



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ



Paralympic Games



Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

ΓΙΑΝΝΙΚΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ
ΖΕΝΙΟΥ ΑΛΙΚΗ

Εποπτεύων καθηγητής: κ. Λιμνιάτη Αικατερίνη

ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2019

Η παρούσα πτυχιακή εργασία πραγματεύεται θέματα, που αφορούν την επίδραση του αθλητισμού στα άτομα με αναπηρία, τον σημαντικό ρόλο του προπονητή, καθώς και τις τεχνικές που χρησιμοποιεί για την επιθυμητή απόδοση των αθλητών, το υποστηρικτικό περιβάλλον των αθλητών με αναπηρία και την αναγκαιότητα αυτού. Παράλληλα, γίνεται αναφορά για τον αθλητικό τουρισμό, την σπουδαιότητα της διεπιστημονικής ομάδας και ειδικότερα του ψυχολόγου, του κοινωνικού λειτουργού και του φυσιοθεραπευτή στους αθλητές με αναπηρία. Στόχος, λοιπόν, της συγκεκριμένης πτυχιακής εργασίας είναι να καταγραφούν οι ψυχολογικές επιδράσεις του αθλητισμού στα άτομα με αναπηρία και να διερευνηθεί η εξέλιξη του αθλητή με αναπηρία πριν και μετά τον αθλητισμό. Γίνεται βιβλιογραφική ανασκόπηση τόσο στην ελληνική βιβλιογραφία, όσο και στην ξενόφωνη. Στη συνέχεια, παρατίθεται το ερευνητικό μέρος, το οποίο αποτελείται από συνεντεύξεις αθλητών με αναπηρία άνω των 18 ετών και προπονητών με ειδίκευση στους αθλητές με αναπηρία. Ακολουθήθηκε ποιοτική μέθοδος για την διεκπεραίωση της έρευνας και αναζήτηση των αποτελεσμάτων. Ο λόγος αυτής της μεθοδολογικής επιλογής αποτελεί την θέληση να διερευνηθούν σε βάθος οι στάσεις, οι αντιλήψεις, τα κίνητρα και τα συναισθηματικά δεδομένα των ερωτηθέντων.

THE PSYCHOLOGICAL EFFECT OF SPORTS IN PERSONS WITH DISABILITY

This diploma thesis deals with issues related to the impact of sports on people with disabilities, the importance of the coach and his guidance, as well as the techniques he uses for the athletes' desirable performance, the supportive environment of athletes with disabilities and the necessity of this. At the same time, reference is made to sports tourism, the importance of the interdisciplinary team and in particular the psychologist, the social worker and the physiotherapist of athletes with disabilities. Therefore, the aim of this dissertation is to record the psychological effects of sports on people with disabilities and to investigate the development of the athlete with disabilities before and after the sport. A bibliographic review is typed both in Greek bibliography and in the English language. The research section, which consists of interviews of athletes with

disabilities over 18 years of age and coaches specializing in athletes with disabilities, is presented. The reason for this methodological choice is the desire to expand our horizon of perception on the respondents motivation and emotional data.

Πρόλογος

Η πτυχιακή εργασία με θέμα “Η ψυχολογική επίδραση του αθλητισμού στα άτομα με αναπηρία” είναι αποτέλεσμα συντονισμένης έρευνας και καταγραφής της το χρονικό διάστημα Απρίλιο 2018 έως τον Απρίλιο 2019. Η προσπάθεια αυτή επιτεύχθηκε από τις σπουδάστριες Γιαννικοπούλου Θεοδώρα και Ζένιου Αλίκη του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του ΤΕΙ Ηρακλείου Κρήτης. Αξίζει να σημειωθεί ότι δεν έχει πραγματοποιηθεί παρόμοια εργασία από άλλους φοιτητές του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Ηρακλείου.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά την καθηγήτρια μας την κυρία Λιμνιάτη Αικατερίνη, αρχικά για την ευκαιρία που μας έδωσε να ασχοληθούμε με αυτό το συγκεκριμένο θέμα, αλλά και για την εμπιστοσύνη που μας έδειξε και τις χρήσιμες πληροφορίες και κατευθύνσεις που μας παρείχε, με αποτέλεσμα να ολοκληρώσουμε επιτυχώς την συγκεκριμένη έρευνα.

Επιπλέον, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους τους προπονητές, που παρόλο το καθημερινό πλήρες και πιεστικό πρόγραμμα τους, μας παρείχαν τον πολύτιμο χρόνο τους και μας εμπιστεύτηκαν αγόγγυστα τις πληροφορίες τους και έτσι συντέλεσαν στον εμπλουτισμό και στην ολοκλήρωση της εργασίας μας.

Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους αθλητές, οι οποίοι και αυτοί με την σειρά τους μας διέθεσαν τον αξιόλογο χρόνο τους και μας εμπιστεύτηκαν δυνατές προσωπικές εμπειρίες και βιώματα, κάτι το οποίο αφενός μας δημιούργησε συναισθήματα συγκίνησης και αφετέρου συνέβαλε στην επίτευξη της έρευνας μας.

Δήλωση Πνευματικής Ιδιοκτησίας

Copyright@ XXXX Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, ΣΕΥΠ, ΤΕΙ Κρήτης. <http://www.teicrete.gr/koinerg/koinwnikis.html>

Το περιεχόμενο της συγκεκριμένης Π.Ε. αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του/των συγγραφέα/ων, του επιβλέποντα καθηγητή και του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας και προστατεύονται από τους νόμους περί πνευματικής ιδιοκτησίας (Νόμος 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα) .

Περιεχόμενα

Περίληψη	2
Πρόλογος	2
Δήλωση Πνευματικής Ιδιοκτησίας	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 : ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ.....	6
1.1 Ιστορική αναδρομή αθλητισμού.....	6
1.2 Ορισμός Αθλητισμού	8
1.3 Επιπτώσεις του αθλητισμού στον άνθρωπο	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 : ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ	13
2.1 Ορισμός ατόμων με αναπηρία.....	13
2.3 Κατανομή αθλητικής κατηγορίας	14
2.3 Παραολυμπιακοί Αγώνες	20
2.3.1 Ελλάδα και Παραολυμπιακοί Αγώνες	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 : ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	22
3.1 Επίδραση του Αθλητισμού στους αθλητές με αναπηρία	22
3.2 Ο ρόλος του προπονητή	24
3.2.1 Προσδοκίες προπονητών, αυτοεκπληρούμενη προφητεία και απόδοση	28
3.2.2 Ενίσχυση και τιμωρία	29
3.2.3. Το άτομο και η ομάδα.....	30
3.3.1 Αρχές επικοινωνίας.....	30
3.3.2. Η Συναισθηματική κατάσταση των αθλητών στον αγώνα.....	31
3.3.3 Υποστηρικτικό Περιβάλλον.....	31
3.4. Αθλητικός Τουρισμός	33
3.4. Σύγκριση Αθλητών εκ γενετής αναπηρίας και επίκτητης αναπηρίας	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 : ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ	36
4.1. Παρεμβάσεις και τεχνικές ψυχολόγου	36
4.1.1. Τεχνικές χαλάρωσης	39
4.1.2. Νοερή απεικόνιση	41
4.1.3. Αυτοδιάλογος.....	43
4.1.4. Η ψυχολογία των τραυματισμένων στον αθλητισμό	45
4.2 Ο ρόλος του φυσιοθεραπευτή	47
4.3 Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού	50
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 : ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	51
5.1 Επιλογή Ερευνητικής Μεθόδου	51

5.2 Σκοπός.....	52
5.2.1 Εργαλείο έρευνας.....	52
5.2.2 Δειγματοληψία.....	53
5.2.3 Ερευνητικές υποθέσεις.....	54
5.4 Ανάλυση Αποτελεσμάτων	55
5.5 Ηθικά ζητήματα	58
5.6 Δυσκολίες.....	59
5.7 Συμπεράσματα	59
Επίλογος.....	61
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	62
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	66

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 : ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Ιστορική αναδρομή αθλητισμού

Ο αθλητισμός, αναμφίβολα, ήταν το σπουδαιότερο σύμβολο του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού και ένα από τα πιο ζωντανά κληροδοτήματα του αρχαίου κόσμου προς το σύγχρονο. Από τους προϊστορικούς ακόμα χρόνους, η σωματική και πνευματική δραστηριότητα, αποτελούσε τρόπο ζωής για κάθε αρχαίο Έλληνα. Στην Μυκηναϊκή εποχή(16^{ος} έως 11^{ος} αιώνας) η τέλεση αγώνων κατά την ταφή νεκρού(νεκρικοί αγώνες) ήταν η αρχή των αθλητικών αγώνων των Ελλήνων, καθώς κοινωνικοί και πολιτικοί λόγοι αποτέλεσαν αφορμή για την τέλεση αγώνων. Επίσης, στην Ομηρική εποχή, πραγματοποιούσαν αγώνες με ψυχαγωγικό χαρακτήρα και χωρίς έπαθλα, με μόνη ανταμοιβή την χαρά της νίκης.

Από τον 8ο αιώνα π.Χ., η εμφάνιση των πρώτων πόλεων-κρατών επηρέασε και την εξέλιξη στον αθλητισμό. Στην Αθήνα, συγκεκριμένα η εκπαίδευση των αρχαίων αποσκοπούσε στην ανάπτυξη του σώματος και του νου με αποτέλεσμα να καλλιεργήσει την αρμονική ισορροπία και των δύο. Όπως αναγράφεται σε πολλά βιβλία δεν υπήρχε πόλη στην αρχαία Ελλάδα χωρίς γυμνάσια, χώρο δηλαδή αφιερωμένο στην σωματική εκγύμναση των πολιτών και οικισμών χωρίς παλαίστρα. Η ονομασία τους οφείλεται στο γεγονός ότι οι Αρχαίοι Έλληνες ασκούσαν γυμνοί. Η μουσική, ο χορός και ο αθλητισμός συνυπήρχαν και ήταν απαραίτητα συστατικά στην καθημερινότητά τους, γι' αυτό ο νομοθέτης Σόλωνας νομοθέτησε υποχρεωτικό το μάθημα της γυμναστικής. Χαρακτηριστικό είναι άλλωστε το αρχαίο ελληνικό ρητό «Νους υγιής εν σώματι υγιή». Η αγωγή απευθυνόταν σε όλα τα αγόρια των Αθηναίων πολιτών αλλά όχι στα κορίτσια και στους δούλους, σε αντίθεση με τη Σπάρτη στην οποία όλοι γυμνάζονταν.

Το σπαρτιατικό σύστημα έδινε περισσότερη έμφαση στην ισχυροποίηση του σώματος και λιγότερη στην καλλιέργεια του πνεύματος. Οι Σπαρτιάτες με τη σκληρή εκπαίδευση στους νέους καταφέρναν να τους εμψύχουν σπουδαίες αρετές, όπως η

πειθαρχία και η ανδρεία. Οι φιλόσοφοι, Πλάτωνας και Αριστοτέλης, παραδέχονταν τη σπουδαιότητα αυτού του συστήματος φυσικής αγωγής και ταυτόχρονα το επίκριναν διότι ο προσανατολισμός τους αφορούσε αποκλειστικά την σωματική εκγύμναση και την πολεμική προετοιμασία. Σε αυτό το σημείο πρέπει να τονίσουμε την εμφανή διαφορά της αγωγής των νέων της Αθήνας συγκριτικά με της Σπάρτης. Ακόμη, ο Πλάτων έλεγε πως η σωματική αδυναμία και καχεξία, συμβαδίζουν με τη δειλία ενώ το γερό σώμα προσφέρει υγεία, αυτοπεποίθηση και θάρρος στα προβλήματα της ζωής.

Οι πανελλήνιες ιερές αγώνες ήταν ένας από τους θεσμούς της αρχαιότητας που βοήθησε όσο κανείς άλλος στη συνεκτικότητα και την επικοινωνία μεταξύ των Ελλήνων. Οι αγώνες αυτοί έδιναν την ευκαιρία στους Έλληνες να θυμηθούν τα κοινά τους χαρακτηριστικά (γλώσσα, θρησκεία, καταγωγή) και να ξεχάσουν για λίγο αυτά που τους χώριζαν. Έλληνες όχι μόνο από την κυρίως Ελλάδα, αλλά και από τα παράλια του Πόντου, τις πόλεις της Μ. Ασίας, τις αποικίες της Κάτω Ιταλίας και της Βορείου Αφρικής να παρακολουθήσουν ή να λάβουν μέρος στους αγώνες αυτούς. Οι νικητές εκτός από το συμβολικό στεφάνι, απολάμβαναν τιμές, προνόμια και κυρίως το σεβασμό των συμπολιτών τους. Οι αγώνες που αναδείχτηκαν σε πανελλήνιους και ιερές ήταν: τα Ολύμπια, τα Πύθια, τα Ίσθια, και τα Νέμεα. Τα Ολύμπια που τελούνταν «στον κάλλιστο της Ελλάδας τόπο», ήταν οι σπουδαιότεροι αγώνες του Ελληνισμού και με την αίγλη τους κάθε άλλη αγωνιστική εκδήλωση.

Το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός της ελληνικής αρχαιότητας, ήταν οι Ολυμπιακοί Αγώνες (Ολύμπια), οι οποίοι τελούνταν κάθε τέσσερα χρόνια στον ιερό χώρο της Ολυμπίας, προς τιμή του πατέρα των θεών Δία. Η αρχή των αγώνων της Ολυμπίας χάνεται στο βάθος της προϊστορίας και συνδέεται με αγώνες θεών και ηρώων. Η θεϊκή καταγωγή που προσέδωσαν οι Έλληνες στους Ολυμπιακούς Αγώνες αλλά και το γεγονός ότι οι αγώνες αποτελούσαν μέρος των θρησκευτικών τελετών πιστοποιούν ότι ο θρησκευτικός χαρακτήρας ήταν το κυρίαρχο στοιχείο των αγώνων. Ως αφητηρία των Ολυμπιακών Αγώνων θεωρείται το 776 π.Χ. αφού από τότε υπάρχουν τα πρώτα γραπτά στοιχεία. Από το 776 π.Χ. οι αγώνες τελούνταν ανελλιπώς μέχρι το 393 μ.Χ. οπότε και καταργήθηκαν από το Θεοδόσιο τον Α'. Συνολικά τελέστηκαν 293 Ολυμπιακοί Αγώνες

Η συμμετοχή στους Ολυμπιακούς Αγώνες δεν ήταν ελεύθερη για όλους, δηλαδή μόνο Έλληνες μπορούσαν να λάβουν μέρος. Από όλη την Ελλάδα κατεύθυναν να παρακολουθήσουν ή να συμμετέχουν στους αγώνες της Ολυμπίας διεκδικώντας το στεφάνι ελιάς. Γυναίκες, δούλοι, ιερόσυλοι ή εγκληματίες και μη Έλληνες (βάρβαροι), δεν είχαν το δικαίωμα να διεκδικήσουν μια θέση είτε συμμετοχής είτε θεατής στους αγώνες. Βέβαια στον ίδιο χώρο, αυτόν της Ολυμπίας, κάθε τέσσερα χρόνια, αλλά σε διαφορετική εποχή τελούνταν γυναικείοι αγώνες, τα Ηραία.

Σε κάθε αγώνισμα των Ολυμπιακών αγώνων υπήρχε μόνο ένας νικητής. Εκείνο που ενδιέφερε τους Έλληνες αθλητές ήταν η συμμετοχή στους αγώνες αφού θεωρούταν τιμή για κάποιον να λάβει μέρος σε μια Ολυμπιάδα. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι Αρχαίοι Έλληνες κατοχύρωσαν τον θεσμό της εκεχειρίας¹ κατά την διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων, να διακόπτονται οι πόλεμοι και οι εχθροπραξίες και οι αθλητές να επικεντρώνονται στους αγώνες.

1.2 Ορισμός Αθλητισμού

Ένας ορισμός που ορίζει αθλητική επιστήμη είναι ότι ο αθλητισμός «είναι η συνεχής, συστηματική και εξατομικευμένη παιδαγωγική διαδικασία στο πλαίσιο της οποίας επιδιώκεται σταδιακή προσαρμογή του ανθρώπινου οργανισμού σε έντονες φυσικές και ψυχικές προσπάθειες, με τελικό σκοπό την επίτευξη μεγάλων επιδόσεων σε κάποιο άθλημα ή αγώνισμα».²

1.3 Επιπτώσεις του αθλητισμού στον άνθρωπο

1

▣ Η λέξη εκεχειρία σημαίνει διακοπή των εχθροπραξιών, ανακωχή.

2

▣ Βλέπε Μαλάτο Ανδρέα. Η επιστημονική προσέγγιση του αθλητικού δικαίου.σ.21

Ο αθλητισμός είναι διαχρονικός και δεν κοιτάζει ηλικίες ή φύλο. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό αφορά είτε κάποιο ομαδικό είτε κάποιο ατομικό άθλημα, ωφελεί ποικιλοτρόπως το άτομο, αφού λειτουργεί ευεργετικά τόσο για τη σωματική όσο και για την πνευματική του υγεία. Αρχικά η άθληση έχει μεγάλο αντίκτυπο ψυχοσωματικά, αφού οι άνθρωποι που γυμνάζονται αποκτούν καλή φυσική κατάσταση, αναζωογονεί το σώμα τους και διασφαλίζει την υγεία τους (μείωση κινδύνων ασθενειών). Προκύπτει μάλιστα, μια σημαντική ενίσχυση της μυϊκής δύναμης, αλλά και των δεξιοτήτων του ατόμου.

Παράλληλα εξασκεί τις σωματικές δυνάμεις και εξασφαλίζει ευεξία και αρμονική σωματική διάπλαση, δηλαδή σωστή ανάπτυξη των οστών, βελτίωση καρδιαγγειακού συστήματος, στην πρόληψη και καταπολέμηση στην παιδική και ενήλικη παχυσαρκία.

Σε πνευματικό και ψυχικό επίπεδο το άτομο ενισχύει την αντίληψη και την κρίση του, εφόσον κάθε άθλημα απαιτεί από το άτομο να κατανοεί τους αναγκαίους κανόνες, να τους εφαρμόζει κάθε φορά, αλλά και να επιχειρεί το ξεπέρασμα τυχόν δυσκολιών κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή της αγωνιστικής περιόδου. Ιδίως τα ομαδικά αθλήματα ωθούν το άτομο σε διαδικασίες αυτοσχεδιασμού και επινοητικότητας, καθώς ερχόμενο αντιμέτωπο με τις τεχνικές και τους σχεδιασμούς της αντίπαλης ομάδας καλείται να διεκδικήσει την επίτευξη μιας καλύτερης απόδοσης. Άρα το άτομο οδηγείται σε μια μορφή αυτογνωσίας, ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης. Όταν ο άνθρωπος ασχολείται με τα ομαδικά αθλήματα καλλιεργείται το ομαδικό πνεύμα και ο σεβασμός προς τον συμπαίκτη του, αλλά και τον αντίπαλο του. Αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη αυτοπειθαρχία, προκειμένου να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις του προγραμματισμού του και παράλληλα μια αίσθηση αντοχής, που του επιτρέπει την ψυχραιμότερη και αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση δυσκολιών ή προβλημάτων σε άλλους τομείς της ζωής του. Ο αθλητής ζει έντονα την εναλλαγή των συναισθημάτων, από τη χαρά της νίκης στη θλίψη της ήττας και αντίστροφα. Έτσι, ωριμάζει ψυχολογικά και μαθαίνει να αντιμετωπίζει με ψυχραιμία την ήττα. Παράλληλα η ενασχόληση με κάποιο άθλημα βελτιώνει την διάθεση και προφυλάσσει το άτομο από το άγχος και την κατάθλιψη. Ο αθλητισμός λειτουργεί, άλλωστε, ως πηγή εμπειριών, επιτεύξεων, αλλά

και καθημερινών στιγμών εκτόνωσης ή ευχαρίστησης, γεγονός που τον καθιστά σημαντικό αντίβαρο απέναντι σ' εκείνες τις ψυχοφθόρες καταστάσεις που βιώνει το άτομο στον εργασιακό και κοινωνικό του βίο.

Αυτό που χαρακτηρίζει πολλούς αθλητές είναι το ήθος τους. Υπάρχουν πολλά κοινά στοιχεία με αυτά που προσφέρει ο πνευματικός και ο ψυχικός τομέας όπως ο σεβασμός του αντιπάλου. Ο χώρος του αθλητισμού προσφέρει ιδανικά πρότυπα και οδηγεί στην ανάπτυξη και την εδραίωση ενός ουσιαστικού σεβασμού για τους άλλους ανθρώπους, χωρίς αυτός ο σεβασμός να γνωρίζει σύνορα, εθνικότητες ή άλλες διακρίσεις. Το κοινό ενδιαφέρον και οι κοινές προσδοκίες, λειτουργούν ως ισχυρός συνεκτικός δεσμός, που δεν κάμπτεται από επιμέρους διαφοροποιήσεις. Χαρακτηριστικό παράδειγμα θετικών προτύπων που προκύπτουν από το χώρο του αθλητισμού, αποτελούν οι συμμετέχοντες στους Παραολυμπιακούς Αγώνες, οι οποίοι παρά τις πλείστες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν συνεχίζουν την προσπάθειά τους και αποδεικνύουν πως οι άνθρωποι έχουν περισσότερες αντοχές και περισσότερη δύναμη απ' ό,τι πιθανώς πιστεύουν εκείνοι που επιλέγουν την απραξία και την παραίτηση μπροστά στις αντιξοότητες που προκύπτουν στη ζωή τους. Ο αθλητισμός προβάλλει αρετές σε εκατομμύρια ανθρώπους όπως, το να συναγωνίζονται με την ευγενή άμιλλα, την πειθαρχία, την ταπεινότητα, να προσπαθούνε για το καλό της ομάδας και όχι για προσωπική επιτυχία. Μαθαίνει δηλαδή στον άνθρωπο να διατηρεί την αξιοπρέπειά του.

Όσον αφορά κοινωνικά, ο αθλητισμός διαμορφώνει κοινωνική συνείδηση στο άτομο, δηλαδή καλλιεργεί τη συλλογικότητα, την αλληλεγγύη, ενώ αμβλύνει τη μοναξιά, την εσωστρέφεια και απομακρύνει το ενδεχόμενο της περιθωριοποίησης. Είναι φορέας κοινωνικοποίησης και ευκαιρία για νέες φιλίες. Μέσω των παγκόσμιων αθλητικών εκδηλώσεων που διεξάγονται πραγματοποιείται η γνωριμία και ο αλληλοεπηρεσμός των πολιτισμών μεταξύ των λαών. Έτσι γίνεται η ζύμωση και διαμόρφωση του παγκόσμιου πολιτισμού ως αποτέλεσμα της δημιουργικής αφομοίωσης των ιδιαίτερων στοιχείων όλων των λαών κι όχι της επιβολής των ισχυρών επί των αδυνάτων. Ο αθλητισμός συμβάλλει στην επικοινωνία των λαών και των πολιτισμών και υπηρετεί τον αγώνα για την ειρήνη, τη συνεργασία και τη συναδέλφωση που αποτελεί μέσο για την καλλιέργεια των εθνικών αξιών, αλλά και μέσο διεκδίκησης των

ανθρώπων δικαιωμάτων. Οι αθλητικοί αγώνες, όταν μάλιστα συνοδεύονται από νίκες, ενισχύουν το εθνικό φρόνημα και συμβάλλουν στη γενικότερη ανάπτυξη και την εθνική ευημερία, συσφίγγει τις διεθνείς σχέσεις και προωθεί τον υγιή παγκόσμιο ανταγωνισμό. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι ο αθλητισμός αποτελεί παράγοντα εδραίωση της δημοκρατίας, αφού ενδυναμώνει τις αρετές της ισότητας και της αξιοκρατίας. Συμπερασματικά, ο αθλητισμός συμβάλλει εποικοδομητικά στη διαμόρφωση ολοκληρωμένης προσωπικότητας, αφού καλλιεργεί τις πνευματικές, κοινωνικές, ηθικές αρετές του ατόμου.

Ο αθλητισμός προσφέρει πολλά θετικά στοιχεία στην καθημερινότητα του και στην προσωπικότητα του ανθρώπου, όμως υπάρχουν κάποια αρνητικά στοιχεία που αξίζει να σημειωθούν. Η εμπορευματοποίηση του αθλητισμού και ειδικότερα του πρωταθλητισμού, έχει επιφέρει σημαντικές αλλοιώσεις στο πνεύμα του συναγωνισμού και της ευγενούς άμιλλας, καθώς πλέον το οικονομικό δέλεαρ είναι τέτοιο, που ωθεί πολλούς αθλητές στην υιοθέτηση αθέμιτων τακτικών, προκειμένου να διασφαλίσουν τη διάκριση και τη νίκη.

Πίσω από κάθε μεγάλο επαγγελματία αθλητή ή ομάδα υπάρχουν χορηγοί και πολλές φορές υπάρχει παράνομη οικονομική συναλλαγή, διαφθείροντας συνειδήσεις, προκατασκευάζει νίκες, αγοράζει και πουλάει αθλητές, εξαγοράζει διαιτητές και αθλητικούς συλλόγους. Η επιδίωξη του οικονομικού κέρδους έχει αλώσει προ πολλού ακόμη και το σημαντικότερο αθλητικό γεγονός, τους Ολυμπιακούς Αγώνες, που έχουν πλέον μετατραπεί σε μια πολυέξοδη εμπορική δραστηριότητα αφού αν προστεθούν και τα τεράστια ποσά από τα έσοδα των αθλητικών διοργανώσεων, από τις διαφημίσεις, από τις μεταδόσεις αθλητικών αγώνων κ.α., γίνεται κατανοητό τι είναι η «εμπορευματοποίηση» του αθλητισμού. Οι «καθαρές» επιδόσεις των αθλητών, καθώς και το πνεύμα ειρήνευσης, που συνόδευαν άλλοτε αυτούς τους αγώνες, έχουν πλέον αντικατασταθεί με ζητήματα όπως είναι τα τηλεοπτικά δικαιώματα, η διαφημιστική προβολή, τα παγκόσμια ρεκόρ -με όποιο κόστος ή τρόπο-, οι διακρατικοί ανταγωνισμοί, αλλά και τα επιμέρους πολιτικά οφέλη από την κατάλληλη εκμετάλλευση ενός τόσο διαδεδομένου και λαοφιλούς γεγονότος. Επιπλέον αυξάνονται οι αθλητές που

προσπαθούν να επιτύχουν υψηλότερες επιδόσεις με την παράνομη χρήση αναβολικών³ παραβιάζοντας έτσι και τους στοιχειώδεις κανόνες της ευγενούς άμιλλας. Ο υπερτονισμός του θεάματος, συντελεί στον αποπροσανατολισμό των πολιτών από τα ζητήματα της καθημερινότητας και στην αδιαφορία τους έναντι των κοινωνικών και πολιτικών προβλημάτων (ανεργία, φτώχεια). Έτσι, λειτουργεί ως μέσο εκτόνωσης από τα αρνητικά, πιεστικά συναισθήματα, που προκαλούν τα σύγχρονα προβλήματα, με αποτέλεσμα τα συχνά φαινόμενα χουλιγκανισμού. Ο αθλητισμός στην ουσία μεταμορφώνεται σε χώρο εκτόνωσης, διασκέδασης, παθητικής κι όχι γνήσιας ψυχαγωγίας. Οι φίλαθλοι γίνονται οπαδοί. Ο ερασιτεχνικός αθλητισμός έχει εκτοπισθεί από τον επαγγελματικό, αφού οι αθλητές ενδιαφέρονται και αγωνίζονται μόνο για τη νίκη με κάθε μέσο(πρωταθλητισμός) και όχι για την συμμετοχή. Έτσι, ο αθλητισμός θεωρείται μέσο επίδειξης και ισχύος, η άμιλλα μεταστρέφεται σε αθέμιτο ανταγωνισμό και από την υπερπροσπάθεια επέρχεται σωματική και ψυχική εξόντωση του αθλητή. Συνεπώς, η νίκη γίνεται αυτοσκοπός και το άτομο φτάνει στην ηθική εξαχρείωση, για να την κατακτήσει. Έτσι, αδιαφορεί για τη μορφωτική και κοινωνική του εξέλιξη, διαμορφώνει μονόπλευρα την προσωπικότητά του και δημιουργεί λαθεμένα πρότυπα για τη νεολαία.

Ο αθλητισμός χρησιμοποιείται ως μέσο πολιτικής πίεσης, προπαγάνδας καθεστώτων ή υπόκειται σε πολιτικά και οικονομικά συμφέροντα (π.χ. διεξαγωγή Ολυμπιακών αγώνων σε ισχυρά οικονομικές χώρες, όπως το Λονδίνο, έλεγχος αθλητισμού για ψηφοθηρικούς λόγους, εθνική προπαγάνδα). Η ανάμειξη όμως, της πολιτικής στο χώρο του αθλητισμού συνδέεται και με την απειλή της τρομοκρατίας (π.χ. δολοφονία των ισραηλινών αθλητών και συνοδών στους Ολυμπιακούς αγώνες του Μονάχου, 1972) ή με περιπτώσεις μπόϊκοτάζ-αντιποίνων (π.χ. η αποχή 30 χωρών από τους Ολυμπιακούς αγώνες της Μόσχας, ως διαμαρτυρία κατά της σοβιετικής εισβολής στο Αφγανιστάν, το 1979). Ο αθλητικός τύπος καλλιεργεί την ομαδοποίηση και το

3

☐ : Χρήση αναβολικών ουσιών (doping): Πρόκειται για φαρμακοδιέγερση, που προκαλεί προσωρινή σωματική ρωμή, αλλά κλονίζει την υγεία βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα. Ωστόσο χάρη της δόξας του χρήματος και της προβολής ο αθλητής διακυβεύει ακόμα και την υγεία ή την ίδια του τη ζωή.

φανατισμό, με αποτέλεσμα τα γνωστά φαινόμενα βίας, τις βαρβαρότητες, τους βανδαλισμούς, το χουλιγκανισμό, την εξυπηρέτηση εθνικών σκοπιμοτήτων. Έτσι, γεννιέται ένα άγριο πρόσωπο εθνικισμού, που δεν προάγει τη διεθνοποίηση και τη συναδέλφωση των λαών. Ο αθλητής ταυτίζεται με είδωλο και η καθημερινότητά του με πρότυπο ζωής. Τα Μ.Μ.Ε. κατασκευάζουν αθλητικά ινδάλματα και παρασύρουν τη νεολαία στην αρχή της «ήσσοнос» προσπάθειας και στον εύκολο πλουτισμό, που υπόσχονται τα υπέρογκα ποσά των μεταγραφών των αθλητών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 : ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

2.1 Ορισμός ατόμων με αναπηρίας

Σύμφωνα με την Διακήρυξη των Δικαιωμάτων των αναπήρων του Ο.Η.Ε. (απόφαση της 9^{ης} Δεκεμβρίου 1975), ανάπηρο είναι : «κάθε πρόσωπο που είναι ανίκανο να επιβιώσει από μόνο του, ολικά ή μερικά τις αναγκαιότητας για μια κανονική ατομική και κοινωνική ζωή, εξαιτίας μειωμένων σωματικών ή πνευματικών δυνατοτήτων που έχει εκ γενετής ή όχι». Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας για την καλύτερη κατανόηση του φαινομένου της αναπηρίας υιοθέτησε το εξής αναλυτικό σχήμα που αποτελείται από τρεις όρους : α) τη βλάβη (impairment), γενικό όρο που καλύπτει οποιαδήποτε παρέκκλιση από την φυσιολογική δομή και λειτουργία του σώματος ή του πνεύματος, β) την ανικανότητα (disability), που υποδηλώνει την απώλεια ή την μείωση της λειτουργικής ικανότητας ή της ικανότητας άσκησης μιας δραστηριότητας, λόγω κάποιας βλάβης. Η ανικανότητα εκφράζει την αδυναμία του ατόμου να πληρεί ορισμένες λειτουργίες απαραίτητες στην καθημερινή ζωή(π.χ. να φροντίζει τον εαυτό του, να εργάζεται), γ) το μειονέκτημα ή τη μειονεξία (handicap), νοητή ως ολική ή μερική αδυναμία εκπλήρωσης μιας λειτουργίας φυσιολογική για ένα άτομο και απορρέει από μια βλάβη ή ανικανότητα. Το μειονέκτημα, συνδεδεμένο με τον κοινωνικό περίγυρο αντανακλά τις συνέπειες της ανικανότητας για το άτομο, την οικογένεια ή την κοινωνία.⁴

Ο όρος «άτομα με ειδικές ανάγκες» δηλώνει το σύνολο των ανθρώπων που αντιμετωπίζουν κάποια μορφή σωματικής ή διανοητικής αναπηρίας. Ο όρος καλύπτει ένα ευρύ φάσμα αναπηριών , όπως οι ακρωτηριασμοί, οι κινητικές δυσκολίες, τα κληρονομικά σύνδρομα, οι διανοητικές υστερήσεις, οι γενετικές ανωμαλίες, οι σωματικές δυσφορίες και ένα πλήθος άλλων επίκτητων και εγγενών παθήσεων. Ο όρος «άτομα με ειδικές ανάγκες» που χρησιμοποιείται για τον προσδιορισμό αυτών των ομάδων ανθρώπων δίνει έμφαση στις ειδικές ανάγκες των αναπήρων που απαιτούν ειδικά μέτρα, άλλωστε όλοι οι άνθρωποι έχουν ανάγκες απλά ο καθένας διαφορετικές. Η αναπηρία δεν πρέπει να διαστρεβλώνεται και να θεωρείται ασθένεια, η αναπηρία είναι συνθήκη και όρος ζωής, γι' αυτό και πρέπει να βρούμε κομψούς τρόπους επιβίωσης κάτω από συνθήκες αναπηρίας.⁵

Με τον νόμο 2430/1996(ΦΕΚ 156 Α' /10.7.96) καθιερώθηκε στην Ελλάδα η 3^η Δεκεμβρίου ως Ημέρα Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες.

2.3 Κατανομή αθλητικής κατηγορίας

Η κατάταξη στον παρα-αθλητισμό γίνεται με σκοπό να ελαχιστοποιηθεί η επιρροή των δυσλειτουργιών που πληρούν τις προϋποθέσεις σχετικά με την έκβαση του ανταγωνισμού. Για την πραγματοποίησή του, πραγματοποιείται αξιολόγηση και στη συνέχεια ταξινόμηση των αθλητών σε κατηγορίες που ονομάζονται αθλητικές κλάσεις (sport classes), ανάλογα με τον βαθμό της δυσλειτουργίας που επηρεάζει την αθλητική απόδοση. Σε γενικές γραμμές αθλητές με δυσλειτουργίες με παρόμοιο αντίκτυπο στις αθλητικές επιδόσεις θα διαγωνιστούν στην ίδια αθλητική κλάση. Το σύστημα εξασφαλίζει ότι οι αθλητές δεν πετυχαίνουν μόνο και μόνο επειδή έχουν μια δυσλειτουργία που τους καθιστά σε λιγότερο μειονεκτική θέση σε σχέση με τους

⁵ Αναπηρία ένα γενικό πλαίσιο για την μελέτη του κινδύνου της αναπηρίας- Η αναπηρία στη νομοθεσία του ΙΚΑ. Άγγελος Στεργίου, Αθήνα – σελ.11-12.

5

⁶ Αναπηρία ένα γενικό πλαίσιο για την μελέτη του κινδύνου της αναπηρίας- Η αναπηρία στη νομοθεσία του ΙΚΑ. Άγγελος Στεργίου, Αθήνα – σελ 5-6

αντιπάλους τους, αλλά λόγω της ικανότητας, της αποφασιστικότητας, της τακτικής, της φυσικής κατάστασης και της προετοιμασίας τους.

3.5.1 Τρέξιμο και άλματα (16 κλάσεις) Αθλητικές κλάσεις (Impairment types):

- T11-13 (Προβλήματα όρασης)
- T20 (Πνευματική δυσλειτουργία)
- T35-38 (Προβλήματα συντονισμού (υπερτονία, αταξία και αθέτωση))
- T40-41 (Χαμηλό ανάστημα)
- T42-44 (Κάτω άκρο: Απώλεια μέλους, ανισοσκελία, μειωμένη μυϊκή δύναμη, μειωμένο εύρος κίνησης)
- T45-47 (Άνω άκρο: Απώλεια μέλους, μειωμένη μυϊκή δύναμη, μειωμένο εύρος κίνησης)

3.5.2 Αγονίσματα με αναπηρικό αμαξίδιο (7 κλάσεις) Αθλητικές κλάσεις (Impairment types):

- T32-34 (Προβλήματα συντονισμού (υπερτονία, αταξία και αθέτωση))
- T51-54 (Απώλεια μέλους, ανισοσκελία, μειωμένη μυϊκή δύναμη, μειωμένο εύρος κίνησης)

3.5.3 Ρίψεις

A. Ρίψεις από όρθια θέση (15 κλάσεις) Αθλητικές κλάσεις (Impairment types):

- F11-13 (Προβλήματα όρασης)
- F20 (Πνευματική δυσλειτουργία)
- F35-38 (Προβλήματα συντονισμού (υπερτονία, αταξία και αθέτωση))
- F40-41 (Χαμηλό ανάστημα)
- F42-44 (Κάτω άκρο: Απώλεια μέλους, ανισοσκελία, μειωμένη μυϊκή δύναμη μειωμένο εύρος κίνησης)

F45-46 (Άνω άκρο: Απώλεια μέλους, μειωμένη μυϊκή δύναμη μειωμένο εύρος κίνησης)

B. Ρίψεις από καθιστή θέση (11 κλάσεις) Αθλητικές κλάσεις (Impairment types):

F31-34 (Προβλήματα συντονισμού (υπερτονία, αταξία και αθέτωση))

F51-57 54 (Απώλεια μέλους, ανισοσκελία, μειωμένη μυϊκή δύναμη μειωμένο εύρος κίνησης)

3.5.4 ΣΤΙΒΟΣ

Στον στίβο συμμετέχουν Παραολυμπιονίκες με εγκεφαλική παράλυση, κάκωση στο νωτιαίο μυελό, ακρωτηριασμό ή άλλη κινητική αναπηρία, τυφλοί ή με μειωμένη όραση αθλητές. Στο αγωνιστικό πρόγραμμα περιλαμβάνονται αγώνες δρόμων, ρίψεων, αλμάτων, ο μαραθώνιος και το πένταθλο.

Αθλητές με προβλήματα όρασης

T11/ F11: Η αναπηρία όρασης ενός αθλητή σε αυτή την κατηγορία κυμαίνεται από καθόλου αντίληψη φωτός έως αντίληψη φωτός αλλά χωρίς να μπορούν να διακρίνουν το σχήμα ενός χεριού σε κάθε απόσταση ή σε οποιαδήποτε κατεύθυνση.

T12/ F12: Ο αθλητής μπορεί να έχει την ικανότητα να αναγνωρίζει το σχήμα ενός χεριού και να έχει οπτική οξύτητα έως 2/60 και /ή οπτικό πεδίο λιγότερο των 5 βαθμών. (2/60 σημαίνει πως ένα άτομο μπορεί να δει στα 2 μέτρα ότι κάποιος φυσιολογικά βλέπει στα 60 μέτρα).

T13/ F13: Η οπτική οξύτητα του αθλητή ποικίλει ανάμεσα στα 2/60 και τα 6/60 και /ή έχει οπτικό πεδίο περισσότερο από 5 βαθμούς και λιγότερο από 20 βαθμούς.

Αθλητές με Εγκεφαλική Παράλυση

Στις 3 πρώτες κατηγορίες αγωνίζονται σε αναπηρικό αμαξίδιο και στις τελευταίες 4 αγωνίζονται όρθιοι

T32/ F32: Οι αθλητές σε αυτήν την κατηγορία έχουν φτωχή λειτουργική δύναμη στα χέρια, πόδια και κορμό αλλά μπορούν να μετακινηθούν μόνοι με το αμαξίδιο. Οι αθλητές αγωνίζονται σε αμαξίδιο.

- T33/ F33: Ο αθλητής σε αυτήν την κατηγορία επιδεικνύει κάποιο βαθμό κίνησης κορμού όταν σπρώχνει το καρότσι, ωστόσο η μπροστινή κίνηση είναι περιορισμένη κατά την διάρκεια δυναμικής ώθησης. Κινήσεις ρίψης γίνονται κυρίως από τον βραχίονα. Οι αθλητές αγωνίζονται σε αμαξίδιο ή στην καρέκλα ρίψεων (πατέντα). Έχει καλύτερη λειτουργία χεριού από την προηγούμενη κατηγορία.
- T34/ F34: Ο αθλητής επιδεικνύει καλή λειτουργική δύναμη με ελάχιστο περιορισμό ή προβλήματα ελέγχου των χεριών ή του κορμού. Οι αθλητές αγωνίζονται σε αμαξίδιο ή στην καρέκλα ρίψεων (πατέντα).
- T35/ T35: Ο αθλητής έχει καλή στατική ισορροπία αλλά παρουσιάζει προβλήματα δυναμικής ισορροπίας. Μια μετατόπιση του κέντρου βάρους μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια ισορροπίας. Ο αθλητής μπορεί να χρειαστεί βοηθητικό μηχανισμό για να περπατάει αλλά όχι απαραίτητα όταν στέκεται ή ρίχνει. Οι αθλητές μπορεί να έχουν επαρκή λειτουργία των κάτω άκρων ώστε να μπορούν να κάνουν δρόμους, ή να τρέχουν κατά τη διάρκεια της ρίψης.
- T36/ F36: Οι αθλητές σε αυτή την κατηγορία μπορούν να περπατούν χωρίς βοήθεια ή βοηθητικούς μηχανισμούς. Έχουν περισσότερο πρόβλημα ελέγχου με τα άνω άκρα παρά με τα κάτω και έχουν καλύτερη λειτουργία ποδιού από τους αθλητές της κατηγορίας T35. Όλα τα άκρα εμπλέκονται και η δυναμική ισορροπία είναι συνήθως καλύτερη από την στατική. Ο έλεγχος του χεριού, της λαβής και της απελευθέρωσης επηρεάζονται κατά την ρίψη.
- T37/F37: Οι αθλητές αυτής της κατηγορίας έχουν σπαστικότητα σε ένα χέρι ή ένα πόδι της ίδιας πλευράς. Έχουν καλή λειτουργική ικανότητα στην πλευρά του σώματος που δεν έχει αναπηρία, καλύτερη ανάπτυξη, καλό έλεγχο βραχίονα και χεριού και ολοκληρωμένη κίνηση. Οι αθλητές προχωρούν χωρίς βοήθεια και συχνά με ένα άκρο. Όταν ο αθλητής τρέχει η δυναμική του ένα άκρου μπορεί να εξαφανιστεί εντελώς.
- T38/F38: Οι αθλητές σε αυτή την κατηγορία ανταποκρίνονται στα κριτήρια που έχουν θεσπιστεί για τους αθλητές με την ελάχιστη αναπηρία για αθλητές με εγκεφαλική παράλυση, τραυματισμό κεφαλιού ή εγκεφαλικό. Οι αθλητές έχουν επιδείξει περιορισμό

λειτουργικότητας που έχει αντίκτυπο στο άθλημα, κατά τη διάρκεια της εκτίμησης κατά το classification.

Αθλητές με ακρωτηριασμούς και Les Autre που αγωνίζονται μόνο όρθιοι

□ T42/ F42: Αθλητές που έχουν μονό ακρωτηριασμό πάνω από το γόνατο ή βλάβες ισοδύναμες με έναν ακρωτηριασμό πάνω από το γόνατο. T44/F44: Αθλητές που έχουν μονό ακρωτηριασμό κάτω από το γόνατο ή βλάβες ισοδύναμες με ακρωτηριασμό κάτω από το γόνατο

□ T46/F46: Αθλητές που έχουν μονό ακρωτηριασμό πάνω ή κάτω από τον αγκώνα ή ισοδύναμες βλάβες με μονό ακρωτηριασμό χεριού. Αθλητές με κάκωση νωτιαίου μυελού και Les Autres που αγωνίζονται μόνο με αναπηρικό αμαξίδιο □ Κατηγορία αγωνιστικού αμαξιδίου Δρόμων.

□ T51: Οι αθλητές σε αυτή την κατηγορία έχουν αδυναμία στην λειτουργία του ώμου και την ικανότητα να λυγίζουν αλλά όχι και να τεντώνουν την άρθρωση του αγκώνα. Οι αθλητές δεν έχουν λειτουργία στον κορμό ή των ποδιών, κίνηση στα δάχτυλα αλλά μπορούν να λυγίζουν τους καρπούς προς τα πίσω αλλά όχι εμπρός.

□ T52: Οι αθλητές σε αυτήν την κατηγορία έχουν καλό ώμο, αγκώνα και λειτουργία του καρπού αλλά φτωχή έως φυσιολογική κάμψη και έκταση δακτύλων. Οι αθλητές δεν έχουν λειτουργία στον κορμό ή τα πόδια.

□ T53: Οι αθλητές σε αυτή την κατηγορία έχουν φυσιολογική λειτουργία άνω άκρων αλλά δεν έχουν λειτουργία σε κοιλιακούς, πόδια, ή στην χαμηλότερη ζώνη της σπονδυλικής στήλης.

□ T54: Οι αθλητές σε αυτήν την κατηγορία έχουν φυσιολογική λειτουργία των άνω άκρων και μερική έως φυσιολογική λειτουργία κορμού. Οι αθλητές μπορεί να έχουν στοιχειώδη λειτουργία κάτω άκρων.

Κατηγορία αμαξιδίων – Αγωνίσματα ρίψεων:

□ F51: Οι αθλητές σε αυτήν την κατηγορία έχουν αδυναμία στην λειτουργία του ώμου και την ικανότητα να λυγίζουν αλλά όχι και να τεντώνουν τον αγκώνα. Οι αθλητές δεν

έχουν λειτουργία του κορμού ή των ποδιών, κίνηση στα δάκτυλα αλλά μπορούν να λυγίσουν τους καρπούς προς τα πίσω αλλά όχι εμπρός.

F52: Οι αθλητές σε αυτήν την κατηγορία έχουν καλό ώμο, αγκώνα και λειτουργία του καρπού αλλά φτωχή έως φυσιολογική κάμψη και έκταση δακτύλων. Οι αθλητές δεν έχουν λειτουργία στον κορμό ή τα πόδια.

F53: Οι αθλητές σε αυτήν την κατηγορία έχουν φυσιολογική λειτουργία των άνω άκρων με αδυναμία στο χέρι χωρίς λειτουργία σε κοιλιακούς, πόδια ή εκτεινόντες μύες του κορμού.

F54: Οι αθλητές σε αυτήν την κατηγορία έχουν φυσιολογική λειτουργία άνω άκρων αλλά δεν έχουν λειτουργία κοιλιακών ή εκτεινόντων μυών του κορμού.

F55: Οι αθλητές σε αυτήν την κατηγορία έχουν φυσιολογική λειτουργία άνω άκρων και μπορεί να έχουν μερική έως φυσιολογική λειτουργία κορμού. Οι αθλητές δεν έχουν λειτουργία ποδιών.

F56: Οι αθλητές έχουν φυσιολογική λειτουργία κορμού και χεριών και μερική λειτουργία ποδιών. Οι αθλητές μπορεί να έχουν ψηλό διπλό ακρωτηριασμό κάτω άκρων.

F57: Οι αθλητές έχουν φυσιολογική λειτουργία άνω άκρων και κορμού καθώς και αυξημένη λειτουργία ποδιών συγκριτικά με τους αθλητές της κατηγορίας F56. Οι αθλητές μπορεί να έχουν διπλό ψηλό ακρωτηριασμό άνω άκρων.

F58: Οι αθλητές έχουν φυσιολογική λειτουργία άνω άκρων και κορμού. Οι αθλητές που έχουν διπλό χαμηλό ακρωτηριασμό (κάτω από το γόνατο) ή μονό ακρωτηριασμό πάνω από το γόνατο αγωνίζονται σε αυτήν την κατηγορία.

3.5.5 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Στους αγώνες Κολύμβησης συμμετέχουν αθλητές και αθλήτριες με:

- κινητικές αναπηρίες και
- με ολική ή μερική απώλεια όρασης.

Οι τυφλοί αθλητές και οι αθλητές με περιορισμό όρασης, ανάλογα με το βαθμό οπτικής απώλειας, κατατάσσονται στις ακόλουθες κατηγορίες: S11-SB11-SM11, S12-SB12-SM12 και S13-SB13-SM13.

Οι κατηγορίες με το γράμμα S αναφέρονται στο ελεύθερο, στο ύπτιο και στην πεταλούδα, οι κατηγορίες με SB στο πρόσθιο και οι κατηγορίες με SM στη μεικτή ατομική. Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα Κολύμβησης, κάθε τυφλός αθλητής έχει και έναν βοηθό προκειμένου να αντιληφθεί ότι πλησιάζει στο τοίχωμα της πισίνας, είτε για στροφή είτε για το τερματισμό. Ο βοηθός χρησιμοποιώντας ένα κοντάρι το οποίο στην άκρη του έχει δεμένο ένα μαλακό αντικείμενο, αγγίζει τον κολυμβητή στον ώμο ή στο κεφάλι, προκειμένου να τον προειδοποιήσει πως πλησιάζει στο τοίχωμα της πισίνας.

2.3 Παραολυμπιακοί Αγώνες

Η πρωτοβουλία διοργάνωσης αγώνων για άτομα με αναπηρία, ανήκει στον Dr. Ludwing Guttmann, γεννημένο στη Γερμανία- Βρετανό νευρολόγο, ο οποίος οργάνωσε και διεγήγε το 1944, τους άτυπους ολυμπιακούς αγώνες στη Μ. Βρετανία. Ο συγκεκριμένος ιατρός χρησιμοποίησε τον αθλητισμό ως μέθοδο αποκατάστασης και ψυχικής θεραπείας των βετεράνων του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, οι οποίοι είχαν σοβαρούς τραυματισμούς στη σπονδυλική στήλη. Το 1948, την ημέρα που ξεκίνησαν οι θερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες του Λονδίνου, ξεκίνησαν και θεσμοθετήθηκαν οι αγώνες του Στόουκ Μάντεβιλ και πραγματοποιήθηκε η πρώτη αθλητική διοργάνωση για αθλητές με αμαξίδιο. Οι συγκεκριμένοι αγώνες, απέκτησαν ετήσιο χαρακτήρα και έλαβαν διεθνή οργάνωση το 1952, όταν Ολλανδοί αθλητές συμμετείχαν στη διοργάνωση. Πραγματοποιούνται μέχρι και σήμερα και είναι γνωστοί ως “Παγκόσμιοι Αγώνες με Αναπηρικό Αμαξίδιο”.

Οι πρώτοι Αγώνες Ολυμπιακού χαρακτήρα για αθλητές με αναπηρία οργανώθηκαν το 1960 στην Ρώμη, ύστερα από τους Ολυμπιακούς Αγώνες στην ίδια πόλη. Θεωρούνται ως οι πρώτοι Παραολυμπιακοί Αγώνες και συμμετείχαν περίπου 400

αθλητές από 23 χώρες. Τα αθλήματα που πραγματοποιήθηκαν ήταν οχτώ, έξι από τα οποία σήμερα συνεχίζουν να περιλαμβάνονται στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων. Αυτά είναι η τοξοβολία, η κολύμβηση, η ξιφασκία, η καλαθοσφαίριση, η επιτραπέζια αντισφαίριση και ο στίβος. Το 1976 στο Τορόντο, προστέθηκαν και άλλες κατηγορίες αναπηρίας και γεννήθηκε η ιδέα της συγχώνευσης διαφορετικών κατηγοριών αθλητών με αναπηρία για τη συμμετοχή τους σε διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις. Την ίδια χρονιά έγιναν και οι πρώτοι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες στην Σουηδία. Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες της Σεούλ (1988) ξεχώρισαν και από το γεγονός ότι οι Ολυμπιακοί και Παραολυμπιακοί Αγώνες φιλοξενήθηκαν στην ίδια χώρα, στην ίδια πόλη και χρησιμοποιήθηκαν οι ίδιες εγκαταστάσεις με τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Έκτοτε, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες γίνονται πάντα στην ίδια πόλη με τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Από το 1960, έχουν διοργανωθεί δώδεκα (12) Θερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες και εννέα (9) Χειμερινοί. Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες έχουν εξελιχθεί πλέον στο δεύτερο μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός μετά τους Ολυμπιακούς.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι ο όρος «Παραολυμπιακοί» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στο Τόκυο τη χρονιά που διεξήχθησαν οι Ολυμπιακοί αγώνες εκεί (1964). Αναλύοντας τη λέξη παρά(=πλησίον, πλάι σε) + Ολυμπιακοί καταλήγουμε στη σημασία «οι αγώνες που διεξάγονται πλάι στους Ολυμπιακούς. Μια άλλη ερμηνεία είναι «οι Ολυμπιακοί αγώνες για παραπληγικά άτομα» από τις λέξεις παραπληγικός + Ολυμπιακός.

2.3.1 Ελλάδα και Παραολυμπιακοί Αγώνες

Η πρώτη ελληνική συμμετοχή στους Παραολυμπιακούς αγώνες έγινε για πρώτη φορά το 1976 και η πρώτη επίσημη Εθνική αποστολή ήταν στους αγώνες της Σεούλ το 1988. Στην αποστολή της Εθνικής, οι Έλληνες αθλητές κέρδισαν τα πρώτα τους μετάλλια, κατακτώντας 1 αργυρό και 3 χάλκινα. Το 1922, τέσσερα χρόνια αργότερα, στους Αγώνες της Βαρκελώνης κέρδισαν 2 αργυρά και 1 χάλκινο, ενώ στις Ατλάντας το 1996 κέρδισαν 1 χρυσό, 1 αργυρό και 3 χάλκινα μετάλλια. Στον 21ο αιώνα, το 2000 στο

Σύνδευ, η Ελληνική ομάδα συμμετείχε με 42 αθλητές, οι οποίοι συμμετείχαν στα αγωνίσματα του στίβου, της κολύμβησης, της άρσης βαρών, της καλαθοσφαίρισης και του τζούντο. Εκείνη την χρονιά κέρδισε 4 χρυσά μετάλλια, 4 ασημένια και 3 χάλκινα. Στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004, η χώρα μας συμμετείχε με την πολυπληθέστερη μέχρι και σήμερα Παραολυμπιακή Ομάδα, αποτελούμενη από 137 αθλητές, η οποία αποτέλεσε ένδειξη της ανοδικής πορείας του Ελληνικού Παραολυμπιακού κινήματος και προκάλεσε την ευαισθητοποίηση και το ενδιαφέρον της Ελληνικής Κοινωνίας. Οι Έλληνες αθλητές και οι Ελληνίδες αθλήτριες, κατάφεραν να κατακτήσουν συνολικά 20 μετάλλια, εκ των οποίων 3 ήταν χρυσά, 13 ήταν ασημένια και 4 ήταν χάλκινα. Αυτό σημαίνει πως είχαν ακόμη μεγαλύτερη επιτυχία από αυτή των Παραολυμπιακών αγώνων του Σύνδευ, όπου είχαν κερδίσει 11. Επίσης, 58 συνολικά αθλητές κατέληξαν στις πρώτες οχτώ θέσεις, κάτι που τους καθιστά Παραολυμπιονίκες, δηλαδή χαρακτηρίζεται ο αθλητής, που συμμετέχει σε Παραολυμπιακούς αγώνες και καταλήγει στους πρώτους 8. Τέλος, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες του Πεκίνου ήταν οι πιο επιτυχημένοι αγώνες στην Ιστορία για την Ελληνική Ομάδα μέχρι στιγμής. Παίρνοντας μέρος σε 10 αθλήματα οι 69 αθλητές και αθλήτριες της Ελληνικής Ομάδας κατάφεραν να κερδίσουν 24 μετάλλια, εκ των οποίων 5 ήταν χρυσά, 9 ήταν αργυρά και 10 χάλκινα. Στο Πεκίνο, ξεπέρασαν όλα τα προηγούμενα ρεκόρ, καθώς και αυτό των 20 μεταλλίων στην Αθήνα του 2004 και κατάφεραν να καταταχθούν 20οι στη παγκόσμια κατάταξη. Τέσσερα χρόνια μετά τους πολύ επιτυχημένους αγώνες της Αθήνας οι Έλληνες αθλητές και αθλήτριες έδειξαν το υψηλό αθλητικό τους επίπεδο αποδεικνύοντας την ανάπτυξη του Παραολυμπιακού Κινήματος στην Ελλαδικό χώρο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 : ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

3.1 Επίδραση του Αθλητισμού στους αθλητές με αναπηρία

Η συμμετοχή στον αθλητισμό ατόμων με κινητικές ιδιαιτερότητες έχει διαφοροποιηθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια. Αρχικά η συμμετοχή αυτή είχε ρόλο θεραπείας και αποκατάστασης, σε αντίθεση με σήμερα οι αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες συμμετέχουν σε πολλά αθλήματα στα οποία επιτυγχάνουν υψηλές επιδόσεις και αποτελεί πηγή παρακίνησης με αποτέλεσμα να αναπτύσσει ένα πνεύμα συναγωνισμού, αυτοπειθαρχίας και αυτοεκτίμησης. Πάνω από όλα οι αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες είναι αθλητές και όχι ασθενείς. (Steadward, & Wheeler, 1986)

Παρά το γεγονός ότι υπάρχουνε πολλές ομοιότητες μεταξύ αρτιμελών και μη αρτιμελών αθλητών, πρέπει να γίνει κατανοητή η μοναδικότητα των ψυχολογικών, κοινωνικών και φυσιολογικών παραγόντων που σχετίζονται με την ιδιαιτερότητα και τα προσαρμοσμένα αθλήματα. Το πιο σημαντικό είναι το μείζον σωματικό ή ψυχολογικό τραύμα που έχει δοκιμάσει το άτομο. Υπάρχουν πάρα πολλές διαφορές σχετικά με το πώς αντιδρά σε μια τέτοια κατάσταση το άτομο με κινητικές ιδιαιτερότητες. Η προσωπική αντίδραση κάποιου μπορεί να κυμαίνεται από άρνηση της ιδιαιτερότητας, μέχρι την υπερμεγέθυνση των συνεπειών της. Αυτή η διακύμανση οφείλεται στα ψυχολογικά χαρακτηριστικά και στην προθυμία του ατόμου για προσαρμογή στην ιδιαιτερότητα (Carlan,1987). Αμέσως μετά από μια σοβαρή κάκωση, η συχνή ψυχολογική ακολουθία είναι σοκ, άρνηση, κατάθλιψη και προσαρμογή. Η αποδοχή και η προσαρμογή σε ένα τραυματισμό, φαίνεται ότι απαιτεί περισσότερο από δύο χρόνια και η σταθεροποίηση της αυτοαντίληψης του ατόμου που έχει υποστεί την κάκωση, μπορεί να χρειαστεί πάνω από τέσσερα χρόνια (Wheeler, Malone, VanVlack, Nelson & Steadward.1996).

Σε μερικά άτομα παρουσιάζονται ενδείξεις έλλειψης προσαρμογής, καθυστερημένης συναισθηματικής ανάπτυξης, κοινωνικής αποξένωσης, οίκτος για τον ίδιο τους τον εαυτό, κατάθλιψης και υπερβολικής υποταγής. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι αναμενόμενα με κυριότερα την κατάθλιψη και το άγχος. Αυτό που δεν αποκλείεται σε μικρότερο βαθμό, είναι η κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών, καθώς και η τάση αυτοκαταστροφής και αυτοκτονίας. Επομένως, το άτομο το οποίο βιώνει όλα τα παραπάνω γίνεται ευάλωτο στην απώλεια του αυτοσεβασμού και στην διάβρωση της ικανότητας να κυριαρχεί των καταστάσεων (Benson & Jones,1992)

Παρακάτω θα αναφερθούν τα πιο σημαντικά ψυχολογικά οφέλη από την συμμετοχή στην άσκηση:

- Ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης,
- 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.

Σε αυτό το σημείο κρίνεται αναγκαίος ο διαχωρισμός μεταξύ ψυχολογικών δεξιοτήτων και ψυχολογικών τεχνικών. Με τον πρώτο όρο εννοούμε χαρακτηριστικά που προσδοκούμε ή επιδιώκουμε να αναπτύξει ο αθλητής, ενώ με τον δεύτερο, εννοούμε τις διαδικασίες εξάσκησης μέσω των οποίων μπορούν να αναπτυχθούν οι ψυχολογικές δεξιότητες.(Βλ. Κεφάλαιο 4.1)

3.2 Ο ρόλος του προπονητή

Η αθλητική ψυχολογία έχει ως αντικείμενο μελέτης την συμπεριφορά των ατόμων τόσο στο χώρο του αγωνιστικού και σχολικού αθλητισμού, όσο και της άσκησης για υγεία και αναψυχή. Με βάση τις σύγχρονες και διεθνείς τάσεις, η επιστήμη αυτή χωρίζεται σε 3 βασικές περιοχές. Η πρώτη ονομάζεται αθλητική ψυχολογία και ασχολείται αποκλειστικά με τον αγωνιστικό αθλητισμό. Η δεύτερη ονομάζεται ψυχολογία της άσκησης και ασχολείται με τον αθλητισμό για υγεία, σωματική και ψυχική, για φυσική κατάσταση και αναψυχή. Η τρίτη ασχολείται με το σχολικό αθλητισμό και το μάθημα της φυσικής αγωγής.

Η αθλητική ψυχολογία, απευθύνεται σε όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες, εξετάζοντας τρόπους για την αύξηση της απόδοσης, αλλά και την προσωπική τους ισορροπία και καλυτέρευση. Επιπλέον, προσπαθεί να διδάξει τους αθλητές να σκέφτονται έξυπνα στην προπόνηση και στον αγώνα, να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και το άγχος τους, να πιστεύουν στον εαυτό τους και στις δυνάμεις τους. Ταυτόχρονα, αναζητεί τρόπους αύξησης της παρακίνησης με σκοπό τη διαρκή αφοσίωση στην προπόνηση και τη μεγιστοποίηση της προσπάθειας, τρόπους βελτίωσης της επικοινωνίας στον αθλητικό χώρο, τρόπους βελτίωσης της μεθόδου ηγεσίας στον αθλητισμό και τρόπους ανάπτυξης ενός πνεύματος ομονοίας και συνοχής στα ομαδικά αθλήματα (Cox,1994).

Η προπονητική συμπεριφορά και η επίδραση που έχει πάνω στους αθλητές/τριες, αποτελούσε ανέκαθεν ενδιαφέρον στους ερευνητές/τριες, καθώς ο ρόλος και η συμπεριφορά των προπονητών έχει άμεση συνάφεια με την αθλητική απόδοση. Η αξιολόγηση της προπονητικής συμπεριφοράς αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι του αθλητισμού (Weiss, 2004; Malina, & Clark, 2003; Smoll, & Smith, 2002). Ταυτόχρονα, έχει σημαντική επίδραση, όχι μόνο στη απόδοση και την αγωνιστική συμπεριφορά των αθλητών, αλλά επίσης στην ψυχολογική και συναισθηματική κατάσταση και υγεία τους (Horn, 2008).

Στον αθλητισμό, όπως και στην καθημερινή μας ζωή, όλοι θέτουν στόχους. Το πρόβλημα είναι όμως, αν αυτοί οι στόχοι είναι σωστοί και πάνω απ' όλα τι κάνει για να τους πετύχει. Οι αθλητές ενώ θεωρούν ότι έχουν στόχους, πολλές φορές σπαταλούν το χρόνο τους σε αβέβαιες προοπτικές ή σε απίθανες προσδοκίες. Το μυαλό τους βρίσκεται σε μία διαρκή σύγχυση, καθώς ο κυρίαρχος στόχος τους είναι η νίκη. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να χάνουν γρήγορα το ενδιαφέρον τους με τον αθλητισμό. Κάθε προπονητής, προσπαθεί να πείσει τους αθλητές τους, να προσπαθεί καθημερινά και να έχει απόλυτη συγκέντρωση σε αυτό που κάνει. Οι αθλητές πρέπει να θέλουν αληθινά για να προσπαθήσουν περισσότερο χρόνο και με περισσότερη ένταση και να στρέψουν την προσπάθειά τους στη σωστή κατεύθυνση. Για να επιτευχθεί το παραπάνω, χρειάζεται να δώσει βάση ο προπονητής στην καθημερινή προπόνηση του αθλητή και να προσέχει τον

τρόπο που αξιολογεί την επιτυχία ή την αποτυχία του αθλητή. Οι σωστά καθορισμένοι στόχοι επηρεάζουν την απόδοση με τρεις τρόπους (Locke και Latham 1990):

- αυξάνοντας την προσπάθεια
- αυξάνοντας την επιμονή και την αντοχή
- εστιάζοντας την προσοχή στη σωστή κατεύθυνση

Έναν άλλο σημαντικό παράγοντα που επηρεάζουν οι στόχοι είναι οι γνωστικοί μηχανισμοί, όπως η αυτοπεποίθηση, η αυτοικανοποίηση, η δέσμευση, το άγχος και ο προσανατολισμός των στόχων. Η αυτοπεποίθηση είναι η θετική προσδοκία ενός ατόμου ότι μπορεί να πετύχει σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Μέσα από έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί, αποδεικνύουν ότι όσο πιο σίγουρα νιώθουν τα άτομα τόσο πιο πολύ προσπαθούν και τόσο πιο δύσκολους στόχους θέτουν και αποδίδουν καλύτερα. Ταυτόχρονα, επαληθεύουν ότι η επίτευξη των στόχων αυξάνει την αθλητική επίδοση. Όταν τα άτομα πετυχαίνουν τους στόχους τους, τότε νιώθουν ικανοποίηση και προσπαθούν περισσότερο. Πολλές φορές όμως, και η μη ικανοποίηση στόχων, λειτουργεί ως κίνητρο για τα άτομα να προσπαθήσουν ξανά και πιο έντονα από την πρώτη φορά, προκειμένου να πετύχουν τους στόχους τους. Αυτό ονομάζεται αυτοικανοποίηση. Η δέσμευση είναι η αποφασιστικότητα του ατόμου να προσπαθεί για το στόχο του και η επιμονή του να τον επιδιώκει διαρκώς. Ένας άλλος παράγοντας που σχετίζεται με τους στόχους και επηρεάζει την απόδοση είναι το άγχος. Η εμμονή στη νίκη δεν είναι ευέλικτος στόχος και δεν ελέγχεται από τους αθλητές. Αυτό δημιουργεί άγχος στους αθλητές και προβλήματα στην παρακίνηση και την αυτοπεποίθηση και την παρακίνηση τους. Τέλος, ένας ακόμη γνωστικός μηχανισμός που επηρεάζει τους στόχους και την απόδοση είναι ο προσανατολισμός των στόχων. Υπάρχουν αθλητές που κρίνουν τον εαυτό τους κυρίως με βάση την επιτυχία ή αποτυχία και την σύγκριση τους με τους άλλους και υπάρχουν και αθλητές που κρίνουν την επιτυχία περισσότερο με βάση τα προσωπικά στάνταρ και την βελτίωση του εαυτού τους.

Πολλές φορές οι αθλητές ή οι αθλήτριες δεν μπορούν να αποδώσουν στους αγώνες ή στην προπόνηση αυτό που πραγματικά μπορούν, γιατί αμφιβάλλουν για τις ικανότητες τους και δεν πιστεύουν στον εαυτό τους και στην επιτυχία, δεν έχουν δηλαδή

αυτοπεποίθηση. Αντίθετα, οι σπουδαίοι αθλητές διακρίνονται για τη σιγουριά με την οποία αγωνίζονται.

Για την ψυχολογία, είναι ευρέως αποδεκτό ότι γνωστικές διαδικασίες που ενεργοποιούνται από την πίστη των αθλητών στις ικανότητες τους, επηρεάζουν την αθλητική επίδοση. Όσο πιο πολύ αυτοπεποίθηση έχουν οι αθλητές τόσο καλύτερα τα καταφέρνουν (Chase, Lirgg, Feltz, 1997). Αυτοπεποίθηση δεν είναι να πιστεύουν οι αθλητές πάντα ότι θα νικήσουν, αλλά να πιστεύουν στα όρια και στις δυνατότητές τους και ότι μπορούν ανά πάσα στιγμή να αποδώσουν αυτό που πραγματικά μπορούν ή γι' αυτό που έχουν εξασκηθεί. Η αυτοπεποίθηση διαμορφώνεται από την συσσώρευση εμπειριών, από τα χρόνια προπόνησης, από το πόσο εξασκήθηκαν και από προηγούμενες επιτυχίες. Οι αθλητές πρέπει να έχουν αυτοπεποίθηση για να νικήσουν, αλλά πρέπει και να νικούν για να έχουν αυτοπεποίθηση. Δύσκολα θα διατηρήσουν την αυτοπεποίθηση, αν διαρκώς χάνουν (Singer,1986). Η σχέση μεταξύ αυτοπεποίθησης και αθλητικής απόδοσης αποδίδεται στο παρακάτω σχεδιάγραμμα:

Εάν το υποσυνείδητο δημιουργεί και δίνει αρνητικές σκέψεις, τότε το σώμα προγραμματίζεται να εκτελεί ανεπιτυχώς. Εάν το υποσυνείδητο δίνει θετικές σκέψεις τότε το σώμα εκτελεί με επιτυχία (Brennan,1993). Τέλος, η πιο σωστή και σημαντική αυτοπεποίθηση είναι η εμπιστοσύνη των αθλητών στην απόκτηση της επάρκειας τους, σωματικής και ψυχολογικής (Martens,1987).

Υπάρχουν τέσσερις πηγές της αυτοπεποίθησης.

Η πρώτη πηγή είναι οι προηγούμενες εμπειρίες, επιτυχίες και η διαρκής εξάσκηση είναι η βασική εμπειρία μάθησης. Η επιβράβευση από μια επιτυχία παρακινεί του αθλητές να ξαναπροσπαθήσουν με περισσότερο ζήλο, σε αντίθεση οι διαρκής αποτυχίες τους απομακρύνουν απ' το άθλημα και μειώνουν το επίπεδο αυτοπεποίθησης.

Η δεύτερη μορφή αυτοπεποίθησης είναι η παρακολούθηση και η μίμηση των προτύπων. Πολλές ανθρώπινες συμπεριφορές μαθαίνονται με την παρατήρηση μοντέλων, λεκτικές ή εικονικές αναπαραστάσεις αποθηκεύονται από τον παρατηρητή και αναπαράγονται στη συνέχεια. Η μίμηση είναι ένας βασικός τρόπος να μαθαίνουμε, για

παράδειγμα η ανταπόκριση στο χαμόγελο (Bandura, 1986). Για να γίνει αποτελεσματική η μάθηση μέσω της παρατήρησης και μίμησης πρέπει

- ο παρατηρητής (αθλητής) να παρακινείται
- να του δίνονται πολλαπλά ερεθίσματα
- να εκτελεί ανάλογες αντιδράσεις
- να του δίνεται ενίσχυση και ανατροφοδότηση.

Η τρίτη πηγή είναι η λεκτική πειθώ. Η ενθάρρυνση, η εμπιστοσύνη και η θετική ανατροφοδότηση από τον προπονητή και το φιλικό περιβάλλον χτίζει την αυτοπεποίθηση των αθλητών.

Η τελευταία πηγή αυτοπεποίθησης είναι η φυσιολογική διέγερση. Η υπερβολική διέγερση, το άγχος, ο έντονος καρδιακός παλμός, η γρήγορη αναπνοή και ο φόβος της αποτυχίας επηρεάζουν την αυτοπεποίθηση. Μία αποτελεσματική στρατηγική είναι η χρήση τεχνικής χαλάρωσης, όπως αναλύθηκε στο παραπάνω κεφάλαιο, και είναι αναγκαία για τον έλεγχο του στρες και συνάμα την αύξηση της αυτοπεποίθησης (Feltz and Doyle, 1981). Οι κυριότερες πηγές αυτοπεποίθησης στο αθλητικό περιβάλλον είναι οι εξής :

- επίτευξη: εκμάθηση και βελτίωση σε νέες δεξιότητες
- αυτορύθμιση: φυσική προετοιμασία, πνευματική προετοιμασία, παρουσίαση του ατόμου στο χώρο.
- Περιβάλλον: κοινωνική υποστήριξη από γονείς, προπονητές, συναθλητές κ.α.
- Ηγεσία του προπονητή, να πιστεύει δηλαδή στις ικανότητες και αποφάσεις του προπονητή
- εμπειρίες άλλων, να παρακολουθεί άλλους για να πετυχαίνει
- άνεση στο περιβάλλον, να είναι άνετο και βολικό

αίσθηση της εύνοιας, δηλαδή όλα θα πάνε καλά.

3.2.1 Προσδοκίες προπονητών, αυτοεκπληρούμενη προφητεία και απόδοση

Πολλές έρευνες στο χώρο της εκπαίδευσης και του αθλητισμού, καθώς και του στρατού έχουν δείξει ότι οι προσδοκίες των καθοδηγητών επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών και επαληθεύονται. Τα άτομα τείνουν να εκτελούν ανάλογα με τις προσδοκίες αυτών που τους καθοδηγούν και αυτό ονομάζεται το φαινόμενο του Πυγμαλίωνα (Chace, αλ,1997). Όταν υπάρχουν χαμηλές προσδοκίες για την απόδοση, τότε και η απόδοση είναι χαμηλή. Ενώ όταν οι προσδοκίες είναι λογικά ψηλές, και μπορούν να προσεγγισθούν, έχουν πολλές πιθανότητες να επιτευχθούν (Singer, 1986). Οι κοινωνικές συνθήκες ή οι απόψεις των γονέων επηρεάζουν αποφασιστικά τις προσδοκίες και τις επιθυμίες των παιδιών και την μελλοντική τους απόδοση. Για παράδειγμα αν στην ηλικία των 8 χρονών τα παιδεία αυτά είχαν υψηλό επίπεδο αυτοπεποίθησης για την αθλητική τους ικανότητα μάλλον θα έχουν πολύ χαμηλό επίπεδο αυτοπεποίθησης για τον αθλητισμό μετά από 5 χρόνια, αν δεν ασχοληθούν.

Η θεωρία της αυτοεκπληρούμενης προφητείας λέει ότι οι προσδοκίες των προπονητών για τις ικανότητες των αθλητών τους, λειτουργούν όπως οι προφητείες που επαληθεύονται. Όταν ο προπονητής πιστεύει στον αθλητή του, τότε ο αθλητής πετυχαίνει. Πολλά πειράματα στον ακαδημαϊκό χώρο έδειξαν ότι όταν οι καθηγητές πίστευαν ότι οι μαθητές τους ήταν κακοί, τότε στο τέλος της σχολικής χρονιάς καταλήγουν να είναι κακοί. Αντίθετα όταν τους έλεγαν ότι ήταν καλοί, τότε στο τέλος κατέληγαν καλοί. Γιατί όμως επαληθεύονται οι προσδοκίες των γονέων ή των προπονητών; αυτό το περιγράφει παρακάτω η Horn (1986) :

ΠΡΩΤΟ : Ο προπονητής σχηματίζει μία άποψη ή προσδοκία για τον αθλητή του.

ΔΕΥΤΕΡΟ: Αν θεωρεί ότι ο αθλητής είναι καλός θα φροντίσει το προγράμμα του θα ασχοληθεί πολύ με τον αθλητή του, θα του μιλήσει καλύτερα. Αν θεωρεί ότι είναι μέτριος θα ασχοληθεί λιγότερο με το πρόγραμμα και τον αθλητή.

ΤΡΙΤΟ: ο τρόπος με τον οποίον ο προπονητής σχεδιάζει και εφαρμόζει το προγράμμα του επηρεάζει και την απόδοση του αθλητή και τη διαδικασία μάθησης. Ο τρόπος επικοινωνίας και η συμπεριφορά τους παρακινεί τον αθλητή ανάλογα, διαμορφώνει το αυτοσυναίσθημά του και το ενδιαφέρον του για την προπόνηση.

ΤΕΤΑΡΤΟ: Η συμπεριφορά του αθλητή και η απόδοσή του στη συνέχεια είναι κοντά σε αυτό που είχε προβλέψει ο προπονητής. Αυτό ενθαρρύνει τον προπονητή να αποδείξει ότι πραγματικά είχε προβλέψει, ότι είχε προφητέψει σωστά.

3.2.2 Ενίσχυση και τιμωρία

Ενίσχυση είναι κάθε πράξη, γεγονός ή φαινόμενο που αυξάνει την πιθανότητα για μία συμπεριφορά να ξαναεμφανιστεί. Τιμωρία είναι κάθε πράξη, γεγονός ή φαινόμενο που μειώνει την πιθανότητα να ξαναεμφανιστεί. Όταν ένας προπονητής επιβραβεύει μία καλή ενέργεια αυξάνονται οι πιθανότητες ο αθλητής να επαναλάβει την ενέργεια. Όταν ένας προπονητής κατσαδιάζει τον αθλητή μειώνονται οι πιθανότητες να επαναληφθεί η ίδια συμπεριφορά από τον αθλητή. Αντίθετα, ένα κατσάδιασμα σε ένα νεαρό αθλητή μπορεί να μην οδηγήσει σε ντροπή του αθλητή αλλά σε ικανοποίηση, γιατί ο αθλητής πέτυχε να κερδίσει την προσοχή και αναγνώριση από μια ομάδα συναθλητών του. Με άλλα λόγια το αποτέλεσμα της ενίσχυσης ή τιμωρίας δεν εξαρτάται τόσο από την πρόθεση που έχει ο προπονητής όταν ενισχύει ή τιμωρεί αλλά το πώς ο αθλητής ερμηνεύει την ενίσχυση ή τιμωρία.

3.2.3. Το άτομο και η ομάδα

Στο στάδιο της συγκρότησης οι αθλητές προπονητές και άλλοι παράγοντες της ομάδας γνωρίζονται μεταξύ τους, καθορίζουν κάποια εσωτερικά και εξωτερικά χαρακτηριστικά που τους διαχωρίζουν από άλλες ομάδες, κατανέμουν τους ρόλους τους και προσδιορίζουν τους κανόνες που θα διέπουν την οργάνωση της ομάδας. Το στάδιο αυτό είναι πολύ σημαντικό για το πως θα εξελιχθούν τα επόμενα στάδια. Αν τα άτομα εξοικειωθούν γρήγορα μεταξύ τους, αν δεχθούν εύκολα τους κανόνες, τότε θα προκύψουν λιγότερες συγκρούσεις στο μέλλον θα υπάρξει καλύτερη και ταχύτερη συνοχή της ομάδας. Ο ρόλος των προπονητών και των υπευθύνων της ομάδας είναι να μεγιστοποιήσει τις ευκαιρίες για φυσική προσέγγιση μεταξύ των παικτών. Έτσι πρέπει να δοθεί έμφαση και σε κοινωνικές εκδηλώσεις, σε πάρτι, γιορτές εκτός προπόνησης.

3.3.1 Αρχές επικοινωνίας

Πολλές φορές οι αθλητές και οι αθλήτριες είναι ιδιαίτερα διστακτικοί στο να εκφράσουν τις ανάγκες τους και τα συναισθήματά τους είτε στον προπονητή τους είτε στους συναθλητές τους. Κάποιοι από τους λόγους που διστάζουν να εξωτερικεύσουν οι αθλητές τα συναισθήματά τους είναι η χαμηλή αυτοπεποίθηση, ο φόβος για τις πιθανές συνέπειες, ο φόβος μήπως δυσαρεστήσει κάποιον από την ομάδα και η έλλειψη δεξιοτήτων επικοινωνίας. Ο Miller (1982) ορίζει την δεξιότητα της έκφρασης συναισθημάτων και αναγκών ως την καταλληλότερη δεξιότητα της επικοινωνίας, διότι με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνει να μην θίγεται το άλλο άτομο. Οι Schroeder, Rakos και Moe(1983) αναγνωρίζουν τρεις κύριες λειτουργίες της ελεύθερης έκφρασης:

- α) να ζητάμε από τα άλλα άτομα να αλλάξουν την συμπεριφορά τους
- β) να αρνούμαστε παράλογες απαιτήσεις από τους άλλους
- γ) να εκφράζουμε την άποψή μας, έστω κι αν είναι αντίθετη από αυτή των υπολοίπων

3.3.2. Η Συναισθηματική κατάσταση των αθλητών στον αγώνα

Ο John McEnroe, κορυφαίος αθλητής του τένις για πολλά χρόνια, είχε υποστηρίξει: «το θέμα δεν είναι αν θα απογοητευτείς αλλά το να μπορέσεις να το ξεπεράσεις. Ο πρωταθλητής είναι εκείνος που μπορεί να ξεπερνά την απογοήτευση καλύτερα από οποιονδήποτε άλλο». Με τη συγκεκριμένη έκφραση θέλησε να τονίσει τη σημασία του συναισθηματικού ελέγχου του αθλητή τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Το περιβάλλον του αθλητισμού χαρακτηρίζεται από τη συνθετότητά του και απαιτεί «υψηλού επιπέδου» λειτουργικότητα, τόσο σε σωματικό-φυσικό όσο και σε πνευματικό-ψυχολογικό επίπεδο. Μια από τις δυσκολίες της διαχείρισης της συναισθηματικής κατάστασης των αθλητών, έγκειται στην ολοκληρωμένη προετοιμασία τους για τον επερχόμενο αγώνα. Ακόμη και αν οι προπονήσεις της εβδομάδας έχουν ολοκληρωθεί στο επιθυμητό επίπεδο Ο αθλητής έχει να «ελέγξει» και την πνευματική-ψυχολογική προετοιμασία του για τον αγώνα. Ο αθλητής προετοιμάζει για τον αγώνα τρία πλάνα. Ένα που αφορά στην φυσιολογική-σωματική λειτουργία, ένα πλάνο τακτικής και ένα πνευματικό πλάνο. Το πνευματικό πλάνο περιλαμβάνει την καλλιέργεια θετικής

πνευματικής στάσης για τον αγώνα (π.χ. είμαι ικανός να κερδίσω), τη δυνατότητα να «επιστρέφει» από αντιξοότητες κατά τη διάρκεια του αγώνα και τον συναισθηματικό έλεγχο. Σε έναν αγώνα υπάρχουν τέσσερα βασικά συναισθήματα: ο πανικός, το άγχος, η αυτοπεποίθηση και η αλαζονεία/απάθεια, στα οποία ένας αθλητής δύναται να «κινείται». Σχηματικά, ο πανικός και η αλαζονεία/απάθεια τοποθετούνται στα δύο άκρα και το άγχος και η αυτοπεποίθηση στο μέσο της γραμμής.

3.3.3 Υποστηρικτικό Περιβάλλον

Οι γονείς παίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο στο σύνολο των τομέων ζωής και δράσεων του παιδιού τους, διαμορφώνουν την προσωπικότητα του, συμβάλλουν στην γνωστική και συναισθηματική του ανάπτυξη, καλλιεργούν την κοινωνική του συνείδηση. Ο ρόλος του γονέα χρειάζεται φαντασία και ευελιξία, αντοχή και κατανόηση, προσαρμογή και αυτογνωσία, προσωπική εξέλιξη και ωρίμανση, δουλειά και γνώση. Όσα χρόνια και αν περάσουν για ένα γονέα θα είσαι πάντα το παιδί του. Η οικογένεια είναι ένα δυναμικό σύστημα με μία πορεία ζωής. Ο μεγάλος παιδοψυχολόγος Ζαν Πιαζέ (Jean Piaget) είπε: «Η οικογένεια είναι το σημαντικότερο Σχολείο της ζωής μας.» Ο Δρ. Μάρτιν Λούθερ Κινγκ Τζούνιор (Martin Luther King Jr.) περιέγραψε την οικογένεια ως το «Σχολείο της αγάπης». Η οικογένεια είναι δίπλα σου στα καλά και στα κακά, στις χαρές και στις λύπες, στις επιτυχίες και αποτυχίες, προσφέροντας σου ψυχική δύναμη, γαλήνη, καταφύγιο. Ο καθένας από εμάς έχει την οικογένεια εξ αίματος αλλά και την οικογένεια που αποτελείται από τους φίλους που έχει επιλέξει και τον/την σύντροφο του. Οικογένεια είναι κάτι περισσότερο από μια ομάδα ανθρώπων που ζουν μαζί και μοιράζονται έξοδα και υπευθυνότητες.

Όσο οι γονείς θα βρίσκουν στα πρόσωπα των παιδιών τους την πηγή της χαράς και το σκοπό της ζωής τους, όσο τα παιδιά θα βρίσκουν στα πρόσωπα των γονιών, τους φύλακες της ασφάλειάς τους και τους εγγυητές των δικαιωμάτων τους, όσο θα μεταλαμπαδεύονται από γενιά σε γενιά οι άγραφοι κανόνες του σεβασμού, του φιλότιμου, της αλληλεγγύης, της συμπαράστασης και της ευγνωμοσύνης, θα υπάρχουν υγιείς άνθρωποι. Όπως αναφέραμε πιο πάνω σημαντικό είναι ένας άνθρωπος να έχει το κατάλληλο υποστηρικτικό περιβάλλον, όπως η οικογένεια. Πολλοί άνθρωποι στήριγμα

τους είναι οι φίλοι. Η φιλία είναι μια πολύ δυνατή έννοια. *Φιλία ονομάζεται η σχέση μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων του ίδιου ή και διαφορετικού φύλου, με κύριο χαρακτηριστικό την αμοιβαία πλατωνική αγάπη, αφοσίωση και κατανόηση, χωρίς κατ' ανάγκη να υπάρχει συμφέρον κίνητρο ή ανώτερος στόχος. Είναι να εμπιστεύεται ο ένας τον άλλον, και να είναι ειλικρινείς μεταξύ τους. Η φιλία δεν κοιτάει φυλή, χρώμα και εθνικότητα.* Για πολλούς ανθρώπους το να κάνουν ή να διατηρούν φίλους είναι δύσκολο. Το να έχει κάποιος αληθινούς φίλους, είναι μεγάλη υπόθεση. Σε μια αληθινή φιλία, βρίσκομαι μαζί με τον άλλο άνθρωπο για να μοιραστούμε την ίδια τη ζωή, τις χαρές και τις λύπες της. Ο αληθινός φίλος είναι συνοδοιπόρος μου, όχι μόνο στις εύκολες και ευχάριστες στιγμές, αλλά επίσης στις αναπόφευκτες περιόδους θλίψης και δυσκολίας. Μπορούν να σε παρηγορήσουν στις δύσκολες στιγμές αλλά και να είναι δίπλα σου και στις ευχάριστες στιγμές. Σε μια φιλία υπάρχει ο αμοιβαίος σεβασμός, ώστε να υπάρχει ώρα και χώρος για να εκφραστούν όλοι. Είναι όμως παράλληλα έτοιμος να σεβαστεί τις επιλογές μας, έστω και αν διαφωνεί, χωρίς να φύγει από το πλευρό μας.

Η στάση των γονέων και η λεκτική και μη λεκτική απόκρισή τους έχουν τη μεγαλύτερη, ίσως, επίδραση στην δραστηριοποίηση των αθλητών και τη συμπεριφορά/αντιμετώπιση των καταστάσεων του αθλητισμού από μέρους τους. Για τους αθλητές, πολλές φορές η προπόνηση και ο αγώνας είναι ένας τρόπος να κερδίσουν την αποδοχή των γονέων, γνωρίζοντας ότι πιθανόν για τους γονείς η νίκη και η επιτυχία να έχουν μεγάλη σημασία. Έτσι, επιδίδονται σε μια προσπάθεια κατάκτησης της νίκης συνοδευόμενη, ωστόσο, με άγχος, προβληματισμό, ανησυχία, ένταση και τελικά, μειωμένη ή και καθόλου ικανοποίηση. Ένας νεαρός αθλητής περιγράφει: *«οι γονείς μου λένε ότι δεν δίνουν σημασία στο αποτέλεσμα, αλλά όταν κερδίζω βγαίνουμε για φαγητό ενώ όταν χάνω μένουμε στο σπίτι και δεν μιλάμε μεταξύ μας».* είναι απαραίτητη η σταθερότητα της συμπεριφοράς από την πλευρά των γονέων στις καταστάσεις του αθλητισμού, ώστε να είναι σίγουρος ο αθλητής ότι *«οι γονείς του θα συνεχίζουν να τον αγαπούν ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα».*

3.4. Αθλητικός Τουρισμός

Οι διακοπές, το ταξίδι και οι δραστηριότητες άθλησης και αναψυχής αποτελούν σημαντικό κομμάτι της ζωής των ατόμων με αναπηρία ως μέσο απόδρασης από την καθημερινότητα, ενίσχυσης των οικογενειακών δεσμών, προαγωγής της υγείας, της αυτοπεποίθησης και της ανεξαρτησίας.

Ο τουρισμός αποτελεί ένα κοινωνικό, ψυχολογικό και οικονομικό φαινόμενο που προκύπτει από την δράση και αντίδραση τεσσάρων ομάδων, συγκεκριμένα των τουριστών, των επιχειρήσεων, της κοινωνίας υποδοχής και του κράτους (Macintosh & Goeldner, 1990). Το ταξίδι βασισμένο στις αθλητικές δραστηριότητες χρονολογείται από τους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες, έχει σημειώσει ραγδαία ανάπτυξη κατά τις δύο τελευταίες δεκαετίες, ενώ σχετικά πρόσφατα έχει προσελκύσει το ακαδημαϊκό ενδιαφέρον (Hindi & Higham, 2001), με τους επαγγελματίες στο χώρο του τουρισμού και του αθλητισμού να έχουν αρχίσει να συνειδητοποιούν τη δυναμικότητα του αθλητικού τουρισμού (Delpy, 1998).

Οι Standeven και De Knop (1999) έκαναν μία προσπάθεια να καλύψουν σε μεγάλο εύρος τον ορισμό του αθλητικού τουρισμού τονίζοντας τα στοιχεία που τον χαρακτηρίζουν τα οποία είναι: α) ενεργητική και παθητική ανάμειξη με αθλητική δραστηριότητα, β) συμμετοχή σε τυχαία οργανωμένη δραστηριότητα, γ) εμπειρίες για μη εμπορικούς επαγγελματικούς/εμπορικούς λόγους, και δ) ταξίδια αναψυχής μακριά από το σπίτι και την εργασία. Σύμφωνα με τους Weed και BuLi (2004) αθλητικός τουρισμός είναι ένα οικονομικό, κοινωνικό και πολιτιστικό φαινόμενο που δημιουργείται από τη μοναδική αλληλεπίδραση δραστηριότητας, ανθρώπων και τοποθεσίας. τουρισμός αποτελεί ανάγκη και τα κίνητρα έχουν τις ρίζες τους στις βασικές κοινωνικο-ψυχολογικές ανάγκες, οι οποίες διαμορφώνουν τη συμπεριφορά και τις επιλογές στον αθλητικό τουρισμό. Σε έρευνα των Funk και Braun (2007) αναδείχθηκε σπουδαιότητα των κοινωνικο-ψυχολογικών κινήτρων σε σχέση με το αθλητικό γεγονός και των πολιτισμικο-εκπαιδευτικών κινήτρων σε σχέση με το διεθνές ταξίδι. τουρισμός είναι ένα κομμάτι της κοινωνίας το οποίο έχει τη δύναμη να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ατόμων με και χωρίς αναπηρία (Shi et al., 2012). Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι θεωρούσαν την άσκηση και την αναψυχή ως βασικά συστατικά για μια υγιή ζωή (Bullock et al., 2010).

Για τα άτομα με αναπηρίες συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, προγράμματα άσκησης και αναψυχής, αλλά και στον αγωνιστικό αθλητισμό είναι ευεργετική), με τα οφέλη να εστιάζονται σε σωματικό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο (Θεοδωράκης, 2010).

Βιβλιογραφικοί ορισμοί Αθλητικός τουρισμός: τουρισμός οποίος έχει σαν βάση του την αναψυχή και απομακρύνει τα άτομα προσωρινά από τις τοπικές τους κοινότητες είτε για να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες (ενεργητικός αθλητικός τουρισμός), είτε για να παρακολουθήσουν αθλητικά γεγονότα (παθητικός αθλητικός τουρισμός), είτε για να αναπολήσουν στιγμές σχετικά με αθλητικά γεγονότα (νοσταλγικός αθλητικός τουρισμός) (Gibson, 2006).

Λειτουργικοί ορισμοί Άτομα με Αναπηρία (ΑμεΑ): Είναι τα άτομα που αντιμετωπίζουν ένα σύνολο εμποδίων σε σημαντικές περιοχές της ζωής, όπως αυτοεξυπηρέτηση, απασχόληση, εκπαίδευση, ψυχαγωγία και γενικότερη κοινωνική συμμετοχή, εξαιτίας οργανικών περιβαλλοντολογικών αιτιών (World Health Organization, 2002). Άτομα με αναπηρία είναι αυτά που παρουσιάζουν αισθητηριακές αναπηρίες όρασης (τυφλοί, αμβλύωπες με χαμηλή όραση), αισθητηριακές αναπηρίες ακοής (κακροί, βαρήκοι), κινητικές αναπηρίες (Ν.3699/2008). Προσβασιμότητα: Προσβασιμότητα είναι το χαρακτηριστικό του περιβάλλοντος, που επιτρέπει σε όλα τα άτομα χωρίς διακρίσεις φύλου, ηλικίας και λοιπών χαρακτηριστικών, όπως σωματική διάπλαση, δύναμη, αντίληψη, εθνικότητα να έχουν Institutional Repository - Library & Information Centre - University of Thessaly 30/09/2017 11:42:39 EEST - 46.103.68.163 6 πρόσβαση σε αυτό, δηλαδή να μπορούν αυτόνομα, με ασφάλεια και με άνεση να προσεγγίσουν και να χρησιμοποιήσουν τις υποδομές, αλλά και τις υπηρεσίες (συμβατικές και ηλεκτρονικές) και τα αγαθά που διατίθενται στο συγκεκριμένο περιβάλλον (Ν.4067/2012).

3.4. Σύγκριση Αθλητών εκ γενετής αναπηρίας και επίκτητης αναπηρίας

Οι κινητικές αναπηρίες χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: α) εκ γενετής και β) επίκτητες. Στην εκ γενετής κατηγορία συγκαταλέγονται μορφές όπως η δισχιδής ράχη

και η εγκεφαλική παράλυση. Στις επίκτητες μορφές συγκαταλέγονται οι κακώσεις του νωτιαίου μυελού, οι ακρωτηριασμοί και οι αναπηρίες από πολιομυελίτιδα. Τέλος, όλοι οι άλλοι αθλητές με κινητικές αναπηρίες που δεν εμπίπτουν σε καμιά από τις παραπάνω κατηγορίες, συμπεριλαμβάνονται σε μια ειδική κατηγορία η οποία ονομάζεται «λοιπές αναπηρίες».

Για να μπορέσει ένας αθλητής με κινητικές αναπηρίες να συμμετάσχει σε ένα οποιοδήποτε άθλημα θα πρέπει να έχει μια ιατρική διάγνωση κινητικότητας σε σχέση με την κινητική του αναπηρία. Το σύστημα αυτό έχει δημιουργηθεί για να καθορίζει τη μέγιστη λειτουργικότητα ενός αθλητή που μπορεί να έχει σε μία συγκεκριμένη κατηγορία. Η κατηγοριοποίηση (classification) αυτή των αθλητών, γίνεται από εξειδικευμένο παρατηρητή, που ονομάζεται κατηγοροποιητής. Η ταξινόμηση των αθλητών είναι ξεχωριστή για κάθε άθλημα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 : ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

4.1. Παρεμβάσεις και τεχνικές ψυχολόγου

Στο χώρο των αθλητικών επιστημών, ο κλάδος της ψυχολογίας είναι από τους πιο δυναμικά αναπτυσσόμενους τις τρεις τελευταίες δεκαετίες. Τόσο ο αγωνιστικός αθλητισμός όσο και η άσκηση για υγεία και αναψυχή κερδίζουν συνεχώς έδαφος σε όλες τις αναπτυγμένες κοινωνίες. Ταυτόχρονα, αναπτύσσονται και όλες οι περιοχές της αθλητικής επιστήμης. Μεταξύ αυτών η αθλητική ψυχολογία κατέχει σημαντική θέση γιατί μπορεί να συμβάλει σε τρεις κατευθύνσεις: α) στην βελτίωση και τον εμπλουτισμό των αθλητικών προγραμμάτων, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να αναπτύσσονται ως άτομα μέσα και έξω από τους αθλητικούς χώρους, β) στην ανάπτυξη κανόνων και μεθόδων επικοινωνίας και σχέσεων μεταξύ αθλητών, προπονητών και παραγόντων και γ) στην μεγιστοποίηση της αθλητικής επίδοσης.

Ένας αθλητικός ψυχολόγος σε μία συνέντευξη του, τόνισε, ότι τον ενδιαφέρει, “Ως αθλητικός ψυχολόγος, πώς κάθε άτομο που συμμετέχει στον αθλητισμό θα φτάσει στο μέγιστο των ικανοτήτων του ως αθλητής ή αθλήτρια. Αν βοηθώντας ένα νεαρό άτομο να αποκτήσει αυτοέλεγχο και αυτοπεποίθηση τον βοηθάω και να αυξήσει την απόδοσή του, τότε ακόμη καλύτερα. Όμως είναι πιθανό, ότι η αθλητική συμμετοχή μπορεί να αυξήσει την εσωτερική παρακίνηση χωρίς να συνοδεύεται απαραίτητα από την νίκη. Είναι φανερό ότι ο πρωταρχικός σκοπός της εφαρμογής των γνώσεων, που σχετίζονται με τις ψυχολογικές διαδικασίες οι οποίες λαμβάνουν χώρα στον αθλητισμό και στην άσκηση, είναι η φυσική και ψυχολογική ανάπτυξη και βελτίωση των συμμετεχόντων. Αν αυτό επιτευχθεί τότε θα έρθει και η μεγιστοποίηση της απόδοσης. Αυτό τονίζεται και στην διακήρυξη της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Αθλητικής Ψυχολογίας (FESPAC, 1996), στην οποία αναφέρεται ότι η “η αθλητική ψυχολογία παρέχει τη γνώση, η οποία συμβάλλει τόσο στην προσωπική ανάπτυξη και βελτίωση των ασχολούμενων με τον αθλητισμό όσο και στην κατάλληλη διαμόρφωση συνθηκών για άσκηση και αθλητισμό”.

Οι ρόλοι των αθλητικών ψυχολόγων εμπίπτουν, συνήθως, σε μία από τις τρεις παρακάτω δραστηριότητες:

- διδασκαλία
- έρευνα

- εφαρμοσμένη συμβουλευτική.

Η πρώτη, η διδασκαλία, αναφέρεται στις γνώσεις, στις αρχές και τις προτάσεις της αθλητικής ψυχολογίας, οι οποίες διδάσκονται στους καθηγητές/τριες φυσικής αγωγής, στους προπονητές ή σε όσους εργάζονται σε δημόσια ή ιδιωτικά γυμναστήρια. Αυτοί, με την σειρά τους οφείλουν να τις εφαρμόσουν στην καθημερινή τους σχέση με τους μαθητές, τους αθλητές ή τους ασκούμενους σε προγράμματα υγείας ή αναψυχής. Οι περισσότεροι αθλητικοί ψυχολόγοι διδάσκουν σε ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και τα μαθήματα, τα οποία διδάσκονται σε αυτόν τον τομέα είναι η κοινωνική αθλητική ψυχολογία, η ψυχολογική προετοιμασία αθλητών και η ψυχολογία της άσκησης και της αναψυχής.

Η έρευνα, από την άλλη, πραγματοποιείται μέσα σε εργαστήρια, καθώς και σε αθλητικούς χώρους. Όπως παρατηρείται και σε όλες τις επιστήμες η γνώση δεν είναι ποτέ στατική, αλλά διαρκώς εξελίσσεται. Επομένως, εργαστηριακά οργανώνονται πειράματα που προσπαθούν να εξετάσουν ψυχολογικές τεχνικές για μεγιστοποίηση της απόδοσης, ή να εξετάσουν τις σκέψεις, τις αντιδράσεις και τα συναισθήματα των ατόμων κατά την πειραματική διαδικασία που σχετίζεται με την αθλητική απόδοση, ή αθλητική προσπάθεια ή αθλητική συμπεριφορά. Ακόμη, στους αθλητικούς χώρους γίνονται παρατηρήσεις, παίρνονται συνεντεύξεις, συμπληρώνονται ερωτηματολόγια για να καταγραφούν περιβαλλοντικοί παράγοντες, ειδικές συνθήκες ή καταστάσεις που επηρεάζουν την απόδοση, την συμπεριφορά, την προσπάθεια, τις σχέσεις, και τις συμπεριφορές αθλητών, προπονητών ή θεατών. Σύμφωνα με τους Weinberg και Gould (1995), η έρευνα στην αθλητική ψυχολογία εξετάζει τόσο την επίδραση ψυχολογικών παραγόντων στην αθλητική συμπεριφορά, όσο και την επίδραση της αθλητικής συμμετοχής σε ψυχολογικούς παράγοντες. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι οι οποίοι ασχολούνται με την έρευνα εργάζονται συνήθως σε πανεπιστήμια ή άλλα εκπαιδευτικά ιδρύματα και σε πολύ περιορισμένο αριθμό σε άλλης μορφής ιδρύματα, όπως αθλητικά κέντρα, ερευνητικά ινστιτούτα και οργανώσεις, όπως οι αθλητικές ομοσπονδίες ή σχετικοί κυβερνητικοί οργανισμοί.

Τέλος, στην εφαρμοσμένη συμβουλευτική, όπου είναι και η πιο σημαντική, οι αθλητικοί ψυχολόγοι έχουν ως σκοπό να βοηθήσουν τους αθλητές, διδάσκοντάς τους τις

αρχές της αθλητικής ψυχολογίας ή της ψυχολογίας γενικότερα. Σε αυτή την κατηγορία συναντούμε δύο υπό-κατηγορίες: αυτούς που εφαρμόζουν ψυχολογικές τεχνικές, με σκοπό να βοηθήσουν τους αθλητές στην αύξηση της απόδοσης. Αυτοί ονομάζονται και εκπαιδευτικοί αθλητικοί ψυχολόγοι. Άλλα ονόματα που συνήθως χρησιμοποιούν είναι σύμβουλος μεγιστοποίησης απόδοσης ή σύμβουλος νοερής εξάσκησης. Τα θέματα με τα οποία ασχολούνται είναι η αύξηση της αυτοπεποίθησης των αθλητών και αθλητριών, η νοερή εξάσκηση και προετοιμασία για τον αγώνα, ο καθορισμός κατάλληλων αγωνιστικών στόχων και η ενίσχυση της αυτοσυγκέντρωσης την ώρα του αγώνα, όπως θα αναλυθούν παρακάτω. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι της κατηγορίας αυτής, συνήθως δεν έχουν άδεια άσκησης επαγγέλματος ως κλινικοί ψυχολόγοι, διότι η δουλειά τους δεν συνίσταται στην αντιμετώπιση ψυχολογικών προβλημάτων των αθλητών, αλλά στη μεγιστοποίηση της απόδοσης μέσω της εφαρμογής των αρχών της αθλητικής ψυχολογίας. Στην άλλη κατηγορία, λοιπόν, υπάγονται επαγγελματίες, οι οποίοι έχουν την κατάλληλη εκπαίδευση στην ψυχολογία και έχουν την ικανότητα να βοηθήσουν τους αθλητές με ψυχολογικά ή συναισθηματικά προβλήματα. Τέτοια προβλήματα μπορεί να είναι διατροφικές ανωμαλίες, η κατάθλιψη, το υπερβολικό στρες, ή οι δυσκολίες προσαρμογής μετά τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας. Τα άτομα που υπάγονται σε αυτή την κατηγορία επαγγελματιών ονομάζονται κλινικοί αθλητικοί ψυχολόγοι και θα πρέπει να έχουν ως βασική τους εκπαίδευση σπουδές ψυχολογίας και άδεια εξάσκησης επαγγέλματος ψυχολόγου. Οποσδήποτε όμως οφείλουν να έχουν και γνώσεις του αθλητικού γίγνεσθαι.

4.1.1. Τεχνικές χαλάρωσης

Το στρες είναι μια καθημερινή κατάσταση στη ζωή και προέρχεται από ποικίλες πηγές, όπως το περιβάλλον, οι κοινωνικές καταστάσεις, οι φυσιολογικές ή σωματικές αντιδράσεις και το πιο συχνό οι σκέψεις και ο τρόπος που το μυαλό αντιμετωπίζει ή μεταφράζει όλα τα παραπάνω προβλήματα. Η ικανότητα των ατόμων να αναγνωρίζουν πώς αντιδράει το σώμα τους σε στρεσογόνες καταστάσεις στη ζωή, είναι μία δυναμική δεξιότητα. Όμως τα περισσότερα άτομα δύσκολα αντιλαμβάνονται την σωματική ένταση, ή τις προσωπικές τους αντιδράσεις σε στρεσογόνες καταστάσεις το σώμα έχει την τάση να κάνει αυτό που εμείς του λέμε να κάνει. Το κλειδί είναι να μάθουμε πώς να

επικοινωνούμε μαζί του. Αυτή είναι η βασική αρχή του να μάθει κανείς να ρυθμίζει τη διέγερση και την χαλάρωση του σώματός του. Η ίδια αρχή εφαρμόζεται και για την ενεργοποίηση και το ψυχολογικό ανέβασμα των αθλητών, έτσι ώστε να φτάνουν σε ένα ιδανικό επίπεδο διέγερσης. Από την στιγμή που ένας αθλητής μαθαίνει να εντοπίζει ποιες διανοητικές, συναισθηματικές και σωματικές καταστάσεις συνεργάζονται στην κορυφαία απόδοση, τότε μαθαίνει και να προγραμματίζει όλες αυτές τις αντιδράσεις. Κάθε αθλητής χρειάζεται συγκεκριμένη ποσότητα διέγερσης ή παρακίνησης για να αποδώσει καλά. Η υπερβολική διέγερση είναι επιβλαβής. Κάθε αθλητής πρέπει να μάθει να εντοπίζει έγκαιρα αυτά τα σημεία που μειώνουν την απόδοση. Κρίνεται απαραίτητο σε αυτό το σημείο να διδαχτούν τεχνικές χαλάρωσης, για να ρυθμίσει το επίπεδο διέγερσης.

Όσο πιο πολύ μυική ένταση υπάρχει στο σώμα, τόσο πιο δύσκολος είναι ο συντονισμός κάθε κινητικής δραστηριότητας (Harris,1986). Η σωστή αναπνοή είναι ένας απλός τρόπος ελέγχου του άγχους και της μυικής έντασης. Με κάθε εισπνοή προσλαμβάνεται το αναγκαίο για τη λειτουργία των οργάνων οξυγόνο και στη συνέχεια απελευθερώνεται το άχρηστο παραγόμενο διοξείδιο του άνθρακα. Αυτή η μη φυσιολογική αναπνοή, συνεισφέρει στην αύξηση του άγχους, του πανικού, της κατάθλιψης, της μυικής έντασης και της κούρασης. Έρευνες έδειξαν ότι όταν ο αθλητής κρατάει την αναπνοή του, τότε αυξάνεται η ένταση των μυών, ενώ όταν εκπνέει οι μύς χαλαρώνουν (Weinberg and Gould, 1995). Ακόμη, βοηθάει στην μεγιστοποίηση της απόδοσης μέσω της αύξησης της ποσότητας του οξυγόνου στο αίμα. Ένα άλλο ιδιαίτερο σημείο είναι ότι ο αθλητής επικεντρώνει την προσοχή του στην αναπνοή του, με αποτέλεσμα να αποσπάται από άσχετα με την δραστηριότητα ερεθίσματα, όπως αρνητικές σκέψεις, νευρικότητα. Τέλος οι βαθιές αναπνοές βοηθάνε τα άτομα να χαλαρώνουν τους μύς των ώμων και του λαιμού και να νιώθουν άνετα και έτοιμοι για δράση.

Η αυτογενής εξάσκηση είναι μία μέθοδος χαλάρωσης που επινοήθηκε από τον Schultz και βασίζεται στη σχέση μεταξύ ψυχικών και σωματικών καταστάσεων. Αποτελείται από δύο αρχές: η πρώτη είναι ότι η σκέψη μπορεί να επιδρά πάνω στο σώμα και η δεύτερη ότι η χαλάρωση ενός μέρους του σώματος μπορεί να γενικευτεί σε όλο το σώμα. Ειδικότερα οι ασκούμενοι συγκεντρώνουν την προσοχή τους και προσπαθούν να

αισθανθούν τις παρακάτω σωματικές λειτουργίες και καταστάσεις: βάρος του σώματος, θερμότητα, καρδιακό παλμό, αναπνοή, ζέστη στην κοιλιά και δροσιά στο μέτωπο. Αυτή η τεχνική ονομάζεται τεχνική αυτούπνωσης.

Η τεχνική βιοανατροφοδότησης είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στην αύξηση της επίγνωσης των ατόμων, των επιπέδων έντασης και στη διδασκαλία του αυτοελέγχου του σώματος. Όταν τα άτομα νιώθουν άγχος, θυμό, στρες, φόβο, τότε ο καρδιακός παλμός ανεβαίνει. Όταν τα άτομα είτε με απλές δοκιμασίες, είτε με τη βοήθεια της σύγχρονης τεχνολογίας συνειδητοποιούν αυτές τις αντιδράσεις, τότε μετατρέπονται σε πηγές βιοανατροφοδότησης (Girdano, Everly and Dusek, 1993). Με αυτό το τρόπο προσπαθούν να μάθουν πως με την θέλησή τους θα ελέγξουν φυσιολογικές λειτουργίες ή λειτουργίες του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

Η εξάσκηση προοδευτικής χαλάρωσης του Jacobson (1983) είναι μία διαδικασία σύνθετης μάθησης της χαλάρωσης. Η φιλοσοφία της τεχνικής είναι να μαθαίνει κανείς να νιώθει την ένταση στους μυς και έπειτα να την αφήνει να φεύγει. Το άτομο προσπαθεί να πετύχει μια ολική σωματική χαλάρωση σε δεκάξι διαφορετικά μέρη του σώματος.

Η εφαρμοσμένη χαλάρωση είναι μια πρόσφατη εξέλιξη της προοδευτικής χαλάρωσης και μαθαίνουν οι αθλητές να εντοπίζουν πολύ γρήγορα τα σημάδια του άγχους. Τα άτομα, ύστερα από συχνή εξάσκηση, προσπαθούν να εφαρμόζουν την τεχνική μέσα σε 20-30 δευτερόλεπτα.

Οι τεχνικές χαλάρωσης εκτός από τον έλεγχο του στρες, τις χρησιμοποιούμε και σε άλλες περιπτώσεις. Αυτές είναι:

- η προετοιμασία για εξάσκηση νοερής απεικόνισης
- η εξάσκηση στην απαλλαγή από λάθη
- η εξάσκηση στην αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων
- η εξάσκηση της κιναισθησης
- για την υποβοήθηση της αποκατάστασης μετά από αγώνα
- κατά την διάρκεια ανάληψης από τραυματισμό

- στο τέλος μιας κουραστικής προπόνησης, αποθεραπεία
- πριν από ένα αγώνα για αθλητές αγχώδεις, με υψηλό επίπεδο διέγερσης, που καταλαμβάνονται από αρνητικές σκέψεις
- στο διάλειμμα ενός παιχνιδιού πριν από τον ύπνο, ιδιαίτερα όταν οι αθλητές έχουν αυπνίες.

4.1.2. Νοερή απεικόνιση

Η νοερή απεικόνιση είναι η ικανότητα του ατόμου να φαντάζεται εικόνες, μυρωδιές, ήχους, συναισθήματα και φανταστικά γεγονότα, μια εμπειρία παρόμοια μ' αυτή που δημιουργούν οι άλλες αισθήσεις π.χ. όραση, ακοή, αφή, δίχως την παρουσία κάποιου εξωτερικού ερεθίσματος (Kosslyn, 1980). Υπάρχουν 2 μορφές νοερής απεικόνισης, η μία ονομάζεται εσωτερική και η άλλη εξωτερική. Στην πρώτη ο αθλητής φαντάζεται ότι είναι μέσα στο σώμα του, να το νιώθει και να το αισθάνεται. Η άλλη μορφή είναι μία οπτική αίσθηση, στην οποία ο αθλητής προσπαθεί ως θεατής να παρακολουθεί το σώμα του να εκτελεί.

Οι αθλητές χρησιμοποιούν την νοερή απεικόνιση για γνωστικούς λόγους και για λόγους παρακίνησης. Γνωστικά χρησιμοποιείται για να μάθει ο αθλητής νέες δεξιότητες ή για να εξασκηθεί στην τεχνική της δεξιότητας ή στην διόρθωση των λαθών. Ως παρακίνηση, ο αθλητής τη χρησιμοποιεί για να μαθαίνει να θέτει και να θυμάται τούς στόχους του και να ρυθμίζει το άγχος του.

Ο κάθε αθλητής διαφέρει στο βαθμό με τον οποίο μπορεί να δημιουργεί αποτελεσματικές και καθαρές νοερές εικόνες. Οι εικόνες πρέπει να είναι όσο πιο ζωνχές και αληθινές γίνεται. Πρέπει να συμμετέχουν όλες οι αισθήσεις και κυρίως η όραση. Παράλληλα πρέπει να μάθουν να ελέγχουν τις εικόνες που δημιουργούν και να τις σχεδιάζουν ανάλογα με τις επιθυμίες τους στην κατάλληλη χρονική στιγμή. Αυτό τους βοηθάει ιδιαίτερα να χτίσουν την αυτοπεποίθησή τους. Για να εφαρμόσουμε όλα τα παραπάνω πρέπει να λάβουμε υπόψιν μας τα παρακάτω:

- να προηγείται μια τεχνική χαλάρωσης

- στην νοερή απεικόνιση να υπάρχει και η σωστή εκτέλεση και το ιδεατό αποτέλεσμα
- ο χρόνος πρέπει να προσομοιάζει στον πραγματικό χρόνο εκτέλεσης.

Η έρευνα έχει δείξει ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν περισσότερο την απεικόνιση κατά την διάρκεια του αγώνα. Αυτό σημαίνει ότι την βλέπουν ως μια διαδικασία που θα τους βοηθήσει να αυξήσουν την απόδοσή τους. Επιπλέον, οι αθλητές την χρησιμοποιούν λίγο πριν τον αγώνα. Εκείνη την στιγμή τους βοηθάει να νιώσουν περισσότερη σιγουριά και αυτοπεποίθηση ή για να ρυθμίσουν το στρες και το επίπεδο της διέγερσής τους. Ακόμη, οι αθλητές χρησιμοποιούν αυτή την εξάσκηση στην αρχή της αγωνιστικής περιόδου για γνωστικούς σκοπούς, δηλαδή να φαντάζονται τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων ή στρατηγικές του αθλήματος. Τέλος, θα αναφερθούμε σε μερικά παραδείγματα αθλητών με αναπηρία. Αθλητές με τύφλωση, χρησιμοποιούν αυτή την τεχνική για γνωστικούς και παρακινητικούς λόγους, αποσκοπώντας στη μείωση ενοχλητικών νοητικών εικόνων που διασπούν την προσοχή και επηρεάζουν την απόδοση. Ταυτόχρονα, δημιουργούν ζωηρές νοητικές εικόνες, το οποίο φαίνεται ότι πηγάζει από την επεξεργασία εμπειριών που προέρχονται από την χρήση των υπόλοιπων αισθήσεων. Άλλο ένα παράδειγμα της νοερής απεικόνισης είναι η μνημονική στρατηγική, που δημιουργεί πολλές προοπτικές για τη βελτίωση της εκπαιδευτικής απόδοσης σε άτομα με νοητική στέρηση και με ή χωρίς σύνδρομο DOWN.

4.1.3. Αυτοδιάλογος

Ο αυτοδιάλογος μπορεί να περιγραφεί ως αυτό που λένε οι άνθρωποι στον εαυτό τους είτε ανοικτά είτε σιωπηλά, ο εσωτερικός διάλογος με το οποίο το άτομο ενεργοποιεί και ρυθμίζει τις διανοητικές διαδικασίες του, προκειμένου να επικεντρωθεί στην επιθυμητή σκέψη που οδηγεί στην αύξηση της απόδοσης και την εκτέλεση δεξιοτήτων. Ο αυτοδιάλογος είναι ένα από τα μικρά μυστικά ελέγχου της σκέψης, μια νοητική τεχνική που έχει ως σκοπό να αναγνωρίσει και να μειώσει τις αρνητικές σκέψεις του αθλητή που επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση και αυξάνουν την αμφιβολία και το άγχος στην προπόνηση ή τον αγώνα και να τις αντικαταστήσει με θετικές σκέψεις. Είναι σπουδαίο να μάθει ο αθλητής να αναγνωρίζει, να χρησιμοποιεί και να ελέγχει κατάλληλα

τις σκέψεις του. Ο αποτελεσματικός προπονητής και ο αθλητικός ψυχολόγος πρέπει να χρησιμοποιεί τον αυτοδιάλογο στις παρακάτω περιπτώσεις:

- εκμάθηση δεξιοτήτων
- διόρθωση λαθών
- προετοιμασία για την εκτέλεση μιας δεξιότητας
- συγκέντρωση της προσοχής
- δημιουργία της κατάλληλης ψυχικής διάθεσης
- χτίσιμο της αυτοπεποίθησης
- ρύθμιση της διέγερσης
- παρακίνηση για περισσότερη προσπάθεια

Οι αυτοδιάλογοι δεν πρέπει να λέγονται από τον προπονητή, διότι τότε είναι οδηγίες. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό οι διάλογοι αυτοί να χρησιμοποιούνται από τους αθλητές αυτόματα, χωρίς την υπενθύμιση του προπονητή. Η λεκτική παρέμβαση του προπονητή πρέπει να αποφεύγεται, γιατί ένας βασικός σκοπός είναι η ανάπτυξη αθλητών με αυτονομία.

Δύο μεγάλες κατηγορίες θετικού αυτοδιαλόγου παρατηρούνται από την έρευνα του Θεοδωράκη. Η πρώτη ονομάζεται αυτοδιάλογος παρακίνησης, όταν δηλαδή θέλουμε να ενθουσιάσουμε το άτομο και να πιστέψει στον εαυτό του, ώστε να προσπαθήσει πολύ. Η άλλη μορφή λέγεται αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης, και την χρησιμοποιούμε όταν θέλουμε να δώσουμε μία οδηγία, που θα οδηγήσει τον αθλητή στην καλή τεχνική εκτέλεση ή στην αυτοσυγκέντρωση στο σωστό σημείο. Από τα πειράματα που έθεσε ο Θεοδωράκης απέδειξε ότι σε ασκήσεις που απαιτούν λεπτές κινήσεις και ιδιαίτερη ακρίβεια, η τεχνική υπόδειξη είναι καλύτερη. Για παράδειγμα στο τεστ ποδοσφαίρου τα άτομα επαναλάμβαναν είτε φωναχτά είτε από μέσα τους την οδηγία που τους είχε δοθεί. Αυτό μας αποδεικνύει ότι το “βλέπω το στόχο” είναι πιο αποτελεσματικό από το “μπορώ”. Σε ένα άλλο πείραμα δείχνει ότι όταν η κίνηση ή η άσκηση απαιτούν δύναμη και αντοχή τότε και η τεχνική υπόδειξη και η παρακίνηση είναι το ίδιο αποτελεσματικές.

Ο αυτοδιάλογος, ακόμη, μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην αναγνώριση αρνητικών σκέψεων και στην αντικατάστασή τους με θετικές. Σύμφωνα με την γνωστική θεωρία του Ellis(1994) διάφορα γεγονότα όπως μία αποτυχία δεν είναι η αιτία των διάφορων συναισθημάτων όπως κατάθλιψη, θυμός, άγχος και η αιτία διάφορων συμπεριφορών, όπως λάθη, αλλά το σύστημα των πιστεύω (των στάσεων του κάθε ατόμου) είναι ο κύριος παράγοντας των συναισθηματικών και συμπεριφορικών αντιδράσεων. Η μη λογική ερμηνεία της αντικειμενικής πραγματικότητας είναι βασική αιτία συναισθηματικών διαταραχών. Σύμφωνα με τον Ellis τα άτομα που αποφεύγουν την άσκηση και τον αθλητισμό έχουν χαμηλή αντοχή στην απογοήτευση και διακατέχονται από παράλογους φόβους ότι θα αποτύχουν. Για να καταστεί αυτό δυνατόν τα άτομα πρέπει να αντικαταστήσουν τα απόλυτα πρέπει, να αλλάξουν τη φιλοσοφία τους, ώστε να αλλάξουν τον εαυτό τους και να αποδεχτούν ότι δεν αλλάζει στον εαυτό τους.

Συνοπτικά, λοιπόν, οι αθλητές και οι αθλήτριες πρέπει να αφιερώνουν χρόνο για να καταγράφουν τις σκέψεις τους και να επιλέγουν τις πιο κατάλληλες για κάθε περίπτωση.

4.1.4. Η ψυχολογία των τραυματισμένων στον αθλητισμό

Οι τραυματισμοί είναι από τα πιο σοβαρά και τα πιο επώδυνα σημεία της καριέρας του αθλητή ή της αθλήτριας ανεξάρτητα από το επίπεδο. Μεγάλη πρόοδος έχει επιτευχθεί στη διαδικασία αποκατάστασης και ο μέσος χρόνος επιστροφής στην αγωνιστική δράση έχει συντομευτεί κατά πολύ. Όμως συχνά οι αθλητές ή οι αθλήτριες παρουσιάζουν αρνητικές αντιδράσεις και τότε κατατάσσονται σε 4 κατηγορίες. Αυτές είναι:

1. Αντίδραση θλίψης: Υπάρχουν διαφορετικά στάδια στην αντίδραση του αθλητή κατά τη διάρκεια του τραυματισμού. Τα στάδια αυτά συνήθως είναι αρχικό σοκ, άρνηση, κατάθλιψη ή άγχος. Τα στάδια αυτά χαρακτηρίζονται από αυξημένη ένταση, επιθετικότητα και μειωμένη ενεργητικότητα. Τα συμπτώματα αυτά υποχωρούν αν υπάρχει πρόοδος στη διαδικασία αποκατάστασης.

2.Απώλεια ταυτότητας: Οι τραυματισμένοι αθλητές που έχουν ταυτίσει το εγώ τους με τον αθλητισμό αισθάνονται μια απειλή για την ταυτότητά τους. Αυτή η απειλή είναι ιδιαίτερα σοβαρή σε περιπτώσεις μακροχρόνιων τραυματισμών ή σε περιπτώσεις τερματισμού της αθλητικής καριέρας. Υπάρχουν πολλές αναφορές στη βιβλιογραφία για σοβαρή κατάθλιψη αθλητών λόγω ξαφνικής διακοπής της καριέρας τους.

3.Απομόνωση: Οι αθλητές που έχουν τραυματιστεί υπόκεινται σε μία δραστική μείωση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης τους. Αυτό συμβαίνει γιατί οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις που είχαν πριν από τον τραυματισμό, ήταν κυρίως στους αθλητικούς χώρους από τους οποίους απομακρύνονται λόγω του τραυματισμού τους. Ταυτόχρονα, αρκετοί είναι οι τραυματισμένοι αθλητές που απομακρύνονται ενσυνείδητα από τους αγωνιστικούς χώρους, γιατί η παρακολούθηση της προπόνησης της ομάδας είναι μία επίπονη διαδικασία.

4.Φόβος και άγχος: Είναι συχνό φαινόμενο, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις σοβαρών τραυματισμών, οι αθλητές να αισθάνονται αβεβαιότητα για το αθλητικό τους μέλλον, η οποία τους οδηγεί σε φόβο και άγχος. Αυτό όμως συνεπάγεται, μείωση της αυτοπεποίθησης, όπως και μια γενίκευση της αμφιβολίας σε άλλα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στην ζωή τους. Μερικές φορές, όλα αυτά τα συναισθήματα του τραυματισμού έχουν καταστροφικά αποτελέσματα για την διαδικασία αποκατάστασης. Οι αθλητές, σε αυτή την περίπτωση, καταβάλλουν υπέρ το δέον προσπάθεια, δοκιμάζουν να επανέλθουν συντομότερα και απογοητεύονται ευκολότερα αν δεν βλέπουν συνεχή βελτίωση.

Οι Levleva και Orlick (1991) τονίζουν ιδιαίτερα τη στάση του αθλητή προς το πρόβλημα του, τον έλεγχο του στρες, την κοινωνική υποστήριξη και την προσωπικότητα του αθλητή. Η στάση του τραυματία πιστεύεται ότι διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της αρρώστιας. Οι αθλητές πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι η επαναφορά τους στην αθλητική δραστηριότητα εξαρτάται από τη θετική τους στάση προς το πρόβλημά τους. Θεωρείται ότι αυτοί που έχουν υψηλά επίπεδα κοινωνικής στήριξης παρουσιάζουν λιγότερη ένταση σε ανάλογες στρεσογόνες καταστάσεις και αντιδρούν, επίσης, καλύτερα. Αθλητές που αντιλαμβάνονται έντονα την κοινωνική

υποστήριξη στην αρχή του προγράμματος αποκατάστασης είναι πιο πιθανό να βασίζονται σε πηγές αυτοπεποίθησης που επηρεάζουν τη διαδικασία αποκατάστασης (Maagyar & Duda, 2000). Η κοινωνική υποστήριξη προς τους τραυματισμένους αθλητές έχει αρκετές διαστάσεις. Περιλαμβάνει την συναισθηματική υποστήριξη, ότι οι άλλοι σε ακούνε, σε φροντίζουν, είναι μαζί σου, περιλαμβάνει την πληροφόρηση, την επιβεβαίωση των προσπαθειών σου, την παρακίνηση ή σε οδηγούν σε δημιουργικές προσπάθειες, σε υποστηρίζουν οικονομικά, διαθέτουν χρόνο, έχουν γνώσεις και εμπειρία να σε βοηθήσουν (Bianko & Eklund, 2001).

Οι ασθενείς που είναι αφοσιωμένοι στο πρόγραμμα αποκατάστασης του τραυματισμού τους ανέχονται περισσότερο τον πόνο και νιώθουν λιγότερο άβολα από αυτούς που δεν είναι αφοσιωμένοι. Η αυτοπεποίθηση ή η πίστη που έχει κάποιος ότι μπορεί να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της διαδικασίας της αποκατάστασης (π.χ. ο τύπος της άσκησης, η διάρκεια, η ένταση, η συχνότητα) με τέτοιο τρόπο που θα μπορέσει να επανακτήσει τη λειτουργική ικανότητά του, φαίνεται να είναι σημαντικός παράγοντας στην πρόοδο της αποκατάστασης.

4.2 Ο ρόλος του φυσιοθεραπευτή

Η φυσικοθεραπεία, όπως είναι γνωστή η θεραπεία με φυσικά μέσα, έχει τις ρίζες της στην αρχαιότητα και στις μέρες μας αποτελεί αναπόσπαστο μέρος των παρεχομένων υπηρεσιών υγείας παγκοσμίως. Είναι η επιστήμη που ασχολείται με τη φυσική αποκατάσταση της υγείας, που βασίζεται στα φυσικά μέσα που χρησιμοποιούνται από τον εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας πτυχιούχο φυσικοθεραπευτή, για θεραπευτικούς σκοπούς.

Οι ρίζες της επιστήμης της φυσικοθεραπείας χρονολογούνται στο 3000 π.Χ με την απόδειξη ότι οι Κινέζοι ασκούσαν μάλαξη. Ο Ιπποκράτης (460-377 π.Χ) έκανε αναφορές στη μάλαξη. Η χρήση των θεραπευτικών ασκήσεων και της μάλαξης των 16ο αιώνα έλαβε χώρα όταν οι Έλληνες συνειδητοποίησαν ότι η σωματική και η ψυχική

υγεία είναι αδιαχώριστες. Ένας Ιταλός ιατρός, ο Gerolamo Mercuriale, χρησιμοποιούσε τον 16ο αιώνα ασκήσεις για θεραπευτικούς σκοπούς (Ford, 1954).

Η χρήση προσθετικού μέλους και γενικότερα η προσθετική επιστήμη, αποτελεί ένα κλάδο, άμεσα σχετιζόμενο με την σύγχρονη ιατρική και την χειρουργική επέμβαση, που έχει ως αντικείμενό ενασχόλησης της, την αντικατάσταση των ελλειπόντων τμημάτων του σώματος (άνω και κάτω άκρα, και μέρη τους), κυρίως μετά από περιπτώσεις ακρωτηριασμών (Brey, 2005). Ο Bache (2008), υποστηρίζει ότι η επιστήμη αυτή, επικεντρώνεται σε ένα σύστημα αποτελούμενο από στόχους. Για τη χρήση προσθέσεων σε καθημερινές, πρακτικές καταστάσεις, πρέπει να προσδιορίζονται οι επιθυμητοί στόχοι από τον ενδιαφερόμενο και τον επαγγελματία προθετικό. Ως πρόσθεση ορίζεται “μια εξωτερικά εφαρμοσμένη συσκευή που χρησιμοποιείται για να αντικαταστήσει εξ ολοκλήρου ή εν μέρει, ένα ανύπαρκτο ή ένα ελλιπές τμήμα των άκρων”.

Οι επεμβάσεις ακρωτηριασμού τείνουν να γίνονται όλο και πιο συχνό φαινόμενο τα τελευταία χρόνια. Όπως προκύπτει από έρευνα, μόνο στις ΗΠΑ ζουν ακρωτηριασμένα πάνω από 1,7 εκατομμύρια άτομα, ενώ στη Γερμανία το 27% περίπου έχει υποστεί τουλάχιστον έναν ακρωτηριασμό. (Sarvestani & Azam, 2013)

Η συχνότερη αιτία ακρωτηριασμού που παρατηρήθηκε, ήταν το ατύχημα. Σε παρόμοια έρευνα, βρέθηκε ότι κύριες αιτίες ατυχημάτων που οδήγησαν σε ακρωτηριασμό, ανάμεσα σε ηλικιωμένους, ήταν κάποιο αλυσοπρίονο ή κάποια κουρευτική μηχανή του γκαζόν, ενώ στις γυναίκες ήταν πόρτες (Bandzar et al., 2016).

Προάγει, υποστηρίζει κι αποκαθιστά όχι μόνο τη σωματική αλλά και την ψυχολογική και κοινωνική υγεία. Είναι μια ξεχωριστή μορφή θεραπείας-φροντίδας η οποία μπορεί να γίνει είτε μεμονωμένα είτε σε συνεργασία με άλλους τύπους ιατρικής φροντίδας. Είναι χρήσιμη για τη διάγνωση και τη διαχείριση ενός μεγάλου φάσματος τραυματισμών, ασθενειών και άλλων περιπτώσεων όπως: αθλητικές κακώσεις, οσφυαλγία, διάφορα σύνδρομα στάσης, αρθρίτιδα, αποκατάσταση κολοβωμάτων και

πολλές άλλες ασθένειες οι οποίες συμπληρώνουν και συμβάλλουν στη γρήγορη φυσιολογική δραστηριότητα χωρίς επιπλοκές.

Η φυσιοθεραπεία είναι η επιστήμη που συνίσταται στην εφαρμογή θεραπευτικής αγωγής με τη χρήση της θερμότητας, του ψύχους, του νερού, της μάλαξης, της κίνησης και θεραπευτικών τεχνικών και μεθόδων, όσο και με τη βοήθεια της τεχνολογίας. Ένας επαγγελματίας φυσικοθεραπευτής έχει στόχο να συμβάλει στη γρήγορη θεραπεία, την αντιμετώπιση του πόνου, τη διόρθωση ή ελαχιστοποίηση της δυσμορφίας, την αύξηση της μυϊκής ισχύος, την αύξηση της αντοχής και τη μεγιστοποίηση του εύρους κίνησης, όπως και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης

και της υγείας του πάσχοντος και την παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών για τη μελλοντική συντήρηση και αντιμετώπιση του προβλήματος του ασθενή.

Οι διάφορες τεχνικές που συνεχώς εξελίσσονται και η χρήση ειδικών βοηθημάτων και συσκευών, συντελούν ώστε να συμβάλει αποτελεσματικά στη μέγιστη λειτουργική ανεξαρτησία του ασθενή. Ο φυσικοθεραπευτής, προσφέρει υπηρεσίες υγείας με στόχο την ανάπτυξη, διατήρηση και αποκατάσταση της διά βίου, μέγιστης κινητικής και λειτουργικής ικανότητας, ιδιαίτερα όπου η κίνηση και η λειτουργικότητα απειλούνται από διάφορες ασθένειες, την τρίτη ηλικία, χρόνιες νόσους, τραυματισμούς, /και περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή δεν περιορίζεται μόνο στον σχεδιασμό του προγράμματος θεραπείας του αθλητή , δηλαδή την απόφαση για το ποια μέσα, ποιες ασκήσεις και με ποια σειρά θα τα χρησιμοποιήσει, στην πραγματικότητα είναι πολύ πιο σύνθετος. Ευθύνη για το αν η διαδικασία της αποκατάστασης θα εκτελεστεί σωστά και αποτελεσματικά δεν φέρει μόνο ο αθλητής αλλά και ο ίδιος ο θεραπευτής. Ειδικότερα πρέπει:

- Ο θεραπευτής να θέτει στόχους και να παρατηρεί την βελτίωση με σκοπό να αυξηθεί το κίνητρο του αθλητή για την επόμενη συνεδρία και να μείνουν συγκεντρωμένοι στο στόχο τους.
- Ο σχεδιασμός προγράμματος θεραπείας να είναι ξεχωριστός για τον κάθε αθλητή, να είναι προσαρμοσμένο σύμφωνα με τις ανάγκες του αθλήματος, τις

απαιτήσεις και τον να είναι τον τρόπο ζωής του αθλητή και ταυτόχρονα να είναι ρεαλιστικό, με σκοπό να τον δεσμεύσει να το ακολουθήσει πιστά.

- Να διασφαλιστεί από τον θεραπευτή ότι τόσο ο τραυματισμός όσο και το πρόγραμμα θεραπείας χαρακτηρίζονται από σαφήνεια και πλήρη κατανόηση από τον αθλητή, για αυτό οι εντολές θα πρέπει να είναι διατυπωμένες ξεκάθαρα και αναλυτικά, με σκοπό να δώσει έναν πιο επαγγελματικό χαρακτήρα στην διαδικασία και να αντιμετωπιστεί από τον αθλητή με υπευθυνότητα.
- Να αναπτυχθεί μία καλή και υγιής σχέση μεταξύ αθλητή και θεραπευτή συνοδευόμενη από σεβασμό και αλληλοκατανόηση αλλά και ανταλλαγή απόψεων, με σκοπό τη βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της ψυχολογίας του αθλητή, το οποίο θα τον βοηθήσει να παραμείνει προσηλωμένος στο πρόγραμμα του. Ενώ για καλύτερη απόδοση μπορεί να πάρει μέρος και ο προπονητής, ώστε να αυξηθεί το κλίμα υποστήριξης, κάτι που σίγουρα θα έχει θετική επιρροή στον αθλητή.
- Να γίνει κατανοητό στον αθλητή, με τη χρήση διαφόρων τεχνικών, ότι εκείνος είναι υπεύθυνος των πράξεων του. Αυτό θα επιτευχθεί αφενός από τη δημιουργία ενός κλίματος ασφάλειας και εμπιστοσύνης και αφετέρου από την υπακοή και πειθαρχία στις οδηγίες του θεραπευτή.
- Να δοθούν στον αθλητή κάποιες τεχνικές χαλάρωσης και διαχείρισης άγχους που πιθανών να δημιουργείται από τις αυξημένες απαιτήσεις, από τον προπονητή, από τους συναθλητές ή και λόγω της υπερπροσπάθειας του να επανέλθει στον αγωνιστικό χώρο.

4.3 Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού

Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού απέναντι στα άτομα με ειδικές ανάγκες και συγκεκριμένα στα άτομα με κινητικά προβλήματα είναι πολυδιάστατος και με πολυποικίλες εκφάνσεις που αλληλοδιαπλέκονται και εμφανίζονται ταυτόχρονα. Η παρέμβασή του, πρέπει αρχικά να στρέφεται στην ενίσχυση της αυτοεικόνας και της αυτοεκτίμησης του ατόμου, στην αναγνώριση και ανάπτυξη των ικανοτήτων του και στην ενθάρρυνση για την απόκτηση νέων προσόντων που μπορούν να βοηθήσουν στη

βελτίωση της ζωής του. Αναγκαίο επίσης, είναι να πείσει και την οικογένεια του ατόμου για αυτές του τις δυνατότητες. Προηγουμένως όμως, θα πρέπει να έχει συμβάλει σημαντικά κατά το διάστημα άρνησης της αναπηρίας του ατόμου από το οικογενειακό περιβάλλον προκειμένου να αποδεχθεί το γεγονός και να το αντιμετωπίσει σωστά και ψύχραιμα.

Ο κοινωνικός λειτουργός αποκτά το ρόλο του μεσολαβητή. Είναι αυτός που μεσολαβεί μεταξύ αναγκών και διαθέσιμων πόρων, μεταξύ των εξυπηρετούμενων και των κοινωνικών υπηρεσιών. Συστήνει λοιπόν και καθοδηγεί τα άτομα με αναπηρία και τις οικογένειές τους στις υπάρχουσες υπηρεσίες προκειμένου να αξιοποιήσουν τις παροχές που δικαιούνται, όπως για παράδειγμα τα διάφορα επιδόματα. Επίσης, είναι αυτός που μεσολαβεί και συνηγορεί στην αναγνώριση και την προστασία των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία καθώς και στην εξασφάλιση των απαιτούμενων για αυτούς υπηρεσιών, όπως στο θέμα της εκπαίδευσης ή της επαγγελματικής αποκατάστασης. Ο κοινωνικός λειτουργός παρακινεί, ενθαρρύνει και προτρέπει να δοκιμάσουν νέους ή εναλλακτικούς τρόπους προσέγγισης των κοινωνικών συνθηκών ή και να υιοθετήσουν νέους ρόλους, προκειμένου να αποκτήσουν τη δύναμη και τα απαιτούμενα μέσα για την κάλυψη των αναγκών τους. Προτείνει και ενθαρρύνει να επιλέξουν τους ιδανικότερους και αποδοτικότερους τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων που αναφέρονται στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Υπό το ρόλο αυτόν συστήνει κατάλληλες υπηρεσίες, προγράμματα ή εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης της κατάστασης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 : ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

5.1 Επιλογή Ερευνητικής Μεθόδου

Στην παρούσα πτυχιακή εργασία, η έρευνα που θα πραγματοποιήθηκε είναι η ποιοτική. Στην ποιοτική έρευνα ο ερευνητής εμβαθύνει στο κοινωνικό χώρο που μελετά και προσπαθεί να δει τα πράγματα από τη σκοπιά των ερευνώμενων. Με άλλα λόγια, επιχειρεί να γνωρίσει τους ερευνώμενους όσο το δυνατόν καλύτερα, καθώς και εκείνους που μπορεί να περιλαμβάνονται στο κοινωνικό τους περιβάλλον. Η ποιοτική έρευνα τονίζει τη σημασία που έχει το ιστορικό και κοινωνικό πλαίσιο για την ερμηνεία που αποδίδουν τα υποκείμενα στη συμπεριφορά των άλλων.(Κυριαζή, 2011)

5.2 Σκοπός

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνηθούν οι ψυχολογικές επιδράσεις του αθλητισμού στα άτομα με αναπηρία. Στην μελέτη, επίσης, θα γίνει αναφορά και στον αθλητικό τουρισμό, στο υποστηρικτικό περιβάλλον και στην θεραπεία των αθλητών των ατόμων με αναπηρία. Για την επίτευξη του παραπάνω σκοπού θα μελετηθούν :

- A. οι απόψεις των ενήλικων αθλητών ατόμων με αναπηρία
- B. οι απόψεις των προπονητών που ειδικεύονται στα άτομα με αναπηρία.

5.2.1 Εργαλείο έρευνας

Στην ποιοτική κοινωνική έρευνα χρησιμοποιείται ευρέως η συνέντευξη εις βάθος. Ο σκοπός της συνέντευξης είναι η παραγωγή/ συλλογή όσο το δυνατόν πλουσιότερων δεδομένων για τις εμπειρίες, τις απόψεις, τις στάσεις και τις αναπαραστάσεις των συμμετεχόντων στην ερευνητική διαδικασία.(Ιωσηφίδης,2008) Ο ερευνητής, εδώ , είναι ελεύθερος να διερευνήσει σε βάθος τις απαντήσεις του ερωτώμενου και παράλληλα να κάνει ερωτήσεις πέρα των σχεδιασμένων, προκειμένου να συλλέξει περισσότερες πληροφορίες από τον ερωτώμενο. Οι ημι-δομημένες συνεντεύξεις πραγματοποιούνται με βάση θεματικούς άξονες, οι οποίοι έχουν την ευκαιρία να επεκταθούν ή να προσαρμοστούν σε ερωτήματα που προκύπτουν κατά την διάρκεια της

συνέντευξης.(Ράτσικα, 2015) Πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις από τους ίδιους του αθλητές με αναπηρία και από τους προπονητές τους, οι οποίοι διαδραματίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη πορεία του αθλητή. Υπήρξε μεγάλη προσπάθεια τα αποτελέσματα της έρευνας και η προσέγγιση να είναι πολυεπίπεδη, με στόχο να είναι όσο το δυνατόν πιο αντικειμενικά.

Βασικό μέλημα μας ήταν η λήψη συναίνεσης των συμμετεχόντων στην έρευνα, η προστασία της εμπιστευτικότητας και η προσπάθεια εξασφάλισης της επιστημονικής ποιότητας και της ανεξαρτησίας της μελέτης, προσπαθώντας να αποφευχθεί η ταύτιση με τα υποκείμενα της έρευνας, ώστε να μη χαθεί η κριτική και αντικειμενική οπτική των ερευνητών. (Kvale, 1996)

5.2.2 Δειγματοληψία

Αρχικά η ποιοτική έρευνα απαιτεί τον καθορισμό του πληθυσμού στον οποίο θα απευθυνθεί. Ο αρχικός πληθυσμός, που θα αντλήσουμε το δείγμα μας στην μελέτη είναι οι προπονητές των αθλητών με αναπηρία καθώς, και οι ίδιοι οι αθλητές με αναπηρία άνω των 18 ετών. Όταν οριστεί ο πληθυσμός, πρέπει να καθορίσουμε και το δείγμα που θα πάρουμε, δηλαδή την μικρογραφία του πληθυσμού. Ειδικότερα, στην έρευνα μας, θα συμπεριλάβουμε προπονητές με ειδικότητα στα άτομα με αναπηρία και παράλληλα αθλητές με αναπηρία άνω των 18 ετών. Το δείγμα που θα επιλέξουμε είναι η δειγματοληψία χιονοστιβάδας. Σε πρώτο στάδιο ο ερευνητής επιλέγει ορισμένα άτομα με τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που θέλει να μελετήσει. Στη συνέχεια αυτά τα άτομα, προτείνουν άλλα άτομα που γνωρίζουν με τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και συμμετέχουν στην έρευνα. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται κυρίως σε ποιοτικές μελέτες. Στο πρώτο στάδιο ο ερευνητής επιλέγει ορισμένα άτομα με τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που επιθυμεί να μελετήσει. Ο πληθυσμός στη δική μας έρευνα αποτελείται από τους οι προπονητές με εξειδίκευση στα άτομα με αναπηρία, όπως επίσης και οι αθλητές αυτών.

Στη συνέχεια, τα άτομα αυτά προτείνουν άλλα άτομα που γνωρίζουν και συμμετέχουν στην έρευνα. Η μέθοδος αυτή στηρίζεται στη δικτύωση και είναι απαραίτητη σε πληθυσμούς που δεν είναι εύκολο να εντοπισθούν με τυχαία

δειγματοληψία. Ιδιαίτερα στις συνεντεύξεις ο ερευνητής έχει τη δυνατότητα να επιλέξει το δείγμα του με αυτή τη μέθοδο και να έχει και ικανοποιητική εκπροσώπηση των ατόμων όσον αφορά τα δημογραφικά χαρακτηριστικά τους (ηλικία, μορφωτικό επίπεδο κλπ). Τα κριτήρια που θέσαμε στην εκπόνηση της έρευνας μας ήταν: 1. Προπονητές με εξειδίκευση στα άτομα με αναπηρία, 2. Αθλητές με οποιαδήποτε μορφή αναπηρίας (με φυσιολογική νοημοσύνη⁶), 3. Αθλητές με εκ γενετής αναπηρία ή επίκτητη, 4. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα πρέπει να είναι άνω των 18 ετών.

5.2.3 Ερευνητικές υποθέσεις

Σύμφωνα με το πλάνο των συνεντεύξεων, οι απόψεις των προπονητών, των αθλητών με αναπηρία είχαν στόχο την ψυχολογική επίδραση του αθλητισμού στους τελευταίους, καθώς και τις απόψεις των ίδιων των αθλητών με αναπηρία. Καταγράφηκαν όλα τα δημογραφικά στοιχεία των προπονητών και αθλητών με την πλήρη εχεμύθεια, θα παραμείνουν ανώνυμα και απόρρητα. Πιο συγκεκριμένα, σε ποιο αθλητικό σωματείο ανήκουν, την ηλικία, το φύλο τους και την γνώμη σύμφωνα με την εμπειρία τους για την επίδραση του αθλητισμού στα άτομα με αναπηρία και τον δικό τους ρόλο, προκειμένου να επιτευχθεί ο στόχος των αθλητών. Επιπλέον, οι αθλητές ερωτήθηκαν για την σημασία του αθλητισμού στην ζωή τους, πως συντέλεσε στην ανάπτυξη της κοινωνικοποίησης τους, στην καθημερινότητα τους και στην διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους.

- Η ψυχολογική επίδραση του αθλητισμού στα άτομα με αναπηρία άνω των 18 ετών και η εξέλιξη της ταυτότητας τους πριν και μετά τον αθλητισμό.
- Η καθημερινή ζωή των ατόμων με αναπηρία.
- Η επίδραση του προπονητή στην ψυχολογική υποστήριξη των αθλητών με αναπηρία.
- Η σημασία των θεραπειών και των παρεμβάσεων της διεπιστημονικής ομάδας στην πρόοδο και την ανάπτυξη των αθλητών με αναπηρία.

6

⁶ Φυσιολογικός θεωρείται ο δείκτης νοημοσύνης: 100 ± 15 . Ο δείκτης Νοημοσύνης με άλλα λόγια εκφράζει το κατά πόσο το άτομο αποκλίνει από τον μέσο αριθμητικό της κατανομής, το 100 δηλαδή, και δίνει τον τυπικό πληθυσμό της κατανομής να κυμαίνεται μεταξύ 84 και 116.

5.4 Ανάλυση Αποτελεσμάτων

Σύμφωνα με το δείγμα που πραγματοποιήθηκαν οι συνεντεύξεις, παρατηρήθηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των προπονητών οι περισσότεροι ήταν ανδρικού φύλου, ηλικίας άνω των 35 ετών. Η εκπαίδευση τους καταρτιζόταν στο τμήμα σχολής επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού και μεταπτυχιακές εκπαιδεύσεις και σεμινάρια στην ειδική αγωγή και αθλητισμός. Κάποιοι από τους προπονητές με τους οποίους συνεργαστήκαμε εργάζονται σε Δημόσιο Σχολείο στο μάθημα φυσικής αγωγής. Η χρονολογία που ασκούν αυτό το επάγγελμα φαίνεται από έξι (6) έως εικοσιπέντε (25) χρόνια.

Στην συνέχεια οι προπονητές ερωτήθηκαν πως αποφάσισαν να ασχοληθούν με την ειδική αγωγή και οι απόψεις δίστανται. Αφενός μερικοί από τους προπονητές είχαν από την αρχή στόχο να ασχοληθούν με τα άτομα με αναπηρία, ήθελαν να προσφέρουν τις ικανότητες τους σαν προπονητές και ήταν ευαισθητοποιημένοι από μικρότερη ηλικία. Αφετέρου, μερικοί επέλεξαν αυτή την ειδικότητα μέσω της σχολής το οποίο αποδείχθηκε στην συνέχεια ότι θέλουν να ασχοληθούν με την ομάδα αυτών των ατόμων.

Ένα άλλο ερώτημα που τέθηκε στους προπονητές ήταν εάν διαφέρει το ατομικό από το ομαδικό άθλημα στην προπόνηση. Ισχυρίστηκαν πως για τους ίδιους δεν υπάρχει μεγάλη απόκλιση από το να προπονει έναν αθλητή ή μια ομάδα. Αν είναι ατομικό το άθλημα οι προπονητές επιλέγουν να συνεργάζονται μεταξύ τους οι αθλητές προάγοντας τους το ομαδικό πνεύμα, αλλά και την ενθάρρυνση, στήριξη μεταξύ τους.

Παρόλο που στο ατομικό άθλημα, ασκούνται όλοι μαζί, ο κάθε αθλητής εκτελεί διαφορετικό πρόγραμμα, ανάλογα με τον στόχο και το επίπεδο αυτού. Οι προπονητές έχουν κοινή γραμμή διαπαιδαγώγησης προς τους αθλητές, πιο συγκεκριμένα έχουν απαίτηση να σέβεται ο ένας τον άλλον, να παρακινεί ο ένας τον άλλο, να

αλληλοβοηθούνται , να συνεργάζονται, και να μην υπάρχει ανταγωνισμός και φθόνος μεταξύ τους. Δυστυχώς τόνισαν, ότι εύκολα το συναντάς σήμερα και όταν γίνει αντιληπτό προσεγγίζουν τον αθλητή για περαιτέρω συζήτηση και σωστή καθοδήγηση. Μια πολύ σημαντική παρατήρηση είναι πως οι αθλητές προσεγγίζουν τους προπονητές τους για προσωπικούς προβληματισμούς και ανησυχίες στην καθημερινότητα τους, κάτι το οποίο εμπλουτίζει και δυναμώνει την σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα τους. Χαρακτηριστικά ο Ν.Π. , ανέφερε “ *Ο προπονητής μου, μου έχει σταθεί βράχος στις δυσκολίες της ζωής μου και είναι ο πρώτος άνθρωπος που θα συμβουλευτώ.*”

Οι προπονητές μας έκαναν να καταλάβουμε πως δεν διαχωρίζουν τους αθλητές τους και στον τρόπο που τους αντιμετωπίζουν. Όταν ρωτήθηκαν για τον ιδανικό αθλητή, πρώτα περιέγραψαν έναν καλό άνθρωπο, με αξίες και συναισθήματα και όχι κάποιον που έχει μόνο τις ικανότητες να φτάσει ψηλά. Σαφώς, διακρίνουν αν ο αθλητής έχει προοπτική για να εξελιχθεί σε επαγγελματία αθλητή, χωρίς αυτό να σημαίνει πως αδιαφορούν για τους υπόλοιπους αθλητές.

Η κοινωνία , ο πολιτισμός, η τεχνολογία όπως επίσης και ο άνθρωπος διαρκώς εξελίσσεται και προσαρμόζεται στα νέα δεδομένα. Αυτό ισχύει για όλους μας. Καθημερινά υπάρχει η ανάπτυξη στην ζωή μας. Είναι σημαντικό να συμβαδίζουμε στις νέες καταστάσεις, γεγονότα. Όπως αναφέραμε πιο πάνω, έτσι και οι προπονητές ελίσσονται καθημερινά και εμπλουτίζουν τις γνώσεις και τις τεχνικές τους για το μεγαλύτερο δυνατό προς όφελος των αθλητών τους. Ανέφεραν, πως είναι σημαντικό σε οποιοδήποτε επάγγελμα και είναι κάποιος, είναι υποχρεωμένος να συνεχίζει να εμπλουτίζει τις γνώσεις και τις εμπειρίες του. Είτε είναι για επαγγελματικούς σκοπούς, είτε για προσωπικούς. Μας τόνισαν πως είναι ανοικτοί σε οποιαδήποτε νέα γνώση, και πως θεωρούνται σωστό επαγγελματία αυτόν που εξελίσσεται και προσαρμόζεται στο καινούργιο και καλύτερο. Ο Β.Γ.. Τόνισε ότι “*Στα πρώτα χρόνια που εργαζόμουν ως προπονητής, δηλαδή πριν 23 χρόνια, δεν μπορούσα να φανταστώ ότι η εξέλιξη της επιστήμης θα είχε αναπτυχθεί τόσο εύρωστα και ισχυρά. Αυτό με βοήθησε να επεκτείνω και τις γνώσεις μου στην ειδικότητα αυτή.*”

Όπως αναφέραμε πιο πάνω ο προπονητής χτίζει σχέση εμπιστοσύνης με τον αθλητή του, με τον οποίο μοιράζονται οποιαδήποτε συναισθήματα, ανησυχίες. Είναι σημαντικό να είναι εχέμυθοι. Οι προπονητές όταν ρωτήθηκαν για τις απαγορευμένες

ουσίες η απάντηση ήταν ίδια σε όλους. Είναι πολύ αυστηροί στο ζήτημα αυτό. Αν ένας αθλητής κάνει χρήση οποιοδήποτε απαγορευμένης ουσίας ο προπονητής του μιλάει και τον συμβουλεύει. Αν όμως συνεχιστεί, η λύση είναι να διώξει τον αθλητή είτε είναι σε ομάδα, είτε όχι. Μερικοί από τους προπονητές κάνουν γραπτή συμφωνία με τον αθλητή με τους όρους συνεργασίας. Αν δεν είναι συνεπής, μπορεί να υπάρχει οικονομική επίπτωση του αθλητή αλλά το κυριότερο η σχέση εμπιστοσύνης διαλύεται. Ο Ν.Π. Ο οποίος βρίσκεται σε επίπεδο παραολυμπιακών αγώνων, είναι ένας από τους αθλητές που έχει κάνει γραπτή συμφωνία και ισχυρίστηκε ότι *“Εάν αναιρέσω την συμφωνία μας, εκτός την απόκλιση από τον αθλητισμό, καλούμαι να καταβάλω και ένα σημαντικό χρηματικό ποσό χιλιάδων ευρώ προς τον προπονητή μου.”*

Τέλος, το άγχος είναι μεγάλο μέρος της ψυχολογίας ενός ατόμου, πόσο μάλλον ενός αθλητή που έχει ένα συγκεκριμένο στόχο σε κάθε αγώνα. Όπως αναφέραμε στο θεωρητικό κομμάτι υπάρχουν αρκετές τεχνικές (βλ. σελ. 31), και ο κάθε προπονητής εφαρμόζει αυτές που ξέρει ή λειτουργούν καλύτερα για τους αθλητές του. Υπάρχει μεγάλη προσπάθεια από μέρους του προπονητή να μην περάσει το προσωπικό του άγχος στους αθλητές του και να τους ενθαρρύνει και να τους χαλαρώσει. Από την πλευρά των αθλητών, υπήρχαν δύο αντίθετες απόψεις. Ο Χ.Χ. , ύστερα από επίκτητη αναπηρία, υπογράμμισε *“Ότι, έπειτα από όλα αυτά που έχω περάσει στη ζωή, τι άγχος να έχω; Αν θα κερδίσω ένα αγώνα ή όχι; Σιγά το πράγμα. Ζω το σήμερα.”* . Ο Φ.Β. , ο οποίος έχει εκ γενετής αναπηρία και η οικογενειακή στήριξη είναι σχεδόν μηδαμινή, ανέφερε *“Δεν με απασχολεί ιδιαίτερα ένας αγώνας, αλλά η επαγγελματική μου αποκατάσταση, αφού δεν μας δίνουν μία ευκαιρία για εργασία.”*

Μετά από το ατύχημα η ψυχολογία των αθλητών με αναπηρία σύμφωνα με τους ίδιους δεν ήταν καλή, όμως ήξεραν πως θα τους βοηθήσει ο αθλητισμός. Ξεκίνησαν όταν το επέτρεψε ο γιατρός και είδαν αργή και σταθερή εξέλιξη, θέλοντας να αποδείξουν στον περίγυρο τους, αλλά πρωτίστως στον εαυτό τους ότι μπορούν και έχουν δύναμη να επαναπροσδιορίσουν και να δρομολογήσουν την ζωή τους. Σε όλη αυτή την διαδικασία ανάρρωσης ή μη, κοντά τους είχαν άτομα τα οποία πίστευαν και ενθάρρυναν την απόφασή τους. Υπήρχε υποστηρικτικό περιβάλλον που βοηθούσε με λόγια και πράξεις τον αθλητή. Υπάρχει όμως και η άλλη πλευρά. Ο Φ.Β. ανέφερε πως η οικογένεια του δεν ήταν καθόλου υποστηρικτική με την απόφασή του να ασχοληθεί με τον αθλητισμό,

ακόμη δεν έχουν αποδεχθεί την αναπηρία, παρόλο που είναι εκ γενετής. Ήταν αποθαρρυντικοί και του τονίζουν πως δεν είναι ικανός. Όμως, ο προπονητής του και μερικοί φίλοι τον βοήθησαν να μην τα παρατήσει.

Ο παράγοντας άγχος έχει δημιουργήσει σε πολλούς ανασφάλειες. Οι αθλητές μας μίλησαν για το πώς το διαχειρίζονται και ότι ευτυχώς για εκείνους είναι κυρίως δημιουργικό. Είναι τα λεπτά πριν ξεκινήσει η κούρσα ή ο αγώνας. Σύμφωνα με αθλητή ο οποίος πριν ακρωτηριαστεί ήταν μέλος σε ομάδα ποδοσφαίρου, ενώ τώρα είναι σε ατομικό άθλημα (ποδηλασία), αναφέρει πως είναι πολύ ωραίο το αίσθημα της νίκης με μια ομάδα, όμως η νίκη στο ατομικό είναι μοναδική, γιατί όλη η προσπάθεια και η επίτευξη του στόχου του οφείλεται σε εκείνον. Του λείπει να ανήκει σε μια ομάδα, όμως του αρέσει που προπονείται παρέα με συναθλητές.

Όπως αναφέραμε και πιο πάνω για τις απαγορευμένες ουσίες ισχύουν και εδώ. Ένας αθλητής ο οποίος κάνει χρήση απαγορευμένων ουσιών αργά ή γρήγορα θα φανεί. Οι αθλητές ανέφεραν για την συμφωνία που έχουν κάνει με τον προπονητή και ότι δεν έχουν σκοπό να κάνουν ποτέ τους χρήση. Αν δουν κάποιον άλλο αθλητή να εθίζεται σε αυτές τον προσεγγίζουν για συζήτηση. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε πως οι αθλητές κάνουν χρήση συγκεκριμένων βιταμινών και ηλεκτρολυτών, κάνοντας τις απαραίτητες εξετάσεις.

Τέλος, όσον αφορά τις εγκαταστάσεις στην Ελλάδα, χρήζουν περιθώρια βελτίωσης. Δεν υπάρχει βασικός εξοπλισμός και οι αθλητές, που αγωνίζονται στην Ευρώπη, έχουν χορηγούς για να μπορέσουν να τα καταφέρουν. Το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητών, διαθέτει από τα δικά τους χρήματα για να μπορέσουν να ταξιδέψουν. Άλλες δυσκολίες είναι ότι ένας άνθρωπος με αμαξίδιο δυσκολεύεται να μετακινηθεί μόνος στους δρόμους, σε υπηρεσίες κλπ. Κοινό μήνυμα και από αθλητές και προπονητές είναι να εξελιχθούμε σαν άνθρωποι για να προχωρήσουμε σαν κοινωνία.

5.5 Ηθικά ζητήματα

Η πρώτη επαφή με τους συνεντευξιζόμενους ήταν αρκετά ζεστή, ευχάριστη και ευδιάθετη και από τις δύο πλευρές, κάτι το οποίο οδήγησε γρηγορότερα στη δημιουργία ενός εμπιστευτικού κλίματος. Ο σκοπός της συνέντευξης μας ήταν ξεκάθαρος από την

αρχή, τους διαβεβαίωσαμε ότι θα τηρηθεί αυστηρά το επαγγελματικό απόρρητο και σύμφωνα με τις αρχές του κοινωνικού λειτουργού δεν υπήρχε κριτική στάση και αποξένωση. Επίσης ενημερώθηκαν για την διαδικασία της μαγνητοφώνησης και επαληθεύτηκε ότι έχουν το δικαίωμα να διακόψουν την μαγνητοφώνηση οποιαδήποτε στιγμή το θελήσουν ή εάν δεν επιθυμούν να μην μαγνητοφωνηθούν. Προκειμένου να επιτευχθούν σωστά τα παραπάνω δόθηκε γραπτό ενημερωτικό έντυπο. (βλ. παράρτημα 2)

5.6 Δυσκολίες

Κατά την εκπόνηση της πτυχιακής εργασίας με θέμα «Η ψυχολογική επίδραση του αθλητισμού στα άτομα με αναπηρία», αντιμετωπίσαμε κάποιες δυσκολίες οι οποίες είχαν ως αποτέλεσμα την αλλαγή χρονοδιαγράμματος της έρευνας. Πιο συγκεκριμένα, παρουσιάστηκαν εμπόδια στην αρχική μας επικοινωνία με κάποιους προπονητές λόγω υπερβολικού φόρτου εργασίας τους δεν καταφέραμε να ολοκληρώσουμε το έργο μαζί τους. Ταυτόχρονα κάποιοι άλλοι προπονητές αρνήθηκαν να συνεργαστούν μαζί μας και να συμμετάσχουν στην έρευνα παρά την αρχική τους αποδοχή. Μια άλλη σημαντική αρχική δυσκολία ήταν η εύρεση ελληνικής βιβλιογραφίας, καθώς τα περισσότερα βιβλία δεν ανταποκρίνονταν στο αντίστοιχο θέμα που έχουμε επιλέξει. Με την βοήθεια φίλων, οι οποίοι φοιτούν στη σχολή επιστήμης φυσικής αγωγής και αθλητισμού ολοκληρώσαμε την θεωρητική έρευνα μας.

5.7 Συμπεράσματα

Μέσα από την βιβλιογραφική έρευνα και την ποιοτική έρευνα την οποία εκπονήσαμε μπορέσαμε να κατανοήσουμε και να μπούμε στη θέση των προπονητών και

αθλητών με αναπηρία. Ο κάθε προπονητής που μιλήσαμε μας σύστησε αθλητές με ποικίλες αναπηρίες και ανεξαρτήτου επιπέδου στο χώρο του αθλητισμού. Δηλαδή, η λήψη συνεντεύξεων για την εκπόνηση της πτυχιακής εργασίας έγινε από ερασιτέχνες αθλητές, αθλητές με υψηλές διακρίσεις στην Ελλάδα και στην Ευρώπη αλλά και αθλητή που ο στόχος του είναι η παραολυμπιάδα του Τόκιο το 2020.

Σύμφωνα με το δείγμα που πραγματοποιήθηκαν οι συνεντεύξεις, παρατηρήθηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητών ήταν ανδρικού φύλου, ηλικίας 19 ετών – 45 ετών. Αθλήματα όπως η ποδηλασία, στίβο (τρέξιμο, σφαίρα, ακόντιο), μπάσκετ. Οι περισσότεροι από τους αθλητές ασχολούνταν από μικρή ηλικία με τον αθλητισμό, κάποιιοι ήταν σε ομαδικό άθλημα και άλλοι σε ατομικό. Οι μισοί από τους συνεντευξιζόμενους γεννήθηκαν με την αναπηρία, ενώ οι άλλοι συνέβη σε ατύχημα ή αρρώστησαν.

Αρχικά, υπήρχαν αρκετά θεωρητικά σημεία κοινά με την πραγματικότητά, όπως για παράδειγμα οι τρόποι διαχείρισης άγχους, τεχνικές προσεγγίσεις από τους προπονητές προς τους αθλητές. Δύο βασικές τεχνικές που αναφέρθηκαν για την διαχείριση άγχους ήταν ο αυτοδιάλογος και η νοερή απεικόνιση. Τον αυτοδιάλογο, τον χρησιμοποιούσαν οι προπονητές, όταν έκρινε ότι ο αθλητής τους χρειαζόταν ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, κάτι που συναντούσε συχνά. Η νοερή απεικόνιση, από την άλλη, κυρίως εξυπηρετεί να ηρεμεί τον αθλητή είτε πριν τον αγώνα είτε σε μια στρεσογόνα ψυχολογική κατάσταση. Ο προπονητής σε αυτό το σημείο καθοδηγούσε τον αθλητή του να σκεφτεί ένα ήρεμο και χαρούμενο μέρος ή μια στιγμή, ώστε στη συνέχεια να επικεντρωθεί στον στόχο του με διαύγεια. Οι διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύχθηκαν οι προπονητές με τους αθλητές τους, οι αθλητές μεταξύ τους, είτε σε ατομικό άθλημα, είτε σε ομαδικό, αλλά και ο σεβασμός που έχει ο κάθε αθλητής προς τον αγώνα και τον συναθλητή του, εδραιώθηκαν εν καιρώ και με μεγάλη προσοχή. Επίσης, είχαμε πλήρης ταύτιση θεωρητικού κομματιού, με την πραγματικότητα, και από τους αθλητές, αλλά και προπονητές πως οι απαγορευμένες ουσίες δεν είναι καλό για την υγεία των αθλητών. Αθλητές επαγγελματικού επιπέδου, τόνισαν ότι δεν συνάδουν αθλητισμός και ουσίες, και ότι είναι ανήθικη πράξη. Όσο αφορά την κοινωνία, πρέπει να γίνουν αλλαγές και διαρρυθμίσεις. Προπονητές ανέφεραν ότι δεν υπάρχουν σε κύρια σημεία της πόλης εύκολη πρόσβαση για τα άτομα που κινούνται με αμαξίδιο, αλλά και ότι πολλοί οδηγοί

δεν έχουν την συνείδηση και σταθμεύουν σε σημεία που υπάρχει πιο χαμηλό πεζοδρόμιο ή ράμπα. Δυστυχώς η κοινωνία μας σήμερα, είναι ελλιπής από παιδεία, πνευματικής και ψυχικής καλλιέργειας.

Επιπρόσθετα, σημαντικό κομμάτι για κάθε άνθρωπο είναι το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον που τον περιτριγυρίζει. Σε αυτό το σημείο, συγκινηθήκαμε με τις άριστες οικογενειακές σχέσεις που έχουν μερικοί αθλητές, την δύναμη που αντλούν μέσα από εκείνες και την ασφάλεια της στήριξης που βιώνουν. Στις νίκες, στις ήττες, αλλά και σε ότι άλλο προσωπικό τον απασχολεί. Όμως, δεν είναι όλοι οι άνθρωποι/ αθλητές τόσο τυχεροί. Λίγοι από τους αθλητές στηρίζονται μόνο στον εαυτό τους, στον προπονητή και στους συναθλητές τους ή σε ελάχιστους φίλους. Η οικογένεια τους είναι ελλιπής, είτε είναι παρόν ή απών. Αγωνίζονται ξέροντας πως κανένας από τις κερκίδες δεν έχει έρθει να τους στηρίξουν. Γι' αυτό και πρωταγωνιστικό ρόλο σε αυτό το κομμάτι έχει ο προπονητής τους και οι συναθλητές.

Όπως έχει προαναφερθεί σε αρκετά σημεία, ο προπονητής διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή των αθλητών με αναπηρία. Ειδικότερα, αφενός υπάρχουν στιγμές που ενισχύει τους αθλητές του και αφετέρου που τους τιμωρεί. Αλληλοσυνδέονται, η πρώτη, δηλαδή η ενίσχυση, είναι το ίδιο αναγκαία όπως και η δεύτερη, η τιμωρία, διότι αν ένας αθλητής σφάλει πρέπει να κατανοήσει και να μην προβεί στο ίδιο σφάλμα ξανά. Οι προπονητές, εδώ, τόνισαν, ότι ανάλογα με την ηλικία, το λάθος που έπραξε, την συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, προχωρούν και στην αντίστοιχη ενέργεια. Κάποιες απ' αυτές τις ενέργειες είναι η αποβολή από μια προπόνηση ή ακόμη και αγώνα και πάντα πραγματοποιούνται συζητήσεις, μέχρι να επιφέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα ο προπονητής.

Ακόμη ένα συμπέρασμα είναι πως οι αθλητές με επίκτητη αναπηρία ξεκίνησαν τον αθλητισμό μετά τον τραυματισμό τους με σκοπό την γρήγορη και καλύτερη ανάρρωση. Στην πορεία αγάπησαν τον αθλητισμό. Η ψυχολογία τους δεν ήταν καλή για μεγάλο χρονικό διάστημα και ήταν ευάλωτοι, που έπρεπε να μάθουν κάποια βασικά πράγματα-κινήσεις από την αρχή. Μείωναν πολύ τον εαυτό τους και άργησαν να αποδεχθούν την νέα κατάσταση. Ενώ, οι αθλητές που ασχολούνταν από πριν με τον αθλητισμό και τραυματίστηκαν, θέλησαν να ξεκινήσουν αμέσως κάτι καινούργιο, ήταν

πιο θετικοί απέναντι στην νέα κατάσταση. Ο αθλητής Ν.Π. ανέφερε *“Πως η αναπηρία δεν τον στιγμάτισε αρνητικά, αλλά τον ανανέωσε και πως τον έκανε καλύτερο άνθρωπο.”*

Σε αυτό το σημείο είναι επίκτητη ανάγκη να γίνει αναφορά για τον ρόλο του ψυχολόγου, καθώς και του κοινωνικού λειτουργού στους αθλητές με επίκτητη ή μη αναπηρία. Απ όλους τους αθλητές με επίκτητη αναπηρία, επιβεβαιώθηκε ότι πραγματοποίησαν κάποιες συνεδρίες με ψυχολόγους, προκειμένου να συνειδητοποιήσουν, να αποδεχθούν και στη συνέχεια να αναπτυχθούν και να αναγεννηθούν ξανά ως άνθρωποι, ύστερα από τον τραυματισμό τους. Σχετικά με τους αθλητές με εκ γενετής αναπηρία, ήταν ελάχιστοι οι οποίοι συμβουλευτήκαν ψυχολόγο, διότι οι γονείς τους πρωτίστως δεν τους έδωσαν αυτή την δυνατότητα αποδοχής του εαυτούς τους. Και στις δύο περιπτώσεις όμως, παρουσιάστηκε κοινωνικός λειτουργός, ο οποίος τους καθοδήγησε για τα επιδόματα που δικαιούνται και οποιαδήποτε άλλη στήριξη του επέτρεπαν. Επομένως, λοιπόν, για άλλη μια φορά αποδεικνύεται η αναγκαία και επιβεβλημένη στήριξη του ψυχολόγου και του κοινωνικού λειτουργού στη ζωή μας.

Ακόμη, αξίζει να σημειωθεί η διεργασία του φυσιοθεραπευτή, η οποία ταυτίστηκε άμεσα με το θεωρητικό μέρος της έρευνας. Ο φυσιοθεραπευτής για μεγάλο χρονικό διάστημα συμβάλλει στην επούλωση, στην καταπράυνση, στην βελτίωση, καθώς και στην ανασυγκρότηση του τραυματισμένου σημείου του αθλητή.

Αυταπόδεικτα, λοιπόν, επιβεβαιώθηκε από προπονητές και αθλητές με αναπηρία, πως ο αθλητισμός είναι υγεία, δύναμη ψυχική και σωματική, το “Α” και το “Ω” για κάποιους ανθρώπους και πάνω απ' όλα είναι ζωή. Γιατί χωρίς τον αθλητισμό δεν θα αντιμετώπιζαν τις δυσκολίες που τους έφερε αντιμετώπους ο χρόνος και οι καταστάσεις.

Τελειώνοντας, οι αθλητές και οι προπονητές θέλουν να μεταφέρουν σε όλους εμάς πως στην ζωή όλα είναι ωραία εάν είσαι θετικός και ευγενικός στον συνάνθρωπο. Δεν χωράνε οι αρνητικές σκέψεις στην καθημερινότητα και πως η ζωή συνεχίζεται ότι και αν συμβεί. Οι προπονητές σέβονται τους αθλητές τους και είναι σαν παιδιά τους, όπως επίσης οι αθλητές αντιμετωπίζουν με σεβασμό τον προπονητή, σαν πατέρα ή μεγάλο αδερφό. Οι συζητήσεις που είχαμε με τους προπονητές και τους αθλητές μας άλλαξε και εμάς. Στόχος τους είναι, να δείξουν στην κοινωνία, πως όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι, με αναπηρία ή χωρίς. Συμβουλεύουν κάθε άνθρωπο να ξεκινήσει να γυμνάζεται, γιατί ως γνωστόν «νους υγιής εν σώματι υγιεί».

Επίλογος

Όλο το χρονικό διάστημα που μελετούσαμε την έρευνα μας και εν τέλει πραγματοποιήσαμε τις συνεντεύξεις με τους αθλητές με αναπηρία και τους προπονητές συνειδητοποιήσαμε πως ο άνθρωπος έχει μέσα του δύναμη την οποία δεν ήξερε πως είχε. Λάβαμε μαθήματα ζωής και δύναμης, σαν άνθρωποι εξελιχθήκαμε μέσα από την διαδικασία αυτή και θέσαμε προσωπικό στόχο να μην τα παρατάμε σε κάποια δυσκολία. Υπάρχουν αρκετά σημεία της κοινωνίας που πρέπει να αλλάξουν, όπως η αντιμετώπιση που έχουμε απέναντι στους συνανθρώπους μας, ανεξάρτητα αναπηρίας ή μη. Επίσης πρέπει η χώρα μας να γίνει πιο προσβάσιμη για τις ευπαθείς ομάδες πχ. Ηλικιωμένοι ή άτομα με μειωμένη όραση. Κλείνοντας για άλλη μια φορά θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ξανά όλους εσάς που μας βοηθήσατε και μας πιστέψατε και μας εμπιστευθήκατε για ένα τόσο λεπτό και ευαίσθητο ζήτημα, αλλά συνάμα τόσο αποκαλυπτικό.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ξενόγλωσση

1. Bache, A.G., 2008, "Prosthodontology: the science of prosthetics and orthotics", *Kybernetes*, Vol. 37 Iss: 2, pp.282 – 296.
2. Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
3. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215
4. Bandzar S., Gupta S., Atallah H., & Pitts S. R., January 2016, Characteristics of United States Emergency Department Visits for Traumatic Amputations in the Elderly Adult from 2010 to 2013, *Geriatric Emergency Medicine*, VOL. 64, NO. 1 Jags
5. Baron, R.A. (1997). *Human aggression*. New York: Plenum.
6. Coppel, D. B. (1995). Relationship issues in sport: A marital therapy model. In S.M. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions* (pp. 193-204). Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Ellias N. (1998).«Αθλητισμός και ελεύθερος χρόνος στην εξέλιξη του πολιτισμού». (Μετ. Χειρδάρη και Κακαρούκα), Επιμ. Π. Κυπριανός, Δρομέας, Αθήνα
8. Ellis, A. (1994). Self- direction in sport and life. In T. Orlicl, J. Partington. & J. Salmela (Eds.), *Mental training for coaches and athletes* (pp. 10-17). Coaching Associations of Canada, Ottawa, Ontario
9. Ford E (1954). The de arte gymnastica of Mercuriale.*Australian J Physioth.*1(1): 30- 32
10. Hardy, L, & Callow, N (1999). Efficacy of external and internal visual imagery perspectives for the enhancement of performance on tasks in which form is important. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, 95-112
11. Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2010). *Κοινωνική Ψυχολογία*. Αθήνα: Gutenberg.

12. Klave S., (1996) «Dominance Through Interviews and Dialogues»
13. Martens, R. (1987). Coaches guide to sport psychology. Champaign IL. Human Kinetics. Μετάφραση στα ελληνικά Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (1993) Προπονητής και Αθλητική Ψυχολογία. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Σάλτο.
14. Mondello, M. J., & Janelle, C.M. (2001). A comparison of leadership styles of headcoaches and assistant coaches at a successful Division I athletic program. *InternationalSportsJournal* . 5. 40-49.
15. Papaioannou, A. & Theodorakis, Y. (1996) A test of three models for the prediction of intentions for participation in physical education lessons *International Journal of Sport Psychology*, 27, 383- 399
16. Pnagrazi P. R. (1999) «Διδασκαλία της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση». Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις : Κιουμούρτζογλου
17. Sarvestani, A., Azam, A., 2013. Amputation: A Ten-Year Survey. *TraumaMonthly*, 18(3), 126–129.
18. Smith M.D. (1983) Violence and sport. Toronto: Butterworths
19. Smith, MD. (1983). Violence and sport. Toronto: Butterworths.
20. World Health Organization (2002). Towards a common language for functioning, disability and health. Ημερομηνία ανάκτησης: 04/10/2017
<http://www.who.int/en/>

Ελληνογνωση

1. Αυγερινός Θ.(2007). «Κοινωνιολογία του αθλητισμού». University studio press. Θεσσαλονίκη
2. Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρίες. <https://www.eaom-amea.gr/portal/01/11/2017>
3. Θεοδωράκης, Γ. (1993) . Ποιος ευθύνεται ; Οι άλλοι όχι εμείς. Εστία ελέγχου αθλητικής συμπεριφοράς. Άθληση και Κοινωνία, 7,6-16
4. Θεοδωράκης, Γ. (1995). Ψυχολογική υποστήριξη αθλητών. Τεχνικές Παρέμβασης. Πανεπιστημιακές σημειώσεις
5. Θεοδωράκης, Γ. (2010).«Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής». Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.

6. Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). «Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό». Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
7. Ιωσηφίδης Θ.,(2008) «Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες». Αθήνα.
8. Καλλινικάκη, Θ. (2010). «Ποιοτικές μέθοδοι στην έρευνα της Κοινωνικής Εργασίας». Ηράκλειο: εκδόσεις Τόπος (β' έκδοση).
9. Κοκαρίδας Δ. (2010) «Άσκηση και Αναπηρία». Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις: Χριστοδουλίδη.
10. Κυριαζή Ν., (2011) «Η κοινωνιολογική έρευνα». Αθήνα. Εκδόσεις : Πεδίο.
11. Κυριάκου Ζ.,(2003) « Ολυμπιακοί αγώνες: Η γένεση,η αναβίωση, η επιστροφή».Εκδότης: Ταξιδευτής
12. Λαδιά Ε., Γιαννικόπουλος Γ. (2003) «Ολύμπια, Ίσθμια, Πύθια, Νέμεα». Εκδότης: Gema, Αθήνα
13. Μαλάτος Α. (2000). «Η επιστημονική προσέγγιση του αθλητικού δικαίου». Εκδόσεις: Αντ.Ν.Σάκουλα, Αθήνα
14. Μαλάτος Ανδρέας. Η επιστημονολογική προσέγγιση του αθλητικού δικαίου ΕκδόσειςΑντ.Ν.Σάκουλα Αθήνα Κομοτηνή 2000.
15. Μιχαηλίδου Μ. (2005) «Η επίδραση της καταπιεστικής συμπεριφοράς των προπονητών στην αθλητική καριέρα των αθλητών» Διδακτορική διατριβή. Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
16. Παπαδακάκη, Μ. (2015). Μεθοδολογία Κοινωνικής Έρευνας (Σημειώσεις).Ηράκλειο Κρήτης.
17. Παπαδημητρίου Ε. , Αποστολοπούλου, Α. , & Θεοδωράκης Γ. (1995) Η επίδραση της νοερής εξάσκησης στην ψυχολογική διάθεση και απόδοση ενός τεστ στις ελεύθερες βολές. 3ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή
18. Παπαϊωάννου, Α. (2000) Στάσεις, Αντιλήψεις και συμπεριφορές 1. Στο μάθημα φυσικής αγωγής. 2. Στους χώρους άθλησης, 3. Ως προς ένα υγιεινό τρόπο ζωής, ατόμων που διαφέρουν ως προς το φύλο, ηλικία, κοινωνική τάξη, θρησκεία και βαθμό κινητικής δυσκολίας και ατέλειες. Πρόγραμμα ΕΡΕΥΝΑ. Αθήνα : Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας

19. Συλλογικό έργο,(1982) «Οι ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαία Ελλάδα» . Εκδόσεις:
Αθήνα
20. Σφακιανάκης, Μ. (2000). Εναλλακτικές μορφές τουρισμού. Αθήνα: ΕΛΛΗΝ

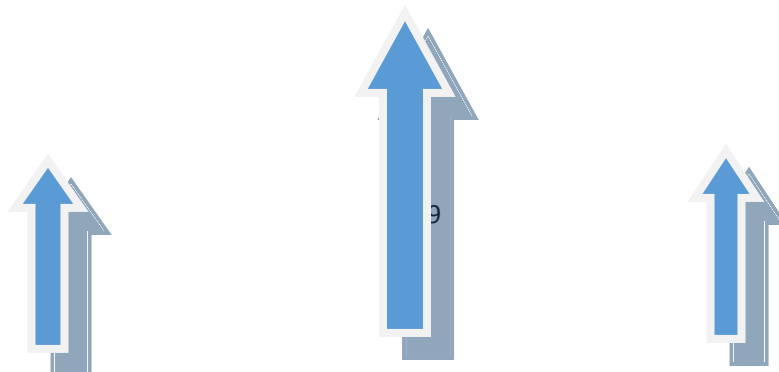
I.Q.	% ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ	ΣΥΜΒΑΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΥΦΥΪΑΣ
Πάνω από 140	1%	Εξαιρετικά υψηλής ευφυΐας
131 – 140	3%	Εξαιρετικής ευφυΐας
111 – 130	26%	Ανώτερης ευφυΐας
91 – 110	42%	Μέσης ευφυΐας
71 – 90	24%	Χαμηλής ευφυΐας
Κάτω άρα 71	4%	Πνευματικά υπολειπόμενος

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ή διάγνωση της πνευματικής καθυστέρησης δεν μπορεί να στηριχθεί μόνο στα αποτελέσματα ενός I.Q. τεστ.

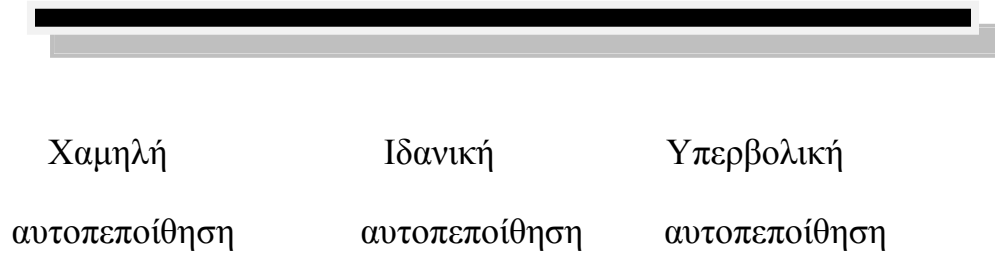
Εικόνα 1



Εικόνα 2



Απόδοση



Εικόνα 3

