



**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ  
ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΑΘΗΝΩΝ**

***ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ***

***ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:***

***«ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΕ  
ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ  
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ»***

ΦΟΙΤΗΤΗΣ: ΚΑΡΑΚΑΙΔΟΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ

Α.Μ.: 1200256

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΚΟΣ ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ: ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

# Περιεχόμενα

Περίληψη.....	3
1. Εισαγωγή .....	4
1.1. Οι συνθήκες προετοιμασίας των παραολυμπιακών αθλητών .....	4
1.2 Μεθοδολογία.....	5
1.3. Το άγχος και η ποιότητα ύπνου των παραολυμπιακών αθλητών .....	6
1.4. Η ψυχοσωματική κατάσταση των αθλητών των παραολυμπιακών αγώνων.....	8
1.5. Η σημασία των ψυχικών χαρακτηριστικών σε αθλητές με ειδικές ανάγκες .....	9
2. Αποτελέσματα .....	5
3. Επίλογος .....	14
Βιβλιογραφία .....	14

## Περίληψη

Η ψυχολογία των ατόμων με ειδικές ανάγκες πριν από τους παραολυμπιακούς αγώνες, στους οποίους συμμετέχουν είναι επιβαρυνμένη. Πρόκειται για τις φυσικές δυσκολίες τους, τις βιολογικές και σωματικές που αποτελούν ένα σημαντικό εμπόδιο και αγχογόνο παράγοντα για τους αθλητές αυτούς. Παράλληλα, υπάρχουν και άλλοι παράγοντες, που τους επηρεάζουν συναισθηματικά και ψυχολογικά, όπως είναι η καταλληλότητα και η επάρκεια της προπόνησής τους, ο εξοπλισμός για τη μεταφορά τους και την πραγματοποίηση των αγωνισμάτων, η ανταγωνιστικότητα, η επάρκεια της ορθής διατροφής, η αυτοπεποίθηση κτλ. Το άγχος αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα, ο οποίος μπορεί να καθορίσει την αποδοτικότητα των αθλητών κατά το αγώνισμα. Συνεπώς, μέσω της εν λόγω βιβλιογραφικής ανασκόπησης 19 ερευνών που θα ακολουθήσει, αποδεικνύεται η ύπαρξη αγχογόνων παραγόντων σε αθλητές με ειδικές ανάγκες και η αναγκαιότητα της κατάλληλης ψυχολογικής τους προετοιμασίας και στήριξης, πριν από τους παραολυμπιακούς αγώνες.

**Λέξεις κλειδιά:** ειδικές ανάγκες, άγχος, ψυχολογία, συναίσθημα, απόδοση, στήριξη, παραολυμπιακοί αγώνες

# 1. Εισαγωγή

## 1.1. Οι συνθήκες προετοιμασίας των παραολυμπιακών αθλητών

Η φυσική δραστηριότητα των ατόμων με αναπηρίες αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της αποκατάστασής τους, κατά τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό. Ωστόσο, η σπουδαιότητα του παραολυμπιακού αθλήματος για τους αθλητές με ειδικές ανάγκες αφορά στη συμμετοχή τους σε αγώνες ως προς την διεκδίκηση επάθλων. Γενικότερα, οι απαιτήσεις των παραολυμπιακών αγώνων δεν διαφοροποιούνται από αυτές των ολυμπιακών αγώνων (Coaching Association of Canada ,2005). Η εκπαιδευτική διαδικασία προετοιμασίας των αθλητών με ειδικές ανάγκες, προκειμένου να μετέχουν στους παραολυμπιακούς αγώνες πρέπει να πραγματοποιείται σε συνθήκες παρόμοιες με τις συνθήκες των ολυμπιακών αγώνων (Nunn C. 2009) , κατά τις οποίες οφείλεται να διαφυλάσσεται η επιτυχία του αθλητή στους αγώνες, αλλά και να εξασφαλίζεται η προστασία του αθλητή από τραυματισμούς και γενικότερους κινδύνους στην υγεία του (Sawicki O. 2008).

Κατά την Πολωνική κουλτούρα για τους αθλητές με ειδικές ανάγκες, υπάρχει η πεποίθηση ότι η αθλητική σταδιοδρομία απαιτεί αφοσίωση (Sobiecka J. 2005) . Μάλιστα, βιβλιογραφικά, απουσιάζουν οι πληροφορίες σχετικά με τους όρους εκπαίδευσης της εθνικής ομάδας αθλητών της Πολωνίας για τη μετοχή τους στους ολυμπιακούς αγώνες από το 1972 μέχρι το 2002, αλλά έχουν γίνει μελέτες για τους παραολυμπιακούς αθλητές που μετείχαν στους αγώνες της Αθήνας το 2004 (Sobiecka J. 2005) . Τα αποτελέσματα των ερευνών, λοιπόν, έδειξαν ότι διατίθενται σύγχρονα προγράμματα κατάρτισης για την ορθή προετοιμασία των αθλητών, προκειμένου να διεκδικήσουν το ύψιστο επίπεδο στους παραολυμπιακούς αγώνες. Έτσι, οι αθλητές με ειδικές ανάγκες, κατά την προετοιμασία τους δέχονται τις εξής παροχές: ιατρική περίθαλψη, ψυχολογική στήριξη, στήριξη από φυσιοθεραπευτές, από φυσιολόγους και από διαιτολόγους. Μάλιστα, υπάρχει και η εποπτεία των αθλητών με ειδικές ανάγκες και από τους προπονητές τους και αυτό κυρίως στο γυναικείο φύλο των αθλητών, στο οποίο διασφαλίζεται το θετικό συναισθηματικό επίπεδο και οι ισορροπημένες διαπροσωπικές τους σχέσεις. Άλλωστε, ο γυναικείος αθλητισμός φαίνεται να προωθείται αποτελεσματικά στα μέσα ενημέρωσης, οπότε και γίνεται προσπάθεια συνδυασμού της προσωπικής τους ζωής, των σχολικών ενδεχομένως

υποχρεώσεων με την αθλητική τους προετοιμασία, όπως απαιτείται (Kłodecka-Różalska J. 2006) , (Kłodecka-Różalska J. 2007).

## **1.2. Μεθοδολογία**

Στη συγκεκριμένη εργασία μελετήθηκε βιβλιογραφικά το ζήτημα της ψυχολογίας των αθλητών με ειδικές ανάγκες, οι οποίοι μετέχουν σε παραολυμπιακούς αγώνες. Απώτερος στόχος της εν λόγω επιλογής είναι η αναζήτηση πληροφοριών σχετικά με την ψυχολογική επιβάρυνση, τη συναισθηματική φόρτιση και την ψυχική διαταραχή και αναστάτωση που μπορεί να έχουν οι αθλητές με ειδικές ανάγκες πριν από τους παραολυμπιακούς αγώνες, οι παράγοντες που ωθούν στην εν λόγω αναστάτωση και άγχος, τα οποία επιδρούν αρνητικά και στις αθλητικές τους επιδόσεις και ικανότητες. Κύριος στόχος, λοιπόν, είναι να τονιστεί η αναγκαιότητα της ψυχολογικής στήριξης των αθλητών με ειδικές ανάγκες, πριν από την συμμετοχή τους στους παραολυμπιακούς αγώνες.

Για το σκοπό αυτό, έγινε επιλογή 19 πρωτογενών ερευνών, που αφορούσαν στην μελέτη του ζητήματος της ψυχολογίας των αθλητών με ειδικές ανάγκες κατά τους παραολυμπιακούς αγώνες. Το θέμα αυτό αποτέλεσε μία βασική προϋπόθεση για την τελική επιλογή των 29 αυτών άρθρων, τα οποία αναζητήθηκαν στο «google scholar», πληκτρολογώντας λέξεις κλειδιά όπως «athletes, disabilities, Psychological, Paralympic athlete». Παράλληλα, ακόμη μία προϋπόθεση τελικής επιλογής άρθρων ήταν η χρονολογία των άρθρων να είναι όσο το δυνατόν πιο πρόσφατη, με τελική επιλογή δύο άρθρων του 1996 και του 1997 και των υπολοίπων 17 άρθρων να είναι εγγύς του 2010.

### **1.3. Το άγχος και η ποιότητα ύπνου των παραολυμπιακών αθλητών**

Οι πρώτοι παραολυμπιακοί αγώνες πραγματοποιήθηκαν το 1960, στη Ρώμη. Τότε, τα αθλήματα που σχεδιάζονταν για τους αθλητές με ειδικές ανάγκες αποσκοπούσαν στην σωματική, κοινωνική και ψυχική τους αναμόρφωση (Araújo P. 1998) , (Souza P. 1994). Σήμερα, η μετοχή των αθλητών με ειδικές ανάγκες επικεντρώνεται στην ενεργό δραστηριότητά τους σε ποικίλα επίπεδα αθλημάτων, αλλά και στην επιστημονική διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της αναπηρίας και της επίδρασης αυτής στην εκτέλεση των αθλημάτων<sup>i</sup>.

Κάθε χρόνο οι παραολυμπιακοί αγώνες γίνονται ολοένα και πιο ανταγωνιστικοί και συγκεντρώνουν όλο και μεγαλύτερο ενδιαφέρον. Έτσι, η διερεύνηση των μεταβλητών εκείνων, που επηρεάζουν τις επιδόσεις των αθλητών με ειδικές ανάγκες αποτελούν το βασικό ερευνητικό στόχαστρο. Οι εν λόγω μεταβλητές αφορούν σε παράγοντες που επηρεάζουν την αποδοτικότητα των αθλητών με ειδικές ανάγκες και είναι η τεχνική, η τακτική, η φυσική κατάσταση και η ψυχολογική κατάσταση των αθλητών αυτών. Παρόλο, λοιπόν, που οι αθλητές είναι καλά εκπαιδευμένοι και προετοιμασμένοι τεχνικά και σε επίπεδο φυσική κατάσταση, ωστόσο, φαίνεται ότι τα εξωτερικά ερεθίσματα κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, με στόχο την άσκηση πίεσης προς τους αθλητές για να αποδώσουν τα βέλτιστα, επηρεάζει συναισθηματικά με διαφορετικό τρόπο τον κάθε αθλητή με ειδικές ανάγκες (Becker JB, Samulski D. 1998). Συνεπώς, ακόμη και οι καλά προετοιμασμένοι αθλητές μπορεί να εμφανίσουν μειωμένες φυσικές και συναισθηματικές επιδόσεις κατά τη διάρκεια και λόγω του ανταγωνισμού και των ισχυρών πιέσεων που δέχονται για να αποδίδουν τα βέλτιστα (Haris DV, Haris BL. 1987).

Από την άλλη, υπάρχουν και αθλητές, οι οποίοι βελτιώνουν τις επιδόσεις τους όταν βρίσκονται σε κατάσταση άγχους λόγω του ανταγωνισμού και της προσμονής για της βέλτιστη απόδοσή τους στο αγώνισμα και αυτό επειδή βρίσκονται σε κατάλληλη συναισθηματική και φυσική ισορροπία. Γενικά, το υπερβολικό άγχος επιφέρει πολλές και σημαντικές επιπτώσεις στους αθλητές με ειδικές ανάγκες (Recio JS, Balaña JM. 1997). Όταν τα επίπεδα του άγχους τους, λοιπόν, είναι σε κανονικά επίπεδα, τότε οι επιπτώσεις είναι θετικές. Όταν όμως το άγχος τους είναι υπέρμετρο,

τότε μπορεί να επέλθουν σοβαρές συναισθηματικές επιπτώσεις και αντιδράσεις, όπως είναι η μειωμένη αποδοτικότητά τους.

Υπάρχουν στοιχεία που αποκαλύπτουν ότι η τακτική σωματική πρακτική προάγει μία ποικιλία φυσιολογικών οφελών. Έτσι, η προσαρμοστικότητα στις σωματικές ασκήσεις εντοπίζεται σε αθλητές υγιείς ή και με αναπηρίες. Ωστόσο, αρκετοί παράγοντες, όπως είναι το αρχικό επίπεδο της φυσικής καταλληλότητας, ο σχεδιασμός και η χρονική διάρκεια του προγράμματος άθλησης και οι γενετικοί παράγοντες, όπως είναι το φύλο και η ηλικία του αθλητή, σχετίζονται με την προσαρμοστικότητα αυτή (De Mello MT, Silva AAB, Esteves AM, et al. 2004) , ( xiv.

<sup>1</sup> Paluska SA, Schwenk TL. 2000).

Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη από τους Samulski και Noce (Samulski D, Noce F. 2002), φάνηκε ότι η ψυχολογική προετοιμασία των παραολυμπιακών αθλητών αποτελεί το βασικό κίνητρο και η βάση της συμμετοχής των αθλητών αυτών σε αγώνες, με στόχο την απόλαυση του αγώνα και την ανάγκη της αποκατάστασης. Μάλιστα, η πλειοψηφία των αθλητών με ειδικές ανάγκες ανέφεραν ότι οι βασικοί παράγοντες που στρες τους είναι τα προβλήματα ύπνου, η πίεση που τους ασκείται για την βέλτιστη αποδοτικότητά τους και οι συναισθηματικές συγκρούσεις.

Γεγονός είναι ότι έχουν διεξαχθεί αρκετές έρευνες που έχουν μελετήσει τη σχέση μεταξύ της σωματικής άσκησης και της ποιότητας του ύπνου. Η συνηθέστερη μεταβολή που παρατηρήθηκε ήταν το γεγονός ότι υπάρχει βαθύς ύπνος που συνδέεται με τη σωματική άσκηση (Taylor SR, Rogers GG, Driver HS. 1997) · (Shapiro CM, Bortz R, Mitchell D, et al. 1981) · (Horne JA, Moore VJ. 1985)· (Holmes DS. 1997) . Άλλες μελέτες έχουν αναφερθεί στη σύνδεση μεταξύ της σωματικής άσκησης και του φαινομένου REM, με την έννοια της ταχείας κίνησης των ματιών με μικρό χρονικό διάστημα (Hague JF, Gilbert SS, Burgess HJ, et al. 2003). Επίσης, υπάρχουν άλλες έρευνες που έχουν αναφερθεί στην αύξηση του συνολικού χρόνου του ύπνου και μείωση της καθυστέρησης του ύπνου.

Υπάρχουν ελάχιστες μελέτες που έχουν αναδείξει την ποιότητα του ύπνου των παραολυμπιακών αθλητών σε σχέση με τις φυσικές τους δραστηριότητες. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η ποιότητα του ύπνου των παραολυμπιακών αθλητών δεν διαφοροποιείται από την ποιότητα ύπνου των ολυμπιακών αθλητών. Ακόμη και οι διαταραχές ύπνου των παραολυμπιακών αθλητών με κινητικές αναπηρίες δεν

σχετίζονται με την επιτυχή σωματική τους λειτουργικότητα ή την ψυχολογική τους κατάσταση(de Mello MT, Lauro FA, Silva AC, et al. 1996) , (Shapiro et al., (1981) .

Τέλος, ο Vuori και οι συνεργάτες του<sup>ii</sup> έχουν συγκεντρώσει επιδημιολογικά στοιχεία από 1600 αθλητές με ειδικές ανάγκες, ηλικίας 31-50 ετών. Στην εν λόγω έρευνα πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις, προκειμένου να προσδιοριστεί η επίδραση της σωματικής δραστηριότητας στον ύπνο. Σύμφωνα, λοιπόν, με τους συγγραφείς, οι κοινωνικοί και φυσιολογικοί παράγοντες, οι συνθήκες θέσης ύπνου και ο τρόπος ζωής των ατόμων αυτών επηρεάζουν την ποιότητα του ύπνου και την σωματική τους αποδοτικότητα. Μάλιστα, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η μέτρια ή έντονη άσκηση συμβάλλει στην βελτίωση της ποιότητας του ύπνου.

#### **1.4. Η ψυχοσωματική κατάσταση των αθλητών των παραολυμπιακών αγώνων**

Τα τελευταία χρόνια έχουν αυξηθεί οι αγωνιστικές ευκαιρίες σε αθλητές με ειδικές ανάγκες. Μάλιστα, έχουν αυξηθεί και οι ευκαιρίες κατάρτισης και ανταγωνιστικότητας για τους αθλητές αυτούς. Τα τελευταία 20 χρόνια, λοιπόν, οι έρευνες έχουν εστιάσει στο ψυχοκοινωνικό κομμάτι των αθλητών με ειδικές ανάγκες(Martin JJ and Wheeler GD. 2011).

Η μεγαλύτερη συμμετοχή αθλητών με ειδικές ανάγκες πραγματοποιήθηκε στους παραολυμπιακούς αγώνες του 2012, στο Λονδίνο, με συμμετοχή 4.200 αθλητών με ειδικές ανάγκες, από 160 χώρες, σε 20 διαφορετικά αθλήματα (Martin JJ and Wheeler GD. (2011). Το φάσμα των αναπηριών των αθλητών ήταν ευρύ, ωστόσο κατηγοριοποιήθηκαν, σύμφωνα με το Διεθνές Παραολυμπιακό Συμβούλιο (IPC) σε 10 κατηγορίες αναπηρίας, που είναι οι εξής: μειωμένη μυϊκή δύναμη, μειωμένο παθητικό εύρος κίνησης, έλλειψη άκρων, διαφορά μήκους ποδιών, βραχύ ανόστημα, υπέρταση, αταξία, αθέτωση, όραση και διανοητική αναπηρία (International Paralympic Committee. Classification – Introduction. 2012) .Μέσω των παραολυμπιακών, λοιπόν,



αγώνων, γίνεται κατανοητό ότι οι αθλητές με ποικίλες ειδικές ανάγκες και αναπηρίες εκτελούν το καλύτερο των ικανοτήτων τους, με βάσει τα βιομηχανικά και ψυχοκοινωνικά τους χαρακτηριστικά.

Σύμφωνα με έρευνα του Bragaru και των συνεργατών του (Bragaru M, Dekker RB and Dijkstra PU. 2011), έγινε ανασκόπηση ερευνών σε μελέτες με δείγμα αθλητές με ακρωτηριασμό άκρων, οι οποίοι μετείχαν σε ευρείας κλίμακας αθλήματα, διερευνώντας τα χαρακτηριστικά τους, όπως είναι τα βιομηχανικά, καρδιοαναπνευστικής λειτουργικότητας, η ψυχολογία, η αθλητική μετοχή και ο αθλητικός τραυματισμός. Εντοπίστηκαν, λοιπόν, ερευνητικά, τα ψυχολογικά οφέλη του αθλητισμού για τα άτομα με ακρωτηριασμό. Ωστόσο, από την ίδια έρευνα φάνηκε ότι τα βασικά εμπόδια στην ψυχολογική κατάσταση και οφέλη των αθλητών αυτών ήταν η μη διαθεσιμότητα της κατάλληλης πρόθεσης, η κακή αποδοτικότητα, το υψηλό κόστος της πρόθεσης, η ανεπάρκεια των εγκαταστάσεων και η ανεπάρκεια των πληροφοριών. Τέλος, για πολλούς αθλητές με ειδικές ανάγκες θεωρείται αναγκαίο να υπάρχει υψηλών προδιαγραφών τεχνολογία. Η προηγούμενη αναφερόμενη έρευνα έχει τονίσει το ρόλο και τον αντίκτυπο που έχει στους εν λόγω αθλητές(Schaffalitzky E, Gallagher P, MacLachlan M and Wegener S. 2012) , (MacLachlan M and Gallagher P. (2004) , (Gallagher P and Desmond D. 2007).

### **1.5. Η σημασία των ψυχικών χαρακτηριστικών σε αθλητές με ειδικές ανάγκες**

Η αισιόδοξη στάση, η ικανότητα συγκέντρωσης, οι δεξιότητες ελέγχου σκέψης αποτελούν βασικούς και κρίσιμους πνευματικούς παράγοντες που ωθούν στην επιτυχία, αγωνιστικά, των αθλητών με ειδικές ανάγκες. Η σημασία τους είναι μεγάλη για την αποδοτικότητα των αθλητών αυτών(Asken MJ 1991) , (Clark RA, Sachs ML 1991) .Το εν λόγω έχει τεκμηριωθεί ερευνητικά από αθλητές με αναπηρία, οι οποίοι απέδειξαν την ψυχική ευαισθησία τους (Page SJ, Martin SB, Wayda VK 2001) .

Οι πνευματικές δεξιότητες (Clark & Sachs, 1991), αλλά και οι ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών αποτελούν την βάση της κατάστασης της διάθεσής τους (Henschen KP, Horvat M, Roswal G.1992) . Ωστόσο, ελάχιστοι ψυχολόγοι αθλητισμού δίνουν έμφαση στη σύνδεση προσωπικής ανάπτυξης με την βελτιστοποίηση των αποδόσεων των αθλητών με ειδικές ανάγκες (Martin JJ 1999). Βασικά σημαντικά στοιχεία, λοιπόν, της προσωπικής ανάπτυξης του ατόμου είναι αυτογνωσία και η αυτοεκτίμηση( Vealey RS 1988).

Η αυτοεκτίμηση αποτελεί ένα κρίσιμο στοιχείο της ψυχικής υγείας και της ζωής γενικότερα (Sonstroem RJ 1997) . Ο αθλητισμός μπορεί να επηρεάσει την φυσική αυτοεκτίμηση. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι αθλητές διαθέτουν επαρκή αυτοεκτίμηση και ότι η συμμετοχή τους στον αθλητισμό μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή τους ακόμη περισσότερο (Greenwood CM, Dzewaltowski DA, French R 1990). Μάλιστα, οι ψυχολόγοι του αθλητισμού οφείλουν να μην παραμελούν το κομμάτι αυτό της ψυχικής υγείας των αθλητών (Whitehead JR, Corbin CB 1997).

Η αυτοδιάθεση αφορά στην ικανότητα των ατόμων να διαχειρίζονται τη ζωή τους. Ο αθλητισμός αποτελεί ένα σπουδαίο όχημα αυτοδιάθεσης, καθώς άτομα με αναπηρίες συχνά αναφέρουν συναισθήματα αδυναμίας. Ακόμη, ο αθλητισμός για άτομα με ειδικές ανάγκες αποτελεί ένα αποτελεσματικό έναυσμα προσωπικής ανάπτυξης, ενώ παράλληλα μέσω του αθλητισμού αναπτύσσονται φιλικές σχέσεις, ειδικά για τις γυναίκες(Martin JJ, Smith K 2002).

Η αυξημένη φυσική ικανότητα και η ενισχυμένη αυτοπεποίθηση ωθούν στην ενδυνάμωση (Hutzler Y 1990) , προωθούν τον αυτοπροσδιορισμό, την αυξημένη εμπιστοσύνη στις διαπροσωπικές σχέσεις και τις αθλητικές δεξιότητες του ατόμου (Ashton-Shaeffer C, Gibson HJ, Autry CE, Hanson CS 2001).

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι αθλητές με αναπηρία κάνουν χρήση των ψυχολογικών τους δεξιοτήτων και των διανοητικών τους δεξιοτήτων, ώστε να είναι ανταγωνιστικοί (Watanabe KT, Cooper RA, Vosse AJ, Baldini FD, Robertson RN 1992) . Οι ψυχολόγοι γενικά οφείλουν να μαθαίνουν και να προετοιμάζουν τους αθλητές με ειδικές ανάγκες ψυχολογικά. Είναι δεδομένο ότι ο αθλητισμός, κατά τη διάρκεια των αγώνων, είναι μία αγχωτική διαδικασία για τους αθλητές με ειδικές ανάγκες. Σημαντικός αγχωτικός παράγοντας κατά τους παραολυμπιακούς αγώνες μπορεί να είναι οι πιέσεις που δέχονται για την αποδοτικότητά τους στον αγώνα,

αλλά και το οικονομικό κόστος του εξοπλισμού που χρειάζονται, προκειμένου να βοηθηθούν με την αναπηρία τους αγωνιστικά και να γίνουν ανταγωνίσιμοι αθλητικά. Η εμπιστοσύνη στον εξοπλισμό και τα φάρμακα αποτελούν επιπλέον προκλήσεις μοναδικές για τους αθλητές αυτούς. Και σε αυτή τη περίπτωση, λοιπόν, κρίνεται απαραίτητη η συνεργασία των αθλητών με ειδικούς ψυχολόγους αθλητισμού, ώστε να προετοιμαστούν οι αθλητές ψυχικά πριν από τους παραολυμπιακούς αγώνες (Dattilo J, Guadagnolo FB 1988). Άλλωστε, ο καθορισμός κατάλληλων στόχων και η τήρηση αποτελεσματικών αρχών είναι μία διαδικασία, μέσα από την οποία οι αθλητές με ειδικές ανάγκες επωφελούνται ψυχολογικά και κατακτούν ανταγωνιστικές συμπεριφορές, ως βασική ψυχική προετοιμασία πριν από τους αγώνες (Hedrick B, Morse M 1991).

Το άγχος των αθλητών μπορεί να διαταράξει τη συγκέντρωση και την αποδοτικότητα των αθλητών. Τα ταξίδια, λοιπόν, σε άλλα κράτη μπορούν να διαταράξουν και να αγχώσουν τους αθλητές με ειδικές ανάγκες, ως προς την ασφάλεια και τη δυνατότητα της μετακίνησης τους, τη διαμονή, το διαφορετικό κλίμα σε θερμοκρασία και υγρασία και να τους επηρεάσουν συναισθηματικά και σωματικά (Banks J 1992).

Εκτός από την αγχογόνο κατάσταση του ταξιδιού των αθλητών με ειδικές ανάγκες, μία ακόμη σημαντική πρόκληση άγχους τους είναι και η καταλληλότητα της προπόνησης και προετοιμασίας τους πριν από τους παραολυμπιακούς αγώνες. Οι αθλητές χρειάζονται έξυπνη προπόνηση για να επιτύχουν αγωνιστικά. Οι πρακτικές καθοδήγησης στον αθλητισμό ατόμων με ειδικές ανάγκες συνήθως δεν ενθαρρύνεται. Η πλειοψηφία των προπονητών τους είναι εθελοντές και δεν πραγματοποιούν τακτικές προπονήσεις στους ειδικούς αυτούς αθλητές. Ένα ακόμη σημαντικό ζήτημα που ενθαρρύνει ή όχι ψυχολογικά τους αθλητές με ειδικές ανάγκες είναι και οι περιπτώσεις, κατά τις οποίες οι αθλητές προπονούνται και εκπαιδεύονται ακατάλληλα πριν από τους αγώνες. Γενικά, οι ψυχολόγοι αθλητισμού οφείλουν να κατανοήσουν την εκπαίδευση των αθλητών τους και να τους βοηθούν στην απόκτηση ποιοτικής καθοδήγησης, παρέχοντας και τα κατάλληλα εκπαιδευτικά υλικά για την ορθή και επαρκή εκπαίδευσή τους (Williams T, Taylor D 1994).

## 2. Αποτελέσματα

Από τα άρθρα αυτά, αναδείχτηκε η αναγκαιότητα σταθερής και υψηλής ποιότητας καθοδήγηση των αθλητών με ειδικές ανάγκες από ψυχολόγο, διατροφολόγο κτλ, αλλά και καταλληλότητα εγκαταστάσεων υψηλής ποιότητας, εξοπλισμό ειδικό για τις εξατομικευμένες ανάγκες τους, μεταφορικά μέσα και στήριξη των αθλητών αυτών από φυσιοθεραπευτές, από massage και άλλων υπηρεσιών (Sobiecka J, Plinta R, Drobnowicz K, Klodecka- Rozalska J, Cichon K 2012). Ακόμη, διαπιστώθηκε ότι είναι σημαντικό να υπάρχει φροντίδα σχετικά με τον ύπνο των αθλητών με ειδικές ανάγκες πριν από τους παραολυμπιακούς αγώνες και αυτό μπορεί να διασφαλιστεί από τον προγραμματισμό της ανάπαυσής τους, την προπονητικής τους προετοιμασία και τη χρονική διάρκεια των αγώνων όπου συμμετέχουν, ώστε τελικά να αποδίδουν χωρίς επιρροή (Silva A, Queiroz SS, Winckler C, Vital R, Sousa RA, Fagundes V, Tufik S, Túlio de Mello M 2012). Ο αθλητισμός ενδυναμώνει ψυχολογικά και ηθικά κάθε αθλητή Banta J 2001) , Ωστόσο, επόμενη έρευνα (Jefferies P, Gallagher P, Dunne S 2012) έδειξε ότι για την επιτυχή διεξαγωγή του αγώνα για ένα αθλητή με ειδικές ανάγκες είναι σημαντικό να κατανοείται το ψυχοκοινωνικό προφίλ των αθλητών αυτών, που θα συμπληρωθεί από την φυσιολογική και τεχνολογική γνώση του ειδικού ψυχολόγου του αθλητισμού. Τόσο ο εξοπλισμός, όσο και η κατάλληλη ψυχολογική στήριξη των αθλητών με ειδικές ανάγκες κρίνεται απαραίτητη και καθοριστική για την επιτυχή έκβαση των αγωνισμάτων για τους αθλητές αυτούς (Martin JJ 2005).

Η προσωπικότητα του αθλητή διαδραματίζει, βέβαια, ένα εξίσου σημαντικό παράγοντα στις αθλητικές επιδόσεις (Martin JJ, Malone LA, Hilyer JC 2011), καθώς στοιχεία της προσωπικότητας είναι στοιχεία πρόγνωσης και πρόβλεψης των αθλητικών τους επιδόσεων (Allen MS, Laborde S 2014). Η αυτοαντίληψη και αθλητική ταυτότητα ανεξαρτητοποιούνται από τις αθλητικές επιδόσεις των αθλητών με ειδικές ανάγκες (Van de Vliet P, Van Biesen D, Vanlandewijck YC 2008) ή μπορεί ακόμη και σχετίζονται μεταξύ τους (Martin JJ, Eklund RC, Mushett CA 1997). Ωστόσο, η δύσκολη ψυχολογία τους, λόγω των φυσικών αναπηριών, αλλά και άλλων εξωγενών παραγόντων αποτελεί το έναυσμα για την ψυχολογική παρέμβαση ως βασική

προετοιμασία τους, ως συμβολή στην ανάπτυξη των διανοητικών τους δεξιοτήτων και για τη διαχείριση των στρεσογόνων για τους αθλητές παραγόντων, προκειμένου, έτσι, να διασφαλιστεί η επιτυχία των επιδόσεών τους (Mental J (2012). Έτσι, ένα σημαντικός εξωγενής και αγχογόνος παράγοντας είναι το γεγονός ότι υπάρχει στοχοποιημένη και διακριτή προβολή και διαφήμιση αθλητών, με προτεραιότητα αυτών ανά φύλο και ανά αθλητικές ικανότητες, γεγονός που ωθεί σε διακρίσεις και περιθωριοποιήσεις, όπως και επιπλέον άγχος και μείωση της αυτοεκτίμησης ορισμένων μη ευνοημένων αθλητών με ειδικές ανάγκες (Buysse, J.A., & Borcharding, B. 2010).

Γενικά, οι προκλήσεις από βιολογικής σκοπιάς δυσκολιών, αλλά και κοινωνικής και υποστηρικτικής σκοπιάς, είναι πολλές και είναι ικανές να δυσχεραίνουν τις αθλητικές επιδόσεις των αθλητών με ειδικές ανάγκες (Smith, B., & Sparkes, A.C. 2012). Οι αθλητές με ειδικές ανάγκες έχουν την ικανότητα συναισθηματικής διαχείρισης. Ωστόσο, η ψυχολογική στήριξη κρίνεται απαραίτητη (Matsumoto D, Willingham B 2009). Έτσι, η εφαρμογή της ψυχοπαιδευτικής προσέγγισης (Wheeler GD, Malone LA, VanVlack S, Nelson ER, Steadward RD (1996) και της γνωστικής και συμπεριφορικής ψυχολογικής παρέμβασης είναι ικανή για την μεταβολή της αρνητικής ψυχολογικής στάσης των αθλητών με ειδικές ανάγκες, σε εξατομικευμένο, βέβαια, επίπεδο (Krahe B, Altwasser C 2006) . Ταυτόχρονα, διαπιστώθηκε ότι η εφαρμογή προτύπου προπονητικής αυτονομίας συμβάλλει στις αθλητικές επιδόσεις των αθλητών με ειδικές ανάγκες (Cheon SH, Reeve J, Lee J, Lee Y (2015). Η καταλληλότητα των έμπειρων ψυχολόγων αθλητισμού, που είναι εφοδιασμένοι γνωστικά, αλλά και σε εξοπλισμό, συμβάλλουν σημαντικά στην αθλητική αποδοτικότητα των αθλητών με ειδικές ανάγκες (Samulski, D.M., & Lopes, M.C. 2008).. Τέλος, υποστηρίζεται η ύπαρξη αυτόνομου αθλητικού περιβάλλοντος και προγραμμάτων προπόνησης, με την ταυτόχρονη ύπαρξη των κινήτρων που θα αποτελούν πρόκληση μετοχής των ατόμων με ειδικές ανάγκες στους παραολυμπιακούς αγώνες (Banack HR, Sabiston CM, Bloom GA (2011).

### **3. Επίλογος**

Παραπάνω μελετήθηκε το ζήτημα της ψυχολογίας των αθλητών με ειδικές ανάγκες και αναπηρίες, που μετέχουν σε παραολυμπιακούς αγώνες. Αποκαλύφθηκε ότι το άγχος και η ορθή ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών με ειδικές ανάγκες συμβάλλουν καθοριστικά στις επιδόσεις των αθλητών στους παραολυμπιακούς αγώνες. Ακόμη, διαπιστώθηκε ότι μπορεί ο αθλητισμός να συμβάλλει στην ανάπτυξη της αθλητικής ταυτότητας, αλλά και την ανάπτυξη των προσωπικών δεξιοτήτων του ατόμου, ωστόσο, τόσο οι βιολογικές δυσκολίες των αθλητών αυτών, όσο και οι ευρύτεροι εξωγενείς παράγοντες συνεισφέρουν θετικά στην πρόκληση ανησυχίας και άγχους στους αθλητές αυτούς, επηρεάζοντας παράλληλα και την αποδοτικότητά τους.

Οι αθλητές με ειδικές ανάγκες έχουν ανάγκη, λοιπόν, από την ψυχολογική προετοιμασία και στήριξη. Μπορούν να κάνουν χρήση παραδοσιακών ψυχολογικών μεθόδων για την ανάπτυξη των ψυχικών τους δεξιοτήτων. Οι ψυχολόγοι του αθλητισμού οφείλουν να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις του αθλητισμού των αθλητών με αναπηρία, ενισχύοντας την ικανότητά τους, με τον τρόπο αυτό. Οι ψυχολόγοι αθλητισμού μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στη παροχή βοήθειας σε αθλητές με ειδικές ανάγκες, ώστε οι τελευταίοι να πετύχουν προσωπική αριστεία στον αθλητισμό. Τέλος, παράλληλα με την εξοικείωση με τις δύο βασικές ψυχολογικές αρχές της αθλητικής συμπεριφοράς και της αθλητικής επιστήμης, οι ψυχολόγοι του αθλητισμού οφείλουν να συνεργάζονται με τους αθλητές με ειδικές ανάγκες, ώστε πρωτίστως οι ίδιοι οι ψυχολόγοι να κατανοήσουν την αναπηρία και τις ικανότητές τους και στη συνέχεια να σχεδιάσουν ειδικές και εξατομικευμένες παρεμβάσεις ψυχολογικής ενίσχυσης και στήριξης των αθλητών αυτών.

### **Βιβλιογραφία**

Allen MS, Laborde S (2014) The Role of Personality in Sport and Physical Activity.

*Current Directions in Psychological Science*, 23(6): 460–465.

- Araújo P. (1998) *Desporto Adaptado no Brasil: Origem, Institucionalização e Atualidade*. Brasília: Ministério da Educação e do Desporto/INDESP.
- Ashton-Shaeffer C, Gibson HJ, Autry CE, Hanson CS (2001) Meaning of sport to adults with physical disabilities: A disability sport camp experience. *Sociology of Sport Journal*, 18: 95–114.
- Asken MJ (1991) The challenge of the physically challenged: Delivering sport psychology services to physically disabled athletes. *The Sport Psychologist*, 5: 370–381
- Banack HR, Sabiston CM, Bloom GA (2011) Coach Autonomy Support, Basic Need Satisfaction, and Intrinsic Motivation of Paralympic Athletes. *Physical Education, Recreation and Dance*, 82(4): 722–730.
- Banks J (1992) Maximising athletic performance at the 1992 Paralympics. *Sports Coach*, 18–24.
- Banta J (2001) Athletics for people with disabilities. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 43: 147–147.
- Becker JB, Samulski D. (1998) *Manual de Treinamento Psicológico para o Esporte*. First edition. Feevale Florianópolis, SC, Brazil, 173.
- Bragaru M, Dekker RB and Dijkstra PU. (2011) Amputees and sports. *Sports Med* 41(9): 721–740.
- C. Dahms, B. Doll & H. von Selzam (Eds.), *Adapted physical activity: An interdisciplinary approach* (pp. 43–51). Berlin: Springer-Verlag.
- Cheon SH, Reeve J, Lee J, Lee Y (2015) Giving and receiving autonomy support in a high-stakes sport context: A field-based experiment during the 2012 London Paralympic Games. *Psychology of Sport and Exercise*, 19: 59- 69.
- Clark RA, Sachs ML (1991) Challenges and opportunities in psychological skills training in deaf athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly* 5: 392–398.

- Coaching Association of Canada (2005) Stages coaches may go through when working for the first time with an athlete with a disability. In: *Coaching Athletes with a Disability*. Investors Group, Canada, pp. 4-6.
- Dattilo J, Guadagnolo FB (1988) Perceptions of road races by participants in the challenged division. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 5: 193–202.
- de Mello MT, Lauro FA, Silva AC, et al. (1996) Incidence of periodic leg movements and of the restless legs syndrome during sleep following acute physical activity in spinal cord injury subjects. *Spinal Cord* 34:294–6.
- De Mello MT, Silva AAB, Esteves AM, et al. (2004) A avaliação do padrão, das queixas relativas ao sono, do cronotipo e da adaptação ao fuso horário. In: Mello MT. *Avaliação Clínica e da Aptidão Física dos Atletas Paralímpicos Brasileiros: Conceitos, Métodos e Resultados*. First edition. São Paulo: Editora Atheneu.
- Gallagher P and Desmond D. (2007) Measuring quality of life in prosthetic practice: Benefits and challenges. *Prosthet Orthot Int* 31(2): 167–176.
- Greenwood CM, Dziewaltowski DA, French R (1990) Self-efficacy and psychological well-being of wheelchair tennis participants and wheelchair non-tennis participants. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 7: 12–21.
- Hague JF, Gilbert SS, Burgess HJ, et al. (2003) A sedentary day effects on subsequent sleep and body temperatures in trained athletes. *Physiol Behav* 3: 78, 261 – 7.
- Haris DV, Haris BL. (1987) *Psicologia del Deporte*. Barcelona: Hispano Europea.
- Hedrick B, Morse M (1991) Setting goals in wheelchair basketball. *Sports 'N Spokes*, 17: 64–67.
- Henschen KP, Horvat M, Roswal G.(1992) Psychological profiles of the United States wheelchair basketball team. *International Journal of Sport Psychology*, 23: 128–137.
- Holmes DS. (1997) *Psicologia dos Transtornos Mentais*. Porto Alegre: Artes Médicas.



- Horne JA, Moore VJ. (1985) Sleep EEG effects of exercise with and without additional body cooling. *Electroencephalogr Clin Neurophysiol* 60: 33 – 8.
- Hutzler Y (1990) The concept of empowerment in rehabilitative sports. In G. Doll-Tepper,
- International Paralympic Committee (2012) *History of the Paralympic movement*. Available at: [http://oldwebsite.paralympic.org/export/sites/default/Media\\_Centre/Media\\_Information/2008\\_07\\_Paralympic\\_History\\_long.pdf](http://oldwebsite.paralympic.org/export/sites/default/Media_Centre/Media_Information/2008_07_Paralympic_History_long.pdf). Accessed 25 April 2012.
- International Paralympic Committee. Classification – Introduction. (2012) Available at: [www.paralympic.org/Classification/Introduction](http://www.paralympic.org/Classification/Introduction). Accessed 25 April 2012.
- Jefferies P, Gallagher P, Dunne S (2012) The Paralympic athlete: a systematic review of the psychosocial literature. *Prosthetics and Orthotics International*, 36(3): 278 –289.
- Kłodecka-Różalska J. (2006) Mental training achievements and future applications of psychology in Polish sports. *Phys.Educ. Sport* 50 (4):99-107.
- Kłodecka-Różalska J. (2007) "Face to face" with the whole world: how to mentally prepare the team for the Olympics. *Pol.J. Sports Med.* 23:184-188.
- Krahe B, Altwasser C (2006) Changing Negative Attitudes Towards Persons with Physical Disabilities: An Experimental Intervention. *Journal of Community & Applied Social Psychology J. Community Appl. Soc. Psychol.*, 16: 59–69.
- MacLachlan M and Gallagher P. (2004) *Enabling technologies: Body image and body function*. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Martin JJ (1999a) A personal development model of sport psychology for athletes with disabilities. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11: 181–193.
- Martin JJ (2005) Sport psychology consulting with athletes with disabilities. *Sport & Exercise Psychology Review*, 1(2): 32-39.

- Martin JJ and Wheeler GD. (2011) Psychology. In: Vanlandewijck Y, Thompson WR, (ed.) *The Paralympic athlete: Handbook of sports medicine and science*. Oxford: Wiley, 116–134.
- Martin JJ, Eklund RC, Mushett CA (1997) Factor Structure of the Athletic Identity Measurement Scale With Athletes With Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 14(1), 74-82. Available at: [http://digitalcommons.wayne.edu/coe\\_khs/6](http://digitalcommons.wayne.edu/coe_khs/6)
- Martin JJ, Malone LA, Hilyer JC (2011) Personality and Mood in Women's Paralympic Basketball Champions. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5: 197-210.
- Martin JJ, Smith K (2002) Friendship quality in youth disability sport: Perceptions of a best friend. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19: 472–482.
- Matsumoto D, Willingham B (2009) Spontaneous Facial Expressions of Emotion of Congenitally and Noncongenitally Blind Individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(1): 1–10.
- Mental J (2012) Mental preparation for the 2013 Winter Paralympic Games. *Clin J Sport Med*, 22(1): 70-73.
- Nunn C. (2009) Coaching at the Paralympic level: if only the administrators understood. In: O.J.Schantz, K.Gilbert (eds.) *The Paralympic Games: Empowerment Or Side Show?* Meyer & Meyer Verlag, Aachen, pp. 102-114.
- Page SJ, Martin SB, Wayda VK (2001) Attitudes toward seeking sport psychology consultation among wheelchair basketball athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 18: 183–192.
- Paluska SA, Schwenk TL. (2000) Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Med* 29: 167 – 80.
- Recio JS, Balaña JM. (1997) *Medidas Psicofisiológicas y Niveles de Ansiedad-Rasgo: Un Estudio de La Ansiedad en Futbolistas. de MADRI: Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. Universidad Nacional Educación a Distancia—Espanha. <http://reme.uji.es/articulos> .

- Samulski D, Noce F. (2002) Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. *Rev Bras Med Esporte* 8: 157 – 66.
- Sawicki O. (2008) Reflections on the Beijing Summer Paralympic Games - A Canadian Paralympic Committee perspective. *Coach.Plan* 15: 37-39.
- Schaffalitzky E, Gallagher P, MacLachlan M and Wegener S. (2012) *Developing consensus on factors associated with lower limb prosthetic prescription and use*. Disabil Rehabil in press.
- Shapiro CM, Bortz R, Mitchell D, et al. (1981) Slow-wave sleep: a recovery period after exercise. *Science* 214: 1253 – 4.
- Silva A, Queiroz SS, Winckler C, Vital R, Sousa RA, Fagundes V, Tufik S, Túlio de Mello M (2012) Sleep quality evaluation, chronotype, sleepiness and anxiety of Paralympic Brazilian athletes: Beijing 2008 Paralympic Games. *Br J Sports Med*, 46: 150–154.
- Sobiecka J, Plinta R, Drobnowicz K, Klodecka- Rozalska J, Cichon K (2012) Conditions for preparation for the 2008 Beijing Paralympic Games in the opinion of the Polish national team. *Biomedical Human Kinetics*, 4: 29 – 37.
- Sobiecka J. (2005) Some selected aspects concerning the preparation of the Polish national team members for the summer Paralympic Games held in Athens in 2004. *Med.Sport*. 9 (2):163-164.
- Sobiecka J. (2005) Winter sports practice and its influence on the frame of mind and lifestyle of disabled persons as exemplified by Polish Paralympic competitors. *Pol.J.Environ.Stud. suppl. II*, 13:512-516.
- Sonstroem RJ (1997) The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem. In K.R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 3–26). Champaign IL: Human Kinetics.
- Souza P. (1994) *O Esporte na Paraplegia e Tetraplegia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

- Taylor SR, Rogers GG, Driver HS. (1997) Effects of training volume on sleep, psychological, and selected physiological profiles of elite female swimmers. *Med Sci Sports Exerc* 29: 688 – 93.
- Van de Vliet P, Van Biesen D, Vanlandewijck YC (2008) Athletic Identity and Self-Esteem in Flemish Athletes with a Disability. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 1(1): 9–21.
- Vanlandewijck Y. (2006) *Sport science in the Paralympic movement*. J Rehabil Res ev 43: xvii – xiv.
- Vealey RS (1988) Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2: 318–336.
- Vuori I, Urponen H, Hasan J, et al. (1988) Epidemiology of exercise effects on sleep. *Acta Physiol Scand Suppl.* 574: 3 – 7.
- Watanabe KT, Cooper RA, Vosse AJ, Baldini FD, Robertson RN (1992) Training practices of athletes who participated in the national wheelchair athletic association training camps. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 9: 249–260.
- Wheeler GD, Malone LA, VanVlack S, Nelson ER, Steadward RD (1996) Retirement From Disability Sport: A Pilot Study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 13: 382-399.
- Whitehead JR, Corbin CB (1997) Self-esteem in children and youth: The role of sport and physical education. In K.R. Fox. (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 175–203). Champaign IL: Human Kinetics.
- Williams T, Taylor D (1994) Socialization, subculture, and wheelchair sport: The influence of peers in wheelchair racing. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 11: 416–428.
- Youngstedt SD, O'Connor PJ, Dishman RK. (1997) The effects of acute exercise on sleep: a quantitative synthesis. *Sleep* 20: 203 – 14.

