένειας και ΑΜΕΑ μέσω διασκεδαστικών δραστηριοτήτων, δημιουργώντας έτσι θετική συναισθηματική ατμόσφαιρα χωρίς άγχος και προϋποθέσεις ή αποτελέσματα απόδοσης



Οι φροντιστές συχνά αποδίδουν πολύ μικρή σημασία στη σωματική δραστηριότητα και στα οφέλη που αυτή επιφέρει για ένα άτομο με αναπτυξιακές αναπηρίες. Υπάρχουν επίσης περιπτώσεις υπερεκτίμησης των κινδύνων της άσκησης. Βεβαίως, όταν προτείνουμε σωματική άσκηση, είναι απαραίτητο να λαμβάνεται υπόψη η υγεία και η λειτουργική κατάσταση των συμμετεχόντων, να διασφαλίζεται η ασφάλεια της άσκησης, οι προτιμήσεις του ατόμου και να επιλέγεται πρόγραμμα και εξοπλισμός προσαρμοσμένος στην υγεία και τη λειτουργική κατάσταση. Παρόλο που η χρήση της πληροφορικής συνδέεται συχνότερα με την αύξηση του χρόνου που αφιερώνεται σε καθιστή θέση, σήμερα η εφαρμογή της είναι επίσης μία από τις προσεγγίσεις για την ένταξη ατόμων με αναπτυξιακές αναπηρίες σε προγράμματα σωματικής δραστηριότητας. Η χρήση της πληροφορικής είναι μια από τις ελκυστικές προσεγγίσεις που επιτρέπουν, σε καταστάσεις όπου υπάρχουν σημαντικά εμπόδια (εμπόδια που σχετίζονται με τη μεταφορά, εξοπλισμό, χώρο, κλιματικές συνθήκες, πρόγραμμα φροντιστών) την ένταξη σε προσαρμοσμένα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, την άσκηση ατόμων την ηλικία τους εφαρμόζοντας διαδραστικές δραστηριότητες που μπορούν να περιλαμβάνουν περισσότερους από έναν ασκούμενους/παίκτες. Περιέχουν, ως προς τον τύπο, τη διάρκεια, την ένταση και την πολυπλοκότητα πολλών επιπέδων - γεγονός που επιτρέπει την εύρεση του βέλτιστου τύπου και έντασης φορτίου προσαρμοσμένο στην υγεία και τη λειτουργική κατάσταση των συμμετεχόντων. Τα προγράμματα που στοχεύουν στη συμμετοχή ατόμων με αναπτυξιακές αναπηρίες στη σωματική δραστηριότητα θα πρέπει να περιλαμβάνουν όχι μόνο τους συμμετέχοντες αλλά και τους γονείς/φροντιστές τους.

Οι κινησιολόγοι αναφέρονται σε διάφορες προσαρμοσμένες ασκήσεις και αθλητικές δραστηριότητες για άτομα με αναπτυξιακές αναπηρίες. Η ένταξη εξαρτάται από την υγεία και τη λειτουργική κατάσταση των συμμετεχόντων, καθιστώντας τη συνεχή συνεργασία μεταξύ παιδιατρών, κινησιολόγων, γονέων/φροντιστών και συμμετεχόντων απαραίτητη για τη σύσταση κατάλληλων δραστηριοτήτων. Τα εγχειρίδια με οδηγίες για την ασφαλή άσκηση, προσαρμοσμένα σε διαφορετικές αναπηρίες, είναι ζωτικής σημασίας για τους ασκούμενους να εφαρμόζουν προσαρμοσμένες σωματικές δραστηριότητες με ασφάλεια. Αυτά τα προγράμματα που σχεδιάζουν και επιβλέπουν θα πρέπει να κατανοούν την υγεία, τις ειδικές ανάγκες, τις αντενδείξεις και τους περιορισμούς δραστηριότητας των συμμετεχόντων. Θα πρέπει να αναγνωρίζουν σημάδια επιπλοκών και να παραπέμπουν τους συμμετέχοντες σε ειδικούς εάν χρειάζεται, ελαχιστοποιώντας τους κινδύνους που σχετίζονται με την άσκηση.

Η αύξηση του επιπέδου σωματικής δραστηριότητας και η μεγαλύτερη ένταξη ατόμων με αναπτυξιακές δυσκολίες, αναπηρίες και χρόνιες παθήσεις σε εξατομικευμένα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας δεν είναι ευθύνη μόνο των γονέων/φροντιστών, των γιατρών, των κινησιολόγων, των φυσιοθεραπευτών. Απαιτεί τη συμμετοχή όλων των επιπέδων της κοινωνίας, από την τοπική κοινότητα έως τους κρατικούς φορείς, πρωτίστως στον εντοπισμό και την άρση των εμποδίων για την ένταξη των παιδιών με ειδικές ανάγκες σε υγιή και ασφαλή σωματική δραστηριότητα.

## Στρατηγικές Επικοινωνίας για Αποτελεσματική Δέσμευση

Η αποτελεσματική επικοινωνία με τα PWID είναι ζωτικής σημασίας γιατί διασφαλίζει ότι μπορούν να εκφράσουν τις σκέψεις, τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους, οδηγώντας σε καλύτερη κατανόηση και σύνδεση. Τους δίνει τη δυνατότητα να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις, προάγει την ανεξαρτησία τους και βελτιώνει τη συνολική ποιότητα ζωής τους. Επιπλέον, η σαφής επικοινωνία μειώνει την απογοήτευση και το άγχος, συμβάλλοντας στην πρόληψη προκλήσεων συμπεριφοράς, ενώ διασφαλίζει ότι οι φροντιστές, οι εκπαιδευτικοί και οι επαγγελματίες υγείας παρέχουν τη σωστή υποστήριξη και υπηρεσίες προσαρμοσμένες στις μοναδικές ανάγκες τους. Η αποτελεσματική επικοινωνία βρίσκεται επίσης στο επίκεντρο των επιτυχημένων προπονήσεων. Οι εκπαιδευτές πρέπει να χαράξουν στρατηγικές που να διασφαλίζουν ότι τα ΑΜΕΑ μπορούν να κατανοήσουν, να ανταποκριθούν και να συμμετάσχουν στις δραστηριότητες. Οι βασικές στρατηγικές περιλαμβάνουν:

- ✓ **Απλή γλώσσα:** Αποφύγετε σύνθετες προτάσεις ή ορολογία. Οι προφορικές οδηγίες πρέπει να συντομεύονται και να απλοποιούνται σε συγκεκριμένες λέξεις δράσης. Κάντε σύντομες ερωτήσεις για να συγκεντρώσετε πληροφορίες. Χρησιμοποιήστε τον κατάλληλο τόνο φωνής σύμφωνα με την άσκηση και αποφύγετε να απαντήσετε ή να μην απαντήσετε όποτε είναι δυνατόν. Η σαφήνεια και η προβλεψιμότητα στην επικοινωνία βοηθούν τους ΑΜΕΑ να αισθάνονται πιο ασφαλείς και σίγουροι για τη συμμετοχή τους.
- ✓ **Μη λεκτική επικοινωνία:** Ενσωματώστε χειρονομίες, εκφράσεις προσώπου και γλώσσα του σώματος για να ενισχύσετε τις λεκτικές οδηγίες. Οι μη λεκτικές ενδείξεις μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για συμμετέχοντες που μπορεί να έχουν δυσκολία στη λεκτική επικοινωνία. Χρησιμοποιήστε κιναισθητική καθοδήγηση όταν χρειάζεται. Να γνωρίζετε ότι η γλώσσα του σώματος μπορεί να μην είναι πάντα κατανοητή.
- ✓ **Οπτικά βοηθήματα:** Χρησιμοποιήστε εικόνες, διαγράμματα και βίντεο για να εξηγήσετε ασκήσεις, κανόνες και στρατηγικές. Τα οπτικά βοηθήματα μπορούν να γεφυρώσουν τα κενά επικοινωνίας και να βοηθήσουν τους ΑΜΕΑ να κατανοήσουν έννοιες πιο εύκολα. Για παράδειγμα, όταν επισημαίνετε περιοχές παιχνιδιού, χρησιμοποιήστε φωτεινά χρώματα και καθαρούς δείκτες, όπως κώνους.
- ✓ **Θετική Ενίσχυση:** Ενθαρρύνετε και παρακινήστε τους συμμετέχοντες μέσω θετικής ενίσχυσης. Επαινέστε τις προσπάθειες και τα επιτεύγματα, όσο μικρά κι αν είναι, και προσφέρετε εποικοδομητική ανατροφοδότηση με υποστηρικτικό τρόπο.
- ✓ **Ενεργητική ακρόαση:** Δώστε προσοχή στις λεκτικές και μη λεκτικές ενδείξεις από τους συμμετέχοντες για να μετρήσετε το επίπεδο κατανόησης και άνεσης τους. Να ανταποκρίνεστε στις ανάγκες τους και να είστε πρόθυμοι να προσαρμόσετε την επικοινωνιακή σας προσέγγιση με βάση τα σχόλιά τους.

Η αποτελεσματική επικοινωνία όχι μόνο ενισχύει την εμπειρία για τα ΑΜΕΑ, αλλά προωθεί επίσης μια βαθύτερη σύνδεση μεταξύ των εκπαιδευτών και των συμμετεχόντων, συμβάλλοντας σε ένα πιο περιεκτικό και υποστηρικτικό περιβάλλον.



# Μέρος 4 ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ



# ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η ανάπτυξη δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς ποδοσφαίρου απαιτεί προσεκτική εξέταση του τρόπου με τον οποίο μπορούν να προσαρμοστούν οι κανόνες για να διασφαλιστεί ότι τα PWID μπορούν να συμμετέχουν πλήρως και με ασφάλεια. Αυτή η ενότητα περιγράφει τους κανόνες και τις οδηγίες για τη συμμετοχή τόσο σε ανταγωνιστικά όσο και σε μη ανταγωνιστικά πρωταθλήματα, βασιζόμενη σε επιτυχημένα μοντέλα όπως το La Liga Genuine και το Special Power League.

## Competitive League

Το Competitive League έχει σχεδιαστεί για PWID ηλικίας 16 ετών και άνω που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν σε ένα πιο δομημένο και ανταγωνιστικό ποδοσφαιρικό περιβάλλον. Επιδιώκει να συμβάλει στην προσωπική ανάπτυξη και την κοινωνική ένταξη των συμμετεχόντων μέσα από μια μοναδική εμπειρία συνύπαρξης που συμπληρώνεται από την πρακτική του ποδοσφαίρου. Επίσης, στόχος είναι η προσαρμογή των παραδοσιακών κανόνων ποδοσφαίρου για να καλύψει τις ανάγκες των ΑΜΕΑ διατηρώντας παράλληλα το πνεύμα του ανταγωνισμού.



## Προσαρμογή των παραδοσιακών κανόνων ποδοσφαίρου

Για να δημιουργηθεί ένα ανταγωνιστικό περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, οι παραδοσιακοί κανόνες ποδοσφαίρου πρέπει να προσαρμοστούν ώστε να διασφαλίζεται ότι όλοι οι παίκτες μπορούν να συμμετέχουν αποτελεσματικά και με ασφάλεια. Οι βασικές προσαρμογές περιλαμβάνουν:

**Σύνθεση ομάδας:** Οι ομάδες πρέπει να αποτελούνται από ένα ισορροπημένο μείγμα παικτών με διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων. Αυτό διασφαλίζει ότι όλοι οι παίκτες μπορούν να συμμετάσχουν σύμφωνα με τις δυνάμεις τους και ότι κανένας παίκτης δεν κατακλύζεται.

- Διάρκεια αγώνα:** Τα παιχνίδια είναι μικρότερα από τους τυπικούς αγώνες και αυτό επιτρέπει στους παίκτες να διατηρήσουν την εστίαση και τα επίπεδα ενέργειας σε όλη τη διάρκεια του αγώνα. Είναι σημαντικό να διαχειριστείτε την κούραση των συμμετεχόντων για να εξασφαλίσετε τη δέσμευσή τους στο ποδόσφαιρο.
- Μέγεθος γηπέδου:** Ο αγωνιστικός χώρος μπορεί να μειωθεί σε μέγεθος για να φιλοξενήσει τις φυσικές και γνωστικές ικανότητες των ΑΜΕΑ. Ένα μικρότερο πεδίο ενθαρρύνει περισσότερη συμμετοχή από όλους τους παίκτες και μειώνει τις σωματικές απαιτήσεις του παιχνιδιού.
- Απλοποιήσεις κανόνων:** Οι περίπλοκοι κανόνες, όπως το οφσάιντ, απλοποιούνται ή τροποποιούνται για να κάνουν το παιχνίδι πιο προσιτό. Για παράδειγμα, ένας κανόνας οφσάιντ μπορεί να επιβληθεί μόνο σε συγκεκριμένες ζώνες του γηπέδου ή και καθόλου, ανάλογα με τις ικανότητες των συμμετεχόντων.
- Ευελιξία αντικατάστασης:** Θα πρέπει να επιτρέπονται απεριόριστες αντικαταστάσεις, επιτρέποντας στους προπονητές να εναλλάσσουν τους παίκτες συχνά για να διαχειριστούν την κούραση και να εξασφαλίσουν ότι όλα τα μέλη της ομάδας έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν.
- Τροποποιημένος εξοπλισμός:** Η χρήση ελαφρύτερων, μεγαλύτερων μπάλων μπορεί να διευκολύνει τους παίκτες με περιορισμένες κινητικές δεξιότητες να ελέγχουν και να πασάρουν την μπάλα. Τα μεγέθη των στόχων μπορούν επίσης να προσαρμοστούν ώστε να ταιριάζουν με τις ικανότητες των παικτών.

## Διασφάλιση Δικαιοσύνης και Ασφάλειας

Η ασφάλεια και η δικαιοσύνη είναι πρωταρχικής σημασίας στο Competitive League. Οι προπονητές και οι διαιτητές θα πρέπει να τονίσουν τη σημασία του ευγενούς παιχνιδιού, του σεβασμού για κάθε παίκτη και των θετικών αλληλεπιδράσεων στο γήπεδο. Η αντιαθλητική συμπεριφορά πρέπει να αντιμετωπιστεί άμεσα και να εξαλειφθεί για να διατηρηθεί ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.

Πριν από κάθε αγώνα, θα πρέπει να γίνεται μια σύντομη αξιολόγηση της σύνθεσης κάθε ομάδας για να διασφαλιστεί ότι οι ομάδες είναι ισορροπημένες ως προς τις ικανότητες και σε καλή διάθεση ανάλογα με το επερχόμενο παιχνίδι. Αυτό βοηθά να διασφαλιστεί ότι όλοι οι παίκτες μπορούν να απολαύσουν το παιχνίδι. Πρέπει να διασφαλιστεί ότι οι αγώνες είναι κατάλληλοι για τα επίπεδα δεξιοτήτων των παικτών. Τα επίπεδα δυσκολίας θα πρέπει επίσης να αυξάνονται σταδιακά καθώς αναπτύσσονται οι παίκτες. Αυτό βοηθά στη διατήρηση του κινήτρου των παικτών και διασφαλίζει ότι οι προκλήσεις είναι κατάλληλες για τα επίπεδα δεξιοτήτων τους. Οι αγώνες θα πρέπει να έχουν εκπαιδευμένη ιατρική υποστήριξη που είναι εξοικειωμένοι με την ανάγκη των ΑΜΕΑ. Αυτό διασφαλίζει ότι τυχόν τραυματισμοί ή προβλήματα υγείας αντιμετωπίζονται έγκαιρα και κατάλληλα.



## Happy League

Το Happy League είναι ένα μη-αγωνιστικό περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς όπου τα ΑΜΕΑ ηλικίας 9 ετών και άνω μπορούν να απολαύσουν ποδόσφαιρο χωρίς την πίεση του ανταγωνισμού. Αυτό το πρωτάθλημα εστιάζει στη διασκέδαση, την ασφάλεια, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Το πρωτάθλημα είναι ανοιχτό σε όλους τους ΡWID, ανεξάρτητα από το επίπεδο δεξιοτήτων ή την εμπειρία. Η εστίαση είναι στη δημιουργία ενός φιλόξενου και υποστηρικτικού περιβάλλοντος όπου μπορούν να συμμετάσχουν όλοι. Το πρωτάθλημα ποδοσφαίρου για άτομα με διανοητική αναπηρία θα πρέπει να κοινοποιείται σε οργανισμούς ή μέρη όπου μπορεί να προσεγγιστεί ΡWID.



## Δραστηριότητες για διάφορα επίπεδα ικανότητας

Το Happy League θα πρέπει να προσφέρει μια σειρά από δραστηριότητες προσαρμοσμένες σε διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων για να διασφαλιστεί ότι όλοι μπορούν να συμμετέχουν ουσιαστικά:

1. Ασκήσεις οικοδόμησης δεξιοτήτων: Οι συνεδρίες περιλαμβάνουν ασκήσεις που επικεντρώνονται σε βασικές ποδοσφαιρικές δεξιότητες όπως πάσες, ντρίμπλα και σουτ. Αυτές οι ασκήσεις είναι προσαρμοσμένες για να ταιριάζουν στις ικανότητες των συμμετεχόντων, διασφαλίζοντας ότι όλοι μπορούν να επιτύχουν. Εκτός από τις ασκήσεις που σχετίζονται με το ποδόσφαιρο, οι δραστηριότητες που χτίζουν τις κινητικές δεξιότητες των συμμετεχόντων, τη σωματική και ψυχική υγεία, καθώς και την ομαδική εργασία, θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνονται, για παράδειγμα, σε προθέρμανση ή χαλάρωση.
2. Παιχνίδια μικρής όψης: Οι αγώνες είναι συνήθως μικρής όψης (π.χ. 5v5) για να δώσουν σε κάθε παίκτη περισσότερες ευκαιρίες να ασχοληθεί με την μπάλα και να εμπλακεί στη δράση.
3. Ομαδοποιήσεις Μικτών Ικανοτήτων: Οι παίκτες ομαδοποιούνται βάσει ικανότητας για ορισμένες δραστηριότητες, ώστε να διασφαλιστεί ότι όλοι μπορούν να συμμετέχουν σε ένα άνετο επίπεδο. Αυτό επιτρέπει επίσης πιο εξατομικευμένη καθοδήγηση και υποστήριξη.
4. Θεματικές συνεδρίες: Περιστασιακά, οι συνεδρίες θα πρέπει επίσης να έχουν ως θέμα συγκεκριμένες δεξιότητες, όπως η ομαδική εργασία ή η επικοινωνία, για να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν τόσο ποδοσφαιρικές όσο και κοινωνικές δεξιότητες με διασκεδαστικό και ελκυστικό τρόπο.

## Ενθάρρυνση της Συμμετοχής και του Περιβάλλοντος

Ο πρωταρχικός στόχος του Happy League είναι να διασφαλίσει ότι όλοι οι συμμετέχοντες απολαμβάνουν το χρόνο τους παίζοντας ποδόσφαιρο. Οι στρατηγικές για την ενθάρρυνση της συμμετοχής και της απόλαυσης περιλαμβάνουν:

- ✓ **Θετική Ενίσχυση:** Οι προπονητές και οι εθελοντές πρέπει να παρέχουν συνεχώς θετική ανατροφοδότηση στους συμμετέχοντες, γιορτάζοντας κάθε προσπάθεια και επίτευγμα, όσο μικρό κι αν είναι.
- ✓ **Εορτασμοί χωρίς αποκλεισμούς:** Μετά από κάθε συνεδρία ή αγώνα, οι ομάδες πρέπει να συγκεντρώνονται για μια ομαδική γιορτή, όπως μια επευφημία ομάδας ή μια επίδοση μεταλλίων συμμετοχής. Αυτό βοηθά στην οικοδόμηση της αίσθησης της ολοκλήρωσης και του ανήκειν.
- ✓ **Συμμετοχή της οικογένειας και της κοινότητας:** Η ενθάρρυνση της συμμετοχής των οικογενειών και της ευρύτερης κοινότητας στο Happy League μπορεί να βελτιώσει την εμπειρία για τους συμμετέχοντες. Η διοργάνωση εκδηλώσεων όπου οι οικογένειες μπορούν να παρακολουθήσουν, να συμμετάσχουν ή να γιορτάσουν με τους παίκτες ενισχύει το δίκτυο υποστήριξης γύρω από τα PWID.
- ✓ **Προσαρμογή Δραστηριοτήτων:** Οι προπονητές θα πρέπει να προσαρμόζουν συνεχώς τις δραστηριότητες για να διασφαλίζουν ότι παραμένουν ελκυστικές και ευχάριστες για όλους τους συμμετέχοντες. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την εισαγωγή νέων παιχνιδιών, την τροποποίηση υπάρχοντων ή την ενσωμάτωση στοιχείων δημιουργικού παιχνιδιού.

## Προσαρμογές κανόνων για το Competitive League και το Happy League

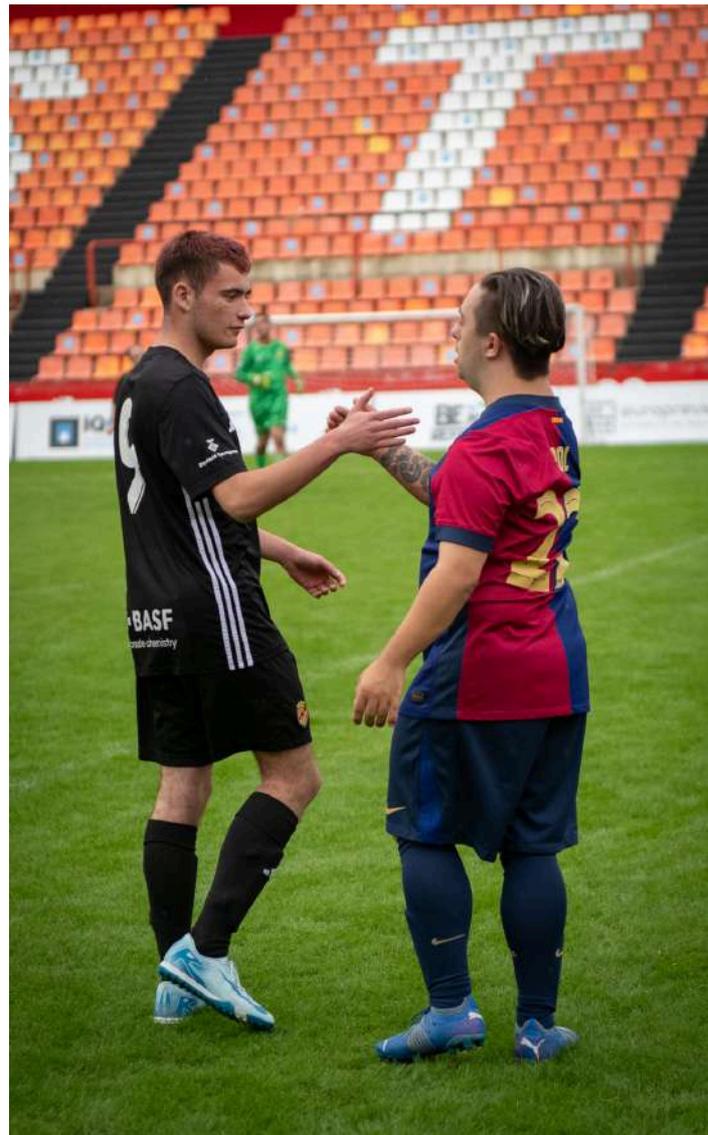
Η προσαρμογή των κανόνων τόσο για το Competitive League όσο και για το Happy League διασφαλίζει ότι τα PWID μπορούν να συμμετέχουν πλήρως και να απολαμβάνουν το ποδόσφαιρο με τρόπο που ταιριάζει στις ικανότητες και τις προτιμήσεις τους. Ακολουθούν συγκεκριμένες



### Προσαρμογές Κανόνων Ανταγωνιστικού Πρωταθλήματος

Απλοποιημένος κανόνας οφσάιντ: Οι κανόνες οφσάιντ ισχύουν μόνο εντός της ζώνης των 12 μέτρων (κοντά στο γκολ). Ένας παίκτης είναι οφσάιντ εάν συμμετέχει ενεργά στο παιχνίδι ενώ βρίσκεται εντός αυτής της ζώνης όταν του δίνεται η μπάλα.

1. Μειωμένη Διάρκεια Αγώνα: Κάθε αγώνας αποτελείται από τέσσερα (4) τέταρτα των 10 λεπτών το καθένα. Τα μακρύτερα ματς μπορεί να προκαλέσουν υπερβολική κόπωση και να οδηγήσουν σε ανεπιθύμητη συμπεριφορά, όπως απογοήτευση. Οι πιο σύντομοι αγώνες βοηθούν να αποφευχθεί αυτό και να διατηρηθεί μια θετική ατμόσφαιρα.
2. Κυλιόμενες Αντικαταστάσεις: Οι παίκτες μπορούν να αντικατασταθούν μέσα και έξω από το παιχνίδι χωρίς όριο, επιτρέποντας διαλείμματα ανάπαυσης και διασφαλίζοντας ότι όλοι έχουν χρόνο παιχνιδιού.
3. Προσαρμοστικός Εξοπλισμός: Σε αγώνες χρησιμοποιούνται μπάλες μεγέθους 4, οι οποίες είναι ελαφρώς μικρότερες και ελαφρύτερες, καθιστώντας ευκολότερο τον έλεγχο. Αυτό βοηθά επίσης στην πρόληψη τραυματισμών και ατυχημάτων.
4. Εστίαση Fair Play: Μπορούν να απονεμηθούν πόντοι ή αναγνώριση για το δίκαιο παιχνίδι και την ομαδική εργασία εκτός από τα αποτελέσματα των αγώνων, ενισχύοντας τις αξίες του σεβασμού και του αθλητισμού.
5. Βαθμολογία: Μια ομάδα μπορεί να κερδίσει το πολύ 4 πόντους ανά αγώνα (ένας βαθμός για κάθε τέταρτο).



## Happy League Προσαρμογές Κανόνων

1. Ευέλικτοι κανόνες: Οι κανόνες διατηρούνται ευέλικτοι για να ικανοποιούν τις ανάγκες όλων των παικτών. Για παράδειγμα, το παιχνίδι μπορεί να διακοπεί ή να προσαρμοστεί εάν ένας συμμετέχων χρειάζεται επιπλέον χρόνο ή βοήθεια.
2. Ευέλικτη Δομή Αγώνα: Κάθε αγώνας αποτελείται από τέσσερα (4) τέταρτα των 8 λεπτών το καθένα. Οι αγώνες μπορούν να χωριστούν σε πολλά μικρότερα τμήματα με διαλείμματα ανάλογα με τις ανάγκες και η μορφή μπορεί να προσαρμοστεί στη μέση του παιχνιδιού με βάση τις ανάγκες των συμμετεχόντων.
3. No Scoring: Για να τονιστεί η διασκέδαση και η συμμετοχή, οι αγώνες παίζονται χωρίς να διατηρηθεί το σκορ. Αυτή η προσέγγιση μειώνει την πίεση στους παίκτες και τους ενθαρρύνει να επικεντρωθούν στη χαρά του παιχνιδιού. Όλοι θεωρούνται νικητές.
4. Σχηματισμός ομάδας χωρίς αποκλεισμούς: Οι ομάδες σχηματίζονται με στόχο τη μεγιστοποίηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και τη διασφάλιση ότι όλοι οι παίκτες αισθάνονται ότι περιλαμβάνονται. Οι συμμετέχοντες πρέπει να ενθαρρύνονται να εναλλάσσουν θέσεις στο γήπεδο κατά τη διάρκεια των αγώνων και είναι ευθύνη των προπονητών να το κάνουν, ώστε να αποκτήσουν διαφορετικές εμπειρίες και να εξελιχθούν στο ποδόσφαιρο.
5. Προσαρμοσμένος εξοπλισμός παιχνιδιού: Παρόμοια με το Competitive League, ο εξοπλισμός θα πρέπει να επιλέγεται ώστε να ταιριάζει με τις ικανότητες των συμμετεχόντων, όπως η χρήση ελαφρύτερων μπάλων ή κώνων με έντονα χρώματα για καλύτερη ορατότητα. Το ποδόσφαιρο μεγέθους 5 χρησιμοποιείται επίσης για τους αγώνες.
6. Υποβοηθούμενο παιχνίδι: Οι παίκτες που χρειάζονται επιπλέον βοήθεια μπορούν να λάβουν υποστήριξη από συνομηλίκους, προπονητές ή μέλη της οικογένειας στο γήπεδο, διασφαλίζοντας ότι όλοι μπορούν να συμμετέχουν στο δικό τους επίπεδο.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους κανόνες ποδοσφαίρου για το Competitive League και το Happy League μπορείτε να βρείτε στα έγγραφα Παράρτημα 2 – Competitive League και Παράρτημα 3 – Happy League του International Football Manual for Inclusion.



# Μέρος 5 ΕΝΤΑΞΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ



# ΕΝΤΑΞΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ

Τα νεαρά άτομα με αναπηρία συμμετέχουν στον αθλητισμό σε μικρότερο βαθμό από άλλους έφηβους. Οι λόγοι για τους οποίους οι νέοι με αναπηρία συμμετέχουν σε μικρότερο βαθμό στον οργανωμένο αθλητισμό είναι περίπλοκοι και τα εμπόδια μπορούν να οδηγήσουν σε πολλά διαφορετικά επίπεδα. Ωστόσο, τα εμπόδια έχουν μελετηθεί περισσότερο από αυτά που μπορούν να διευκολύνουν τη συμμετοχή στον οργανωμένο αθλητισμό. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να ληφθούν συγκεκριμένες ενέργειες αντί να διεξάγονται μελέτες. Οι αθλητικοί σύλλογοι προσδιορίζονται ως πιθανά περιβάλλοντα για σωματική δραστηριότητα. Για να υπηρετήσει το ποδόσφαιρο ένα άθλημα χωρίς αποκλεισμούς, οι ποδοσφαιρικοί σύλλογοι πρέπει να λάβουν προληπτικά μέτρα για να ενσωματώσουν τα PWID στα προγράμματά τους. Αυτή η ενότητα παρέχει πληροφορίες και κατευθυντήριες γραμμές για τους ποδοσφαιρικούς συλλόγους για τη θέσπιση πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς, τη δημιουργία ειδικών τμημάτων για τα ΑΜΕΑ, τη συνεργασία με βασικά ενδιαφερόμενα μέρη και τη διασφάλιση της διαρκούς συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες.

Το να είσαι χωρίς αποκλεισμούς έχει σημαντικά οφέλη για τον σύλλογο αλλά και για την ευρύτερη κοινότητα. Η υιοθέτηση μιας προορατικής και συνειδητής εστίασης στην ένταξη για τον σύλλογο θα:

- Εξασφάλιση μακροπρόθεσμης βιωσιμότητας για το σύλλογο
- Αύξηση της βάσης μελών, εθελοντών και συμμετεχόντων
- Περισσότερες ευκαιρίες χορηγίας
- Αναπτύξτε ισχυρότερη και συνδεδεμένη αθλητική κοινότητα
- Αυξήστε την υποστήριξη της κοινότητας και τη δημόσια εικόνα
- Διασφαλίστε ότι τα λόγια και οι πράξεις ευθυγραμμίζονται
- Εμπλουτίστε την κουλτούρα και αυξήστε ευαισθητοποίηση στο σύλλογο



Το να είσαι χωρίς αποκλεισμούς έχει επίσης οφέλη για τις κοινότητες. Ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς στο κλαμπ μπορεί να γίνει κέντρο για την τοπική κοινωνία. Μπορεί να είναι ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς μέρος που ωφελεί την κοινότητα. Η δημιουργία αυτού στο κλαμπ μπορεί:

- Ικανοποιήστε τις αυξανόμενες ανάγκες των ΑΜΕΑ στις κοινότητες
- Αγκαλιάστε και γιορτάστε τις διαφορετικές δεξιότητες και αξίες που αντικατοπτρίζουν τα ΑΜΕΑ
- Συμβάλετε στη σωματική και ψυχική υγεία στην κοινότητα
- Κατάρριψη στιγμάτων και φραγμών γύρω από ΑΜΕΑ
- Ενίσχυση της αίσθησης της ταυτότητας της κοινότητας και της κοινωνικής σύνδεσης
- Παροχή ευκαιρίας εκμάθησης νέων δεξιοτήτων και γνώσεων
- Παροχή ενός δικτύου υποστήριξης χωρίς αποκλεισμούς όπου μπορούν να συμμετέχουν όλα τα ΑΜΕΑ και να είναι ο εαυτός τους

## Στρατηγικές για την ένταξη σε επίπεδο συλλόγου

Η ενσωμάτωση ατόμων με διανοητική αναπηρία στις δραστηριότητες ενός ποδοσφαιρικού συλλόγου απαιτεί προγραμματισμό, αλλά δεν είναι τόσο δύσκολο όσο μπορεί να ακούγεται. Είναι σημαντικό οι δραστηριότητες να οργανώνονται με γνώμονα τις ικανότητες του καθενός. Αυτά τα παρακάτω βήματα μπορούν να βοηθήσουν τους συλλόγους να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς:

**Συμπεριληπτικές Πολιτικές Λέσχης:** Αναπτύξτε και εφαρμόστε πολιτικές και σχέδια συλλόγου που υποστηρίζουν ρητά τη συμπερίληψη των PWID. Αυτό περιλαμβάνει πολιτικές κατά των διακρίσεων, δεσμεύσεις προσβασιμότητας και σαφή θέση σχετικά με την αξία της διαφορετικότητας και της ένταξης.

**Εκπαίδευση και εκπαίδευση για το προσωπικό:** Παρέχετε εξειδικευμένη εκπαίδευση σε προπονητές, διοικητικό προσωπικό και εθελοντές για να τους εξοπλίσουν με τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική εργασία με τα PWID. Αυτή η εκπαίδευση θα πρέπει να καλύπτει την κατανόηση των διανοητικών αναπηριών, την προσαρμογή των μεθόδων καθοδήγησης και τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος.

**Έλεγχοι προσβασιμότητας:** Διεξάγετε τακτικούς ελέγχους στις εγκαταστάσεις του συλλόγου για να βεβαιωθείτε ότι είναι προσβάσιμες σε ΑΜΕΑ. Αυτό περιλαμβάνει φυσική προσβασιμότητα (π.χ. ράμπες, προσβάσιμες τουαλέτες) καθώς και περιβάλλοντα φιλικά προς τις αισθήσεις (π.χ. ήσυχος χώρος, σαφής σήμανση).

**Συμμετοχική πρόσληψη και προσέγγιση:** Προσλάβετε ενεργά ΑΜΕΑ για να συμμετάσχετε στα προγράμματα της λέσχης μέσω συνεργασιών με τοπικά σχολεία, οργανώσεις αναπηρίας και κοινοτικές ομάδες. Οι προσπάθειες προσέγγισης πρέπει να είναι περιεκτικές και φιλόξενες, δίνοντας έμφαση στη δέσμευση του συλλόγου να παρέχει ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.

**Ευέλικτες Επιλογές Συνδρομής:** Προσφέρετε ευέλικτα πακέτα συνδρομής που εξυπηρετούν τις ποικίλες ανάγκες και οικονομικές καταστάσεις των ΑΜΕΑ και των οικογενειών τους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει χρεώσεις συρόμενης κλίμακας, υποτροφίες ή επιλογές πληρωμής.

**Γιορτή Ένταξης:** Προωθήστε και γιορτάστε τη συμπερίληψη των ΑΜΕΑ στις δραστηριότητες του συλλόγου μέσω εκδηλώσεων, μέσων κοινωνικής δικτύωσης και προβολής της κοινότητας. Η ανάδειξη ιστοριών επιτυχίας και θετικών εμπειριών μπορεί να βοηθήσει στην οικοδόμηση μιας κουλτούρας ένταξης εντός του συλλόγου και της ευρύτερης κοινότητας.

**Εκδηλώσεις:** Οργανώστε εκδηλώσεις που φέρνουν κοντά άτομα με ή χωρίς αναπηρία. Αυτές οι εκδηλώσεις ενθαρρύνουν την αίσθηση του ανήκειν και διασφαλίζουν ότι τα άτομα με αναπηρία δεν αποκλείονται από κοινωνικές ή κοινοτικές δραστηριότητες. Βοηθά στην άρση των φραγμών και προάγει την ισότητα.

## Ίδρυση τμημάτων ΑΜΕΑ εντός Ομίλων

Η συμπερίληψη των ΑΜΕΑ στις δραστηριότητες ποδοσφαιρικών συλλόγων μπορεί να γίνει με πολλούς τρόπους. Είναι σημαντικό να δημιουργηθούν ειδικά τμήματα ή ομάδες για ΡWID, ώστε οι σύλλογοι να μπορούν να διασφαλίσουν ότι αυτά τα άτομα έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν στο ποδόσφαιρο με τρόπο που να καλύπτει τις συγκεκριμένες ανάγκες τους.



✓ **Ειδικές Ομάδες ή Ομάδες:** Δημιουργήστε ομάδες ή ομάδες εκπαίδευσης ειδικά για ΑΜΕΑ, όπου οι δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν στις ικανότητες και τα ενδιαφέροντά τους. Αυτές οι ομάδες θα πρέπει να έχουν σαφή δομή, με τακτικές προπονήσεις και ευκαιρίες συμμετοχής σε αγώνες ή τουρνουά.

✓ **Ειδικευμένο Προπονητικό Προσωπικό:** Αναθέστε προπονητές που έχουν λάβει εξειδικευμένη εκπαίδευση στην εργασία με ΡWID να ηγούνται αυτών των τμημάτων. Οι προπονητές θα πρέπει να είναι ικανοί στην προσαρμογή των ασκήσεων, στην αποτελεσματική επικοινωνία και στη δημιουργία ενός ομαδικού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς.

✓ **Ενσωμάτωση με Mainstream Teams:** Όπου χρειάζεται, παρέχετε ευκαιρίες στα ΡWID να εκπαιδεύονται ή να συναγωνίζονται παράλληλα με ομάδες mainstream. Αυτή η ενσωμάτωση μπορεί να ενισχύσει την κοινωνική αλληλεπίδραση, την αμοιβαία κατανόηση και την αίσθηση του ανήκειν μεταξύ όλων των παικτών.

✓ **Κατανομή πόρων:** Βεβαιωθείτε ότι τα τμήματα ΡWID έχουν πρόσβαση στους ίδιους πόρους με άλλες ομάδες εντός του κλαμπ, συμπεριλαμβανομένου του εξοπλισμού, των εγκαταστάσεων και της διοικητικής υποστήριξης. Αυτό καταδεικνύει τη δέσμευση του συλλόγου για ένταξη και ισότητα.

✓ **Τακτική αξιολόγηση και ανατροφοδότηση:** Καθιερώστε ένα σύστημα ή ένα συστηματικό σχέδιο για την τακτική αξιολόγηση των ενοτήτων ΑΜΕΑ, συλλογή σχολίων από συμμετέχοντες, προπονητές και οικογένειες για να διασφαλίσετε ότι το πρόγραμμα συνεχίζει να ανταποκρίνεται στις ανάγκες όλων των εμπλεκόμενων. Πραγματοποιήστε αλλαγές στο πρόγραμμα σύμφωνα με τα σχόλια εάν είναι απαραίτητο.

## Συνεργασία με οικογένειες, παιδαγωγούς και φροντιστές

Η επιτυχής ένταξη των ΑΜΕΑ σε ποδοσφαιρικούς συλλόγους εξαρτάται από την ισχυρή συνεργασία και επικοινωνία με οικογένειες, εκπαιδευτικούς και φροντιστές. Η συνεργασία μεταξύ των γονέων των ατόμων με διανοητική αναπηρία και του επαγγελματικού προσωπικού του ποδοσφαιρικού συλλόγου είναι σημαντική για να μπορούν να κατανοούν και να υποστηρίζουν τα άτομα με ειδικές ανάγκες στη λήψη αποφάσεων και την ένταξή τους στον αθλητισμό. Ενθαρρύνετε τις οικογένειες να συμμετέχουν ενεργά στις ποδοσφαιρικές εμπειρίες των μελών της οικογένειάς τους παρακολουθώντας αγώνες, βοηθώντας σε προπονήσεις ή παρέχοντας σχόλια στους προπονητές. Η συμμετοχή της οικογένειας βοηθά στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος τόσο εντός όσο και εκτός γηπέδου. Διατηρήστε την επικοινωνία ανοιχτή και συνεχή με τις οικογένειες, τους εκπαιδευτικούς και τους φροντιστές. Αυτό καλύπτει την παροχή ενημερώσεων για την πρόοδο του παίκτη, τη συζήτηση τυχόν προκλήσεων και την επεξεργασία τους.

Διοργανώστε εργαστήρια, συμπόσια ή άλλες ενημερωτικές συνεδρίες για οικογένειες, εκπαιδευτικούς και φροντιστές για να τους εκπαιδέσετε σχετικά με τα προγράμματα ένταξης του συλλόγου, τα οφέλη της αθλητικής συμμετοχής για τα ΑΜΕΑ. Συζητήστε επίσης για το πώς οι οικογένειες ή οι φροντιστές μπορούν να τους υποστηρίξουν στο ποδόσφαιρο. Αυτό σημαίνει επίσης συνεργασία με οικογένειες και εκπαιδευτικούς για τον καθορισμό στόχων για τους συμμετέχοντες στο ποδοσφαιρικό πρόγραμμα. Με τον καθορισμό στόχων, μπορεί να διασφαλιστεί ότι η εμπειρία του συμμετέχοντος ευθυγραμμίζεται με τους στόχους προσωπικής ανάπτυξης στον αθλητισμό καθώς και σε άλλους τομείς της ζωής. Δημιουργήστε και διευκολύνετε τις συναντήσεις μεταξύ των οικογενειών, των εκπαιδευτικών και των φροντιστών που συμμετέχουν στη λέσχη για να έχουν υποστηρικτική κοινότητα.



## Συνεχείς αθλητικές δραστηριότητες για διαρκή δέσμευση

Είναι σημαντικό να συμπεριληφθούν τα άτομα με διανοητική αναπηρία σε δραστηριότητες και μακροπρόθεσμα. Για να γίνει αυτό, οι σύλλογοι πρέπει να προσφέρουν συνεχείς και ποικίλες αθλητικές δραστηριότητες που εστιάζουν στα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές τους. Εφαρμόζοντας αυτές τις ακόλουθες 4 ιδέες, οι ποδοσφαιρικοί σύλλογοι μπορούν να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, υποστηρικτικό και ελκυστικό που ενθαρρύνει τη διαρκή συμμετοχή των ΑΜΕΑ. Αυτή η δέσμευση για ένταξη ωφελεί τους συμμετέχοντες αλλά και εμπλουτίζει ολόκληρη την κοινότητα του συλλόγου.

1.

Προσφέρετε δραστηριότητες καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, συμπεριλαμβανομένων τακτικών προπονήσεων, φιλικών αγώνων, τουρνουά και εκδηλώσεων. Ο συνεπής προγραμματισμός βοηθά τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν δεξιότητες, να έχουν κοινωνική αλληλεπίδραση, να χτίσουν φιλίες και να διατηρήσουν το ενδιαφέρον τους για το άθλημα.

2.

Παρέχετε μια σειρά από δραστηριότητες που ανταποκρίνονται σε διαφορετικά ενδιαφέροντα και επίπεδα ικανοτήτων, όπως συνεδρίες ανάπτυξης δεξιοτήτων, παιχνίδια και εκδηλώσεις κοινότητας χωρίς αποκλεισμούς. Η ποικιλία των δραστηριοτήτων κρατά τους συμμετέχοντες αφοσιωμένους και ενθουσιασμένους για τη συμμετοχή τους στο κλαμπ.

3.

Αναπτύξτε σαφείς οδούς για τα PWID για μετάβαση μεταξύ διαφορετικών επιπέδων συμμετοχής εντός του συλλόγου, για παράδειγμα μετάβαση από μια ομάδα Happy League σε πιο ανταγωνιστικό περιβάλλον ή ανάληψη ηγετικού ρόλου ως μέντορας ή βοηθός προπονητή κ.λπ. Είναι επίσης σημαντικό να προοδεύσετε σε ελαφρώς πιο απαιτητικές δραστηριότητες, έτσι ώστε το ενδιαφέρον για το ποδόσφαιρο να παραμείνει.

4.

Γιορτάστε όλα τα επιτεύγματα των ατόμων με αναπτυξιακές αναπηρίες εντός του συλλόγου, ακόμη και αυτά που μπορεί να φαίνονται μικρά, είτε μέσω βραβείων, πιστοποιητικών ή δημόσιας αναγνώρισης σε εκδηλώσεις του συλλόγου. Η αναγνώριση της προόδου και της επιτυχίας βοηθά στη διατήρηση των κινήτρων και ενισχύει την αξία της συμμετοχής τους.

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ



**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 -  
ΑΤΟΜΙΚΟ ΈΝΤΥΠΟ  
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ  
ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΈΝΟ  
Υ ΠΡΟΓΡΆΜΜΑΤΟΣ  
ΠΟΔΟΣΦΑΪΡΟΥ ΓΙΑ  
ΑΜΕΑ**





## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 - Ατομικό Έντυπο Αξιολόγησης Προσαρμοσμένου Προγράμματος Ποδοσφαίρου για ΑΜΕΑ

---

Οδηγίες: Το "Individual Assessment Form (I.A.F.) of Adapted Football Program for PWID" είναι ένα έγγραφο που έχει σχεδιαστεί για να αξιολογεί και να υποστηρίζει PWID σε προσαρμοσμένα προγράμματα ποδοσφαιρικών δραστηριοτήτων. Το έντυπο βοηθά τους προπονητές και τους εκπαιδευτικούς να συλλέξουν πληροφορίες σχετικά με τις σωματικές, γνωστικές και συμπεριφορικές ικανότητες των ΑΜΕΑ, καθώς και τις δεξιότητές τους ειδικά για το ποδόσφαιρο. Χρησιμοποιώντας αυτήν τη φόρμα, οι προπονητές μπορούν να δημιουργήσουν εξατομικευμένα σχέδια εκπαίδευσης, να θέσουν εφικτούς στόχους και να παρακολουθούν την πρόοδο του ΑΜΕΑ με την πάροδο του χρόνου, διασφαλίζοντας ένα περιεκτικό και υποστηρικτικό αθλητικό περιβάλλον που προάγει την ανάπτυξη και την ανάπτυξη.

Κατά τη συμπλήρωση της φόρμας, λάβετε υπόψη την ποικιλία μεθόδων παρατήρησης και αξιολόγησης, προκειμένου να υποδείξετε την απάντηση που αντικατοπτρίζει περισσότερο την αξιολόγηση των ικανοτήτων των ΑΜΕΑ. Πριν απαντήσετε στις ερωτήσεις, συνιστούμε να συμπεριλάβετε πληροφορίες και σχόλια από φροντιστές και εκπαιδευτικούς ως πιθανούς πόρους πληροφοριών.

Το όνομά σας: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία Ολοκλήρωσης: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Τοποθεσία: \_\_\_\_\_



## 1. Γενικές Πληροφορίες

Όνομα Συμμετεχόντων: \_\_\_\_\_

Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα  Άλλο

Ημερομηνία γέννησης: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Όνομα Γονέα/Κηδεμόνα: \_\_\_\_\_

Τοποθέτηση στο σχολείο (εάν υπάρχει):

Γενική Τάξη

Τάξη ένταξης

Ειδική Τάξη

Οδηγίες για το σπίτι

Πρωτοβάθμια αναπηρία: \_\_\_\_\_

Πρόσθετες αναπηρίες (εάν υπάρχουν): \_\_\_\_\_

Προβλήματα

υγείας/Φάρμακα:

\_\_\_\_\_

Πηλίκo νοημοσύνης (IQ): \_\_\_\_\_

Επίπεδο διανοητικής αναπηρίας: Ήπια  Μέτρια  Σοβαρή  Βαθιά

Επίπεδο διανοητικής αναπηρίας σε ποσοστό (%):

\_\_\_\_\_

Εκπαιδευτική ταξινόμηση: Εκπαιδεύσιμος  Εκπαιδευσιμος  Εξαρτημένος

Κοινωνικοοικονομική Κατάσταση: Χαμηλή  Μέση  Υψηλή



## 2. Φυσικές & Κινητικές Δεξιότητες

### Φυσικές Μετρήσεις

Ύψος: \_\_\_\_\_ cm

Βάρος: \_\_\_\_\_ kg

ΔΜΣ: \_\_\_\_\_

Κατηγορία: Λιποβαρή  Κανονικό  Υπέρβαρος  Παχύσαρκος

### Κινητικές Δεξιότητες

Περπάτημα: Ναι  Όχι  Εάν ναι: Καλό  Μέτριο  Χρειάζεται βελτίωση

Τρέξιμο: Ναι  Όχι  Εάν ναι: Καλό  Μέτριο  Χρειάζεται βελτίωση

Άλμα: Ναι  Όχι  Εάν ναι: Καλό  Μέτριο  Χρειάζεται βελτίωση

Αναπήδηση: Ναι  Όχι  Εάν ναι: Καλό  Μέτριο  Χρειάζεται βελτίωση

Πιάνω μπάλα: Ναι  Όχι  Εάν ναι: Καλό  Μέτριο  Χρειάζεται βελτίωση



**Πέταγμα μπάλας:** Ναι  Όχι  Εάν ναι: Καλό  Μέτριο  Χρειάζεται βελτίωση

**Λοτσίματα μπάλας:** Ναι  Όχι  Εάν ναι: Καλό  Μέτριο  Χρειάζεται βελτίωση

**Ντρίπλα:** Ναι  Όχι  Εάν ναι: Καλή  Μέτρια  Χρειάζεται βελτίωση

**Ακρίβεια βολής:** Ναι  Όχι  Εάν ναι: Καλή  Μέτρια  Χρειάζεται βελτίωση

**Ισορροπία (όρθια στο ένα πόδι):** Ναι  Όχι  Εάν ναι: Καλή  Μέτρια  Χρειάζεται βελτίωση

**Αλλάζει γρήγορα κατεύθυνση:** Ναι  Όχι  Εάν ναι: Καλό  Μέτριο  Χρειάζεται βελτίωση

**Ελέγχει μια μπάλα ενώ τρέχει:** Ναι  Όχι  Εάν ναι: Καλό  Μέτριο  Χρειάζεται βελτίωση

**Πιάνοντας μικρά αντικείμενα:** Ναι  Όχι  Εάν ναι: Καλό  Μέτριο  Χρειάζεται βελτίωση

**Χειρισμός αθλητικού εξοπλισμού:** Ναι  Όχι  Εάν ναι: Καλό  Μέτριο  Χρειάζεται βελτίωση

### 3. Γνωστικές & Συμπεριφορικές Δεξιότητες

#### Χαρακτηριστικά Συμπεριφοράς

Απροσοχή (μικρό διάστημα προσοχής): Ναι  Όχι

Υπερκινητικότητα (δυσκολία να κάθεται ακίνητος): Ναι  Όχι

Αντικοινωνική συμπεριφορά (επιθετικότητα, ευερεθιστότητα): Ναι  Όχι

Άγχος ή απομόνωση: Ναι  Όχι

Περιγράψτε τυχόν άλλα προβλήματα συμπεριφοράς:

---

---

---

#### Κοινωνικότητα & Αλληλεπίδραση

Ενδιαφέρον για ομαδικά παιχνίδια: Ναι  Όχι

Παίζει συνεργατικά με άλλους: Ναι  Όχι

Ακολουθεί τους κανόνες του παιχνιδιού: Ναι  Όχι

Αλληλεπιδρά θετικά με τους συνομηλίκους: Ναι  Όχι

Απαντά σε προφορικές οδηγίες: Ναι  Όχι

Κατανοεί και εκτελεί απλές εργασίες: Ναι  Όχι

## 4. Επικοινωνιακές δεξιότητες

Κατανοεί βασικούς ποδοσφαιρικούς όρους (π.χ. "πάσα", "σουτάρει"): Ναι  Όχι

Μπορεί να ζητήσει βοήθεια όταν χρειάζεται: Ναι  Όχι

Ακολουθεί απλές οδηγίες δύο βημάτων: Ναι  Όχι

Εκφράζει τις ανάγκες προφορικά: Ναι  Όχι

Κατανοεί ερωτήσεις «ναι» ή «όχι»: Ναι  Όχι

## 5. Ειδική αξιολόγηση ποδοσφαίρου

### Ποδοσφαιρικές Δεξιότητες

#### Πέρασμα

Μπορεί να περάσει μια μπάλα σε συμπαίκτη: Ναι  Όχι

Ακρίβεια πάσας πάνω από 5-10 μέτρα: Καλή  Μέτρια  Χρειάζεται βελτίωση

#### Ντρίμπλα

Ντρίμπλες με χειριστήριο: Ναι  Όχι

Ντρίμπλες γύρω από εμπόδια: Ναι  Όχι

#### Κυνήγι

Μπορεί να σουτάρει μια μπάλα προς το τέρμα: Ναι  Όχι

Ακρίβεια των βολών στο στόχο: Καλή  Μέτρια  Χρειάζεται βελτίωση

## Έλεγχος μπάλας

Ελέγχει μια κινούμενη μπάλα: Ναι  Όχι

Χρησιμοποιεί πόδι, μηρό ή στήθος για να σταματήσει μια μπάλα: Ναι  Όχι

## Κατανόηση του παιχνιδιού

Επίγνωση θέσεων (άμυνα, επίθεση): Ναι  Όχι

Κατανοεί βασικούς κανόνες ποδοσφαίρου: Ναι  Όχι

Παίρνει γρήγορα αποφάσεις (πάσα, σουτάρει κ.λπ.): Ναι  Όχι

Λειτουργεί ως μέλος ομάδας: Ναι  Όχι

## 6. Συνολική Λειτουργική Ικανότητα

Συμμετέχει ανεξάρτητα σε ασκήσεις: Ναι  Όχι

Απαιτεί συνεχή βοήθεια: Ναι  Όχι

Δείχνει κίνητρο για βελτίωση: Ναι  Όχι

Προσαρμοστικότητα σε διαφορετικά περιβάλλοντα (εσωτερικοί/εξωτερικοί χώροι):  
Καλό  Μέτριο  Χρειάζεται βελτίωση

Δυνατότητα εστίασης κατά τη διάρκεια της συνεδρίας:  
Καλό  Μέτριο  Χρειάζεται βελτίωση

## 7. Παρόν Επίπεδο Απόδοσης (PLEP)

Συνοψίστε τις τρέχουσες ικανότητες του αθλητή, συμπεριλαμβανομένων των δυνατοτήτων και των περιοχών βελτίωσης.

---

---

---

## 8. Στόχοι Παρέμβασης

**Βραχυπρόθεσμοι στόχοι (εντός 1-2 συνεδριών):**

---

---

**Μεσοπρόθεσμοι στόχοι (εντός 1-2 μηνών):**

---

---

**Μακροπρόθεσμοι στόχοι (ετήσιος στόχος):**

---

---

## 9. Πρόσθετα σχόλια

Συμπεριλάβετε οποιεσδήποτε άλλες σχετικές παρατηρήσεις ή πληροφορίες που μπορεί να βοηθήσουν στην υποστήριξη του αθλητή.

---

---

---

---

**Υπογραφή αξιολογητή:** \_\_\_\_\_

**Ημερομηνία:** \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2 - ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΛΙΓΚ



## Παράρτημα 2 – ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΛΙΓΚ

Το Competitive League έχει σχεδιαστεί για PWID ηλικίας 16 ετών και άνω που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν σε ένα πιο δομημένο και ανταγωνιστικό ποδοσφαιρικό περιβάλλον. Επιδιώκει να συμβάλει στην προσωπική ανάπτυξη και την κοινωνική ένταξη των συμμετεχόντων μέσα από μια μοναδική εμπειρία συνύπαρξης που συμπληρώνεται από την πρακτική του ποδοσφαίρου. Επίσης, στόχος είναι η προσαρμογή των παραδοσιακών κανόνων ποδοσφαίρου για να καλύψει τις ανάγκες των ΑΜΕΑ διατηρώντας παράλληλα το πνεύμα του ανταγωνισμού.

### Επιλεξιμότητα παίκτη

Το EACL Competitive League θα αναπτυχθεί σε μια ενιαία μικτή κατηγορία ανδρών-γυναικών με τις ακόλουθες προϋποθέσεις για τους παίκτες:

- ✓ Οι παίκτες πρέπει να έχουν συμπληρώσει την ηλικία των 16 ετών μέχρι την ημερομηνία της αγωνιστικής φάσης στην οποία έχουν εγγραφεί.
- ✓ Οι παίκτες πρέπει να έχουν πιστοποιημένη διανοητική αναπηρία τουλάχιστον 33%, επαληθευμένη μέσω επίσημης ιατρικής τεκμηρίωσης.
- ✓ Οι παίκτες πρέπει να προσκομίσουν έγκυρο ιατρικό πιστοποιητικό που να πιστοποιεί την ικανότητά τους για ανταγωνιστικό ποδόσφαιρο.

### Σύνθεση ομάδας

- ✓ Κάθε ομάδα πρέπει να έχει τουλάχιστον 12 παίκτες.
- ✓ Οι ομάδες μπορούν να έχουν απεριόριστο αριθμό παικτών, αλλά κάθε παίκτης πρέπει να πληροί τις ελάχιστες προϋποθέσεις συμμετοχής (να παίξει τουλάχιστον 1 τέταρτο του αγώνα).

### Κανόνες αγώνα

#### Αριθμός παικτών

- ✓ Οι αγώνες παίζονται σε μορφή 8 ατόμων, με κάθε ομάδα να περιλαμβάνει 7 παίκτες εκτός γηπέδου και 1 τερματοφύλακα στο γήπεδο ανά πάσα στιγμή.

## Διάρκεια αγώνα

- ✓ Κάθε αγώνας αποτελείται από τέσσερα (4) τέταρτα των 10 λεπτών το καθένα.
- ✓ Υπάρχουν δύο διαστήματα των 2 λεπτών μεταξύ του πρώτου και του δεύτερου τετάρτου και του τρίτου και τέταρτου τετάρτου. Πραγματοποιείται διάλειμμα 5 λεπτών μεταξύ του δεύτερου και του τρίτου δεκαλέπτου.

## Μορφή αντιστοίχισης

- ✓ 1ο τέταρτο: 10 λεπτά
- ✓ Διάλειμμα: 2 λεπτά
- ✓ 2ο δεκάλεπτο: 10 λεπτά
- ✓ Ημίχρονο: 5 λεπτά + πλάγιο διακόπτη
- ✓ 3ο δεκάλεπτο: 10 λεπτά
- ✓ Διάλειμμα: 2 λεπτά
- ✓ 4ο δεκάλεπτο: 10 λεπτά

## Αντικαταστάσεις

- ✓ Κάθε ομάδα μπορεί να κάνει απεριόριστες αλλαγές κατά τη διάρκεια του αγώνα. Οι αντικαταστάσεις πρέπει να γίνονται κατά τη διάρκεια διακοπών στο παιχνίδι και να ακολουθούν τις τυπικές διαδικασίες της FIFA

## Ελάχιστη Συμμετοχή

- ✓ Κάθε παίκτης πρέπει να παίξει τουλάχιστον σε ένα από τα τρία πρώτα τέταρτα, ενθαρρύνοντας τον ίδιο χρόνο παιχνιδιού.
- ✓ Δεν επιτρέπονται αλλαγές κατά τα τρία πρώτα τρίμηνα, εκτός από περιπτώσεις τραυματισμού ή άλλων εξαιρετικών περιστάσεων.
- ✓ Μια ομάδα πρέπει να χρησιμοποιεί δύο τερματοφύλακες, με αμφοτέρους να συμμετέχουν σε τουλάχιστον ένα τέταρτο ο καθένας.

## Εξοπλισμός και αγωνιστικός χώρος

### Εξοπλισμός παίκτη

- ✓ Ο βασικός εξοπλισμός περιλαμβάνει πουκάμισο με μανίκια, σορτς, προστατευτικά κνήμης, κάλτσες και παπούτσια κατάλληλα για την επιφάνεια του γηπέδου. Οι παίκτες δεν πρέπει να φορούν επικίνδυνα αντικείμενα (συμπεριλαμβανομένων κοσμημάτων).
- ✓ Οι τερματοφύλακες μπορούν να φορούν μακριά παντελόνια, γάντια και σκουφάκια.

### Γήπεδο

- ✓ Οι αγώνες θα διεξαχθούν σε επιφάνειες τεχνητού ή φυσικού χλοοτάπητα. Τα χωράφια πρέπει να έχουν διαστάσεις μεταξύ 60-70 μέτρα σε μήκος και 40-45 μέτρα σε πλάτος.
- ✓ Τα γκολ πρέπει να έχουν πλάτος 5 μέτρα και ύψος 2 μέτρα.

## Σύστημα βαθμολόγησης

### Βαθμολογία δεκαλέπτου

- ✓ Οι αγώνες βαθμολογούνται ανά τέταρτο, με κάθε τέταρτο να αντιμετωπίζεται ως μίνι παιχνίδι. Ο νικητής κάθε τριμήνου κερδίζει 1 πόντο.
- ✓ Εάν ένα τέταρτο τελειώσει ισόπαλο, δεν δίνονται πόντοι για αυτό το τρίμηνο.
- ✓ Μια ομάδα μπορεί να κερδίσει το πολύ 4 πόντους ανά αγώνα (ένας πόντο για κάθε τέταρτο).

### Τελικοί Πόντοι Αγώνα

- ✓ Ο γενικός νικητής του αγώνα λαμβάνει 3 βαθμούς στην κατάταξη του πρωταθλήματος.
- ✓ Σε περίπτωση ισοπαλίας και οι δύο ομάδες λαμβάνουν 2 βαθμούς.
- ✓ Η ηττημένη ομάδα θα λάβει και πάλι 1 βαθμό συμμετοχής.

## Κανόνες αντικατάστασης

### Αντικαταστάσεις

- ✓ Οι αντικαταστάσεις επιτρέπονται μόνο κατά το τέταρτο τρίμηνο.
- ✓ Οι αλλαγές κατά τη διάρκεια του τέταρτου δεκαλέπτου δεν διακόπτουν το παιχνίδι και πρέπει να γίνονται από την κεντρική γραμμή με την άδεια των διαιτητών του αγώνα.

### Αλλαγή τερματοφύλακα

- ✓ Εάν αντικατασταθεί ένας τερματοφύλακας, η αλλαγή πρέπει να γίνει κατά τη διάρκεια διακοπής του παιχνιδιού με την άδεια του διαιτητή.
- ✓ Οι παίκτες στο γήπεδο μπορούν να αλλάξουν θέση με τον τερματοφύλακα, υπό την προϋπόθεση ότι ο διαιτητής έχει ενημερωθεί εκ των προτέρων, και η αλλαγή γίνεται κατά τη διάρκεια διακοπής του παιχνιδιού.

## Ειδικοί Κανόνες

### Έναρξη

- ✓ Το εναρκτήριο λάκτισμα εκτελείται από έναν παίκτη και όλοι οι άλλοι παίκτες πρέπει να βρίσκονται στο δικό τους μισό γήπεδο.
- ✓ Τα γκολ δεν μπορούν να μπουν απευθείας από την έναρξη, εκτός εάν κάποιος άλλος παίκτης αγγίξει πρώτα την μπάλα.

### Οφσάιντ

- ✓ Οι κανόνες οφσάιντ ισχύουν μόνο εντός της ζώνης των 12 μέτρων (κοντά στο γκολ).
- ✓ Ένας παίκτης είναι οφσάιντ εάν συμμετέχει ενεργά στο παιχνίδι ενώ βρίσκεται εντός αυτής της ζώνης όταν του δίνεται η μπάλα.

### Ελεύθερα λακτίσματα

- ✓ Τα ελεύθερα λακτίσματα μπορεί να είναι είτε άμεσα είτε έμμεσα, ανάλογα με το φάουλ που έγινε.
- ✓ Οι αντίπαλοι παίκτες πρέπει να βρίσκονται 6 μέτρα μακριά από την μπάλα κατά τη διάρκεια των ελεύθερων λακτισμάτων.

## Ρίψεις

- ✓ Οι ρίψεις έχουν ευελιξία λόγω πιθανών δυσκολιών συντονισμού μεταξύ των παικτών.
- ✓ Εάν εκτελεστεί λανθασμένα, το πλάγιο θα επαναληφθεί χωρίς πέναλτι

## Γκολ

- ✓ Τα τέρματα πρέπει να εκτελούνται μέσα από την περιοχή του πέναλτι.
- ✓ Οι αντίπαλοι πρέπει να παραμείνουν έξω από την περιοχή του πέναλτι μέχρι να παίξει η μπάλα.
- ✓ Ένα γκολ μπορεί να σημειωθεί απευθείας από ένα λάκτισμα, αλλά μόνο εναντίον της αντίπαλης ομάδας.

## Κόρνερ

- ✓ Η μπάλα τοποθετείται μέσα στο τόξο του κόρνερ και οι αντίπαλοι πρέπει να βρίσκονται 6 μέτρα μακριά από το λάκτισμα μέχρι η μπάλα να είναι στο παιχνίδι.
- ✓ Ο παίκτης που κλωτσάει δεν μπορεί να παίξει ξανά την μπάλα μέχρι να την αγγίξει άλλος παίκτης.

## Γενική Διοίκηση Παιχνιδιού

### Αποφάσεις Διαιτητών

- ✓ Οι διαιτητές ενθαρρύνονται να καλλιεργούν το πνεύμα της συμπερίληψης εξηγώντας τις αποφάσεις και καθοδηγώντας τους παίκτες όπου χρειάζεται, ειδικά εκείνους που δεν είναι εξοικειωμένοι με τους κανόνες.

### Επίσημη Μπάλα

- ✓ Το πρωτάθλημα πρέπει να παίζεται με μπάλα μεγέθους 5

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3 - HAPPY LEAGUE



## Παράρτημα 3 – HAPPY LEAGUE

Το Happy League είναι ένα μη-αγωνιστικό περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς όπου τα ΑΜΕΑ ηλικίας 9 ετών και άνω μπορούν να απολαύσουν ποδόσφαιρο χωρίς την πίεση του ανταγωνισμού. Αυτό το πρωτάθλημα εστιάζει στη διασκέδαση, την ασφάλεια, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Το πρωτάθλημα είναι ανοιχτό σε όλους τους ΑΜΕΑ, ανεξαρτήτως επιπέδου δεξιοτήτων ή εμπειρίας. Η εστίαση είναι στη δημιουργία ενός φιλόξενου και υποστηρικτικού περιβάλλοντος όπου μπορούν να συμμετάσχουν όλοι. Το πρωτάθλημα ποδοσφαίρου για άτομα με διανοητική αναπηρία θα πρέπει να κοινοποιείται σε οργανισμούς ή μέρη όπου μπορεί να προσεγγιστεί το PwID.

### Επιλεξιμότητα παίκτη

Το EACL Happy League θα αναπτυχθεί σε μια ενιαία μικτή κατηγορία ανδρών-γυναικών με τις ακόλουθες προϋποθέσεις για τους παίκτες:

- ✓ Οι παίκτες πρέπει να έχουν συμπληρώσει την ηλικία των 9 ετών μέχρι την ημερομηνία της αγωνιστικής φάσης στην οποία έχουν εγγραφεί.
- ✓ Οι παίκτες πρέπει να έχουν πιστοποιημένη διανοητική αναπηρία τουλάχιστον 33%, επαληθευμένη μέσω επίσημης ιατρικής τεκμηρίωσης.
- ✓ Οι παίκτες πρέπει να προσκομίσουν έγκυρο ιατρικό πιστοποιητικό που να πιστοποιεί την ικανότητά τους για ανταγωνιστικό ποδόσφαιρο.

### Σύνθεση ομάδας

- ✓ Κάθε ομάδα πρέπει να έχει τουλάχιστον 10 παίκτες.
- ✓ Οι ομάδες μπορούν να έχουν απεριόριστο αριθμό παικτών, αλλά κάθε παίκτης πρέπει να πληροί τις ελάχιστες προϋποθέσεις συμμετοχής (να παίξει τουλάχιστον 1 τέταρτο του αγώνα).

### Κανόνες αγώνα

#### Αριθμός παικτών

- ✓ Οι αγώνες παίζονται σε μορφή 5 ατόμων, με κάθε ομάδα να περιλαμβάνει 4 παίκτες εκτός γηπέδου και 1 τερματοφύλακα στο γήπεδο ανά πάσα στιγμή.

## Διάρκεια αγώνα

- ✓ Κάθε αγώνας αποτελείται από τέσσερα (4) τέταρτα των 8 λεπτών το καθένα.
- ✓ Υπάρχουν δύο διαστήματα των 4 λεπτών μεταξύ του πρώτου και του δεύτερου τετάρτου, και του τρίτου και τέταρτου τετάρτου. Μεταξύ του δεύτερου και του τρίτου δεκαλέπτου γίνεται διάλειμμα ημιχρόνου 5 λεπτών.

## Μορφή αντιστοίχισης

- ✓ 1ο δεκάλεπτο: 8 λεπτά
- ✓ Διάλειμμα: 4 λεπτά
- ✓ 2ο δεκάλεπτο: 8 λεπτά
- ✓ Ημίχρονο: 5 λεπτά + πλάγιο διακόπτη
- ✓ 3ο δεκάλεπτο: 8 λεπτά
- ✓ Διάλειμμα: 4 λεπτά
- ✓ 4ο δεκάλεπτο: 8 λεπτά

## Αντικαταστάσεις

- ✓ Κάθε ομάδα μπορεί να κάνει απεριόριστες αλλαγές κατά τη διάρκεια του αγώνα. Οι αντικαταστάσεις πρέπει να γίνονται κατά τη διάρκεια διακοπών στο παιχνίδι και να ακολουθούν τις τυπικές διαδικασίες της FIFA.

## Ελάχιστη Συμμετοχή

- ✓ Κάθε παίκτης πρέπει να παίξει τουλάχιστον σε ένα από τα τρία πρώτα τέταρτα, ενθαρρύνοντας τον ίδιο χρόνο παιχνιδιού.
- ✓ Αλλαγές επιτρέπονται για ολόκληρο το τετράμηνο

## Εξοπλισμός και αγωνιστικός χώρος

### Εξοπλισμός παίκτη

- ✓ Ο βασικός εξοπλισμός περιλαμβάνει πουκάμισο με μανίκια, σορτς, προστατευτικά κνήμης, κάλτσες και παπούτσια κατάλληλα για την επιφάνεια του γηπέδου. Οι παίκτες δεν πρέπει να φορούν επικίνδυνα αντικείμενα (συμπεριλαμβανομένων κοσμημάτων).
- ✓ Οι τερματοφύλακες μπορούν να φορούν μακριά παντελόνια, γάντια και σκουφάκια.

### Γήπεδο

- ✓ Οι αγώνες θα διεξαχθούν σε επιφάνειες τεχνητού ή φυσικού χλοοτάπητα. Τα χωράφια πρέπει να έχουν διαστάσεις μεταξύ 40-50 μέτρα μήκος και 20-30 μέτρα πλάτος.
- ✓ Τα γκολ μπορεί να έχουν 5 μέτρα πλάτος και 2 μέτρα ύψος ή 3 μέτρα πλάτος και 2 μέτρα ύψος

## Σύστημα βαθμολόγησης

### Βαθμολογία δεκαλέπτου

- ✓ Οι αγώνες αντιμετωπίζονται ως μίνι-παιχνίδι. Δεν υπάρχει σύστημα βαθμολόγησης, και οι δύο ομάδες θεωρούνται νικήτριες ανεξάρτητα από το πόσα γκολ σκοράρουν ή δεχτούν

### Τελικοί Πόντοι Αγώνα

- ✓ Δεν υπάρχουν match points, όλοι θεωρούνται νικητές

## Κανόνες αντικατάστασης

### Αντικαταστάσεις

- ✓ Οι αντικαταστάσεις επιτρέπονται και στα τέσσερα τρίμηνα.
- ✓ Οι αλλαγές πρέπει να γίνονται με τρόπο που να μην διακόπτουν το παιχνίδι και να γίνονται από την κεντρική γραμμή, με την άδεια των διαιτητών του αγώνα

### Αλλαγή τερματοφύλακα

- ✓ Εάν αντικατασταθεί ένας τερματοφύλακας, η αλλαγή πρέπει να γίνει κατά τη διάρκεια διακοπής του παιχνιδιού με την άδεια του διαιτητή.
- ✓ Οι παίκτες στο γήπεδο μπορούν να αλλάξουν θέση με τον τερματοφύλακα, υπό την προϋπόθεση ότι ο διαιτητής έχει ενημερωθεί εκ των προτέρων, και η αλλαγή γίνεται κατά τη διάρκεια διακοπής του παιχνιδιού.

## Ειδικοί Κανόνες

### Έναρξη

- ✓ Το εναρκτήριο λάκτισμα εκτελείται από έναν παίκτη και όλοι οι άλλοι παίκτες πρέπει να βρίσκονται στο δικό τους μισό γήπεδο.
- ✓ Τα γκολ δεν μπορούν να μπουν απευθείας από την έναρξη, εκτός εάν κάποιος άλλος παίκτης αγγίξει πρώτα την μπάλα.

### Οφσάιντ

- ✓ Οι κανόνες οφσάιντ δεν ισχύουν στο παιχνίδι.

### Ελεύθερα λακτίσματα

- ✓ Τα ελεύθερα λακτίσματα μπορεί να είναι είτε άμεσα είτε έμμεσα, ανάλογα με το φάουλ που έγινε.
- ✓ Οι αντίπαλοι παίκτες πρέπει να βρίσκονται 6 μέτρα μακριά από την μπάλα κατά τη διάρκεια των ελεύθερων λακτισμάτων.

## Ρίψεις

- ✓ Οι ρίψεις παίζονται με το πόδι πριν από τη γραμμή άουτ και δίνεται ευελιξία λόγω πιθανών δυσκολιών συντονισμού μεταξύ των παικτών.
- ✓ Εάν εκτελεστεί λανθασμένα, το πλάγιο θα επαναληφθεί χωρίς πέναλτι

## Γκολ

- ✓ Τα λακτίσματα γκολ πρέπει να εκτελούνται μέσα από την περιοχή του πέναλτι και μπορούν να εκτελούνται και από το χέρι.
- ✓ Οι αντίπαλοι πρέπει να παραμείνουν έξω από την περιοχή του πέναλτι μέχρι να παίξει η μπάλα.
- ✓ Ένα γκολ μπορεί να σημειωθεί απευθείας από ένα λάκτισμα, αλλά μόνο εναντίον της αντίπαλης ομάδας.

## Κόρνερ

- ✓ Η μπάλα τοποθετείται μέσα στο τόξο του κόρνερ και οι αντίπαλοι πρέπει να βρίσκονται 6 μέτρα μακριά από το λάκτισμα μέχρι η μπάλα να είναι στο παιχνίδι.
- ✓ Ο παίκτης που κλωτσάει δεν μπορεί να παίξει ξανά την μπάλα μέχρι να την αγγίξει άλλος παίκτης.

## Γενική Διοίκηση Παιχνιδιού

### Αποφάσεις Διαιτητών

- ✓ Οι διαιτητές ενθαρρύνονται να καλλιεργούν το πνεύμα της συμπερίληψης εξηγώντας τις αποφάσεις και καθοδηγώντας τους παίκτες όπου χρειάζεται, ειδικά εκείνους που δεν είναι εξοικειωμένοι με τους κανόνες.

### Επίσημη Μπάλα

- ✓ Το πρωτάθλημα πρέπει να παίζεται με μπάλα μεγέθους 5



**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4 - ΛΙΣΤΑ  
ΕΛΕΓΧΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΟΡΓΑΝΩΣΗ  
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΜΕ  
ΑΝΑΠΗΡΙΑ**

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4 - Λίστα ελέγχου για την οργάνωση ποδοσφαιρικών δραστηριοτήτων με ΑμεΑ

Αυτή η λίστα ελέγχου παρέχει μια σύνοψη βασικών ενεργειών και βέλτιστων πρακτικών για τη διοργάνωση δραστηριοτήτων ποδοσφαίρου χωρίς αποκλεισμούς για ΑμεΑ. Θα βοηθήσει να διασφαλιστεί ένα ασφαλές, ελκυστικό και υποστηρικτικό περιβάλλον για όλους τους συμμετέχοντες.

### Προσχεδιασμός και Προετοιμασία

#### Αξιολογήστε τις ικανότητες των συμμετεχόντων

- ✓ Διεξάγετε ατομικές αξιολογήσεις των ΑΜΕΑ για να κατανοήσετε τις φυσικές, γνωστικές και κοινωνικές τους ικανότητες χρησιμοποιώντας τις παρεχόμενες φόρμες αξιολόγησης.
- ✓ Συμμετέχετε οικογένειες, φροντιστές και εκπαιδευτικούς για να συγκεντρώσετε λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τις συγκεκριμένες ανάγκες και προτιμήσεις των συμμετεχόντων.
- ✓ Προσδιορίστε πρωτογενείς και δευτερογενείς αναπηρίες, ανησυχίες για την υγεία και οποιαδήποτε φάρμακα που μπορεί να επηρεάσουν τη συμμετοχή.

#### Θέστε ξεκάθαρους στόχους

- ✓ Καθορίστε βραχυπρόθεσμους, μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους για κάθε συμμετέχοντα με βάση τις ικανότητές του (π.χ. βελτίωση συγκεκριμένων ποδοσφαιρικών δεξιοτήτων, ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης ή αύξηση της φυσικής κατάστασης).
- ✓ Θέστε στόχους που να ταιριάζουν στις ατομικές ανάγκες και επικεντρωθείτε στην προσωπική ανάπτυξη και όχι στον ανταγωνισμό.

#### Οργάνωση Εκπαίδευσης Προσωπικού

- ✓ Βεβαιωθείτε ότι οι προπονητές, οι εκπαιδευτικοί και οι εθελοντές λαμβάνουν εξειδικευμένη εκπαίδευση συμπεριλαμβανομένης της διαχείρισης συμπεριφοράς, των στρατηγικών επικοινωνίας και της προσαρμοστικότητας.
- ✓ Συνεργαστείτε με φροντιστές και ειδικούς για πρόσθετη υποστήριξη στην κατανόηση των διανοητικών αναπηριών.

## Προετοιμάστε το Περιβάλλον

- ✓ Εξασφαλίστε την προσβασιμότητα διενεργώντας έλεγχο στις αθλητικές εγκαταστάσεις (π.χ. φαρδιές πόρτες, ράμπες, κατάλληλος φωτισμός, προσβάσιμες τουαλέτες).
- ✓ Σημειώστε ξεκάθαρα τις περιοχές δραστηριότητας και παρέχετε οπτικά ή ηχητικά σήματα για να βελτιώσετε τη συγκέντρωση και την ασφάλεια.

## Διοργάνωση συνεδριών εκπαίδευσης χωρίς αποκλεισμούς

### Δημιουργήστε μια δομημένη ρουτίνα

- ✓ Καθιερώστε ένα προβλέψιμο πρόγραμμα προπόνησης με προθέρμανση, ασκήσεις και χαλαρώσεις για να βοηθήσετε τους ΑΜΕΑ να αισθάνονται ασφαλείς και άνετοι.
- ✓ Ξεκινήστε κάθε συνεδρία με σαφείς οδηγίες και τελειώστε με θετική ενίσχυση και εορτασμούς επιτευγμάτων.

### Προσαρμόστε τις δραστηριότητες ποδοσφαίρου

- ✓ Προσαρμόστε κανόνες και απλοποιήστε τις οδηγίες. Χρησιμοποιήστε λέξεις δράσης, οπτικά βοηθήματα και επιδείξεις για να βελτιώσετε την κατανόηση.
- ✓ Χωρίστε τις εργασίες σε μικρότερα βήματα, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να προοδεύουν σταδιακά ανάλογα με τις ικανότητές τους.
- ✓ Εισαγάγετε ευέλικτες επιλογές συμμετοχής, όπως ρόλους βοηθού για συμμετέχοντες που προτιμούν λιγότερο ενεργό συμμετοχή.

### Χρησιμοποιήστε την πολυκαναλική επικοινωνία

- ✓ Ενσωματώστε λεκτικές, μη λεκτικές (χειρονομίες, γλώσσα του σώματος) και οπτικές μεθόδους επικοινωνίας (εικόνες, διαγράμματα) για να διασφαλίσετε ότι όλοι κατανοούν τις οδηγίες.

### Πρόωθηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης

- ✓ Ενθαρρύνετε την ομαδική εργασία και τη συνεργασία με ζευγαρωμένες ασκήσεις και ομαδικά παιχνίδια. Δώστε προτεραιότητα στη διασκέδαση και τη συμμετοχή έναντι του ανταγωνισμού.
- ✓ Οργανώστε δραστηριότητες όπου παίκτες διαφορετικών ικανοτήτων αλληλεπιδρούν και υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον.

## Διασφάλιση Υγείας και Ασφάλειας

### Διεξαγωγή προβολών υγείας

- ✓ Συλλέξτε πληροφορίες για την υγεία και βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες έχουν την απαραίτητη ιατρική άδεια για να ασχοληθούν με τον αθλητισμό.
- ✓ Παρακολουθήστε για οποιεσδήποτε καταστάσεις υγείας που μπορεί να απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή και έχετε σε εφαρμογή ένα σχέδιο πρώτων βοηθειών.

### Μέτρα Ασφαλείας κατά τις Δραστηριότητες

- ✓ Προσαρμόστε το περιβάλλον για να διασφαλίσετε την ασφάλεια (π.χ. χρησιμοποιήστε μεγαλύτερες, μαλακότερες μπάλες, μειώστε το μέγεθος του γηπέδου, εξασφαλίστε επίβλεψη κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων).
- ✓ Αξιολογήστε τακτικά τα επίπεδα κόπωσης των συμμετεχόντων και επιτρέψτε τα διαλείμματα όπως απαιτείται

### Παρέχετε τον κατάλληλο εξοπλισμό

- ✓ Χρησιμοποιήστε προσαρμοσμένο εξοπλισμό, όπως ελαφρύτερες, μεγαλύτερες μπάλες και δοκάρια που ταιριάζουν στις κινητικές δεξιότητες των συμμετεχόντων.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι όλος ο εξοπλισμός είναι προσβάσιμος και ασφαλής για τους συμμετέχοντες, λαμβάνοντας υπόψη τους φυσικούς περιορισμούς.

### Έχετε έτοιμη ιατρική υποστήριξη

- ✓ Βεβαιωθείτε ότι το εκπαιδευμένο ιατρικό προσωπικό είναι παρόν κατά τη διάρκεια αγώνων ή εκδηλώσεων, ειδικά για το Competitive League. Αυτό εξασφαλίζει γρήγορη απόκριση σε περίπτωση τραυματισμού ή ανησυχιών για την υγεία.

## Διοργάνωση αγώνων και πρωταθλημάτων

### Προσαρμόστε τους κανόνες για συμπερίληψη

- ✓ Για το Competitive League, απλοποιήστε τους κανόνες όπως το οφσάιντ και τη διάρκεια του παιχνιδιού, ώστε να ταιριάζουν στις ικανότητες των συμμετεχόντων.
- ✓ Επιτρέψτε απεριόριστες αλλαγές και βεβαιωθείτε ότι όλοι οι παίκτες έχουν ίσο χρόνο παιχνιδιού.
- ✓ Στο Happy League, εστιάστε στη διασκέδαση και τη συμμετοχή αποφεύγοντας τη βαθμολογία και μειώνοντας την ανταγωνιστικότητα των αγώνων

## Ενθαρρύνετε το Fair Play και τη θετική αλληλεπίδραση

- ✓ Προωθήστε το σεβασμό, το δίκαιο παιχνίδι και την ομαδική εργασία. Βεβαιωθείτε ότι οι προπονητές και οι διαιτητές τονίζουν αυτές τις αξίες σε όλη τη διάρκεια των αγώνων.

## Παρακολούθηση και προσαρμογή όπως απαιτείται

- ✓ Να αξιολογείτε συνεχώς την πρόοδο των συμμετεχόντων και να προσαρμόζετε τις δραστηριότητες ή τους κανόνες με βάση την ανάπτυξή τους.
- ✓ Συγκεντρώστε σχόλια από παίκτες, οικογένειες και φροντιστές για να προσαρμόσετε τις μεθόδους προπόνησης ή τις μορφές παιχνιδιού, εάν είναι απαραίτητο.

## Συνεργασία με οικογένειες, παιδαγωγούς και συλλόγους

### Δέσμευση Οικογενειών και Φροντιστών

- ✓ Διατηρήστε μια ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας με τις οικογένειες για να συζητήσετε την πρόοδο και τις προκλήσεις.
- ✓ Ενθαρρύνετε τις οικογένειες να συμμετέχουν παρακολουθώντας παιχνίδια ή βοηθώντας κατά τη διάρκεια των προπονήσεων.

### Ενσωμάτωση PWID σε ποδοσφαιρικούς συλλόγους

- ✓ Δημιουργήστε ειδικές ομάδες ή τμήματα για ΑΜΕΑ εντός του ποδοσφαιρικού συλλόγου.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι οι πόροι, ο εξοπλισμός και η διοικητική υποστήριξη είναι εξίσου διαθέσιμα για τις ομάδες ΑμεΑ όπως και για τις κύριες ομάδες.
- ✓ Διοργανώνετε τακτικά εκδηλώσεις ή εκπαιδευτικές συνεδρίες που περιλαμβάνουν συμμετέχοντες τυπικοί και μη τυπικοί για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης

### Συνεχής Υποστήριξη και Δέσμευση

- ✓ Προσφέρετε δραστηριότητες όλο το χρόνο, συμπεριλαμβανομένων προπονητικών συνεδριών, αγώνων και κοινοτικών εκδηλώσεων για τη διατήρηση της αφοσίωσης των συμμετεχόντων.
- ✓ Παρέχετε ευκαιρίες στους ΑμεΑ να μεταβούν σε πιο ανταγωνιστικούς ρόλους ή ηγετικές θέσεις (π.χ. βοηθός προπονητή ή μέντορας ομάδας) καθώς αναπτύσσονται οι δεξιότητές τους.

## Αξιολόγηση μετά τη δραστηριότητα

### Ελέγξτε την πρόοδο των συμμετεχόντων

- ✓ Αξιολογήστε την πρόοδο των συμμετεχόντων όσον αφορά τη σωματική, γνωστική και κοινωνική ανάπτυξη.
- ✓ Γιορτάστε μικρές επιτυχίες και ενισχύστε τις θετικές συμπεριφορές για να διατηρήσετε τους συμμετέχοντες με κίνητρα.

### Προσαρμόστε την Εκπαίδευση και τις Δραστηριότητες

- ✓ Με βάση τις αξιολογήσεις προόδου, τροποποιήστε το πρόγραμμα εκπαίδευσης για να εισάγετε πιο απαιτητικές ή νέες δραστηριότητες για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον.
- ✓ Ζητήστε σχόλια από τους συμμετέχοντες και τις οικογένειές τους για να διασφαλίσετε ότι οι δραστηριότητες θα παραμείνουν ευχάριστες και ωφέλιμες.

## Τελικές Υπενθυμίσεις

- ✓ Εστιάζετε πάντα στο τι μπορούν να κάνουν τα ΑμεΑ παρά σε αυτά που δεν μπορούν.
- ✓ Διατηρήστε την επικοινωνία σαφή, θετική και περιεκτική.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται ότι τους εκτιμούν και τους υποστηρίζουν, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους.



**FUNDACIÓ**  
**FC BARCELONA**



puzzle





Co-funded by the  
European Union



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι αυτές του συγγραφέα ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνα για αυτά.

Project European All are Champions League for PwID: Ανάπτυξη βασικών αρχών για την ένταξη στο ποδόσφαιρο

**Αριθμός 101134155**



αυτό το έγγραφο αδειοδοτείται με την άδεια δημιουργικών κοινών  
Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0  
International (CC BY-NC-SA 4.0)