

Πρόλογος

Το εγχειρίδιο αυτό απευθύνεται σε όλους τους προπονητές και τους καθηγητές και καθηγήτριες φυσικής αγωγής που ενδιαφέρονται να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους σχετικά με το άθλημα της καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο.

Παρουσιάζει τις συνηθέστερες περιπτώσεις καλαθοσφαιριστών με αναπηρίες και την κατηγοριοποίησή τους ανάλογα με το λειτουργικό τους επίπεδο στο πλαίσιο του αθλήματος και αναλύει τις ατομικές και ομαδικές τεχνικές και τακτικές άμυνας και επίθεσης. Επιπλέον, περιγράφει τις προδιαγραφές του αμαξιδίου και τις προσαρμογές που πρέπει να γίνουν στο περιβάλλον της προπόνησης και στο αμαξίδιο για την ικανοποίηση των αναγκών των αθλητών και τη μεγιστοποίηση της ατομικής και ομαδικής απόδοσης καθώς και τους τρόπους ψυχολογικής προετοιμασίας των αθλητών.

Ο απώτερος στόχος του εγχειριδίου είναι διπλός: α) να δώσει στους προπονητές και τους αθλητές της καλαθοσφαίρισης τις γνώσεις που χρειάζονται για την βελτίωση των ατομικών ικανοτήτων και των ικανοτήτων της ομάδας τους β) να δώσει στους καθηγητές και τους φοιτητές φυσικής αγωγής μία συνολική εικόνα της καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο, αναπτύσσοντας έτσι την αυτοπεποίθηση και την ικανότητά τους να ασχοληθούν στο μέλλον με το συγκεκριμένο άθλημα.

Ευχαριστίες

Ευχαριστούμε πολύ το σωματείο καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο με την ονομασία «Γυμναστική Ένωση Τρικάλων 'Αστέρας'» και ιδιαίτερα τους καλαθοσφαιριστές που δέχθηκαν να φωτογραφηθούν για τις ανάγκες του βιβλίου. Οι καλαθοσφαιριστές αυτοί με τον αντίστοιχο αριθμό φανέλας που εμφανίζονται στις φωτογραφίες, είναι οι: Κεφαλάς Χρήστος (No 13), Μανώλης Κωνσταντίνος (No 8), Τάκης Βασίλειος (No 10) και Τζιμόπουλος Παναγιώτης (No 14).

Εισαγωγή

Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο αποτελεί σήμερα ίσως το δημοφιλέστερο ομαδικό άθλημα ατόμων με κινητικές αναπηρίες σε παγκόσμιο επίπεδο. Το άθλημα ξεκίνησε μετά το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο στο νοσοκομείο αποκατάστασης του Στόουκ Μάντεβιλ της Αγγλίας από τον Δρ. Λούντβιχ Γκούντμαν ο οποίος διοργάνωσε αγώνες καλαθοσφαίρισης σε μία προσπάθεια να βοηθήσει την αποκατάσταση των αναπήρων πολέμου και την προσαρμογή τους στη ζωή. Μια από τις πτυχές της αποκατάστασης ήταν να βελτιωθεί η δεξιότητα του ατόμου με τραυματισμούς νωτιαίου μυελού και ακρωτηριασμούς να μετακινείται και να ελίσσεται με το αμαξίδιό του. Συχνά αυτό επιτυγχάνονταν μέσω της χρήσης προσαρμοσμένων αθλητικών δραστηριοτήτων. Δεδομένου ότι οι νεαροί άνδρες έγιναν αποδοτικότεροι στη χρησιμοποίηση των αμαξιδίων τους, επιθύμησαν μια αίσθηση 'κανονικότητας' στις ζωές τους με τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες όπως η καλαθοσφαίριση.

Η πρώτη τεκμηριωμένη περίπτωση οργανωμένης καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο καταγράφεται το 1946 στις Ηνωμένες Πολιτείες. Από τότε, το άθλημα αναπτύσσεται ραγδαία και εισάγεται στους πρώτους Παραολυμπιακούς της Ρώμης το 1960. Η ανάπτυξη του αθλήματος οδήγησε στη δημιουργία Διεθνούς Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης με Αγωνιστικό Αμαξίδιο (IWBF) το 1993. Σήμερα, η IWBF αριθμεί 80 έθνη-μέλη με περισσότερους από 25.000 άνδρες και γυναίκες που συμμετέχουν στην καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο παγκοσμίως.

Οι κύριοι λόγοι συμμετοχής σε αυτό το άθλημα όπως αυτοί αναφέρονται από τους αθλητές με αναπηρίες είναι τρεις: η καλαθοσφαίριση είναι καλή άσκηση, διασκεδαστική και ανταγωνιστική. Η ευκαιρία να είσαι μέλος μίας ομάδας, να ταξιδεύεις και να συναντάς νέους ενδιαφέροντες ανθρώπους αποτελούν επιπρόσθετους λόγους που δημιουργούν στον καλαθοσφαιριστή με αναπηρίες μία αυξημένη αίσθηση προσωπικής αξίας και επίτευξης.

Στο σημείο αυτό η συμβολή του προπονητή καλαθοσφαίρισης είναι σημαντική. Κάθε ομάδα καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο κινείται σε ένα εύρος μεταξύ της ομάδας που έχει δημιουργηθεί για λόγους διασκέδασης και αυτής που έχει συγκροτηθεί με καθαρά αγωνιστικούς στόχους. Η φιλοσοφία της ομάδας συχνά καθορίζει την επιλογή του προπονητή και τις αρμοδιότητες που αυτός έχει. Για παράδειγμα, είναι πάντοτε δύσκολο για έναν προπονητή που επιθυμεί μία ομάδα με τη νοοτροπία του νικητή να προπονήσει αθλητές που επιθυμούν την απλή συμμετοχή. Ο βαθμός στον οποίο ο προπονητής μπορεί να επηρεάσει την φιλοσοφία της ομάδας και να την οδηγήσει στην επιτυχία εξαρτάται από τις ικανότητες που κατέχει.

Αυτό για τον προπονητή καλαθοσφαίρισης προϋποθέτει:

- § Να μπορεί να κατανοεί τη διαφορετική αναπηρία του κάθε αθλητή καθώς και τον τρόπο με τον οποίο η αναπηρία αυτή μπορεί να επηρεάσει την απόδοσή του.
- § Να μπορεί να πάρει αποφάσεις ως προς το ποιες προσαρμογές πρέπει να γίνουν ανάλογα με το κινητικό επίπεδο του κάθε ατόμου.
- § Να έχει άριστη γνώση των κανονισμών του αθλήματος.
- § Να γνωρίζει τις δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν μέσα στον αγωνιστικό χώρο.
- § Να έχει καλή γνώση των ατομικών και ομαδικών τεχνικών και τακτικών άμυνας και επίθεσης.
- § Να μπορεί να σχεδιάσει και να υλοποιήσει κατάλληλα προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας των αθλητών.

Στο εγχειρίδιο αυτό παρουσιάζονται:

- § Στο 1^ο κεφάλαιο, οι κυριότερες περιπτώσεις ατόμων με αναπηρίες που ο προπονητής καλαθοσφαίρισης καλείται να συνεργαστεί και οι προσαρμογές άσκησης που πρέπει να γίνουν ανάλογα με τη φύση της αναπηρίας του ασκούμενου.
- § Στο 2^ο κεφάλαιο, η κατηγοριοποίηση των ατόμων με αναπηρίες ως αθλητές καλαθοσφαίρισης.
- § Στο 3^ο κεφάλαιο, οι προσαρμογές που πρέπει να γίνουν στο περιβάλλον της άσκησης για την ασφάλεια και εξυπηρέτηση των παικτών με αναπηρίες και οι προδιαγραφές του αμαξιδίου.
- § Στο 4^ο κεφάλαιο, οι διαφορές κανονισμών με την καλαθοσφαίριση μη αναπήρων παικτών και τα σύμβολα που δηλώνουν τις διάφορες κινήσεις παικτών μέσα στον αγωνιστικό χώρο.

- § Στο 5^ο κεφάλαιο η ατομική τεχνική της επίθεσης.
- § Στο 6^ο κεφάλαιο, η ομαδική τακτική της επίθεσης.
- § Στο 7^ο κεφάλαιο, η ατομική τεχνική της άμυνας.
- § Στο 8^ο κεφάλαιο, η ομαδική τακτική της άμυνας.
- § Στο 9^ο κεφάλαιο, πως υλοποιείται η ψυχολογική προετοιμασία των καλαθοσφαιριστών με αμαξίδιο.
- § Στο 10^ο κεφάλαιο, πληροφορίες για την καλαθοσφαίριση ως Παραολυμπιακό άθλημα.
- § Στο 11^ο κεφάλαιο, η διαμόρφωση ενός γενικού προγράμματος καθοδήγησης της ομάδας στην προπόνηση και τους αγώνες.

Σκοπός του εγχειριδίου είναι να βοηθήσει τους καθηγητές φυσικής αγωγής και τους προπονητές να αποκτήσουν μία συνολική εικόνα της καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο, εμπλουτίζοντας τις γνώσεις τους και ενισχύοντας την ικανότητα και τη θέλησή τους να ασχοληθούν με το συγκεκριμένο άθλημα.