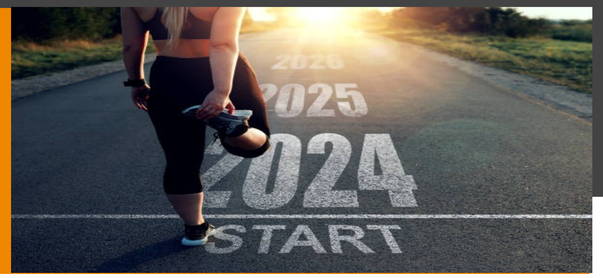
ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Παπαδοπούλου Κυριακή
Νηπιαγωγός ΕΑΕ



Περίληψη

Τα άτομα με αναπηρίες, λόγω υποκινητικότητας πιο επιρρεπή σε προβλήματα υγείας και ασθένειες, όπως οι καρδιοπάθειες, ο διαβήτης και η κατάθλιψη. Γίνονται πιο ευάλωτα στην απώλεια του αυτοσεβασμού τους και της ικανότητάς τους να κυριαρχούν σε διάφορες καταστάσεις. Η κινητική ιδιαιτερότητα θεωρείται μια αιτία άγχους, εξαιτίας της μόνιμης διάρκειάς της, λαμβάνοντας υπόψη ότι, όσο πιο σοβαρός ο κινητικός περιορισμός, τόσο πιο μεγάλη και η χρόνια πίεση. Με βάση τη θεωρία του προσανατολισμού στόχων, τα παιδιά σε χώρους επίτευξης όπως τα σπορ και η φυσική αγωγή, μετά τα έντεκα χρόνια έχουν πλήρως αναπτυγμένους δύο διαφορετικούς τρόπους για να κρίνουν τις ικανότητές τους. Επισημαίνουμε τις έξι περιοχές του κλίματος παρακίνησης κωδικοποιημένες στη λέξη T-A-R-G-E-T.

T- Task (δραστηριότητες τάξης),
A-Authority (συμμετοχή των μαθητών στη λήψη αποφάσεων),
R- Recognition (διανομή και ευκαιρίες για αμοιβές),
G- Grouping (τρόπος ομαδοποίησης μαθητών),
E- Evaluation (ρυθμίζει την αξιολόγηση και ανατροφοδότηση)
T- Time (ρυθμός και χρόνος μάθησης) (Treasure & Roberts, 1995).

Οφέλη άσκησης

Η άσκηση, είτε ως αναψυχή, είτε ως αγωνιστικός αθλητισμός στα άτομα με ιδιαιτερότητες, είναι ευεργετική και έχει τα παρακάτω αποτελέσματα:
-ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης
-βελτίωση της υγείας
-προσαρμογή του ατόμου στην κοινωνία και αποδοχή
-επαναπόκτηση του αυτοσεβασμού
-πρόληψη ή μείωση της απομόνωσης, της απόγνωσης ή της κατάθλιψης
-ευκαιρία για διασκέδαση, ικανοποίηση, χαρά και αυτοεκπλήρωση
-συμμετοχή σε άλλα προγράμματα εκπαίδευσης και εξάσκησης
-επέκταση των ψυχολογικών και κοινωνικών οφελών και στο περιβάλλον του αθλητή (Θεοδωράκης, 2010).

Έρευνες για οφέλη άσκησης

☺ Άτομα με τραυματική τετραπληγία, παραπληγία, εγκεφαλική παράλυση, πολιομυελίτιδα και ακρωτηριασμός των κάτω άκρων → όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα συμμετείχαν στον αθλητισμό, τόσο καλύτερα επηρεαζόταν η ψυχική ευεξία και η αυτοεκτίμηση (Θεοδωράκης, 2010).

☺ Σύνδρομο Down συμμετοχή σε πρόγραμμα άσκησης αύξησε την αυτό-αποτελεσματικότητα, ανέπτυξε πιο θετικές στάσεις για την άσκηση, μείωσε γνωστικά και συναισθηματικά εμπόδια και την τάση για μελαγχολία και βελτίωσε την ικανοποίηση από τη ζωή (Heller, Hsieh, & Rimmer, 2004).

☺ Συμμετοχή παιδιών με αναπηρίες 6-12 ετών, σε πρόγραμμα αναρρίχησης για έξι εβδομάδες οδήγησε στην αύξηση της αυτό-αποτελεσματικότητας και της αυτοεκτίμησης (Mazoni, Purves, Southward, Rhodes, &Temple, 2009).

Αυτοαποτελεσματικότητα

Πηγές διαμόρφωσης αυτό-αποτελεσματικότητας:
α) οι προηγούμενες εμπειρίες
β) τα πρότυπα μοντέλα
γ) η λεκτική πειθώ
δ) η φυσιολογική διέγερση (Chase, Lirgg, & Feltz, 1997)

Όσο μεγαλύτερο επίπεδο της αυτοαποτελεσματικότητας, τόσο καλύτερη η απόδοση (McAuley, 1992)

Άσκηση για πρώτη φορά

☼ Στήριξη από τους γύρω
☼ Θέτουν ρεαλιστικούς στόχους
☼ Συγκέντρωση στο σώμα
☼ Έμφαση στη συμμετοχή
☼ Τεχνικές ελέγχου σωματικών λειτουργιών
☼ Σταδιακή αύξηση της έντασης της άσκησης (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2003).

Συμπεράσματα

-Η ψυχική υγεία βελτιώνεται παράλληλα με τη βελτίωση των αυτοαντιλήψεων του ατόμου ως προς τις αθλητικές του ικανότητες.
-Άτομα που δε συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα → δεν έχουν εμπιστοσύνη στις αθλητικές τους ικανότητες.
-Βελτίωση αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης → περισσότερη συμμετοχή σε άσκηση και διατήρησή της.

Βιβλιογραφία

Chase, M., Lirgg, C., & Feltz, D. (1997). Do coaches' efficacy expectations for their teams predict team performance? *The Sport Psychologist,* 11, 8-23.

Heller, T., Hsieh, K., & Rimmer, J.H. (2004). Attitudinal and psychosocial outcomes of a fitness and health education program on adults with Down syndrome. *American Journal on Mental Retardation, 109,* 175-185.

Θεοδωράκης, Ι. (2010). *Άσκηση, Ψυχική Υγεία και Ποιότητα Ζωής.* Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.

Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό.* Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Mazzoni, E., Purves, L., Southward, J., Rhodes, R., &Temple, V. (2009). Effect of indoor wall climbing on self-efficacy and self-perceptions of children with special needs. *Adapted Physical Activity Quarterly, 26,* 259-273.

McAuley, E. (1992). *Self referent thought in sport and physical activity. In T.S. Horn (Ed.) Advances in sport psychology* (pp. 101-118). Champaign IL.: Human Kinetics.

Treasure, D.C., & Roberts, G.C. (1995). Applications of achievement goal theory to physical education: Implications for enhancing motivation. *Quest,* 47, 1-14.