



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ**

**ΤΜΗΜΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ  
ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ  
ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ: ΜΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗ  
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ**

του Σπυριδάκη Κωνσταντίνου Παναγιώτη

*Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία που υποβάλλεται στην Τριμελή Εξεταστική  
Επιτροπή για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού  
τίτλου του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Οργάνωση και Διαχείριση Αθλητικών  
Δραστηριοτήτων για Άτομα με Αναπηρίες (Α.με.Α.)» του Τμήματος Οργάνωσης και  
Διαχείρισης Αθλητισμού της Σχολής Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας  
Ζωής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου*

Εγκεκριμένο από την Τριμελή Εξεταστική Επιτροπή:

- i. Επιβλέπων: Καπρίνης Στυλιανός
- ii. Μέλος: Αντωνοπούλου Παναγιώτα
- iii. Μέλος: Γδοντέλη Κρινάνθη

**Σπάρτη**

**2021**

**Copyright © Σπυριδάκης Κωνσταντίνος Παναγιώτης, 2021**

**Με επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. All rights reserved.**

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον/τη συγγραφέα. Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον/τη συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού της Σχολής Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας Ζωής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

**Quality of Life, Psychological and Social Impacts of  
Sports on People with Mobile Disabilities:  
A Qualitative Approach**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	5
ABSTRACT .....	6
ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	7
ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΜΕΛΕΤΗΣ .....	9
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ .....	9
ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ .....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1° .....	10
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ .....	10
1.1) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ «ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ» ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ .....	10
1.2) ΟΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΑΝΑΠΗΡΙΩΝ.....	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2° ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΣΕ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ .....	14
2.1) ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ.....	14
2.2) ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ .....	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3° ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ/ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ.....	19
3.1) ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ .....	19
3.2) ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ .....	19
3.2.1) ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ.....	19
3.3) ΣΤΑΔΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ .....	22
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4°.....	25
4.1) ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ .....	25
4.2) ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ .....	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5°.....	50
ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΤΩΝ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ .....	50
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	52
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	54
Διάγραμμα 1: Ποσοστό συμμετεχόντων στην έρευνα.....	20
Διάγραμμα 2: Επαγγελματική απασχόληση συμμετεχόντων στην έρευνα.....	20

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ένας σωματικά ενεργός τρόπος ζωής συνοδεύεται από πολλά οφέλη για την υγεία και ψυχολογία των ατόμων με κινητικές αναπηρίες. Τα άτομα με κινητικά προβλήματα μπορούν να επωφεληθούν ιδιαίτερα από έναν ενεργό τρόπο ζωής γιατί μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης δευτερογενών προβλημάτων υγείας, αλλά όλα τα επίπεδα, ψυχολογικά και σωματικά, μπορούν να επηρεαστούν θετικά και αυξάνεται το αίσθημα εμπιστοσύνης στον εαυτό τους. Ο ερευνητικός στόχος της παρούσας εργασίας είναι η εξέταση της ποιότητας ζωής των νέων με κινητικές αναπηρίες μέσα από τις αθλητικές δραστηριότητες και η καταγραφή πιθανών ψυχολογικών και κοινωνικών επιπτώσεων που απορρέουν από την ενασχόληση τους με τον αθλητισμό. Ακόμα, η συλλογή βιβλιογραφικών πηγών και αναφορών πραγματοποιήθηκε μέσω χρήσης βάσεων δεδομένων όπως PubMed, Science Direct και Google Scholar. Επιπλέον, τα αποτελέσματα της παρούσας ποιοτικής προσέγγισης έδειξαν ότι η συχνή ενασχόληση και συμμετοχή των ατόμων με κινητικές αναπηρίες με την αθλητική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής τους και την ψυχική τους κατάσταση. Τέλος, πέρα από τις δυσκολίες και τα προβλήματα που υπάρχουν, το ελληνικό κράτος πρέπει να στηρίζει και να παροτρύνει τα άτομα με κινητικές αναπηρίες να ασχοληθούν με τον αθλητισμό ώστε να ανακάμψουν σε ψυχικό και κοινωνικό επίπεδο.

**Λέξεις κλειδιά:** Ποιότητα ζωής, Άτομα με κινητικές αναπηρίες, ψυχική υγεία, αθλητική δραστηριότητα, κοινωνική ενσωμάτωση.

## **ABSTRACT**

A physically active lifestyle is accompanied by many benefits for the health and psychology of people with mobility disabilities. People with mobility disabilities can benefit greatly from an active lifestyle because it reduces the risk of secondary health problems, but all levels, psychological and physical, can be positively affected and a sense of self-confidence increases. The goal of this research is to examine the quality of life of young people with mobility disabilities through sports activities and record possible psychological and social effects resulting from their involvement in sports. Also, the collection of bibliographic sources and reports was done through the use of databases such as PubMed, Science Direct and Google Scholar. In addition, the results of the present qualitative approach showed that the frequent involvement and participation of people with physical disabilities in sports can improve their quality of life and mental health. Finally, except for the difficulties and problems that exist, the Greek state must support and encourage people with mobility disabilities to engage in sports in order to recover mentally and socially.

**Key words:** Quality of life, People with mobility disabilities, mental health, sports activity, social integration.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Εξετάζοντας τις εμπειρίες των νέων με κινητικές αναπηρίες στον αθλητισμό, η κατάσταση είναι κρίσιμη, δεδομένου ότι τα παιδιά με κινητικές αναπηρίες συχνά δεν ενθαρρύνονται να είναι ενεργοί σωματικά και έχουν την τάση να ακολουθούν καθιστική ζωή (Longmuir PE & Bar-Or O., 2000). Ο καθιστικός τρόπος ζωής αυξάνει τις ανησυχίες για την υγεία και την ευαισθησία σε δευτερογενείς συνθήκες υγείας που επηρεάζουν όλα τα επίπεδα λειτουργίας. Τα άτομα που έχουν περιορισμούς στη φυσική δραστηριότητα τους, αναφέρουν ότι έχουν σωματικούς πόνους, κατάθλιψη, άγχος και αϋπνία τις περισσότερες ημέρες και λιγότερες ημέρες ζωτικότητας κατά τη διάρκεια του προηγούμενου μήνα, σε σύγκριση με τα άτομα που δεν έχουν κινητικές αναπηρίες (US Department of Health and Human Services, 2010; Van der Ploeg HP, Van der Beek AJ, Van der Woude LHV, et al., 2004).

Ο προσδιορισμός της ποιότητας ζωής (π.χ., επηρεασμός, ομότιμες σχέσεις) των αθλητών των νεαρών ατόμων με σωματικές αναπηρίες μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στη διαμόρφωση της ταυτότητας τους δίνοντας τους κίνητρο να συνεχίσουν να συμμετέχουν στις αθλητικές δραστηριότητες προσφέροντας καλύτερη ψυχική υγεία και ευεξία. Σύμφωνα με έρευνα (US Department of Health and Human Services, 2010), το 31% των παιδιών και των εφήβων ηλικίας 4 έως 11 ετών με κινητικές αναπηρίες αναφέρθηκε ότι αισθάνεται λυπημένο, δυσαρεστημένο ή καταθλιπτικό σε σύγκριση με το 17% των παιδιών χωρίς κινητικές αναπηρίες. Η συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα και τον αθλητισμό έχει διαπιστωθεί ότι επηρεάζει θετικά την ποιότητα ζωής που συνδέεται με την υγεία, χρησιμεύει ως αποτελεσματικός τρόπος για την προώθηση ψυχοκοινωνικών ικανοτήτων (π.χ. αυτοεκτίμηση) και παρέχει ευκαιρίες στα παιδιά, που συχνά είναι κοινωνικά απομονωμένα, να είναι με τους συνομηλίκους και αναπτύσσονται στενές φιλίες (Martin J. & Smith K., 2002).

Επιπλέον, η συμμετοχή των νέων με κινητικές αναπηρίες στις αθλητικές δραστηριότητες θεωρείται ως ένα από τα πιο αποτελεσματικά μέσα βελτίωσης της κοινωνικής τους ένταξης. Βελτιώνει την ικανοποίηση του ατόμου με τη ζωή, τις κινητικές δεξιότητες και την αντίληψη της υγείας και ευημερίας. Επομένως, μπορεί να επιφέρει βελτίωση της ποιότητας που σχετίζεται με τη ζωή και με την υγεία τους

και αυτό συνεπάγεται υψηλό επίπεδο ικανοποίησης των ατόμων αυτών (Ziółkowski et al., 2016).

Η Διεθνής Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία του Ο.Η.Ε. αποτελεί το πρώτο νομικά δεσμευτικό διεθνές μέσο για τα ανθρώπινα δικαιώματα. Πρόκειται για τη χρονικά πιο σύντομη διαπραγμάτευση συνθήκης που αφορά τα ανθρώπινα δικαιώματα. Η Σύμβαση αυτή εκδόθηκε από τα κράτη των Ηνωμένων Εθνών το 2006 και άρχισε να εφαρμόζεται από το 2008. Ως στόχος της Σύμβασης τίθεται η διασφάλιση ότι τα άτομα με αναπηρία μπορούν να απολαύουν των δικαιωμάτων τους σε ισότιμη βάση με τους άλλους πολίτες. Η Σύμβαση καθορίζει ελάχιστα πρότυπα για την προστασία και την κατοχύρωση ενός πλήρους φάσματος αστικών, πολιτικών, κοινωνικών και οικονομικών δικαιωμάτων για τα άτομα με αναπηρία (Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών, 2006).

Στην συγκεκριμένη Σύμβαση ο αθλητισμός καταρρίπτει τα στερεότυπα και τα κοινωνικά εμπόδια, με τα οποία έρχονται συχνά αντιμέτωπα τα ΑμεΑ. Τα κράτη-μέλη δεσμεύονται μέσω της Σύμβασης να προσφέρουν δυνατότητες πρόσβασης και ψυχαγωγίας των ΑμεΑ. Στο Άρθρο 30 "Συμμετοχή στην πολιτιστική ζωή, την αναψυχή, τον ελεύθερο χρόνο και τον αθλητισμό" αξιολογείται η δυνατότητα παροχής εναλλακτικών μεθόδων επικοινωνίας στα ΑμεΑ, καθώς και προσβασιμότητας, για να έχουν ισότιμη συμμετοχή στο θέατρο, τον κινηματογράφο, σε μουσεία, βιβλιοθήκες, στον τουρισμό, την αναψυχή, την καλλιτεχνική ζωή, στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και γενικότερα στο πολιτιστικό υλικό (Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών, 2006).

Στην παρούσα ερευνητική διπλωματική εργασία γίνεται βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με την ποιότητα ζωής, τις ψυχολογικές, τις κοινωνικές επιπτώσεις της αθλητικής δραστηριότητας στα άτομα με κινητικές αναπηρίες. Στην συνέχεια διεξάγεται μια ποιοτική προσέγγιση ώστε να γίνει εύκολα κατανοητό ότι η άθληση παίζει σημαντικό ρόλο στην ποιότητα ζωής, στη ψυχική υγεία καθώς και στην κοινωνική ενσωμάτωση των ατόμων με κινητικές αναπηρίες.



## **ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΜΕΛΕΤΗΣ**

Αρχικά, για την παρούσα ερευνητική προσέγγιση ως αφορμή στάθηκε το γεγονός ότι δεν έχουν εξεταστεί και διερευνηθεί πλήρως οι ψυχολογικές και οι κοινωνικές επιπτώσεις της άθλησης σε άτομα με κινητικές αναπηρίες. Ιδιαίτερης μνείας, στην προκειμένη περίπτωση είναι το πως επιδρά (θετικά ή αρνητικά) η φυσική δραστηριότητα στην ποιότητα ζωής των ατόμων με κινητικές αναπηρίες.

## **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ**

Ενδεικτικά, κάποια ερευνητικά ερωτήματα αναφέρονται παρακάτω:

- Επηρεάζει ο αθλητισμός τη σωματική λειτουργικότητα (Physical Functionary) και τη ζωτικότητα (Vitality) των ατόμων με κινητική αναπηρία;
- Πως επηρεάζει η εμπλοκή με αθλητικές δραστηριότητες τη συναισθηματική (emotional health) και ψυχική υγεία (mental health) των ατόμων με κινητικούς περιορισμούς;
- Πως επηρεάζεται η Κοινωνική Λειτουργικότητα (Social Functionary) ενός ατόμου με αναπηρία μέσα από τον αθλητισμό;
- Πως συσχετίζεται ο αθλητισμός με την Ποιότητα Ζωής στα άτομα με κινητικούς περιορισμούς;

## **ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**

Ολοκληρώνοντας την παρούσα ποιοτική έρευνα αξίζει να αναφερθούν κάποιοι περιορισμοί. Αρχικά, η έρευνα δεν είναι πανελλαδική και τα αποτελέσματα της δεν μπορούν να γενικευτούν σε μεγάλο βαθμό. Αφού πρόκειται για ποιοτική προσέγγιση και όχι ποσοτική, ο αριθμός των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα είναι εξαιρετικά μικρός. Αυτό συμβαίνει, διότι ο διαμοιρασμός και η συλλογή των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε εν μέσω του κορονοϊού που θεωρείται δύσκολη περίοδος για την ελληνική επικράτεια.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup>

### ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

#### 1.1) ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ «ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ» ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η ποιότητα ζωής ορίζεται ως η αντίληψη του ατόμου για τη θέση του στη ζωή στο πλαίσιο του πολιτισμού και των συστημάτων αξίας στα οποία ζει σε σχέση με τους στόχους, τις προσδοκίες, τα πρότυπα και τις ανησυχίες του. Πρόκειται για μια ευρεία έννοια που επηρεάζεται με πολλούς τρόπους ξεκινώντας από τη σωματική υγεία, την ψυχολογική κατάσταση, το επίπεδο ανεξαρτησίας, τις κοινωνικές σχέσεις, τις προσωπικές πεποιθήσεις και τέλος τις σχέσεις του ατόμου με τα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντός του (World Health Organization, 1997).

Πάντως φαίνεται να υπάρχει σύγχυση σχετικά με το τι είναι η ποιότητα ζωής και ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος μέτρησης της. Από τα μέσα έως τα τέλη του 1900, η ποιότητα ζωής έχει χρησιμοποιηθεί από διάφορους κλάδους για διάφορους σκοπούς. Στην ιατρική και τη νοσηλευτική, για παράδειγμα, η Ποιότητα Ζωής έχει συχνά χρησιμοποιηθεί ως μέτρο της ποιότητας της παρέμβασης υγειονομικής περίθαλψης που λαμβάνει ένας ασθενής.

Στη βιβλιογραφία, η συζήτηση γίνεται επίσης γύρω από αντικειμενικές και υποκειμενικές αντιλήψεις για την Ποιότητα Ζωής. Μερικοί υποστηρίζουν ότι η Ποιότητα Ζωής μπορεί να μετρηθεί μόνο με υποκειμενικά μέτρα «ευεξίας» όπως αντιλαμβάνεται το άτομο. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με μια πιο αντικειμενική κατανόηση που υποστηρίζεται από πολλούς επαγγελματίες και ερευνητές. Αυτή η θόλωση της ποιότητας της ζωής συνδυάζεται με μια κοινή πρακτική κατά την οποία οι ερευνητές συχνά αποτυγχάνουν να καθορίσουν εννοιολογικά την Ποιότητα Ζωής, να προσδιορίσουν τους στόχους της ποιότητας ζωής ή να παρέχουν μια λογική για την επιλογή του οργάνου μέτρησης της ποιότητας ζωής που επιλέγουν (Post, 2014).

Οι Verdugo et al. (2005) συνόψισε επίσης τους πιο συνηθισμένους τομείς στις αξιολογήσεις ποιότητας ζωής ως:

- Φυσική ευεξία

- υλική ευημερία
- διαπροσωπικές σχέσεις και κοινωνική ένταξη
- προσωπική ανάπτυξη
- αυτοπροσδιορισμός
- συναισθηματική ευεξία
- δικαιώματα περιβάλλον
- οικογενειακές σχέσεις
- δραστηριότητες αναψυχής και αναψυχής και ασφάλεια.

Οι Verdugo et al. (2005) έχουν προτείνει ότι η μέτρηση της ποιότητας ζωής πρέπει να περιλαμβάνει:

- ✓ το εύρος των προαναφερθέντων τομέων
- ✓ αντικειμενικά και υποκειμενικά μέτρα
- ✓ πολυμεταβλητά σχέδια για διερεύνηση σχέσεων μεταξύ προσωπικών και περιβαλλοντικών παραγόντων και ποιότητας ζωής
- ✓ μια συστημική προοπτική που αναγνωρίζει παράγοντες σε μικρο και μακροοικονομικά επίπεδα και
- ✓ τη συμμετοχή εκείνων των οποίων η ποιότητα ζωής αξιολογείται στο σχεδιασμό και την υλοποίηση της αξιολόγησης.

Επιπλέον, η κλίμακα SF-36 είναι ένα εργαλείο που χρησιμοποιείται ευρέως τα τελευταία χρόνια για τη μέτρηση της κατάστασης υγείας και της ποιότητας ενός πληθυσμού. Η κλίμακα περιλαμβάνει δύο παράγοντες υγείας, την σωματική και την ψυχική υγεία. Αποτελείται από 36 περιγραφικές ερωτήσεις, οι οποίες συνθέτουν 8 κλίμακες (από 2–10 ερωτήσεις η καθεμιά). Το SF-36 έχει μεταφραστεί σε περισσότερες από 50 γλώσσες (και στην ελληνική).

Οι διαστάσεις του SF-36 είναι:

- Σωματική Λειτουργικότητα (Physical Functionary)
- Σωματικός Ρόλος (Role-Physical)
- Σωματικός Πόνος (Bodily Pain)
- Γενική Υγεία (General Health)
- Ζωτικότητα (Vitality)
- Κοινωνική Λειτουργικότητα (Social Functionary)

- Συναισθηματικός Ρόλος (Role-Emotional)
- Ψυχική Υγεία (Mental Health)

Τέλος, μια άλλη κλίμακα που χρησιμοποιείται για τη μέτρηση της ποιότητας ζωής είναι το **EQ-5D (EuroQol)**. Το EQ-5D περιλαμβάνει πέντε διαστάσεις υγείας:

- (α) Κινητικότητα,
- (β) αυτοεξυπηρέτηση,
- (γ) συνήθειες δραστηριότητες,
- (δ) άλγος/δυσφορία και
- (ε) άγχος/κατάθλιψη.

Κάθε μια από τις οποίες διαιρείται σε τρία επίπεδα απαντήσεων:

- (α) κανένα πρόβλημα,
- (β) μερικά προβλήματα,
- (γ) υπερβολικά προβλήματα. Επί πλέον, το EQ-5D περιλαμβάνει μια οπτική αναλογική κλίμακα (Visual Analogue Scale) για την κατάσταση της υγείας των ερωτηθέντων, όπως αυτοί την αξιολογούν κατά τη χρονική στιγμή που συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο, η οποία κυμαίνεται από 0 (χειρότερη κατάσταση υγείας) έως 100 (καλύτερη κατάσταση υγείας) (Fayers P.M & Machin D., 2000).

## **1.2) ΟΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΑΝΑΠΗΡΙΩΝ**

Μέχρι και σήμερα δεν υπάρχει ένας ευρέως αποδεκτός ορισμός της κινητικής αναπηρίας. Σύμφωνα με τους Stone και Colella (1996) κινητική αναπηρία είναι η σωματική δυσλειτουργία του ατόμου, που έχει ως αποτέλεσμα τον περιορισμό των καθημερινών δραστηριοτήτων της ζωής του. Οι ίδιοι ορίζουν την κινητική αναπηρία, ως την οποιαδήποτε σωματική αναπηρία που επηρεάζει αρνητικά την ακαδημαϊκή επίδοση ενός ατόμου και μπορεί να οφείλεται σε: α) εκ γενετής προβλήματα, όπως ραιβοποδία και απώλεια κάποιου μέλους, β) προβλήματα που οφείλονται σε κάποια

ασθένεια, όπως πολιομυελίτιδα, φυματίωση και γ) προβλήματα που οφείλονται σε άλλες αιτίες, όπως εγκεφαλική παράλυση, ακρωτηριασμοί και κατάγματα ή εγκαύματα που προκαλούν μόνιμη βράχυνση των μυών.

Παράλληλα, σύμφωνα με τη Φελούκα (2007) υποστηρίζει ότι ο όρος κινητική αναπηρία περιλαμβάνει μειονεξίες, που προέρχονται είτε από νευρολογικές δυσλειτουργίες (εγκεφαλική παράλυση, δισχιδή ράχη κ.ά.), είτε από μυοσκελετικά προβλήματα (μυϊκές δυστροφίες, πολιομυελίτιδα, ρευματοειδή αρθρίτιδα).

Τέλος, σύμφωνα με μια έρευνα των Jones, Morgan, Shelton & Thorogood (2007) ως κινητική αναπηρία θεωρείται οποιαδήποτε αλλοίωση της κίνησης, είτε λόγω απώλειας είτε λόγω περιορισμού κατόπιν βλάβης και έχει συνέπειες στις καθημερινές δραστηριότητες και ασχολίες του ατόμου, στην αυτοεξυπηρέτησή, στην εκπαίδευση, στην ψυχαγωγία, στην εργασία, στις κοινωνικές συναναστροφές και την ανεξαρτητοποίησή του (Jones, Morgan, Shelton & Thorogood, 2007).

Οι κινητικές αναπηρίες, παρουσιάζουν πολυμορφία, τόσο ως προς την αιτιολογία τους, όσο και ως προς τις μορφές εκδήλωσής τους. Οι κυριότερες κατηγορίες κινητικών αναπηριών είναι οι εξής:

- Αναπηρίες των οστών
- Αναπηρίες των αρθρώσεων
- Μεταβολικά νοσήματα των οστών
- Νευρομυϊκές παθήσεις
- Βλάβες του νωτιαίου μυελού
- Αναπηρίες που προέρχονται από βλάβες του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (Δημητρόπουλος, 2000)

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup>**

### **ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΣΕ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ**

Σε αυτό το κεφάλαιο θα γίνει εκτενής περιγραφή σχετικά με το πως επιδρά η άθληση σε ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο στα άτομα με κινητικές αναπηρίες εξετάζοντας τις αντιλήψεις τους που σχετίζονται με τον αθλητισμό. Οι αθλητικές αντιλήψεις είναι σκέψεις και συναισθήματα που έχουν οι άνθρωποι για τον εαυτό τους σε σχέση με τον αθλητισμό και τη σωματική τους ικανότητα.

#### **2.1) ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ**

Παρακάτω θα γίνει αναφορά σε παράγοντες που συνθέτουν την ψυχολογία των ατόμων με κινητικές αναπηρίες οι οποίοι είναι η αυτοεκτίμηση/αυτοαντίληψη, η αυτοαποτελεσματικότητα, η αντιλαμβανομένη ικανότητα και η αθλητική ταυτότητα.

- **Αυτοεκτίμηση/ Αυτοαντίληψη:** Η αυτοεκτίμηση γενικά ορίζεται ως το πώς οι άνθρωποι αξιολογούν και αισθάνονται για τον εαυτό τους. Σε αντίθεση, αυτοαντίληψη είναι συνώνυμη με μια αυτο-περιγραφή. Πιστεύεται ότι τα άτομα με αναπηρίες μπορεί να βιώσουν χαμηλή αυτοεκτίμηση επειδή η αναπηρία τους μπορεί να περιορίσει την ικανότητά τους να βιώσουν επιτυχία. Για παράδειγμα, οι Smyth και Anderson (2000) ανέφεραν ότι τα παιδιά με κινητικές δυσκολίες, σε σύγκριση με τα παιδιά χωρίς κινητικές δυσκολίες, απέτυχαν περισσότερο στον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα. Επίσης τα άτομα με κινητικά προβλήματα κακώς συντονισμένα παιδιά μπορούν επίσης να αποσυρθούν και να είναι λιγότερο ενεργά στο παιχνίδι, περιορίζοντας έτσι τις ευκαιρίες τους για επιτυχία (Bouffard, Watkinson, Thompson, Causgrove-Dunn, & Romanow, 1996). Ο αθλητισμός και η σωματική δραστηριότητα έχουν τη δυνατότητα να ενισχύσουν την πολυδιάστατη αυτοεκτίμηση αυτών των ατόμων εάν το συγκεκριμένο συστατικό της αυτοεκτίμησης (δηλαδή, η κοινωνική αυτοεκτίμηση, οι φιλίες) θεωρείται μια «περιοχή» όπου οι συμμετέχοντες είχαν περιορισμένες ευκαιρίες αλληλεπίδρασης με συνομηλίκους και ιδιαίτερα συνομηλίκους με παρόμοιες αναπηρίες και εμπειρίες ζωής (Goodwin & Staples, 2005; Martin & Smith, 2002).

- Αθλητική ταυτότητα:** Η αθλητική ταυτότητα έχει επίσης συνδεθεί με την ποιότητα ζωής των νεαρών αθλητών με εγκεφαλική παράλυση (Groff, Lundberg, & Zabriskie, 2009). Η αθλητική ταυτότητα ήταν ένας ισχυρός προγνωστικός δείκτης της ποιότητας ζωής και αντιπροσώπευε μεγαλύτερη διακύμανση από τη σοβαρότητα της αναπηρίας. Οι αθλητές με την ισχυρότερη αθλητική ταυτότητα ανέφεραν υψηλότερη ποιότητα ζωής σε σύγκριση με τους αθλητές που ανέφεραν ασθενέστερη αθλητική ταυτότητα. Σύμφωνα με αναφορές αθλητών με κινητικές αναπηρίες, επισημαίνεται πως είναι σημαντικά ισχυρότερη η ιδιωτική ή προσωπική ταυτότητα σε σχέση με μια δημόσια ή κοινωνική ταυτότητα αθλητή. Με άλλα λόγια, αν και οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονταν έντονα τον εαυτό τους ως αθλητές, δεν πίστευαν ότι το κοινό τους θεωρούσε «πραγματικούς» αθλητές. Δεδομένης της περιθωριοποίησης και της αορατότητας της αναπηρία τους, δεν πρέπει να προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι οι αθλητές με αναπηρία έχουν αυτές τις δύο διαφορετικές πτυχές στην αθλητική τους ταυτότητα (Groff, Lundberg, & Zabriskie, 2009).
- Αυτό-αποτελεσματικότητα:** Σύμφωνα με τον Martin (2002) διαπιστώθηκε ότι οι κορυφαίοι αθλητές με αναπηρικό αμαξίδιο είχαν ισχυρή αυτο-αποτελεσματικότητα (σε κλίμακα 10 πόντων) για τους αγώνες μετ' εμποδίων ( $M = 7,88$ ) (π.χ. βρεγμένοι δρόμοι), αγωνιζόμενοι σε χρόνο σε σχέση με τον προσωπικό τους στόχο ( $M = 7.05$ ) και για τους αγώνες με εμπόδια ( $M = 6.23$ ) σε αντίξοες καιρικές συνθήκες. Επιπλέον, το μοτίβο των βαθμολογιών που παρουσιάζονται παραπάνω υποδηλώνει ότι οι αθλητές έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση σε μια συγκεκριμένη αγωνιστική κατάσταση, όπως ένας αγώνας, σε σύγκριση με τη διατήρηση της αποτελεσματικότητάς τους σε παρατεταμένες περιόδους προπόνησης (Martin, 2002). Σε μια επακόλουθη μελέτη όσον αφορά την αυτο-αποτελεσματικότητα, ο Martin υποστηρίζει ότι η αυτο-αποτελεσματικότητα σχετίζεται επίσης με τις θετική διάθεση των καλαθοσφαιριστών με αναπηρικό καροτσάκι. Ο Martin εικάζει ότι η θετική διάθεση του αθλητή συνέβαλε στην προώθηση μιας πιο «ανθεκτικής» θετικής αυτο-αποτελεσματικότητας, η οποία με τη σειρά της είχε αναδρομική επίδραση στις καταστάσεις της διάθεσης της συγκεκριμένης κατηγορίας αθλητών (Martin, 2008).

- **Αντιλαμβανόμενη ικανότητα:** Ο Causgrove Dunn (2000) βρήκε μέτρια έως ισχυρά επίπεδα αντιληπτής ικανότητας ( $M =$  περίπου 5 σε κλίμακα 7 βαθμών) μεταξύ παιδιών 11 ετών ( $N = 65$ ) με κινητικές δυσκολίες ως ένα ακόμη πιο σημαντικό εύρημα περιστρέφεται γύρω από τη δοκιμή ενός μοντέλου ικανότητας και κινήτρων.

Χρησιμοποιώντας τεχνικές μοντελοποίησης δομικών εξισώσεων, ο Causgrove Dunn (2000) διαπίστωσε ότι τα παιδιά που αντιλαμβάνονταν ένα ισχυρό κλίμα δεξιοτήτων παρακίνησης στην τάξη φυσικής αγωγής εμφάνιζαν υψηλότερα επίπεδα ικανότητας σε σύγκριση με παιδιά που αντιλήφθηκαν ένα ασθενέστερο κλίμα κυριαρχίας. (Causgrove Dunn, 2000). Το κίνητρο κυριαρχίας στην ψυχική εκπαίδευση αντανάκλα μια ατμόσφαιρα όπου προπονητές και αθλητές δίνουν έμφαση στους προσωπικούς στόχους, προσπαθώντας σκληρά και αυτοβελτιώνονται. Επιπλέον, ένα κλίμα κυριαρχίας μεσολάβησε τη σχέση μεταξύ προσανατολισμού στην εργασία (δηλαδή, προσωπικής διάθεσης να επικεντρωθεί στην προσπάθεια και αυτοβελτίωση) και της αντιλαμβανόμενης ικανότητας.

Σε μια παρόμοια θεωρητική ερευνητική προσπάθεια, σύμφωνα με τους Valentini και Rudisill, εξετάστηκε ο αντίκτυπος μιας κλιματικής αναστροφής διάρκειας 12 εβδομάδων στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων των αθλητών. Οι αθλητές με και χωρίς αναπηρία χωρίστηκαν με τυχαία σειρά σε ομάδες παρέμβασης και ελέγχου. Και οι δύο ομάδες παρέμβασης έδειξαν αύξηση του ελέγχου αντικειμένων και των κινητικών δεξιοτήτων σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου (Valentini και Rudisill, 2004).

Τέλος, έρευνα των King et al (2006) έδειξε ότι οι έφηβοι και οι νέοι ενήλικες αντιλήφθηκαν ότι η αθλητική τους συμμετοχή αύξησε το πόσο ικανούς σωματικά τους βλέπουν οι υπόλοιποι άνθρωποι (Goodwin et al., 2004c). Σε μια μεγάλης κλίμακας μελέτη για παιδιά με αναπηρίες ( $N = 427$ ), ο King και οι συνεργάτες του ανέφεραν ότι η αθλητική ικανότητα συνδέθηκε θετικά με τη συμμετοχή σε ενεργά σωματικές δραστηριότητες. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι οι αθλητικές ικανότητες σχετίζονται με την απόλαυση και την προτίμηση για ενεργές σωματικές δραστηριότητες (King et al., 2006).



## 2.2) ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ

**Συνομήλικοι:** Η κοινωνική φύση του αθλητισμού τον καθιστά ένα δυνητικά σημαντικό «οδηγό» για την ανάπτυξη θετικών διαπροσωπικών σχέσεων και φιλιών. Δεδομένου ότι τα παιδιά με αναπηρίες έχουν λιγότερους φίλους και είναι πιο μοναχικά από τα παιδιά χωρίς αναπηρίες, ο αθλητισμός προσφέρει μια τεράστια ευκαιρία για την προώθηση της κοινωνικής διασύνδεσης ενισχύοντας ταυτόχρονα και τη ψυχική υγεία τους.

Σύμφωνα με τους Martin και Smith (2002) διαπιστώθηκε ότι οι νεαροί αθλητές με κινητικές αναπηρίες, έχοντας έναν καλύτερο φίλο στην αθλητική τους ομάδα συνεπάγεται μια μεγάλη ποικιλία κοινωνικών οφελών . Επίσης, οι διαφορές μεταξύ των φύλων ήταν εμφανείς με τις γυναίκες, υποδεικνύοντας ότι ο καλύτερος φίλος τους έπαιξε περισσότερο μαζί τους, τους έβλεπε περισσότερο, είχαν περισσότερα κοινά ενδιαφέροντα, μιλούσαν περισσότερο, ήταν κολλημένοι ο ένας για τον άλλον περισσότερο σε αθλητικές αναπηρίες, ήταν πιο ενθαρρυντικοί μετά από λάθη και τους έδωσε περισσότερες δεύτερες ευκαιρίες να δοκιμάσουν νέες δεξιότητες. Έτσι, φαίνεται ότι η αναπηρία μπορεί να είναι πιο επωφελής για τις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες όσον αφορά τα οφέλη της φιλίας (Martin και Smith, 2002; Martin, 2006).

**Γονείς:** Οι γονείς παίζουν σημαντικό ρόλο στην παροχή αθλητικών και παιδικών εμπειριών για όλα τα παιδιά (Smith & Biddle, 2009). Επειδή τα παιδιά με αναπηρίες αντιμετωπίζουν περισσότερα εμπόδια στον αθλητισμό και τη συμμετοχή σε σχέση με τα παιδιά χωρίς αναπηρίες, οι γονείς είναι ιδιαίτερα σημαντικοί για να βοηθήσουν τα παιδιά τους να ασχοληθούν με τον αθλητισμό και την φυσική δραστηριότητα (Martin, 2006; Martin & Choi, 2009). Επιπλέον, οι γονείς αναγνωρίζουν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν τα παιδιά τους στην προσπάθειά τους να συμμετάσχουν σε υγιείς τρόπους ζωής και συχνά καταβάλλουν μεγάλες προσπάθειες στον τομέα της υγείας τους (Antle, Mills, Steele, Kalnins, & Rossen, 2007). Για παράδειγμα, οι γονείς παιδιών με αναπηρία δίνουν έμφαση στη δέσμευση των παιδιών και στη σωστή διατροφή ενώ τα βοηθούν να αποφεύγουν τα ναρκωτικά και το αλκοόλ. Επιπλέον, προσπαθούν να προωθήσουν τις φιλίες και την κοινωνική ένταξη μέσω ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων, όπως οι Beaver and Cub Scouts (Antle, et al., 2007)

**Αδέρφια:** Τα αδέλφια ασκούν σημαντική επιρροή καθώς προσαρμόζουν το παιχνίδι τους για να βοηθήσουν τα αδέλφια/αδελφές τους με αναπηρία, ειδικά αν τους αρέσει η σωματική δραστηριότητα (Pit-Ten Cate & Loots, 2000). Ωστόσο, τα αδέλφια χωρίς αναπηρία παιδιών με αναπηρίες έχουν επίσης σημειώσει ότι ορισμένα αθλήματα (π.χ. ποδόσφαιρο) δεν ήταν διασκεδαστικά λόγω της δυσκολίας να παίξουν μαζί (Pit-Ten Cate & Loots, 2000). Καθώς τα παιδιά με και χωρίς αναπηρία ωριμάζουν, οι ανισότητες στις ικανότητες γίνονται ακόμη πιο έντονες. Ως εκ τούτου, υπάρχει πιθανότητα η δίκαιη οριζόντια σχέση φιλίας να αντικατασταθεί από μια άιση εποπτική κάθετη σχέση κοινή σε αδέλφια διαφορετικών δυνατοτήτων και ηλικιών (Harry, Day, & Quist, 1998)

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup>**

### **ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ/ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ**

#### **3.1) ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ**

Ο ερευνητικός στόχος της παρούσας εργασίας είναι η εξέταση της ποιότητας ζωής των νέων με κινητικές αναπηρίες μέσα από τις αθλητικές δραστηριότητες και η καταγραφή πιθανών ψυχολογικών και κοινωνικών επιπτώσεων που απορρέουν από την ενασχόληση τους με τον αθλητισμό.

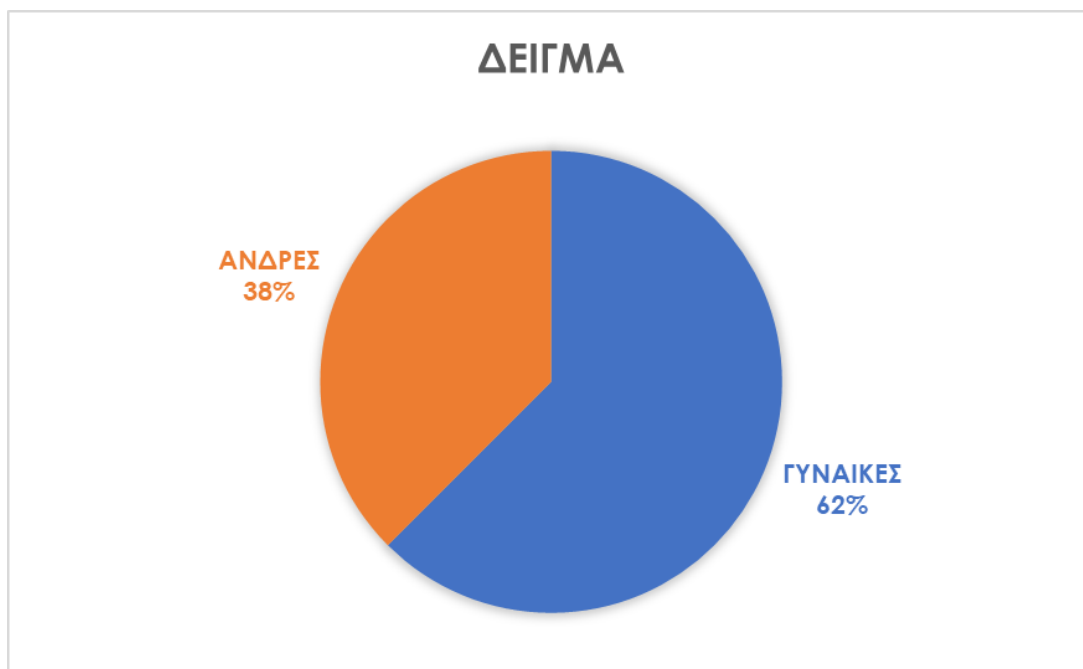
#### **3.2) ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**

##### **3.2.1) ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ**

Στην ποιοτική έρευνα δεν υπάρχουν αριθμητικοί περιορισμοί και σταθεροί κανόνες ως προς το μέγεθος του δείγματος (Ιωσηφίδης, 2008; Patton, 2002). Το δείγμα, ωστόσο, δεν χρειάζεται να είναι ποσοτικά μεγάλο. Αντιθέτως, αυτό μπορεί να λειτουργήσει αρνητικά, εάν ο στόχος του ερευνητή είναι η ανάδειξη υποκειμενικών και ξεχωριστών χαρακτηριστικών και η σε βάθος κατανόηση των εμπειριών (Μαντζούκας, 2007). Εντούτοις, το μικρό μέγεθος των δειγμάτων υπαγορεύεται και από πρακτικούς λόγους, καθώς το κόστος και κυρίως ο χρόνος που απαιτείται για τη συλλογή και ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων θα καθιστούσαν εξαιρετικά δύσκολο προς διαχείριση ένα πολύ μεγάλο δείγμα (Mason, 2009).

Το μέγεθος του δείγματος στην παρούσα ποιοτική έρευνα αποτελείται από 8 άτομα διαφορετικής επαγγελματικής απασχόλησης τα οποία είναι κατάλληλα καταρτισμένα και ασχολούνται με την άθληση των ατόμων με κινητικές αναπηρίες. Επίσης, ο λόγος που επιλέχθηκε αυτό το δείγμα είναι ότι το καθένα απ' αυτά τα άτομα παρατηρεί και απαντάει από διαφορετική σκοπιά όσον αφορά την επίδραση της αθλητικής δραστηριότητας στα άτομα με κινητικούς περιορισμούς. Πιο συγκεκριμένα, το δείγμα περιλαμβάνει 3 προπονητές, 3 εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής και 2 πτυχιούχους φυσικής αγωγής με ειδίκευση στην προσαρμοσμένη φυσική άσκηση.

Παρακάτω, το ποσοστό των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην παρούσα έρευνα καθώς και η επαγγελματική τους απασχόληση απεικονίζονται με τη μορφή στατιστικών γραφημάτων.



Διάγραμμα 2: Επαγγελματική απασχόληση συμμετεχόντων στην έρευνα

Για την διεξαγωγή της παρούσας έρευνας, επιλέχθηκε η ποιοτική μέθοδος της συνέντευξης. Η συνέντευξη είναι μια μέθοδος συλλογής δεδομένων που συνίσταται στην προφορική επικοινωνία ανάμεσα σε δυο άτομα, στον συνεντευκτή και τον ερωτώμενο και διεξάγεται με τέτοιο τρόπο ώστε ο συνεντευκτής να μπορεί να συγκεντρώσει τις απόψεις και τις στάσεις του ερωτώμενου πάνω σε κάποιο θέμα (Παπαναστασίου, Κ., & Παπαναστασίου, Ε., 2005). Έτσι δημιουργήθηκε ένα ειδικό έντυπο, το Πρωτόκολλο Συνέντευξης (*protocol interview*) με ανοιχτού κυρίως, αλλά και κλειστού τύπου ερωτήσεις.

Ως είδος συνέντευξης, επιλέχθηκε η ημιδομημένη συνέντευξη της οποίας το βασικό χαρακτηριστικό αποτελεί η ευελιξία που τη διέπει. Ειδικότερα, επιτρέπει την ευελιξία στην σειρά με την οποία θα τεθούν οι ερωτήσεις, αλλά και στην προσθαφαίρεση τόσο αυτών, όσο και γενικότερα των θεμάτων που τίθενται προς συζήτηση. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια της ημιδομημένης συνέντευξης είναι δυνατό παρέχεται ευελιξία ως προς την προσαρμογή και διαφοροποίηση του προκαθορισμένου περιεχομένου των ερωτήσεων, ανάλογα με τον εκάστοτε συμμετέχοντα (Ίσαρη & Πούρκος, 2015).

### 3.3) ΣΤΑΔΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Τα στάδια που θα ακολουθηθούν για την εκπόνηση της συνέντευξης ήταν αρχικά η διατύπωση του ερευνητικού προβλήματος, δηλαδή της ερώτησης εκκίνησης της συνέντευξης. Αυτή ήταν η παρακάτω:

*Αναλογιζόμενοι την εμπειρία σας και τις γνώσεις που διαθέτετε, πως επιδρά η άθληση στην ποιότητα ζωής των ατόμων με κινητικές αναπηρίες και ποιες είναι οι ψυχολογικές και οι κοινωνικές επιπτώσεις μέσα από την συμμετοχή τους σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες.*

Εφόσον έχει διατυπωθεί το ερευνητικό πρόβλημα, έχουν σχεδιαστεί τέσσερις θεματικοί άξονες της συνέντευξης οι οποίοι είναι οι εξής:

Θεματικοί Άξονες Συνέντευξης	
<b>1<sup>ος</sup> Θεματικός Άξονας</b>	Επίδραση της άθλησης στην ποιότητα ζωής των ατόμων με κινητικές αναπηρίες. Αντιλήψεις και απόψεις προπονητών και εξειδικευμένου προσωπικού που εργάζεται στον τομέα του αθλητισμού.
<b>2<sup>ος</sup> Θεματικός Άξονας</b>	Ψυχολογικές επιπτώσεις της άθλησης στα άτομα με κινητικές αναπηρίες. Απόψεις και αντιλήψεις προπονητών και εξειδικευμένου προσωπικού όσον αφορά την ψυχική υγεία και ευημερία των ατόμων με κινητικές αναπηρίες.
<b>3<sup>ος</sup> Θεματικός Άξονας</b>	Κοινωνικές επιπτώσεις της άθλησης στα άτομα με κινητικές αναπηρίες. Στάσεις και αντιλήψεις προπονητών και εξειδικευμένου προσωπικού όσον αφορά την κοινωνική ένταξη των αθλητών με κινητικές αναπηρίες.
<b>4<sup>ος</sup> Θεματικός Άξονας</b>	Εθνικές Πολιτικές και Νομοθετική κάλυψη. Στάσεις και υποχρεώσεις του ελληνικού κράτους προς τους αθλητές με κινητικές αναπηρίες.

Με βάση τους προαναφερθέντες θεματικούς άξονες, δομήθηκαν οι ερωτήσεις της συνέντευξης (Πρωτόκολλο Συνέντευξης), που είναι οι παρακάτω:

**1ος ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΑΞΟΝΑΣ:** *Επίδραση της άθλησης στην ποιότητα ζωής των ατόμων με κινητικές αναπηρίες. Αντιλήψεις και απόψεις προπονητών και εξειδικευμένου προσωπικού που εργάζεται στον τομέα του αθλητισμού.*

Παρακαλείσθε να απαντήσετε στις κάτωθι ερωτήσεις ανοιχτού τύπου τεκμηριώνοντας την απάντησή σας.

1. Η άθληση επιδρά θετικά ή αρνητικά στην ποιότητα ζωής των ατόμων με κινητικές αναπηρίες;
2. Η άθληση συμβάλλει στη βελτίωση της αυτοεξυπηρέτησης των ατόμων με κινητικές αναπηρίες και με ποιον τρόπο;
3. Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης αναπτύσσονται καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των αθλητών με κινητικές αναπηρίες;
4. Η συχνή ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί να συμβάλλει στη καλύτερη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου και τι ευρύτερα οφέλη μπορεί να συνεπάγεται για την ποιότητα ζωής των ατόμων με κινητικές αναπηρίες;
5. Πιστεύετε ότι η άθληση βοηθάει στην ανάπτυξη του αυτοπροσδιορισμού στα άτομα με κινητικές αναπηρίες;

**2<sup>ος</sup> ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΑΞΟΝΑΣ:** *Ψυχολογικές επιπτώσεις της άθλησης στα άτομα με κινητικές αναπηρίες. Απόψεις και αντιλήψεις προπονητών και εξειδικευμένου προσωπικού όσον αφορά την ψυχική υγεία και ευημερία των ατόμων με κινητικές αναπηρίες.*

Παρακαλείσθε να απαντήσετε στις κάτωθι ερωτήσεις ανοιχτού τύπου τεκμηριώνοντας την απάντησή σας.

1. Με ποιο τρόπο και κατά πόσο βελτιώνει η άθληση την ψυχολογία των ατόμων με κινητικές αναπηρίες;
2. Ποιες αρετές θεωρείτε ότι καλλιεργούνται από την ενασχόληση με την αθλητική δραστηριότητα στα άτομα με κινητικές αναπηρίες;
3. Πιστεύετε ότι η ενασχόληση των ατόμων με κινητικές αναπηρίες με τον αθλητισμό, βοηθά στη δημιουργία θετικών συναισθημάτων και της προσωπικής τους ολοκλήρωσης;
4. Η συχνή ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί να ωθήσει ένα άτομο με κινητικές αναπηρίες να θέσει προσωπικούς στόχους αυτοβελτίωσης και προόδου στη ζωή του;

5. Πιστεύετε ότι οι ημερίδες-ενημερωτικές εκδηλώσεις που πραγματοποιούνται στην Ελλάδα σχετικά με τα οφέλη της άθλησης στην ψυχική υγεία των ατόμων με κινητικές αναπηρίες επαρκούν; Θεωρείτε ότι θα πρέπει να ενισχυθούν ή να πραγματοποιηθούν με κάποιον διαφορετικό τρόπο;

**3<sup>ος</sup> ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΑΞΟΝΑΣ:** *Κοινωνικές επιπτώσεις της άθλησης στα άτομα με κινητικές αναπηρίες. Στάσεις και αντιλήψεις προπονητών και εξειδικευμένου προσωπικού όσον αφορά την κοινωνική ένταξη των αθλητών με κινητικές αναπηρίες.*

Παρακαλείσθε να απαντήσετε στις κάτωθι ερωτήσεις ανοιχτού τύπου τεκμηριώνοντας την απάντησή σας.

1. Πιστεύετε ότι η άθληση ενισχύει και προωθεί την κοινωνική ενσωμάτωση των ατόμων με κινητικές αναπηρίες στην σημερινή κοινωνία; Αν ναι με ποιον τρόπο θεωρείτε ότι συμβαίνει αυτό;
2. Θεωρείτε ότι ο αθλητισμός ως ιδεώδες αναπτύσσει σχέσεις σεβασμού και φιλίας ανάμεσα στους αθλητές με κινητικές αναπηρίες;
3. Με ποιο τρόπο κορυφαίοι αθλητές με κινητικές αναπηρίες μπορούν να επηρεάσουν τους νέους σε κρίσιμα κοινωνικά θέματα (π.χ. βία, ναρκωτικά);
4. Με ποιους τρόπους μπορούν οι αθλητικές δραστηριότητες να συμβάλλουν στην εξάλειψη των κοινωνικών ανισοτήτων που υφίστανται οι αθλητές με κινητικές αναπηρίες;
5. Πιστεύετε ότι η συμμετοχή των ατόμων με κινητικές αναπηρίες σε φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να συμβάλλει στην ανάπτυξη ευγενούς άμιλλας στον ευρύτερο τομέα του αθλητισμού; Αν ναι, γιατί συμβαίνει αυτό;

**4<sup>ος</sup> ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΑΞΟΝΑΣ:** *Εθνικές Πολιτικές και Νομοθετική κάλυψη. Στάσεις και υποχρεώσεις του ελληνικού κράτους προς τους αθλητές με κινητικές αναπηρίες.*

1. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα σημαντικότερα μέτρα στήριξης από την ελληνική Πολιτεία για τους αθλητές με κινητικές αναπηρίες μέχρι σήμερα;
2. Θεωρείτε ότι το ελληνικό κράτος έχει προβεί σε ουσιαστικές ενέργειες για την εφαρμογή του Άρθρου 30 "Συμμετοχή στην πολιτιστική ζωή, την αναψυχή, τον ελεύθερο χρόνο και τον αθλητισμό" της Σύμβασης του Ο.Η.Ε. για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες;



3. Με ποιους επιπλέον τρόπους πιστεύετε ότι το ελληνικό κράτος μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση ποιότητας ζωής των αθλητών με κινητικές αναπηρίες; Αναφέρετε παραδείγματα όπου είναι δυνατό.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup>**

### **4.1) ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**

Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο καταγράφονται τα ευρήματα της έρευνας μετά από τη σχετική επεξεργασία του περιεχομένου των συνεντεύξεων με τους οκτώ συνεντευξιζόμενους. Η μέθοδος που ακολουθήθηκε είναι η ταξινόμηση και αποκωδικοποίηση των απαντήσεων σύμφωνα με τους ερευνητικούς άξονες του πρωτοκόλλου συνέντευξης και τα ερευνητικά ερωτήματα (παράρτημα 1). Τα ευρήματα που παρουσιάζονται παρακάτω αποτυπώνουν τις στάσεις, τις αντιλήψεις και απόψεις των συμμετεχόντων αναφορικά με:

- I. Την επίδραση της άθλησης στην ποιότητα ζωής των ατόμων με κινητικές αναπηρίες.
- II. Τις ψυχολογικές επιπτώσεις της άθλησης στα άτομα με κινητικές αναπηρίες.
- III. Τις κοινωνικές επιπτώσεις της άθλησης στα άτομα με κινητικές αναπηρίες και
- IV. τις Εθνικές Πολιτικές και Νομοθετική κάλυψη των ατόμων με κινητικές αναπηρίες και τις υποχρεώσεις του ελληνικού κράτους προς τους αθλητές με κινητικές αναπηρίες.

## 4.2) ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Η ανάλυση των δεδομένων που θα προκύψουν από τα ερευνητικά ερωτήματα θα διεξαχθεί μέσω (καθοδηγούμενων) ερωτήσεων. Στην συνέχεια θα γίνει καταγραφή όλων των απαντήσεων από τους συνεντευξιαζόμενους σε καθένα από τα ερωτήματα. Οι ερωτηθέντες είχαν δώσει την συγκατάθεση τους για την δημοσιοποίηση των αποτελεσμάτων της έρευνας.

### Ερώτηση εκκίνησης της συνέντευξης

**«Αναλογιζόμενοι την εμπειρία σας και τις γνώσεις που διαθέτετε, πως επιδρά η άθληση στην ποιότητα ζωής των ατόμων με κινητικές αναπηρίες και ποιες είναι οι ψυχολογικές και οι κοινωνικές επιπτώσεις μέσα από την συμμετοχή τους σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες».**

Με γνώμονα την ερώτηση εκκίνησης της συνέντευξης έχει παρατηρηθεί ότι όλοι οι συμμετέχοντες στην παρούσα έρευνα υποστηρίζουν ότι η άθληση επηρεάζει θετικά την ποιότητα ζωής των ατόμων με κινητικές αναπηρίες. Πιο συγκεκριμένα, η άθληση βοηθά στη βελτίωση των επιπέδων κινητικότητας και στην ανάπτυξη του ανεξάρτητου τρόπου διαβίωσης. Επιπλέον, μέσω των εμπειριών και των γνώσεων που διαθέτουν οι συνεντευξιαζόμενοι στην συγκεκριμένη έρευνα, έχει γίνει κατανοητό πόσο σημαντική και απαραίτητη είναι η ενασχόληση των ατόμων με κινητικές αναπηρίες με την σωματική άσκηση τόσο σε ψυχολογικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Σύμφωνα με τις τεκμηριωμένες απαντήσεις των ερωτώμενων, παρακάτω θα γίνει περαιτέρω ανάλυση για το πως η άθληση συμβάλλει στην καλύτερη ποιότητα ζωής, στη βελτιστοποίηση της ψυχικής υγείας και την ένταξη των ατόμων με κινητικές αναπηρίες στο κοινωνικό σύνολο.

**1ος ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΑΞΟΝΑΣ: Επίδραση της άθλησης στην ποιότητα ζωής των ατόμων με κινητικές αναπηρίες. Αντιλήψεις και απόψεις προπονητών και εξειδικευμένου προσωπικού που εργάζεται στον τομέα του αθλητισμού.**

**Ερώτημα 1<sup>ο</sup>:** Η άθληση επιδρά θετικά ή αρνητικά στην ποιότητα ζωής των ατόμων με κινητικές αναπηρίες;

Ανεξαιρέτως όλοι οι συμμετέχοντες στην έρευνα έχουν υποστηρίξει ότι η άθληση συμβάλλει θετικά και μόνο στην ποιότητα ζωής των ατόμων με κινητικά προβλήματα.

**Ερώτημα 2°:** Η άθληση συμβάλλει στη βελτίωση της αυτοεξυπηρέτησης των ατόμων με κινητικές αναπηρίες και με ποιον τρόπο;

Στο παραπάνω ερώτημα όλες οι απαντήσεις των ερωτώμενων καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η άθληση συμβάλλει στη βελτίωση της αυτοεξυπηρέτησης των ατόμων με κινητικές αναπηρίες γιατί τα επίπεδα κινητικότητας και αυτονομίας τους αναπτύσσονται σε μεγάλο βαθμό. Παρακάτω δίνονται κάποιες ενδεικτικές απαντήσεις σχετικά με τη βελτίωση της αυτοεξυπηρέτησης μέσω της άθλησης και με ποιο τρόπο γίνεται αυτό.

**Π1 (Β.Δ) :** «Μέσω της άθλησης τα άτομα με κινητικές αναπηρίες αναπτύσσουν καινούργιες κινητικές δεξιότητες ή ενισχύουν τις υπάρχουσες οι οποίες με τη σειρά τους βοηθούν στη βελτίωση της αυτοεξυπηρέτησης.»

**Π2 (Ν.Ε) :** «Σίγουρα συμβάλλει στην βελτίωση της αυτοεξυπηρέτησης τους γιατί βελτιώνουν βασικές κινητικές λειτουργίες και αποκτούν αυτοπεποίθηση.»

**Π3 (Κ.Γ):** «Η άσκηση βελτιώνει την φυσική κατάσταση και δυναμώνει τον ασκούμενο με αποτέλεσμα μικρές μετακινήσεις να μπορεί να τις κάνει πιο εύκολα.»

**Π4 (Κ.Χ):** «Η άθληση φυσικά και συμβάλλει στην βελτίωση της αυτοεξυπηρέτησης των ατόμων με αναπηρία και ειδικότερα στις κινητικές αναπηρίες, τις συναισθηματικές διαταραχές, τη νοητική καθυστέρηση η κινητική δραστηριότητα εξυπηρετεί πολλούς σκοπούς. Πέρα και πάνω από την βελτίωση των δεξιοτήτων αυτοεξυπηρέτησης και την ανεξάρτητη διαβίωση, την ανάπτυξη των κινητικών και φυσικών ικανοτήτων, την εκμάθηση των αθλητικών δεξιοτήτων, και την ελάττωση των συνεπειών της αναπηρίας, το άτομο με ειδικές ανάγκες μέσα από την φυσική δραστηριότητα αποκομίζει οφέλη που αφορούν την κοινωνικοποίηση του και την ισότιμη συμμετοχή του στα κοινωνικά δρώμενα.»

**Π5 (Χ.Α):** «Η συμβολή της άθλησης στην αυτοεξυπηρέτηση των ατόμων με κινητικές αναπηρίες είναι καθοριστική, καθώς αυτά τα άτομα αποκτούν αυτονομία, που τους εξασφαλίζει τη συμμετοχή τους σε προπονήσεις και αγώνες.»

**Π6 (Ο.Χ):** «Συμβάλει θετικά στην αυτοεξυπηρέτηση των ατόμων με κινητικούς περιορισμούς γιατί αν δεν γίνει αυτόνομος στο θέμα αυτό δεν μπορεί να συμμετέχει σε προπονήσεις και αγώνες. Ειδάλλως πρέπει να έχει κάποιον μαζί του ως οδηγό ή ως νοσοκόμο. Ο οδηγός δικαιολογείται, ο νοσοκόμος όχι.»

**Π7 (Θ.Σ):** «Η άσκηση ή το άθλημα που θα επιλεγεί για κάθε άτομο εξαρτάται από τη φυσική διάπλαση, τις ικανότητες και τις ανάγκες του. Με την άθληση το άτομο βελτιώνει τη γνώση του γύρω από το σώμα του, την κινητικότητά του, την μυϊκή ισχύ, την ευκαμψία, τη στατική και δυναμική ισορροπία του σώματος, τη συνεργασία και το συντονισμό π.χ. ματιού-χειριού, αυξάνει την ταχύτητα των κινήσεων και την αντοχή, προάγει τη σωματική του υγεία. Κατά συνέπεια, διευκολύνεται στην αυτοεξυπηρέτησή του, ενώ παράλληλα κινητοποιείται η επιθυμία να προσπαθήσει να αυτοεξυπηρευτεί στο πλαίσιο της ικανοποίησης που λαμβάνει όταν κατακτά μικρούς ή μεγάλους στόχους».

**Ερώτημα 3<sup>ο</sup>:** Πιστεύετε ότι μέσω της άθλησης αναπτύσσονται καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των αθλητών με κινητικές αναπηρίες;

Όλοι ανεξαιρέτως οι συνεντευξιαζόμενοι στην συγκεκριμένη ερώτηση έχουν υποστηρίξει ότι μέσω της αθλητικής δραστηριότητας αναπτύσσονται καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των αθλητών με κινητικές αναπηρίες. Αυτό συμβαίνει γιατί υπάρχει συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, ανταλλαγή απόψεων με άλλους αθλητές, κριτές αλλά και θεατές που τους παρακολουθούν. Η άθληση βοηθά σε μεγάλο βαθμό τα άτομα με κινητικές αναπηρίες να εκθέτουν τον εαυτό τους με τους άλλους συναθλητές τους και νιώθουν δυνατοί και χρήσιμοι μέσα σε μια ομάδα. Με αυτό το τρόπο δημιουργούνται ισχυρές φιλίες και ενισχύονται ακόμα περισσότερο οι διαπροσωπικές σχέσεις των ατόμων με κινητικά προβλήματα.

Παρακάτω παρατίθενται ενδεικτικά κάποιες απαντήσεις των ερωτώμενων.

**Π1 (Β.Δ) :** «Η ενασχόληση με τον αθλητισμό πάντα ενίσχυε και ενισχύει το δέσιμο και τις διαπροσωπικές σχέσεις των αθλητών με κινητικές αναπηρίες μέσα από τη συνεργασία, την επικοινωνία, την ανταλλαγή απόψεων και συναισθημάτων.»

**Π2 (Ν.Ε) :** «Η άθληση δίνει την δυνατότητα στους συμμετέχοντες για μεγαλύτερη κοινωνικοποίηση, καθώς αναπτύσσουν σχέσεις με άλλους αθλητές, προπονητές, κριτές, θεατές.»

**Π3 (Κ.Γ):** «Μέσω της άθλησης σίγουρα υπάρχει εξωστρέφεια, αναπτύσσονται καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις, διότι κάνουν κάτι κοινό, μπορεί να αισθάνονται μια ομάδα και ο ένας να εμπυγχώνει τον άλλον.»

**Π4 (Κ.Χ):** «Φυσικά και αναπτύσσει καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις με τους συναθλητές του και όχι μόνο, μαθαίνει να συνεργάζεται να συντονίζει κινήσεις να αλληλεπιδρά με άλλους, να εκθέτει τον εαυτό του με τους άλλους να μην απομονώνεται και να νιώθει δυνατός και χρήσιμος μέσα σε μια ομάδα.»

**Π5 (Χ.Α):** «Ταυτόχρονα αναπτύσσονται καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις δημιουργούνται ισχυρές φιλίες και ενισχύονται η εμπιστοσύνη και η βοήθεια-συμβουλή σε θέματα τεχνικής αλλά και αυτοεξυπηρέτησης.»

**Π6 (Ο.Χ):** «Αναπτύσσονται όντως καλύτερες σχέσεις γιατί ο πιο παλιός πάντα συμβουλεύει τον νεότερο σε θέματα τεχνικής αλλά και αυτοεξυπηρέτησης. Έτσι δημιουργούνται ισχυρές φιλίες και ενισχύονται οι οικογενειακές διαπροσωπικές σχέσεις.»

**Π7 (Θ.Σ):** «Η άθληση προάγει την αυτογνωσία και την αυτοπεποίθησή του, αυξάνει τις κοινωνικές γνωριμίες και σχέσεις και βελτιώνει τις νοητικές του ικανότητες, οι ίδιες κοινωνικές και ψυχολογικές ανάγκες αναγνώριση του «εγώ», επιτυχία, ικανοποίηση, χαρά, συναγωνισμός, έλεγχος της τύχης, επιθυμία για τελετές, κοινωνικές σχέσεις και αποδοχή»

**Ερώτημα 4<sup>ο</sup>:** Η συχνή ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί να συμβάλλει στη καλύτερη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου και τι ευρύτερα οφέλη μπορεί να συνεπάγεται για την ποιότητα ζωής των ατόμων με κινητικές αναπηρίες;

Λαμβάνοντας υπόψη την παραπάνω ερώτηση, οι απαντήσεις των ερωτώμενων έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η συστηματική και η συχνή ενασχόληση των ατόμων με κινητικές αναπηρίες με την αθλητική δραστηριότητα συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην καλύτερη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου τους. Αυτό εξηγείται από το γεγονός ότι η άθληση χαρίζει ευεξία, περισσότερη αυτοπεποίθηση με αποτέλεσμα να ξεκινούν την κάθε μέρα τους με σιγουριά και αισιοδοξία βοηθώντας τους να θέτουν κάποιους συγκεκριμένους στόχους. Παρακάτω, παρατίθενται ενδεικτικά κάποιες απαντήσεις των συμμετεχόντων.

**Π1 (Β.Δ):** « Η ενασχόληση με τον αθλητισμό γεμίζει ποικιλοτρόπως τον ελεύθερο χρόνο των ατόμων με αναπηρία χαρίζοντας ευεξία, χαρά, δημιουργικότητα, κατάκτηση δεξιοτήτων, αυτοπεποίθηση, κοινωνικοποίηση, εμπειρίες, δίνοντας τους έτσι κίνητρο να ξεκινούν τη μέρα τους με αισιοδοξία και να θέτουν στόχους.»

**Π2 (Ν.Ε):** «Σίγουρα το να ασχολούνται συστηματικά με κάποιο άθλημα που τους αρέσει, βοηθάει να περνάνε πολύ ευχάριστα τον ελεύθερο χρόνο τους. Εκτός όμως από αυτό, μπορεί να αποτελέσει και κίνητρο για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων και να αλλάξει την ζωή τους.»

**Π3 (Κ.Γ):** «Όσοι ασχολούνται με τον αθλητισμό είναι ζωντανοί οργανισμοί, αισθάνονται ότι μπορούν να κάνουν και αυτή κάτι και ίσως να ξεχνάνε το πρόβλημα της κινητικής τους αναπηρίας. Οπότε σίγουρα διαχειρίζονται καλύτερα τον ελεύθερο τους χρόνο. Διότι θα έχουν ένα πρόγραμμα μέσα στην ημέρα τους. Επίσης με το να αθλείσαι πολλές φορές σε κάνει να περνά δημιουργικά τον ελεύθερο σου χρόνο, να ξεχνιέσαι και να μην θυμάσαι τα προβλήματά σου.»

**Π4 (Κ.Χ):** «Η άσκηση σωματικών και αθλητικών δραστηριοτήτων συνιστά για τα άτομα με ειδικές, σωματικές ή πνευματικές αναπηρίες, εξέχον μέσο ατομικής ανάπτυξης, αποκατάστασης, κοινωνικής ένταξης και αλληλεγγύης και για τους λόγους αυτούς πρέπει να ενθαρρύνεται για να γεμίζει δημιουργικά το χρόνο του.»

**Π5 (Ο.Χ):** «Ο ελεύθερος χρόνος του καλύπτεται δημιουργικά με τον αθλητισμό επιφέροντας μια καλύτερη ποιότητα προσωπικής ζωής, καλύτερη ψυχολογία, απομάκρυνση από το στενό κύκλο της οικογένειας ίσως κάποιες αθλητικές διακρίσεις και ταξίδια για αγώνες.»

**Π6 (Θ.Σ):** «Η συχνή ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί να συμβάλλει στη καλύτερη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου των ατόμων με αναπηρίες, αφού μέσα από την άσκηση μαθαίνουν να διαχειρίζονται τον χρόνο τους, να πετυχαίνουν έναν πιο σωστό προγραμματισμό και να αποκτούν πειθαρχία, με αποτέλεσμα να βελτιώνουν συνεχώς καλύτερα τον ελεύθερο χρόνο τους και για άλλες δραστηριότητες. Με τον τρόπο αυτό βελτιώνουν την ποιότητα ζωής τους βρίσκοντας και άλλα ενδιαφέροντα, καθώς και ανακαλύπτοντας πόσα πράγματα μπορούν να κάνουν και να διαχειριστούν.»

**Ερώτημα 5<sup>ο</sup>:** Πιστεύετε ότι η άθληση βοηθάει στην ανάπτυξη του αυτοπροσδιορισμού στα άτομα με κινητικές αναπηρίες;

Αξίζει να σημειωθεί ότι η σχέση ανάμεσα στον αυτοπροσδιορισμό και την ποιότητα ζωής είναι πολύ στενή, μιας και το επίπεδο του αυτοπροσδιορισμού καθορίζει και την ποιότητα ζωής των ατόμων με κινητικές αναπηρίες. Μέσω των απαντήσεων που δόθηκαν στο συγκεκριμένο ερώτημα, έχει διαπιστωθεί ότι η αθλητική δραστηριότητα βοηθάει σε πολύ μεγάλο βαθμό στην ανάπτυξη του αυτοπροσδιορισμού. Ειδικότερα, με την καθημερινή άθληση τα άτομα αυτά νιώθουν σίγουροι για τον εαυτό τους, ότι μοιράζονται τα προβλήματα και τις ανησυχίες τους με τους άλλους και το πιο σημαντικό είναι ότι εξελίσσονται και σε προσωπικό και σε επαγγελματικό επίπεδο. Παρακάτω, δίνονται κάποιες αντιπροσωπευτικές απαντήσεις.

**Π1 (Β.Δ):** «Κάθε άνθρωπος βρίσκεται σε μια συνεχή αναζήτηση ως προς το ποιος είναι, τα θέλω του, που πορεύεται, που ανήκει κ. α. Ο αθλητισμός βοηθά αρκετά σε αυτά τα ερωτήματα με την έννοια ότι νιώθουν πως ανήκουν σε μια ομάδα ανθρώπων, ότι μοιράζονται τις ανησυχίες τους, ότι εξελίσσονται. Το ίδιο ακριβώς και ακόμα περισσότερο ισχύει για τα άτομα με κινητικές αναπηρίες που αντιμετωπίζουν με παραπάνω δυσκολία την έννοια του αυτοπροσδιορισμού λόγω αναπηρίας.»

**Π2 (Ν.Ε):** «Ο αθλητισμός δίνει την δυνατότητα να φθάσουν στα όρια τους, να γνωρίσουν τις δυνατότητες τους, να θέσουν στόχους και να αγωνιστούν για αυτούς. Μέσα από αυτές τις διαδικασίες σίγουρα βοηθάει στην ανάπτυξη του αυτοπροσδιορισμού στα άτομα με κινητικές αναπηρίες.»

**Π3 (Κ.Γ):** «Φυσικά και βοηθάει διότι με την άσκηση θέτεις στόχους.»

**Π4 (Κ.Χ):** «Μέσα από την συμμετοχή σε ατομικές αλλά και ομαδικές φυσικές δραστηριότητες το άτομο με αναπηρία δομεί την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση του – ιδιαίτερα όταν αυτές οι δραστηριότητες οδηγούν στην επίτευξη των στόχων του- ενδυναμώνει τις δεξιότητές του για διαπροσωπικές σχέσεις, εμπλουτίζει τη ζωή του με δραστηριότητες που τον βοηθούν να ενταχθεί σε ομάδες αρτιμελών και μαθαίνει να διαχειρίζεται το άγχος που απορρέει μέσα από αισθήματα ανεπάρκειας και μειονεκτικότητας, εφόσον αναγνωρίζει την κατάσταση του και ενεργεί με σκοπό να την βελτιώσει.»

**Π5 (Ο.Χ):** «Ειδικά στους αθλητές με κακώσεις νωτιαίου μυελού π.χ. τροχαία ατυχήματα, η ενασχόληση με τον αθλητισμό επαναπροσδιορίζει την ύπαρξη τους, τους εντάσσει πάλι στην κοινωνία και τους επιστρέφει πάλι στη ζωή.»

**Π6 (Θ.Σ):** «Η διατύπωση ότι μέσω της άθλησης αναπτύσσονται δεξιότητες, απαραίτητες για τον αυτοπροσδιορισμό του ατόμου, όπως η ανάληψη πρωτοβουλιών, η λήψη αποφάσεων και επιλογών, η ψυχολογική ενδυνάμωση, η αυτογνωσία και η αυτοπραγμάτωση, η αυτονομία και η αυτορρύθμιση»

**2ος ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΑΞΟΝΑΣ: Ψυχολογικές επιπτώσεις της άθλησης στα άτομα με κινητικές αναπηρίες. Απόψεις και αντιλήψεις αθλητών, προπονητών και εξειδικευμένου προσωπικού όσον αφορά την ψυχική υγεία και ευημερία των ατόμων με κινητικές αναπηρίες.**

**Ερώτημα 1<sup>ο</sup>:** Με ποιο τρόπο και κατά πόσο βελτιώνει η άθληση την ψυχολογία των ατόμων με κινητικές αναπηρίες;

Στο παραπάνω ερώτημα όλοι ανεξαιρέτως οι συμμετέχοντες έχουν υποστηρίξει ότι η αθλητική δραστηριότητα βελτιώνει σε πολύ μεγάλο βαθμό την ψυχολογία των ατόμων με κινητικές αναπηρίες και αυτό επιτυγχάνεται με πολλούς τρόπους. Αρχικά, παρατηρείται ότι μέσω της άθλησης οι κινητικές τους δεξιότητες και οι κινήσεις συντονισμού παρουσιάζουν μεγάλη πρόοδο. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα αυτά τα άτομα να αποκτούν αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση που αυτά τα χαρακτηριστικά τους διευκολύνει στη επίτευξη κάποιων αθλητικών στόχων. Παρακάτω, δίνονται οι απαντήσεις από κάποιους ερωτώμενους.

**Π1 (Β.Δ):** «Καταρχήν η ενασχόληση με τον αθλητισμό πυροδοτεί θετικά συναισθήματα είτε μέσω της επίτευξης κάποιου αθλητικού στόχου είτε μέσω της εξωστρέφειας και κοινωνικοποίησης - διάδρασης με άλλους αθλητές με συνέπεια τη γενικότερη ευδαιμονία και σε άλλους τομείς.»

**Π2 (Ν.Ε):** «Η άθληση βελτιώνει πολύ την ψυχολογία των ατόμων με κινητικές αναπηρίες. Με την βελτίωση των κινητικών τους λειτουργιών, της ενδυνάμωσης, του εύρους των κινήσεων, του συντονισμού αποκτούν αυτοπεποίθηση και ανακαλύπτουν τις δυνατότητες τους.»



**Π3 (Κ.Γ):** «Κατά ένα μεγάλο ποσοστό διότι με την άθληση αποκτάς πνευματική διαύγεια, θέτεις στόχους που θες να ξεπεράσεις με αποτέλεσμα τα μικρά προβλήματα της καθημερινότητας να τα αφήνεις πίσω σου.»

**Π4 (Κ.Χ):** «Η συμμετοχή τους στον αθλητισμό μπορεί να έχει οφέλη στον ψυχολογικό τομέα όπως συμβαίνει με τον τομέα της φυσικής κατάστασης και της υγείας και επιπλέον προσφέρει σεβασμό από τη κοινωνία, αποδοχή και κύρος.»

**Π5 (Ο.Χ):** «Η άθληση βελτιώνει τη ψυχική υγεία των αθλητών ΑμεΑ γιατί τους βγάζει από το σπίτι και τους εντάσσει κατά κάποιο τρόπο στη κοινωνία. Αναπτύσσει την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση, την αυτοκυριαρχία τους, τη θέληση για ζωή και μπορούν να καλύπτουν ευχάριστα τον ελεύθερο χρόνο τους.»

**Π6 (Θ.Σ):** «Η άθληση βελτιώνει στο μέγιστο την ψυχολογία όλων όσων ασχολούνται. Άτομα με ή χωρίς αναπηρία, όλες οι ηλικιακές ομάδες δέχονται τα οφέλη της άθλησης στην ψυχολογία τους. Πόσο μάλιστα όταν τα άτομα με κινητικές αναπηρίες βλέπουν να τους βοηθά σε λειτουργικά κομμάτια, στην αυτοεξυπηρέτησή τους, στο να βελτιώνει μικρές ή μεγάλες κινητικές δυσκολίες τους τότε βελτιώνεται η ψυχολογία τους με αποτέλεσμα να προσπαθούν και να καταβάλλουν ακόμη μεγαλύτερη προσπάθεια.»

**Ερώτημα 2<sup>ο</sup>:** Ποιες αρετές θεωρείτε ότι καλλιεργούνται από την ενασχόληση με την αθλητική δραστηριότητα στα άτομα με κινητικές αναπηρίες;

Αυτό το ερώτημα εστιάζει στις αρετές που καλλιεργούνται από την καθημερινή ενασχόληση των ατόμων αυτών με την αθλητική δραστηριότητα. Με τη σωματική άσκηση οι αθλητές με κινητικές αναπηρίες αποκτούν αγωνιστικότητα, αυτοκυριαρχία, καλλιεργείται το θάρρος, η ενσυναίσθηση, η θέληση, η αποφασιστικότητα, η τόλμη για την αντιμετώπιση του αθλητικού αγώνα και, κατ' επέκταση, της ζωής. Η άθληση συντελεί στην ωρίμανση του ανθρώπου και στην ανάπτυξη ψυχικών ικανοτήτων, γιατί ωθεί τον άνθρωπο να θέτει ολοένα κι υψηλότερους στόχους και να παλεύει με υπομονή κι επιμονή, χωρίς να εγκαταλείπει την προσπάθεια. Παράλληλα, μέσω αυτού αξιοποιεί τον ελεύθερο του χρόνο μακριά απ' το άγχος και τη ρουτίνα, δηλ. ψυχαγωγείται γνήσια και δε διασκεδάζει ανούσια. Παρακάτω ακολουθούν κάποιες ενδεικτικές απαντήσεις των συμμετεχόντων.

**Π1 (Β.Α):** «Η συνεργατικότητα, το «μοιράζεσθαι», η αίσθηση δικαιοσύνης, αλληλεγγύη, ενσυναίσθηση, ομαδικότητα, υπομονή.»

**Π2 (Ν.Ε):** «Αποδοχή, εμπιστοσύνη, υπομονή, εργατικότητα, αλληλεγγύη.»

**Π3 (Κ.Γ):** «Αναπτρώνεται το ηθικό κατά κύριο λόγο. Βελτιώνεται η σταθερότητα στους στόχους και προσπαθεί να μην τεμπελιάζει.»

**Π4 (Κ.Χ):** «Ψυχολογικά οφέλη (αρετές) από τη συμμετοχή στην άσκηση

Η άσκηση είτε ως αναψυχή είτε ως αγωνιστικός αθλητισμός στα άτομα με αναπηρίες είναι ευεργετική ως εξής:

- Ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης
- Προσαρμογή του ατόμου στην κοινωνία
- Επανάκτηση του αυτοσεβασμού
- Πρόληψη ή μείωση της απομόνωσης της απόγνωσης ή της κατάθλιψης
- Ευκαιρία για διασκέδαση ικανοποίηση χαρά
- Επέκταση των κοινωνικών και ψυχολογιών επαφών τους.»

**Π5 (Ο.Χ):** «Οι αρετές που καλλιεργούνται είναι όπως για όλους τους αθλητές η αλληλεγγύη, η υπευθυνότητα, το θάρρος, η ισότητα, η δημοκρατία, η συνέπεια στις υποχρεώσεις και στα δικαιώματα.»

**Π6 (Θ.Σ):** «Οι αρετές που καλλιεργούνται από την ενασχόληση με την αθλητική δραστηριότητα στα άτομα με κινητικές αναπηρίες είναι αγωνιστικότητα, αυτοκυριαρχία, καλλιεργείται το θάρρος, η θέληση, η αποφασιστικότητα, η τόλμη για την αντιμετώπιση του αθλητικού αγώνα και, κατ' επέκταση, της ζωής. Η άθληση συντελεί στην ωρίμανση του ανθρώπου και στην ανάπτυξη ψυχικών ικανοτήτων, γιατί ωθεί τον άνθρωπο να θέτει ολοένα κι υψηλότερους στόχους και να παλεύει με υπομονή κι επιμονή, χωρίς να εγκαταλείπει την προσπάθεια. Παράλληλα, μέσω αυτού αξιοποιεί τον ελεύθερο του χρόνο μακριά απ' το άγχος και τη ρουτίνα, δηλ. ψυχαγωγείται γνήσια και δε διασκεδάζει ανούσια.»

**Ερώτημα 3<sup>ο</sup>:** Πιστεύετε ότι η ενασχόληση των ατόμων με κινητικές αναπηρίες με τον αθλητισμό, βοηθά στη δημιουργία θετικών συναισθημάτων και της προσωπικής τους ολοκλήρωσης;

Σ' αυτό το ερώτημα όλοι οι συμμετέχοντες στην έρευνα έχουν θεωρήσει ότι η συχνή και η καθημερινή ενασχόληση των ατόμων με κινητικές αναπηρίες με την αθλητική δραστηριότητα βοηθάει στο να δημιουργηθούν θετικά συναισθήματα όπως αυξημένη αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση, χαρά, συνεργασία και ελευθερία που παίζουν σημαντικό ρόλο στην προσωπική τους ανάπτυξη. Επίσης, όπως φαίνεται από τις απαντήσεις των ερωτώμενων ο αθλητισμός δημιουργεί και αρνητικά συναισθήματα στα άτομα με κινητικές αναπηρίες από την άποψη ότι είναι «κινητήρια δύναμη» να βελτιωθούν σε προσωπικό και αγωνιστικό επίπεδο. Ενδεικτικά, παρακάτω δίνονται κάποιες απαντήσεις.

**Π1 (Β.Δ):** «Ο αθλητισμός προάγει συναισθήματα αυτοεκτίμησης, αισιοδοξίας, αυτοπεποίθησης, αλληλεγγύης, ελευθερίας, χαράς, συνεργασίας χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στην ομαλή προσωπική τους ολοκλήρωση.»

**Π2 (Ν.Ε):** «Η ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί σίγουρα να προσφέρει πολλά θετικά συναισθήματα στα άτομα με κινητικές αναπηρίες. Αν αυτή η ενασχόληση συνδέεται και πετυχαίνει τους προσωπικούς στόχους του ατόμου τότε σίγουρα το οδηγεί στην προσωπική του ολοκλήρωση.»

**Π3 (Κ.Γ):** «Στον αθλητισμό δημιουργούνται θετικά αλλά και αρνητικά συναισθήματα. Επειδή όμως ο αθλητισμός διαμορφώνει ολοκληρωμένες προσωπικότητες και να δημιουργεί θετικά συναισθήματα, άλλα κρατάμε και τα αρνητικά ώστε να είναι κινητήρια δύναμη να βελτιωθούμε.»

**Π4 (Κ.Χ):** «Φυσικά και συμβάλλει μόνο στα θετικά συναισθήματα του δίνει χώρο και χρόνο να διασκεδάσει, τον βοηθάει να νιώσει δυνατός, μαθαίνει να χάνει και να κερδίζει μαθαίνει να αγωνίζεται..»

**Π5 (Ο.Χ):** «Ο αθλητισμός μόνο θετικά συναισθήματα μπορεί να δημιουργήσει που οδηγούν στην προσωπική ολοκλήρωση του ατόμου.»

**Π6 (Θ.Σ):** «Απολύτως. Η ενασχόληση των ατόμων με κινητικές αναπηρίες με τον αθλητισμό, βοηθά στη δημιουργία θετικών συναισθημάτων και της προσωπικής τους ολοκλήρωσης διότι θέτοντας μικρούς στόχους που σιγά σιγά μέσα από την προσπάθεια βλέπουν να υλοποιούνται, γεμίζουν αυτοπεποίθηση και η προσπάθεια τους, η θέληση για μια καλύτερη ποιότητα ζωής συνεχώς αυξάνεται και διατηρείται σε υψηλά σημεία.»

**Ερώτημα 4<sup>ο</sup>:** Η συχνή ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί να ωθήσει ένα άτομο με κινητικές αναπηρίες να θέσει προσωπικούς στόχους αυτοβελτίωσης και προόδου στη ζωή του;

Σύμφωνα με αυτό το ερώτημα οι απαντήσεις των ερωτώμενων έχουν καταλήξει στο γεγονός ότι, μέσω της συστηματικής και καθημερινής ενασχόλησης των ατόμων με κινητικές αναπηρίες με την αθλητική δραστηριότητα, τους δίνεται η δυνατότητα να θέτουν συγκεκριμένους αθλητικούς στόχους με σκοπό να βελτιώνονται και σε αγωνιστικό και σε προσωπικό επίπεδο. Έτσι, η συχνή άθληση δίνει ένα παραπάνω κίνητρο και τα άτομα αυτά αποκτούν περισσότερη αυτοπεποίθηση ώστε κάθε φορά να αυτοβελτιώνονται και να προοδεύουν σε όλους τους τομείς. Παρακάτω, κάποιες ενδεικτικές απαντήσεις ακολουθούν.

**Π1 (Β.Δ):** «Η ενασχόληση με τον αθλητισμό στα άτομα με κινητικές αναπηρίες πυροδοτεί μια προσωπική ανάπτυξη ως προς την επίτευξη αθλητικών στόχων αρχικά και μια πιο ευρεία ανάπτυξη σε πολλούς τομείς μέσω του ερεθίσματος - θέλω να γίνω καλύτερος, αποδοτικότερος κ να βάζω στόχους στη ζωή μου.»

**Π2 (Ν.Ε):** «Μπορεί και αυτός θα πρέπει να είναι και ο στόχος.»

**Π3 (Κ.Γ):** «Φυσικά και τα θέτει όλα αυτά διότι μην ξεχνάμε «νους υγιής εν σώματι υγιεί».

**Π4 (Κ.Χ) :** «Οι αθλητές με αναπηρίες μπορούν να επωφεληθούν από τον καθορισμό κατάλληλων στόχων ως μέθοδο που αυξάνει την παρακίνηση και την αυτοπεποίθηση, όπως ακριβώς συμβαίνει με τους αρτιμελείς αθλητές. Χωρίς αυτήν την τεχνική, οι αθλητές χάνουν τον προσανατολισμό τους, παρακινούνται δύσκολα και διατηρούν χαμηλότερους ρυθμούς απόδοσης. Συνεπώς υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα αποτυχίας και απόσυρσης από το χώρο του αθλητισμού.»

**Π5 (Χ.Α):** «Μια εντατική, προγραμματισμένη και συχνή ενασχόληση με τον αθλητισμό που μπορεί να οδηγήσει σε πρωταθλητισμό με τον αθλητή/τρια να θέτει υψηλούς στόχους όχι μόνο αθλητικούς αλλά και προσωπικούς που θα τον/την οδηγήσουν σε αυτοβελτίωση και πρόοδο.»

**Π6 (Ο.Χ):** «Η συχνή ενασχόληση με τον αθλητισμό που μπορεί να οδηγήσει σε πρωταθλητισμό μπορεί να οδηγήσει τον αθλητή/τρια να θέσει υψηλούς στόχους όχι

μόνο αθλητικούς αλλά και προσωπικούς που θα τον/την οδηγήσουν σε αυτοβελτίωση.»

**Π7 (Θ.Σ) :** «Οπωσδήποτε. Και αυτό γιατί έχει διαπιστώσει και ο ίδιος τα οφέλη του αθλητισμού μέσα από την συχνή ενασχόληση του με αυτόν. Βλέποντας την πρόοδό του στον αθλητισμό, θέτει προσωπικούς στόχους αυτοβελτίωσης παντού και αρχίζει να την αναζητάει συνεχώς και σε άλλους τομείς της ζωής του, γνωρίζοντας πως θα τον βοηθήσει να καλυτερεύσει την ποιότητα ζωής του.»

**Ερώτημα 5<sup>ο</sup>:** Πιστεύετε ότι οι ημερίδες-ενημερωτικές εκδηλώσεις που πραγματοποιούνται στην Ελλάδα σχετικά με τα οφέλη της άθλησης στην ψυχική υγεία των ατόμων με κινητικές αναπηρίες επαρκούν; Θεωρείτε ότι θα πρέπει να ενισχυθούν ή να πραγματοποιηθούν με κάποιον διαφορετικό τρόπο;

Στο ερώτημα αυτό οι ερωτώμενοι θεωρούν ότι οι ημερίδες και οι ενημερωτικές εκδηλώσεις που σχετίζονται με τα οφέλη της άθλησης στην ψυχική υγεία των ατόμων με κινητικές αναπηρίες που λαμβάνουν χώρα στην Ελλάδα δεν επαρκούν και θα μπορούσαν να ενισχυθούν με διάφορους τρόπους. Αρχικά, η διεξαγωγή εντατικών και καθημερινών ενημερώσεων και διαδραστικών εκδηλώσεων σε σχολεία, κέντρα απασχόλησης και αποκατάστασης είναι από τα πιο σημαντικά μέτρα που πρέπει να παρθούν. Επίσης, οι δημόσιοι φορείς που σχετίζονται με τον αθλητισμό είναι αναγκαίο να ενισχυθούν με περαιτέρω προγράμματα σχετικά με την άθληση των ατόμων με κινητικές αναπηρίες, ώστε η ενημέρωση περί ψυχολογικών οφελών της άθλησης να επεκτείνεται και ο κόσμος να αντιλαμβάνεται εις βάθος την σημασία της αθλητικής δραστηριότητας στα άτομα αυτά. Παρακάτω, παρατίθενται κάποιες απαντήσεις.

**Π1 (Β.Δ):** «Σίγουρα θα πρέπει να ενισχυθούν αν και έχει βελτιωθεί αρκετά τα τελευταία 10 χρόνια η ενημέρωση που αφορά στα οφέλη της άθλησης στα άτομα με κινητικές αναπηρίες. Θα μπορούσαν να γίνονται πιο εντατικές ενημερώσεις παρουσία γονέων κ φορέων σε δομές, σχολεία, κέντρα απασχόλησης και αποκατάστασης και στο ευρύτερο κοινό.»

**Π2 (Ν.Ε):** «Πιστεύω ότι η ενημέρωση που υπάρχει δεν αρκεί. Θα πρέπει να γίνουν περισσότερες ενημερωτικές εκδηλώσεις, να ενισχυθούν οι φορείς που ασχολούνται με την άθληση των ατόμων με κινητικές αναπηρίες και να γίνουν διαδραστικές εκδηλώσεις στα σχολεία.»

**Π3 (Κ.Γ):** «Πιστεύω ότι δεν επαρκούν και θα πρέπει να ενισχυθούν με διάφορα σεμινάρια.»

**Π4 (Κ.Χ):** «Μετά από πολλούς αγώνες και μέσα από διάφορες ενημερώσεις φτάσαμε ευτυχώς σε πολύ καλά επίπεδα αποδοχής αυτών των ατόμων. Θεωρώ ότι πρέπει να ενισχυθούν και να ενταχθούν μαθήματα στο σχολείο να γνωρίζουν οι μικρές ηλικίες ότι τα παιδιά με ειδικές ανάγκες είναι χαρισματικά παιδιά ,μπορούν να κάνουν τα πάντα με λίγη βοήθεια και έχουν τα ίδια δικαιώματα όπως ένα αρτιμελές παιδί.»

**Π5 (Χ.Α):** «Τεράστια θα είναι η συμβολή των ενημερωτικών εκπομπών και τηλεοπτικών σποτ για θέματα αθλητισμού των αθλητών ΑμεΑ με κινητικές αναπηρίες.»

**Π6 (Ο.Χ):** «Υπήρχε μια και μοναδική εκπομπή στη ΕΤ3 για θέματα αθλητισμού των αθλητών ΑμεΑ και την σταμάτησαν πριν από χρόνια. Σε διαφημίσεις παίζουν τώρα αθλητές ΑμεΑ όπως ο Καλαράς και η Λουφάκη και το θεωρώ πολύ θετικό, όπως και σε τηλεπαιχνίδια (Σεϊτής). Θα πρότεινα περισσότερες ενημερωτικές εκπομπές και σποτάκια για τον αθλητισμό των ΑμεΑ.»

**Π7 (Θ.Σ):** «Οποιαδήποτε προσπάθεια γίνεται προς αυτή την κατεύθυνση είναι απολύτως σωστή. Πρέπει να ευαισθητοποιηθεί ακόμη περισσότερο η κοινή γνώμη στην Ελλάδα στα θέματα των ατόμων με αναπηρία. Σε αυτό που πρέπει να δοθεί περισσότερο έμφαση, είναι να τονιστούν τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία. Ένα μεγάλο ποσοστό αγνοεί την ισότιμη ένταξη και συμμετοχή τους σε όλες ανεξαρτήτως τις δραστηριότητες και όχι να αντιμετωπίζονται σαν άτομα για λύπηση ή να πιστεύουμε ότι μία επιδοματική πολιτική μας μπορεί να τα βοηθήσει. Θα πρέπει ασφαλώς και να ενισχυθούν και πιστεύω πως πρέπει να εκπαιδεύσουμε σωστά τους πολίτες αυτής της κοινωνίας, ξεκινώντας από τους μαθητές και μέσα από την εκπαίδευση να τους μάθουμε τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία , πως όλοι είμαστε διαφορετικοί αλλά ίσοι, πως όλοι μας είμαστε εν δυνάμει ανάπηροι. Μέσα από βιωματικές δράσεις, προσκαλώντας άτομα με αναπηρίες οι πολίτες θα μαθαίνουν, θα βιώνουν και θα δραστηριοποιούνται περισσότερο προς αυτή την κατεύθυνση.»

**3ος ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΑΞΟΝΑΣ: Κοινωνικές επιπτώσεις της άθλησης στα άτομα με κινητικές αναπηρίες. Στάσεις και αντιλήψεις προπονητών και εξειδικευμένου**

**προσωπικού όσον αφορά την κοινωνική ένταξη των αθλητών με κινητικές αναπηρίες.**

**Ερώτημα 1<sup>ο</sup>:** Πιστεύετε ότι η άθληση ενισχύει και προωθεί την κοινωνική ενσωμάτωση των ατόμων με κινητικές αναπηρίες στην σημερινή κοινωνία; Αν ναι με ποιον τρόπο θεωρείτε ότι συμβαίνει αυτό;

Στο συγκεκριμένο ερώτημα, ανεξαιρέτως όλοι οι ερωτώμενοι έχουν υποστηρίξει ότι με την συστηματική αθλητική δραστηριότητα ενισχύεται και προωθείται η κοινωνική ενσωμάτωση των ατόμων με κινητικές αναπηρίες. Αυτό μπορεί να συμβαίνει γιατί μέσω της άθλησης μπορούν να αναδείξουν τις ικανότητες και τις δεξιότητες του και παράλληλα συναναστρέφονται κάθε φορά με περισσότερο κόσμο. Έτσι, γίνονται αποδεκτά και αντιμετωπίζονται ισότιμα από την σημερινή κοινωνία. Ακόμα, η κοινή χρήση αθλητικών χώρων όπου συναθροίζονται άτομα με κινητικές αναπηρίες ή μη μπορεί να συνεισφέρει ως ένα βαθμό την ενσωμάτωση τους στο κοινωνικό σύνολο. Παρακάτω, ακολουθούν ενδεικτικά κάποιες απαντήσεις.

**Π1 (Β.Δ) :** «Όποια δραστηριότητα αθλητική, πολιτιστική, κοινωνική φέρνει τους ανθρώπους σε μια διάδραση μέσω των αγώνων ή παραστάσεων ή κοινωνικών εκδηλώσεων. Αυτό ακριβώς συμβαίνει και με τα άτομα με κινητικούς περιορισμούς και την άθληση μέσω αγώνων και δράσεων τα ΑμεΑ αποκτούν εξωσδτρέφεια, έρχονται σε επαφή με το υπόλοιπο κοινωνικό σύνολο, γίνονται γνωστά για τι μπορούν να επιτύχουν και όλο αυτό συνεισφέρει ευρύτερα στην κοινωνική ενσωμάτωση.»

**Π2 (Ν.Ε)** «Ο αθλητισμός παίζει σημαντικό ρόλο στη σύγχρονη κοινωνία. Είναι ένα μέσο που μπορεί να αναδείξει τις δυνατότητες των ατόμων με κινητικές αναπηρίες, να τα κάνει αποδεκτά και ισότιμα μέλη της κοινωνίας και να βοηθήσει στην ενσωμάτωση τους σε αυτή. Ο αθλητισμός μπορεί να προσφέρει αναγνώριση, δόξα και έσοδα.»

**Π3 (Κ.Γ):** «Ναι την ενισχύει διότι με την άθληση, δεν μένεις σπίτι όποτε βγαίνεις έξω και κάνεις νέες γνωριμίες.»

**Π4 (Κ.Χ):** «Η συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία σε αθλήματα έχει μεγάλη σημασία στην ψυχική τους υγεία με αποτέλεσμα να ενισχύεται η αυτοεκτίμηση τους. Με αυτό το κίνητρο μαθαίνουν να επεκτείνουν τις ικανότητες τους, καθώς η

συμμετοχή τους στον αθλητισμό μπορεί να βοηθήσει στον επαναπροσδιορισμό των δυνατοτήτων τους. Μέσα από την συμμετοχή στα αθλήματα αναπτύσσονται και κοινωνικές σχέσεις. Δεδομένου ότι τα άτομα με κινητικές αναπηρίες έχουν λιγότερους φίλους και είναι απομονωμένα από παιδιά χωρίς αναπηρία, η συμμετοχή τους σε αθλήματα προωθεί την κοινωνική συναναστροφή.»

**Π5 (Ο.Χ):** «Πιστεύω ότι η άθληση μπορεί να συμβάλει στην κοινωνική ενσωμάτωση των ατόμων με αναπηρία και αυτό μπορεί να επιτευχθεί με τη κοινή χρήση αθλητικών χώρων καθώς και με την συνάθροιση τυπικών και αμειωμένων αθλητών. Υπάρχουν κατηγορίες αθλητών στο στίβο και στη κολύμβηση που δεν διαφέρει σε τίποτα η διαδικασία της προπόνησης τους από των τυπικών αθλητών. Συμβαίνει αυτό σε αρκετούς αθλητές πχ Σεϊτής Μιχάλης που κάνει προπόνηση μόνο με αρτιμελείς..»

**Π6 (Θ.Σ):** «Η άθληση ενισχύει και προωθεί την κοινωνική ενσωμάτωση των ατόμων με κινητικές αναπηρίες στην σημερινή κοινωνία. Μέσα από την προσπάθεια που καταβάλλουν, συνειδητοποιούν πως και οι ίδιοι αποτελούν ένα ενεργό μέρος του κοινωνικού συνόλου που μπορεί και επιβάλλεται να συνεισφέρει σε αυτό. Από την άλλη πλευρά η κοινωνία, αναγνωρίζει και επιβραβεύει τις προσπάθειές που καταβάλλουν εντάσσοντας τους όλα και πιο ενεργά στον κοινωνικό ιστό. Συνειδητοποιεί πως μια αναπηρία δεν μπορεί και δεν πρέπει να αποτελέσει τροχοπέδη για κάποιον στην ισότιμη συμμετοχή του και στις ίσες ευκαιρίες απέναντί του.»

**Ερώτημα 2<sup>ο</sup> :** Θεωρείτε ότι ο αθλητισμός ως ιδεώδες αναπτύσσει σχέσεις σεβασμού και φιλίας ανάμεσα στους αθλητές με κινητικές αναπηρίες;

Όσον αφορά το συγκεκριμένο ερώτημα, οι ερωτώμενοι θεωρούν ακράδαντα ότι ο αθλητισμός ως ιδεώδες αναπτύσσει ισχυρές σχέσεις σεβασμού και φιλίας ανάμεσα στους αθλητές με κινητικές αναπηρίες. Αρχικά, αυτό επιτυγχάνεται με σωστή καθοδήγηση από προπονητές και προσωπικό που συνεισφέρουν στην ανάπτυξη καλής συμπεριφοράς μεταξύ των αθλητών πέραν της προπονητικής διαδικασίας. Επίσης, καλλιεργείται σταδιακά ο αυτοσεβασμός γιατί τους δίνεται η δυνατότητα να μοιράζονται τα προβλήματα τους, τις αγωνίες τους και να νιώσουν σημαντικοί ο ένας για τον άλλο. Παρακάτω ακολουθούν ενδεικτικές απαντήσεις από τους συμμετέχοντες στην έρευνα.

**Π1 (Β.Δ) :** «Αποκλειστικά και μόνο, αρκεί να υπάρχει η σωστή καθοδήγηση από το προπονητικό προσωπικό ως προς τη μεταξύ των παικτών συμπεριφορά για να



αναπτυχθούν αυτά τα ιδεώδη, αλλιώς με λάθος καθοδήγηση θα έχουμε αρνητικό αποτέλεσμα.»

**Π2 (Ν.Ε):** «Οι αθλητές έχοντας κοινά ενδιαφέροντα, προβλήματα και στόχους αναπτύσσουν μεταξύ τους στενούς δεσμούς φιλίας.»

**Π3 (Κ.Γ):** «Ναι. Ισχύει ότι ο αθλητισμός ως ιδεώδες αναπτύσσει σχέσεις σεβασμού και φιλίας ανάμεσα στους αθλητές με κινητικές αναπηρίες.»

**Π4 (Κ.Χ):** «Ο αθλητισμός ως ιδεώδες αναπτύσσει σχέσεις σεβασμού και φιλίας ανάμεσα στους αθλητές με αναπηρία και όχι μόνο. Καλλιεργεί τον αυτοσεβασμό και την δυνατότητα να γίνει σημαντικός σε μια ομάδα που δεν διαφέρει τόσο πολύ από τους υπόλοιπους ανθρώπους. Μοιράζονται τα ίδια προβλήματα. Μπορούν να μοιραστούν τους φόβους τους τις αγωνίες τους και να νιώσουν σημαντικοί ο ένας για τον άλλο.»

**Π5 (Ο.Χ):** «Ο αθλητισμός τόσο στο Ολυμπιακό όσο και στο Παραολυμπιακό κίνημα πρεσβεύει τις ίδιες αρχές και ιδεώδη.»

**Π6 (Θ.Σ):** «Ο αθλητισμός ως ιδεώδες αναπτύσσει ισχυρές σχέσεις σεβασμού και φιλίας ανάμεσα στους αθλητές με κινητικές αναπηρίες. Η αυτοεκτίμηση, ο αυτοσεβασμός, η κοινή πορεία, τα κοινά προβλήματα που αντιμετωπίζουν δημιουργούν σχέσεις δυνατές και τους ενώνουν απέναντι στα όποια προβλήματα κληθούν να αντιμετωπίσουν.»

**Ερώτημα 3<sup>ο</sup>:** Με ποιο τρόπο κορυφαίοι αθλητές με κινητικές αναπηρίες μπορούν να επηρεάσουν τους νέους σε κρίσιμα κοινωνικά θέματα (π.χ. βία, ναρκωτικά);

Στο συγκεκριμένο ερώτημα, οι απαντήσεις των ερωτώμενων έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι οι αθλητές κορυφαίας κλάσης επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τους νέους αθλητές με κινητικές αναπηρίες σε κρίσιμα θέματα της σημερινής κοινωνίας όπως βία, ναρκωτικά. Αυτό συμβαίνει γιατί μέσω της δυσκολίας της αναπηρίας τους μπορούν να αποτελέσουν πρότυπα για τους νέους αθλητές, αφού ύστερα από σκληρή δουλειά δεν εγκατέλειψαν ποτέ την προσπάθεια τους και στο τέλος αναδείχτηκαν πρωταθλητές σε τοπικό και σε παγκόσμιο επίπεδο. Επίσης, η συμμετοχή των κορυφαίων αθλητών με κινητικές αναπηρίες σε καμπάνιες κοινωνικού περιεχομένου, η ομιλία τους σε αθλητικές εκδηλώσεις και η προβολή τους σε διαφημιστικά σποτ βοηθάει αρκετά τους νέους στο να μην παρατήσουν τον

αθλητισμό και κατακυλήσουν στη βία ή στα ναρκωτικά. Παρακάτω δίνονται κάποιες απαντήσεις.

**Π1 (Β.Δ):** «Τα άτομα με κινητικές αναπηρίες έχουν το "προτέρημα" εδώ ώστε να μπορούν να γίνουν πρότυπα μέσω ακριβώς από τη δυσκολία της αναπηρίας τους που τη μετέτρεψαν σε επιτυχία ύστερα από πολύ σκληρή δουλειά με στερήσεις κ όχι εγκαταλείποντας με το πρώτο εμπόδιο που συνάντησαν και βρίσκοντας μια εύκολη λύση όπως πχ ναρκωτικά.»

**Π2 (Ν.Ε):** «Αποτελώντας ζωντανό παράδειγμα του τι έχουν καταφέρει. Μπορούν να συμμετέχουν σε καμπάνιες κοινωνικού περιεχομένου, να μιλούν σε εκδηλώσεις και να αγωνίζονται με όποιο τρόπο κρίνουν εκείνοι ότι τους εκφράζει..»

**Π3 (Κ.Γ):** «Με τις διακρίσεις που έχουν δείχνουν ότι μπορεί να έχουν ένα σοβαρό πρόβλημα, άλλα δεν τα παράτησαν δεν παραιτήθηκαν από την ζωή και ο εύκολος δρόμος είναι η κατάθλιψη, η μοναξιά, το ποτό, τα ναρκωτικά. Όχι μόνο δεν παραιτήθηκαν άλλα το πάλεψαν και βγήκαν πρωταθλητές.»

**Π4 (Κ.Χ):** «Με το να αποτελέσουν ένα μύθο και ένα φωτεινό παράδειγμα για αρτιμελής ανθρώπους που έχουν τα πάντα που είναι υγιείς και γίνονται από μόνοι τους άτομα με ανάγκες και εξαρτήσεις όπως ναρκωτικά ,αλκοόλ.»

**Π5 (Ο.Χ):** «Πιστεύω ότι μπορούν να επηρεάσουν μέσα από διαφημιστικά σποτ και εκπομπές στην τηλεόραση.»

**Π6 (Θ.Σ):** «Οι κορυφαίοι αθλητές με κινητικές αναπηρίες μπορούν να επηρεάσουν τους νέους σε κρίσιμα κοινωνικά θέματα αφού αποτελούν πρότυπα προς μίμηση. Η μάχη που δίνουν στη ζωή τους καθημερινά για την αυτοβελτίωσή της καθώς και η συγκέντρωση, η πειθαρχία, η αποφασιστικότητα να ατυχούν στον αθλητισμό μπορούν να δώσουν τροφή στους νέους να ξεπεράσουν σκοπέλους στη ζωή τους όπως βία, αλκοόλ, ναρκωτικά κ.ά. Αυτό που στα μάτια μας βλέπουμε ως αδύνατο, οι κορυφαίοι αθλητές αλλά και οι αθλητές με κινητικές αναπηρίες καταρρίπτουν κάθε σκέψη μας για αποτυχία.»

**Ερώτημα 4<sup>ο</sup>:** Με ποιους τρόπους μπορούν οι αθλητικές δραστηριότητες να συμβάλλουν στην εξάλειψη των κοινωνικών ανισοτήτων που υφίστανται οι αθλητές με κινητικές αναπηρίες;

Στο παραπάνω ερώτημα οι απαντήσεις των ερωτώμενων ποικίλουν σχετικά με τους τρόπους που η αθλητική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλλει στην εξάλειψη των κοινωνικών ανισοτήτων που παρατηρείται στους αθλητές με κινητικές αναπηρίες. Αρχικά, για να αντιμετωπιστεί αυτό το πρόβλημα θα πρέπει να γίνεται περισσότερη προβολή των ατόμων αυτών σε αθλητικές δραστηριότητες ή ακόμα και η συμμετοχή τους σε μικτές ομάδες, ώστε ο κόσμος να τους γνωρίσει καλύτερα και έτσι να μην απομονώνονται από το κοινωνικό σύνολο. Επίσης, στο χώρο του στίβου, πιο συγκεκριμένα σε αθλητικές διοργανώσεις του ΣΕΓΑΣ σε ανοικτό και κλειστό στίβο μπορούν να πάρουν μέρος αθλητές με κινητικές αναπηρίες ή μη προωθώντας το μήνυμα της ίσης συμμετοχής στα αθλήματα. Ακόμα, πρέπει να γίνει μια προσπάθεια να αλλάξει και η στάση και η συμπεριφορά της ελληνικής κοινωνίας απέναντι στους αθλητές με κινητικές αναπηρίες. Παρακάτω ακολουθούν απαντήσεις των ερωτώμενων.

**Π1 (Β.Δ):** «Μέσα από την προβολή των ατόμων με κινητικές αναπηρίες σε αθλητικές δραστηριότητες ή και με την συμμετοχή μικτών ομάδων ο κόσμος έρχεται σε επαφή και διαδραση μαζί τους τα γνωρίζει βαθύτερα και σαν συνέπεια αυτό βοηθάει στην ομαλή εξάλειψη οποιών κοινωνικών ανισοτήτων.»

**Π2 (Ν.Ε):** «Με περισσότερη προβολή.»

**Π3 (Κ.Γ):** «Να υπάρχουν κοινές αθλητικές δραστηριότητες.»

**Π4 (Κ.Χ):** «Η φυσική δραστηριότητα με όλες της τις μορφές (φυσική αγωγή, κινητική αναψυχή, αθλητισμός και πρωταθλητισμός) αποτελεί αφενός ένα χώρο συνάντησης ατόμων ανεξαρτήτως εθνικών, φυλετικών ή άλλων ατομικών διαφορών και αφετέρου έναν αβίαστο τρόπο συνύπαρξής τους. Η διδασκαλία και η εξάσκηση νέων και εναλλακτικών κινητικών και αθλητικών δραστηριοτήτων εμπλουτίζουν, από τη μια μεριά, του ασκούμενου, ενώ, από την άλλη, του επιτρέπουν να εξερευνήσει νέες δυνατότητες και προσωπικές ικανότητες και ενδιαφέροντα που του παρέχουν νέες προκλήσεις και ευκαιρίες επιτυχίας, συνεπώς του παρέχουν κίνητρα για συμμετοχή και βελτίωση. Όλες οι μορφές φυσικής δραστηριότητας δίνουν τη δυνατότητα αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου, της ψυχαγωγίας και επιτρέπουν στο άτομο να αναπτύσσει κοινωνικές σχέσεις με τους συν-ασκούμενους και τους εκπαιδευτές του.»

**Π5 (Ο.Χ):** «Η εξάλειψη της κοινωνικής ανισότητας μπορεί να επιτευχθεί μέσα από κοινές δράσεις τυπικών και ΑμεΑ αθλητών. Για παράδειγμα σε αθλητικές διοργανώσεις του ΣΕΓΑΣ σε ανοικτό και κλειστό στίβο μπορούν να πάρουν μέρος ΑμεΑ αθλητές περνώντας το μήνυμα τις ισότιμης συμμετοχής. Επίσης πρέπει να αλλάξει και η στάση της ελληνικής κοινωνίας απέναντι στους αθλητές ΑμεΑ.»

**Π6 (Θ.Σ):** «Ο αθλητισμός διδάσκει κοινωνικότητα, επικοινωνία, συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση, διευκολύνει την κοινωνική ένταξη και σου μαθαίνει να ξεπερνάς τα όριά σου. Το μόνο που θέλουν τα άτομα με αναπηρίες, είναι η κοινωνία να σεβαστεί τις ανάγκες και τα δικαιώματά τους. Να βοηθήσουν στον αγώνα της κοινωνικής ένταξης και να μην προβάλλουν εμπόδια. Να γίνουν αρωγοί, ώστε να επιτευχθούν και άλλες κατακτήσεις που θα βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής. Όλα αυτά μπορούν να επιτευχθούν μέσω του αθλητισμού.»

**Ερώτημα 5<sup>ο</sup> :** Πιστεύετε ότι η συμμετοχή των ατόμων με κινητικές αναπηρίες σε φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να συμβάλλει στην ανάπτυξη ευγενούς άμιλλας στον ευρύτερο τομέα του αθλητισμού; Αν ναι, γιατί συμβαίνει αυτό;

Στο ερώτημα αυτό, όλοι ανεξαιρέτως οι ερωτώμενοι έχουν υποστηρίξει ότι η συχνή ενασχόληση και η συμμετοχή των αθλητών με κινητικές αναπηρίες σε φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να συνεισφέρει στην ομαλή ανάπτυξη της ευγενούς άμιλλας στο τομέα του αθλητισμού. Αυτό συμβαίνει γιατί με σωστή καθοδήγηση από προπονητές και εξειδικευμένο αθλητικό προσωπικό, τα άτομα με κινητικές αναπηρίες μπορούν να τα καταφέρουν σε αγωνιστικό επίπεδο έχοντας πίστη στον εαυτό τους και να θέλουν να προσπαθούν για το καλύτερο. Έτσι κερδίζουν τον σεβασμό και την αγάπη του κόσμου και τους δίνεται η δυνατότητα να χρησιμοποιούν την ευγενή άμιλλα όχι μόνο σε αθλητικό αλλά και σε προσωπικό επίπεδο. Παρακάτω παρατίθενται κάποιες απαντήσεις των συμμετεχόντων.

**Π1 (Β.Δ):** «Βλέποντας τις υπεράνθρωπες προσπάθειες και το ακατόρθωτο που πετυχαίνουν συχνά τα άτομα με κινητικές αναπηρίες, ο υπόλοιπος αθλητικός πληθυσμός δεν έχει παρά να εκφράσει το αντίστοιχο θαυμασμό για αυτήν την υπέρτατη προσπάθεια των ατόμων αυτών το οποίο επιτυγχάνεται αποκλειστικά κ μόνο μέσω της ευγενούς άμιλλας.»

**Π2 (Ν.Ε):** «Συμβαίνει γιατί αυτό ακριβώς πρέπει να είναι το πνεύμα του αθλητισμού.»

**Π3 (Κ.Γ) :** «Μπορεί να συμβάλλει, διότι θα κερδίσουν τον σεβασμό και θα δείξουν ότι και οι αθλητές με κινητικές αναπηρίες μπορούν να τα καταφέρουν. Αρκεί να υπάρχει θέληση και πίστη.»

**Π4 (Κ.Χ):** «Ο αθλητισμός ιστορικά αλλά ιδιαίτερα στον 21ο αιώνα είναι άμεσα συνδεδεμένος με την ανάγκη του ανθρώπου να αγωνίζεται να ξεπεράσει τον εαυτό του και τις δυσκολίες του και να καταξιώνεται μέσα από την ίδια τη συμμετοχή του. Όσο, λοιπόν αναπτύσσεται η συμμετοχή σε φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες τόσο περισσότερο η κοινωνία βιώνει την αξία της συμμετοχής στον αγώνα και την ευγενή άμιλλα...»

**Π5 (Ο.Χ) :** «Η ευγενής άμιλλα, βασική αρχή των αθλητικών αξιών και αρχών διέπει και το παραολυμπιακό κίνημα και για μένα είναι σαφές ότι όποιος το χρησιμοποιεί στην αθλητική ζωή μπορεί να το χρησιμοποιήσει και στην κοινωνική του ζωή.»

**Π6 (Θ.Σ):** «Η συμμετοχή των ατόμων με κινητικές αναπηρίες σε φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να συμβάλλει στην ανάπτυξη ευγενούς άμιλλας στον ευρύτερο τομέα του αθλητισμού. Αποτελούν το πρώιμο στάδιο της συμμετοχής τους στον αθλητισμό και αυτό γίνεται διότι έχουν ήδη βιώσει, τριφθεί και δοκιμαστεί. Έχουν πιστέψει στις δυνάμεις τους και έχουν πιστέψει σε αυτούς. Η προσπάθειά τους έχει ήδη αναγνωρισθεί και αποτελεί παρακαταθήκη και παράδειγμα για όλους.»

**4<sup>ος</sup> ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΑΞΟΝΑΣ: Εθνικές Πολιτικές και Νομοθετική κάλυψη. Στάσεις και υποχρεώσεις του ελληνικού κράτους προς τους αθλητές με κινητικές αναπηρίες.**

**Ερώτημα 1<sup>ο</sup> :** Ποια πιστεύετε ότι είναι τα σημαντικότερα μέτρα στήριξης από την ελληνική Πολιτεία για τους αθλητές με κινητικές αναπηρίες μέχρι σήμερα;

Στο ερώτημα αυτό παρατηρήθηκε ότι κάποιοι δεν γνώριζαν τα πιο σημαντικά μέτρα στήριξης από την ελληνική Πολιτεία για τους αθλητές με κινητικές αναπηρίες. Ωστόσο, τρεις συμμετέχοντες στην έρευνα έχουν δηλώσει ότι τα σημαντικότερα μέτρα στήριξης είναι η δωρεάν συμμετοχή των ατόμων με κινητικές αναπηρίες στα περισσότερα αθλήματα, η καλύτερη διοργάνωση αγώνων και πρωταθλημάτων, η οικονομική επιβράβευση που δίνεται έστω και καθυστερημένα στους αθλητές/τριες με κινητικές αναπηρίες που έχουν διακριθεί σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις, για

παράδειγμα Παραολυμπιάδες και Παγκόσμια Πρωταθλήματα. Παρακάτω, ακολουθούν κάποιες απαντήσεις.

**Π1 (Β.Δ):** «Η δωρεάν, στα περισσότερα αθλήματα τουλάχιστον, συμμετοχή των ατόμων με κινητικές αναπηρίες, η καλύτερη διοργάνωση αγώνων και πρωταθλημάτων, η μερική κάλυψη εξόδων για εσωτερικά και εξωτερικά πρωταθλήματα.»

**Π2 (Ν.Ε):** «Δεν γνωρίζω τα μέτρα.»

**Π3 (Κ.Γ):** «Δεν γνωρίζω αλλά μάλλον κάποια επιδόματα δίνονται.»

**Π4 (Κ.Χ):** «Δεν γνωρίζω τα μέτρα.»

**Π5 (Χ.Α):** «Ένα σημαντικό το μέτρο στήριξης της Ελληνικής Πολιτείας, το οποίο έχει θεσπιστεί αρκετά χρόνια πριν για τους αθλητές με αναπηρία είναι η οικονομική επιβράβευση που δίνεται έστω και καθυστερημένα στους αθλητές/τριες με διακρίσεις σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις όπως Παραολυμπιακοί Αγώνες και Παγκόσμια Πρωταθλήματα. Παράλληλα με αυτό οφείλεται να υπάρξουν διευκολύνσεις - άδειες από την εργασία στους αθλητές που είναι μέλη εθνικών και προεθνικών ομάδων.»

**Π6 (Ο.Χ) :** «Θεωρώ ως σημαντικότερο μέτρο στήριξης της Ελληνικής Πολιτείας, τη θέσπιση της οικονομικής επιβράβευσης για τους αθλητές με κινητικές αναπηρίες. Παράλληλα με αυτό, θα προσέθετα και την άδεια από την εργασία που δίνεται μόνο στους αθλητές που είναι μέλη εθνικών και προεθνικών ομάδων. Οι επιχορηγήσεις που δίνονται στους συλλόγους είναι σχεδόν ανύπαρκτες και δεν επαρκούν να καλύψουν τις ανάγκες τους σε μετακινήσεις και προπονητές.»

**Π7 (Θ.Σ) :** «Δυστυχώς, η Πολιτεία σήμερα δεν έχει πάρει σημαντικά μέτρα στήριξης για τους αθλητές με κινητικές αναπηρίες. Πέρα από την επιδοματική πολιτική δεν μπορούμε να πούμε πως η Πολιτεία βρίσκεται πλάι τους. Μόνο όταν ένας αθλητής πετύχει, τότε σπεύδει να βρεθεί στο πλάι του. Οι αθλητές με κινητικές αναπηρίες ζητούν την στήριξή της στα πρώτα βήματά τους. Εκεί που προσπαθούν να κερδίσουν την ζωή τους πίσω, να κατατροπώσουν τις φοβίες τους, να σταθούν στα πόδια τους. Αναζητούν δυστυχώς, μόνο μέσα από ιδιώτες και τις χορηγίες μία διέξοδο. Ακόμη και εκεί όμως συναντούν μεγάλες δυσκολίες αφού είναι πολύ δύσκολο να πείσουν κάποιον στην αρχή της προσπάθειάς τους ότι αποτελούν ένα καλό μέσο διαφήμισης. Μην έχοντας τις κατάλληλες αθλητικές εγκαταστάσεις, την πρόσβαση σε αυτές, την

οικονομική βοήθεια συχνά παραιτούνται από την προσπάθεια. Η Πολιτεία θα πρέπει να είναι διπλά τους και να τους στηρίζει στην αρχή και στα πρώτα βήματά τους, βοηθώντας τους να καλυτερεύσουν την ποιότητα της ζωής τους μέσα από τον αθλητισμό και μετέπειτα να φέρουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα και στον αγωνιστικό τομέα.»

**Ερώτημα 2<sup>ο</sup> :** Θεωρείτε ότι το ελληνικό κράτος έχει προβεί σε ουσιαστικές ενέργειες για την εφαρμογή του Άρθρου 30 "Συμμετοχή στην πολιτιστική ζωή, την αναψυχή, τον ελεύθερο χρόνο και τον αθλητισμό" της Σύμβασης του Ο.Η.Ε. για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες;

Σ 'αυτό το ερώτημα, μέσω των απαντήσεων που δόθηκαν συμπεραίνεται ότι το ελληνικό κράτος δεν έχει προβεί ουσιαστικά σε ενέργειες για την εφαρμογή του Άρθρου 30 "Συμμετοχή στην πολιτιστική ζωή, την αναψυχή, τον ελεύθερο χρόνο και τον αθλητισμό" της Σύμβασης του Ο.Η.Ε. για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες. Επίσης, παρατηρείται ότι υπάρχει παραμέληση και καταστρατήγηση του άρθρου 30 του ΟΗΕ και καμία πολιτική κυβέρνηση ως τώρα δεν έχει υλοποιήσει το συγκεκριμένο άρθρο. Αξίζει να σημειωθεί ότι η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού επιχορηγεί αθλητικές διοργανώσεις, θεατρικές παραστάσεις ΑΜΕΑ αλλά αυτό επετεύχθη με χρήματα της Περιφέρειας, Δήμων και Οργανισμών.

**Π1 (Β.Δ) :** «Δεν το γνωρίζω ακριβώς αυτό, αυτό που γνωρίζω σίγουρα είναι ότι ως πολιτεία και σαν λαός έχουμε μακρύ δρόμο μπροστά μας για να πούμε ότι τα άτομα με κινητικές αναπηρίες έχουν τις ίδιες απολαβές όπως και ο τυπικός πληθυσμός σε όλους τους τομείς της ζωής.»

**Π2 (Ν.Ε) :** «Έχουν γίνει κάποιες προσπάθειες αλλά σίγουρα πρέπει να γίνουν πολύ περισσότερες.»

**Π3 (Κ.Γ):** «Όχι δεν έχει συμβάλει ουσιαστικά.»

**Π4 (Κ.Χ):** «Δε γνωρίζω τίποτα για το άρθρο 30.»

**Π5 (Ο.Χ):** «Πιστεύω ότι υπάρχει παραμέληση, παρανόηση, καταστρατήγηση του άρθρου 30 του ΟΗΕ και καμία κυβέρνηση ως τώρα δεν έχει υλοποιήσει τα άρθρα αυτά. Μπορεί να τα έχει ψηφίσει αλλά δεν τα έχει κάνει πραγματικότητα. Η Γ.Γ. Αθλητισμού μπορεί και επιχορηγεί αθλητικές διοργανώσεις, μερικές θεατρικές

παραστάσεις ΑΜΕΑ που έχω παρακολουθήσει ήταν με χρήματα της Περιφέρειας, Δήμων και Οργανισμών.»

**Π6 (Θ.Σ) :** «Σε καμία ουσιαστική ενέργεια δεν έχει προβεί το ελληνικό κράτος για την εφαρμογή του Άρθρου 30 "Συμμετοχή στην πολιτιστική ζωή, την αναψυχή, τον ελεύθερο χρόνο και τον αθλητισμό" της Σύμβασης του Ο.Η.Ε. για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες. Προωθεί την πολιτική των επιδομάτων προς αυτά, αδιαφορώντας για το σημαντικότερο ζήτημα που τους απασχολεί. Την προσβασιμότητα προς όλους τους πολιτιστικούς χώρους, την αναψυχή, τον ελεύθερο χρόνο και τον αθλητισμό. Λέγοντας προσβασιμότητα δεν εννοούμε την κατασκευή μιας ράμπας, την τοποθέτηση ενός ανελκυστήρα, χώρο στάθμευσης, χώρους υγιεινής (τουαλέτες), αλλά έναν καθολικό σχεδιασμό για την προσβασιμότητα. Για να γίνει σωστά αυτό θα πρέπει να ερωτηθούν και να είναι δίπλα σε αυτήν την προσπάθεια από την αρχή έως το τέλος τα άμα με αναπηρίες, συμβουλευοντας, υποδεικνύοντας προβλήματα που προκύπτουν μέσα από τις εμπειρίες τους.»

**Ερώτημα 3<sup>ο</sup> :** Με ποιους επιπλέον τρόπους πιστεύετε ότι το ελληνικό κράτος μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση ποιότητας ζωής των αθλητών με κινητικές αναπηρίες; Αναφέρετε παραδείγματα όπου είναι δυνατό.

Στο συγκεκριμένο ερώτημα έχουν αναφερθεί κάποια μέτρα με τα οποία η Ελληνική Πολιτεία μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση ποιότητας ζωής των αθλητών με κινητικές αναπηρίες. Η παροχή κατάλληλων αθλητικών υποδομών και ειδικού εξοπλισμού, η συνεχής εκπαίδευση προπονητών και προσωπικού, η βελτιστοποίηση της προσβασιμότητας σε περισσότερους αθλητικούς χώρους και η δωρεάν μετακίνηση αθλητών από και προς τον αγωνιστικό χώρο, είναι μερικοί από τους τρόπους που μπορούν να συνεισφέρουν στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των αθλητών με κινητικές αναπηρίες. Παρακάτω παρατίθενται κάποιες ενδεικτικές απαντήσεις.

**Π1 (Β.Δ):** «Σίγουρα με την παραπάνω προτροπή για συμμετοχή δημιουργώντας βέβαια τις κατάλληλες συνθήκες όπως παρέχοντας προσβάσιμες αθλητικές υποδομές, ειδικό εξοπλισμό, εξειδικευμένο προσωπικό, συνεχή εκπαίδευση των προπονητών κ προσωπικού, δωρεάν μετακινήσεις από και προς τον προπονητικό χώρο χωρίς τη συμμετοχή γονέων.»



**Π2 (Ν.Ε):** «Πολύ βασικό πρόβλημα πιστεύω ότι είναι το θέμα της προσβασιμότητας και της μετακίνησης. Η ποιότητα ζωής θα βελτιωθεί όταν τα άτομα με κινητικές αναπηρίες μπορούν ανεμπόδιστα και με ασφάλεια να πάνε όπου θέλουν και να συμμετέχουν σε όποια εκδήλωση ή δραστηριότητα τα ενδιαφέρει...»

**Π3 (Κ.Γ):** «Μπορεί να έχει κατάλληλες υποδομές ώστε να μπορούν να μετακινούνται πιο εύκολα, το κομμάτι της προσβασιμότητας είναι ένα μεγάλο κεφάλαιο. Να γίνεται μεγαλύτερη ενημέρωση στα σχολεία, άλλα και στα ΜΜΕ.»

**Π4 (Κ.Χ):** «Οδεύοντας προς μια κοινωνία της ένταξης των ατόμων με διαφορετικότητα, η παιδεία παίζει τον πρωταρχικό ρόλο, όσον αφορά την αλλαγή της νοοτροπίας της απόρριψης ενσωμάτωσης του διαφορετικού. Η ελληνική κυβέρνηση θα πρέπει να εντάξει δομές και εκπαιδευτικούς και επιστημονικό προσωπικό με εξειδίκευση στα ΑμεΑ και να δίνει ίσες ευκαιρίες σε αυτούς τους ανθρώπους.»

**Π5 (Ο.Χ):** «Το Ελληνικό κράτος μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση ποιότητας της ζωής των αθλητών/τριων όταν μπου άνθρωποι γνώστες του αντικειμένου σε κατάλληλες θέσεις και αλλάζουν επίσης τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις για τα άτομα αυτά.»

**Π6 (Θ.Σ) :** «Το ελληνικό κράτος μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση ποιότητας ζωής των αθλητών με κινητικές αναπηρίες απλά και μόνο τηρώντας τις δεσμεύσεις του που έχει αναλάβει απέναντι τους υπογράφοντας τη Σύμβαση του Ο.Η.Ε. Παρακάτω αναφέρονται κάποιοι τρόποι βελτίωσης:

- Ισότιμη αντιμετώπιση, παροχή ίσων ευκαιριών, προσβασιμότητα.
- Προαγωγή και βελτίωση της υγείας.
- Πρόληψη κατάθλιψης ως συνέπεια της ανικανότητας και αύξηση της κοινωνικότητας.
- Ελάττωση των συνεπειών της ασθένειας/αναπηρίας/ανικανότητας, ανάπτυξη και βελτίωση ικανοτήτων.
- Βοήθεια στο άτομο να αποτελέσει, με δεδομένο το πρόβλημά του, ισότιμο μέλος του περιβάλλοντός του και του κοινωνικού του συνόλου.
- Στροφή της σκέψης των ατόμων με αναπηρίες από τα συμπτώματα των προβλημάτων της υγείας τους στην πραγματικότητα, που πρέπει να είναι ρεαλιστική αποδοχή της κατάστασης τους και η βελτίωσή της.

- Προσφορά αποδεκτών τρόπων διοχέτευσης ενέργειας, εκδήλωσης αισθημάτων θυμού, αγανάκτησης, κ.λπ., τα οποία είναι απόρροια της κατάστασής τους.
- Διαφοροποίηση των απόψεων για των εαυτό τους (διαπιστώνοντας ότι μπορούν να επιτύχουν σε κάτι), για τους άλλους (όταν διαπιστώνουν ισότιμη αποδοχή) και για το μέλλον (όταν συνειδητοποιούν ότι είναι ελπιδοφόρο).
- Παροχή ευκαιριών για δημιουργικότητα, ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων, ενδιαφερόντων και αξιοποίηση των ήδη υπαρχόντων.
- Παροχή ευκαιριών για αναψυχή»

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5<sup>ο</sup>

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΤΩΝ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ

Όπως προαναφέρθηκε παραπάνω, ο απώτερος στόχος της παρούσας ποιοτικής έρευνας είναι να γίνει εύκολα κατανοητή η επίδραση της αθλητικής δραστηριότητας στη ποιότητα ζωής και πως επηρεάζει τη ζωή των ατόμων με κινητικές αναπηρίες σε ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο.

Αδιαμφισβήτητα, η άθληση επιδρά θετικά στην ποιότητα ζωής των ατόμων με κινητικές αναπηρίες. Σύμφωνα με τον Compton, με την αθλητική δραστηριότητα προάγεται η αυτογνωσία και η αυτοπεποίθησή αυτών των ατόμων, αναπτύσσονται οι κοινωνικές σχέσεις και βελτιώνει τις νοητικές του ικανότητες (Compton, 1984). Ακόμα, η άθληση βοηθά στη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων τους και κατά συνέπεια να επιθυμούν να αυτοεξυπηρετηθούν από μόνοι τους. Αξίζει να σημειωθεί ότι αναπτύσσονται δεξιότητες που είναι απαραίτητες για τον αυτοπροσδιορισμό του ατόμου, όπως η ανάληψη πρωτοβουλιών, η λήψη αποφάσεων και επιλογών, η ψυχολογική ενδυνάμωση, η αυτοπραγμάτωση, η αυτονομία και η αυτορρύθμιση. (Wehmeyer & Schalock, 2001).

Η επίδραση της αθλητικής δραστηριότητας σε ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο είναι μεγάλη και καθοριστική. Είναι εμφανές ότι με τη άθληση βελτιώνεται η ψυχολογία των ατόμων με κινητικές αναπηρίες σε πολύ μεγάλο βαθμό. Μέσα από την ενασχόληση και την συμμετοχή τους καλλιεργείται η αγωνιστικότητα, η

αυτοκυριαρχία, το θάρρος, η θέληση, η αποφασιστικότητα, η τόλμη για την αντιμετώπιση του αθλητικού αγώνα και, κατ' επέκταση, της ζωής. Παράλληλα, μέσω της αθλητικής δραστηριότητας προωθείται η κοινωνική ένταξη των ατόμων με κινητικές αναπηρίες, αναγνωρίζοντας και επιβραβεύοντας τις προσπάθειές που καταβάλλουν εντάσσοντας τους όλο και πιο ενεργά στον κοινωνικό σύνολο.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Εν κατακλείδι, είναι απολύτως σαφές ότι τα περισσότερα άτομα με αναπηρίες που συμμετέχουν ενεργά στον αθλητισμό και την σωματική δραστηριότητα διαπιστώνεται ότι βελτιώνεται η ψυχική τους υγεία και η άθληση επιδρά θετικά στην ποιότητα ζωής τους. Έτσι, αξιοσημείωτο είναι ότι η ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων και φυσικών ικανοτήτων προάγει την αύξηση της αυτοαντίληψης που κυμαίνεται από την αυτοεκτίμηση, έως την πολυδιάστατη αυτοαντίληψη και την αντιλαμβανόμενη ικανότητα μέχρι την ειδική αθλητική αυτοαποτελεσματικότητα.

Παράλληλα, η συμμετοχή των ατόμων με κινητικές αναπηρίες σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες έχει μεγάλη επίδραση στην ψυχική τους κατάσταση, καθώς ενισχύεται η αυτοεκτίμηση και η αυτονομία τους. Ακόμα, αποκτούν κίνητρο ώστε να επεκτείνουν τις ικανότητές τους, καθώς η άθληση βοηθά στον επαναπροσδιορισμό των δυνατοτήτων τους. Επιπροσθέτως, αναπτύσσουν κοινωνικές σχέσεις και σπάνε το φράγμα του αποκλεισμού από το κοινωνικό περιβάλλον, που τους υπενθυμίζει ότι είναι διαφορετικοί, περιθωριοποιώντας τους. Τέλος, ενισχύεται την αυτό εικόνα τους, ενώ παράλληλα βελτιώνεται η εικόνα που έχουν οι άλλοι για εκείνους.

Όσον αφορά την στάση και την αντίληψη που έχει το ελληνικό κράτος, για τα άτομα με κινητικές αναπηρίες, τα οποία συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες δεν φαίνεται να είναι αρκετά καλή. Αυτό συμβαίνει γιατί η ελληνική πολιτεία δεν έχει προβεί σε ουσιαστικές ενέργειες ώστε να εφαρμόσει με συνέπεια το Άρθρο 30 που αφορά την "Συμμετοχή στην πολιτιστική ζωή, την αναψυχή, τον ελεύθερο χρόνο και τον αθλητισμό". Επίσης, παρατηρείται ότι δεν υπάρχουν αρκετά μέτρα στήριξης για τους αθλητές με κινητικές αναπηρίες.

Αντίθετα, το ελληνικό κράτος θα πρέπει να είναι δίπλα στα άτομα με κινητικές αναπηρίες και να τα στηρίζει στα πρώτα βήματά τους, βοηθώντας τα να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους μέσα από τον αθλητισμό και μετέπειτα να φέρουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα και στον αγωνιστικό τομέα. Επίσης, μέσα από βιωματικές δράσεις, προσκαλώντας άτομα με αναπηρίες οι πολίτες θα μαθαίνουν και θα δραστηριοποιούνται περισσότερο προς αυτή την κατεύθυνση, καθώς και μέσω

της συνεχούς εκπαίδευσης να κατανοήσουν τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία, υιοθετώντας το μήνυμα πως όλοι είμαστε διαφορετικοί αλλά ίσοι.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Antle, B. J., Mills, W., Steele, C., Kalnins, I., & Rossen, B. (2007). *“An exploratory study of parents’ approaches to health promotion in families of adolescents with physical disabilities”*. Child: Care, Health and Development, 34(2), 185-193.
- Bouffard, M., Watkinson, E. J., Thompson, L. P., Causgrove Dunn, J. L., & Romanow, S. K. E. (1996). *“A test of the activity deficit hypothesis with children with movement difficulties”*. Adapted Physical Activity Quarterly, 13, pp.61-73
- Causgrove Dunn, J. (2000). *“Goal orientations, perceptions of the motivational climate, and perceived competence of children with movement difficulties”*. Adapted Physical Activity Quarterly, 17, pp.1-19
- Goodwin, D. L., & Staples, K. (2005). *“The meaning of summer camp experiences to youths with disabilities”*. Adapted Physical Activity Quarterly, 22, pp.160-178
- Goodwin, D. L., Thurmeier, R., Gustafson, P. (2004c). *“Reactions to the metaphors of disability: The mediating effects of physical activity”*. Adapted Physical Activity Quarterly, 21, pp.379-398.
- Compton D.M (1984). *“Alternative Forms of sport for the mentally retarded in “Sport for the mentally Handicapped”* Harlem, The Netherlands, Hal Rarick Vermeer eds: pp. 45-63.
- Groff, D., Lundberg, N., & Zabriskie, R. (2009). *“Influence of adapted sport on quality of life: Perceptions of athletes with cerebral palsy”*. Disability and Rehabilitation, 31, pp.318-326.
- Fayers P.M & Machin D., (2000). *“Quality of life: Assessment, analysis and interpretation”*. Wiley, Chichester, UK.
- King, G., Law, M., King, S., Hurley, P., Hanna, S., Kertoy, M., & Rosenbaum, P. (2006). *“Measuring children’s participation in recreation and leisure activities: construct validation of the CAPE and PAC”*. Child: Care, Health and Development, 33(1), pp.28-39

- Longmuir PE, Bar-Or O. (2000). “*Factors influencing the physical activity levels of youths with physical and sensory disabilities*”. Adapted Phys Activity Q., 17, pp. 40-53.
- Mason, J. (2009). «*Η διεξαγωγή της ποιοτικής έρευνας (8<sup>η</sup> εκδ.)*» ( μτφρ. Ε. Δημητριάδου, επιμ. Ν. Κυριαζή) Αθήνα: Πεδίο.
- Martin J, Smith K. (2002). “*Friendship quality in youth disability sport: perceptions of a best friend*”. Adapted Phys Activity Q., (19), pp.472-482.
- Martin, J. J. (2008). “*Multidimensional self-efficacy and affect in wheelchair basketball players*”. Adapted Physical Activity Quarterly, 25(3), pp.1-15.
- Martin, J. J. (2006). “*Psychosocial aspects of youth disability sport*”. Adapted Physical Activity Quarterly, 23, pp.65-77.
- Martin, J. J. & Choi, Y. (2009). “*Parent’s physical activity related perceptions of their children with disabilities*”. Disability and Health Journal, 2, pp.9-14.
- US Department of Health and Human Services (2010). “*Healthy People: understanding and improving health*”. 2nd ed. Washington, DC: US Government Printing Office.
- Stone, D., Colella, A. (1996). “*A model of factors affecting the treatment of disabled individuals in organizations*”. Academy of Management Review, 21(2), pp.3-52.
- Smyth, M. M., & Anderson, H. I. (2000). “*Coping with clumsiness in the school playground: Social and physical play in children with coordination impairments*”. British Journal of Developmental Psychology, 18, pp.389-413
- Smith, A. L., & Biddle, S. J. H. (2008). “*Youth Physical Activity and Sedentary Behavior: Challenges and Solutions*”. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jones, M. W., Morgan, E., Shelton, J. E., Thorogood, C. (2007). “*Cerebral palsy: introduction and diagnosis. Journal of Pediatric Health Care*”, 21(3), pp.146-152.
- Patton, M. Q. (2002). “*Qualitative research and evaluation methods (3rd ed.)*”. Thousand Oaks: Sage

- Post, M. (2014). *“Definitions of quality of life: what has happened and how to move on. Topics in spinal cord injury rehabilitation”*, 20(3), pp.167-180
- Van der Ploeg HP, Van der Beek AJ, Van der Woude LHV, et al (2004). *“Physical activity for people with a disability: A conceptual model”*. Sports Med., (34) pp. 639-649.
- Verdugo, M. A., Schalock, R. L., Keith, K. D., & Stancliffe, R. J. (2005). *“Quality of life and its measurement: important principles and guidelines. Journal of intellectual disability research”*, 49(10), pp.707-717
- Valentini, N. C. & Rudisill, M. E. (2004). *“An inclusive mastery climate intervention and the motor skill development of children with and without disabilities”*. Adapted Physical Activity Quarterly, 21, pp.330-347.
- Ziółkowski, A, Zubrzycki, I., Błachnio, A., Drobniak, P., Zaráńska, B. & Moska, W. (2016). *“Sport activity on satisfaction with life and sense of coherence among physically disabled”*. Baltic Journal of Health and Physical Activity, 8(4), pp.109-116.
- Wehmeyer, M. L., Schalock, R. L., (2001). *“Self-determination and quality of life: Implications for special education services and supports, Focus on Exceptional Children”*, 33 (8), pp. 1-16.
- World Health Organization (1997). *“WHOQOL: Measuring quality of life”*. Geneva.
- Δημητρόπουλος, Α. (2000). *«Πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων ένταξης παιδιών με κινητικές αναπηρίες»*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μαντζούκας, Σ. (2007). *«Ποιοτική έρευνα σε έξι εύκολα βήματα: Η επιστημολογία, οι μέθοδοι και η παρουσίαση»*. Νοσηλευτική, 46(1), σελ.88-98.
- Ίσαρη, Φ., Πουρκός, Μ., (2015). *«Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας»*. Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών.
- Ιωσηφίδης, Θ. (2008). *«Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες»*. Αθήνα: Κριτική.
- Παπαναστασίου, Κ., & Παπαναστασίου, Ε., (2005). *«Η Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας»*. Λευκωσία.



Σύμβαση για τα δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (2006). *Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών*.

Φελούκα, Β. (2007). «Τα άτομα με κινητικές αναπηρίες και ο ελεύθερος χρόνος τους».

Αθήνα: Γρηγόρη.