

ΤΜΗΜΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

“Οργάνωση / Διαχείριση του Αθλητισμού για άτομα με αναπηρίες”

**Αθλητισμός και ΑΜΕΑ με τη ματιά και την εμπειρία
Παραολυμπιονικών**

Μεταπτυχιακός φοιτητής:

Χάντζος Θεόδωρος, Α.Μ.: 6062201903036

Τριμελής Επιτροπή:

Γδοντέλη Κ., Επίκουρη Καθηγήτρια

Στριγκας Α., Καθηγητής

Χατζηγιάννη Ε., Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Σπάρτη, 2022

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

Copyright © Χάντζος Θεόδωρος, 2022

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 τη συγγραφέα. Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν 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.

Περιεχόμενα

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	5
Περίληψη.....	6
Abstract.....	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ I.....	8
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	8
1.1 Θεωρητική βάση του υπό διερεύνηση θέματος της εργασίας.....	8
1.2. Προσδιορισμός και οριοθέτηση του προβλήματος.....	8
1.3 Σκοπός και στόχοι της έρευνας.....	9
1.4 Οριοθετήσεις και περιορισμοί.....	10
1.5 Ορισμοί όρων (πχ. ΑμεΑ).....	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ II.....	12
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	12
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΗΡΙΑ.....	12
2.1 Εννοιολογική προσέγγιση του όρου «αναπηρία».....	12
2.2 Μοντέλα και είδη αναπηρίας.....	13
2.3 Αθλητισμός και Παραολυμπιακοί αγώνες.....	15
2.4 Παραολυμπιακά αθλήματα.....	17
2.5 Ελληνικοί σύλλογοι ΑμεΑ.....	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ III.....	21
Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ.....	21
3.1 Οφέλη του αθλητισμού για τα άτομα με αναπηρία σε ψυχολογικό επίπεδο.....	21
3.2 Οφέλη του αθλητισμού για τα άτομα με αναπηρία σε κοινωνικό επίπεδο.....	24
3.3 Οφέλη του αθλητισμού για τα άτομα με αναπηρία γενικά στην ποιότητα ζωής.....	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV.....	28
ΘΕΩΡΙΕΣ ΚΙΝΗΤΡΩΝ.....	28
4.1 Θεωρίες κινήτρων συμμετοχής στον αθλητισμό.....	28
4.2 Ανθρωπιστική θεωρία κινήτρων.....	28
4.3 Κοινωνικογνωστική θεωρία (Social learning theory) για την κατάκτηση των προσωπικών στόχων.....	29
4.4 Θεωρία του κινήτρου επίτευξης (Achievement Motivation Theory).....	30
4.5 Θεωρία του αιτιολογικού προσδιορισμού (Attribution Theory).....	31
4.6 Θεωρία των κινήτρων για ανάπτυξη ικανότητας (Perceived Competence Theory).....	31

4.7 Θεωρία του Αυτό-Προσδιορισμού (Self-Determination Theory)	32
4.8 Αθλητές με αναπηρία: Κίνητρα, περιορισμοί και διευκολυντικοί παράγοντες	35
ΜΕΡΟΣ 2 ^ο -ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V	37
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	37
5.1 Δείγμα.....	37
5.2 Μέσο συλλογής δεδομένων	37
5.3 Ερευνητικά εργαλεία	38
5.4 Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	39
5.5 Ανάλυση δεδομένων.....	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI.....	41
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	41
6.1 Επίδραση του αθλητισμού στη ζωή των ΑμεΑ.....	41
6.2 Στάση της κοινωνίας απέναντι στην αναπηρία και τον αθλητισμό.....	44
Σχήμα 2: Οργάνωση κοινωνίας	46
6.3 Κίνητρα, στόχοι και εμπόδια	46
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII.....	52
ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	52
7.1 Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.....	53
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	55
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1	60
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2	62

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα	Τίτλος	Σελ.
1	Επίδραση αθλητισμού	44
2	Οργάνωση κοινωνίας	46
3	Κίνητρα	51

Περίληψη

Ένας τρόπος ζωής με ενεργό τον ρόλο του αθλητισμού συνοδεύεται από πολλά οφέλη για την υγεία και την ψυχολογία των ατόμων με αναπηρίες. Στόχος της παρούσας εργασίας είναι η μελέτη της επίδρασης του αθλητισμού στη ζωή των ατόμων με κινητικές ή αισθητηριακές αναπηρίες, η διερεύνηση των απόψεών τους σχετικά με τη στάση της πολιτείας και της ευρύτερης κοινωνίας απέναντι στο θέμα του αθλητισμού, αλλά και η διερεύνηση των κινήτρων των ατόμων αυτών για ενασχόληση με τον αθλητισμό. Η μελέτη των κινήτρων είναι σημαντική, γιατί απαντά σε πολλά ερωτήματα που σχετίζονται με την επιλογή αθλήματος, την επίτευξη στόχων και την ένταση της προσπάθειας του εκάστοτε αθλητή.

Για τις ανάγκες του ερευνητικού μέρους της εργασίας, διεξήχθη έρευνα με τη μέθοδο της ημι-δομημένης συνέντευξης σε έξι παρολυμπιονίκες, που αφορούσαν τη σημασία του αθλητισμού, την αρωγή από την κοινωνία και τα κίνητρα για άθληση. Τα αποτελέσματα από τη θεματική ανάλυση έδειξαν ότι ο αθλητισμός ωφελεί σε μεγάλο βαθμό ψυχοσωματικά τους αθλητές που αναπτύσσουν κάποιας μορφής αναπηρία -και όχι μόνο. Η ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων και φυσικών ικανοτήτων προάγει την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση του αθλούμενου και έχει μεγάλη επίδραση στην ψυχική τους κατάσταση, καθώς ενισχύεται 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 αντιμετωπίζοντας τον αποκλεισμό από το κοινωνικό περιβάλλον. Στους αθλητές με αναπηρία, τα κυριότερα κίνητρα θεωρούνται η συνύπαρξη με άλλους και η κοινωνικοποίηση, όπως επίσης και το συναίσθημα της ανεξαρτησίας. Ως προς τη στάση της πολιτείας και της κοινωνίας απέναντί τους, οι αθλητές ΑμεΑ επιζητούν περισσότερη προβολή των επιτευγμάτων τους, βελτίωση του εκπαιδευτικού συστήματος, ενίσχυση των υποδομών και προσβασιμότητα στις αθλητικές εγκαταστάσεις. Σημαντικό είναι πως ο αθλητισμός μπορεί να αποφέρει ποικίλα οφέλη για το άτομο με αναπηρία, που αφορούν τόσο σε ψυχολογικό επίπεδο όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

Λέξεις- κλειδιά: Αθλητισμός και αναπηρία, Αθλητισμός και ποιότητα ζωής, Θεωρία Αυτό-προσδιορισμού

Abstract

An athletic lifestyle comes with a lot of psychological and physical benefits of people with disabilities. The aim of this paper is to study the impact of sports in the lifestyle of people with motor or sensory disabilities, to investigate their opinions regarding the attitude of the state and society towards the issue of sports and to investigate the motivations of these people for engaging in sports. The study of motivation is important, because it answers many questions that related to the choice of sport and the intensity of the athlete's effort. Our paper consists of a theoretical and a research part. Research was conducted by using the semi-structured interview method in six Paralympic athletes, regarding the importance of sports, support from society and motivations for sports. The results from the thematic analysis showed that sport benefits to a great extent psychosomatically the athletes who develop disabilities - and not only that. The development of sports skills and physical abilities promotes the self-concept and self-esteem of the athlete and has a great effect on their mental state, as their autonomy is also strengthened. They also gain motivation to expand their abilities, as sport helps redefine their potential. In addition, they develop social relationships by facing exclusion from the social environment. In athletes with disabilities, the main motivations are coexistence with others and socialization, as well as the feeling of independence. Regarding the state's and society's attitude towards them, disabled athletes seek more visibility of their achievements, improvement of the educational system, strengthening of infrastructure and accessibility to sports facilities. It is important that sports can bring a variety of benefits for the person with a disability, which concern both the psychological level and the social level.

Keywords: Sports and disability, Sports and quality of life, Self-determination theory

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Θεωρητική βάση του υπό διερεύνηση θέματος της εργασίας

Βάσει αποτελεσμάτων που προέκυψαν από έρευνες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας-Π.Ο.Υ. (World Health Organization- WHO, 2002), ο αριθμός των ατόμων με αναπηρία στην Ελλάδα είναι μεγάλος, πιο συγκεκριμένα φτάνει το ένα εκατομμύριο και αυξάνεται συνεχώς. Παρόλα αυτά, οι μελέτες και οι έρευνες που έχουν διεξαχθεί για θέματα γύρω από την αναπηρία είναι περιορισμένες και έχουν πραγματοποιηθεί κατά κύριο λόγο από εκπαιδευτικά και ερευνητικά ιδρύματα και ινστιτούτα.

Ο όρος «άτομα με αναπηρίες- ΑμεΑ» αναφέρεται στο σύνολο των ανθρώπων που αντιμετωπίζουν κάποια μορφή σωματικής ή νοητικής-γνωστικής αναπηρίας και περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα αναπηριών, όπως οι ακρωτηριασμοί, οι κινητικές δυσκολίες, τα κληρονομικά σύνδρομα, οι διανοητικές υστερήσεις, οι γενετικές ανωμαλίες, οι σωματικές δυσφορίες και ένα πλήθος άλλων επίκτητων και εγγενών παθήσεων και δίνει έμφαση στις ειδικές ανάγκες των αναπήρων που απαιτούν ειδικά μέτρα (World Health Organization- WHO, 2002). Η αναπηρία δεν πρέπει να διαστρεβλώνεται και να θεωρείται ασθένεια, αλλά αποτελεί συνθήκη η οποία απαιτεί προσαρμογή στην καθημερινότητα (Κοκαρίδας, 2010).

1.2. Προσδιορισμός και οριοθέτηση του προβλήματος

Τα ζητήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία στην κοινωνία ποικίλουν, όχι μόνο ανάλογα με την φύση της αναπηρίας τους αλλά, και σε σχέση με την ηλικία. Έτσι αυτά μπορεί να οδηγηθούν σε αποκλεισμό από το κοινωνικό σύνολο, τους στερείται το δικαίωμα για εργασία, εκπαίδευση, διασκέδαση και συμμετοχή στα κοινά, με αποτέλεσμα να τα υποχρεώνει να ζουν απομονωμένα και δεν τους δίνει τα περιθώρια να εξελιχθούν και να καθορίσουν οι ίδιοι το επίπεδο της ζωής τους. Η αντίληψη που υπάρχει για την αναπηρία ποικίλει ανάλογα με την κουλτούρα του κάθε λαού, τη νοοτροπία, τις πεποιθήσεις του και είναι πολύ σημαντική, διότι επιδρά πάνω στην καθημερινότητα των ατόμων με αναπηρία. Η δυσκολία πρόσβασης στο φυσικό περιβάλλον, στα μέσα μαζικής μεταφοράς, στην πληροφορία και την επικοινωνία, καθώς και σε οποιαδήποτε δημόσια υπηρεσία ή δομή, καθιστά τα άτομα με αναπηρία ως μη αποδέκτες ίσων ευκαιριών, ώστε να μπορούν να είναι ισότιμα μέλη της κοινωνίας. Χωρίς

το δικαίωμα της προσβασιμότητας, όλα τα άλλα δικαιώματα απομακρύνονται από τους πραγματικούς αποδέκτες τους, οι οποίοι ουσιαστικά στερούνται των δυνατοτήτων να τα διεκδικήσουν. Επιπλέον, τα άτομα με αναπηρία συχνά στερούνται το δικαίωμά τους στην εργασία, αλλά και την υγεία, καθώς το περιβάλλον των δομών αυτών, παραμένει απρόσιτο για εκείνα. Σχεδόν σε καμία δημόσια δομή δε διατίθενται βοηθήματα για άτομα με αισθητηριακές βλάβες και δεν προσφέρονται οι υπηρεσίες σε άτομα με προβλήματα όρασης ή ακοής, ενώ και τα άτομα με πνευματικές ή ψυχολογικές παθήσεις αντιμετωπίζουν αντίστοιχα προβλήματα. Η αδυναμία προσβασιμότητας σε υπηρεσίες από τα ΑμεΑ φυσικά δεν περιορίζεται μόνο σε δημόσιες δομές, αλλά αφορά και τις ιδιωτικές, αφού θέατρα, εστιατόρια, γυμναστήρια, φροντιστήρια, καταστήματα, είναι απαγορευτικά για τα άτομα αυτά.

Ορισμένες αντιλήψεις λοιπόν, είναι τελείως λανθασμένες, αφού οι άνθρωποι αυτοί με την κατάλληλη νομοθεσία και τήρησή της, που θα επιβάλλει την ορθή προσβασιμότητα στους δρόμους, στα πεζοδρόμια, στους κοινοχρήστους χώρους και στις δημόσιες υπηρεσίες, θα έχουν τη δυνατότητα να αυτοεξυπηρετούνται. Στην Ελλάδα, η πολιτική που επικρατεί βασίζεται στο κοινωνικό μοντέλο και η κοινή γνώμη είναι επηρεασμένη από αυτό. Το κοινωνικό μοντέλο, δε βλέπει την αναπηρία ως πρόβλημα του ίδιου του ατόμου, αλλά ως πρόβλημα της κοινωνίας, η οποία είναι ανίκανη να λάβει τα κατάλληλα μέτρα για την κάλυψη των αναγκών των ατόμων (Ε.Σ.Α.μεΑ., 2012). Κάθε κοινωνία υποχρεούται να σέβεται τη διαφορετικότητα των ατόμων και να τη λαμβάνει υπόψιν της στη σχεδίαση και εφαρμογή οποιουδήποτε μέτρου (Λογαράς, 2013).

Ως προς τη μελέτη της σχέσης του αθλητισμού με την αναπηρία, σημαντική θέση κατέχει και η μελέτη των κινήτρων, καθώς μπορεί να παρέχει απαντήσεις σε ποικίλα ερωτήματα, όπως γιατί κάποιος ξεκινά τον αθλητισμό, γιατί επιλέγει το συγκεκριμένο άθλημα, γιατί επιμένει ή δεν επιμένει στην επίτευξη κάποιου στόχου, γιατί προσπαθεί ή δεν προσπαθεί πολύ, γιατί συνεχίζει ή γιατί εγκαταλείπει τον αθλητισμό ή το άθλημα (Maslow, 2011).

1.3 Σκοπός και στόχοι της έρευνας

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παρουσιάσει την προσωπική προσέγγιση των αθλητών ΑμεΑ σχετικά με την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό στο πλαίσιο της θεωρίας του αυτοκαθορισμού και των εσωτερικών, όπως και των εξωτερικών κινήτρων τους. Οι επιμέρους στόχοι είναι :

A) Να προσπαθήσει να αναδείξει πώς ο αθλητισμός επηρέασε, καθόρισε και σηματοδότησε σε προσωπικό, οικογενειακό, κοινωνικό, επαγγελματικό επίπεδο τη ζωή των αθλητών ΑμεΑ.

B) Να διερευνήσει εμπόδια και δυσκολίες που έπρεπε να υπερνικηθούν για να γίνει αυτή η σχέση με τον αθλητισμό δυναμική και αποτελεσματική.

Γ) Να συμβάλει στην πιθανή προώθηση μιας διαφορετικής ουσιαστικής συνύπαρξης αθλητών ΑμεΑ με αθλητές, αθλητών ΑμεΑ με την κοινότητα, παιδιών ΑμεΑ στην συνεκπαίδευση σε γενικά σχολεία στο μάθημα της φυσικής αγωγής και σε αθλητικές δράσεις ανοιχτές στην κοινωνία.

Επιπλέον, οι ερευνητικές υποθέσεις είναι αποτέλεσμα διεύρυνσης της προηγούμενης γνώσης, η οποία προέρχεται από την αναζήτηση μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση των προηγούμενων ερευνών που έχουν γίνει πάνω στο συγκεκριμένο θέμα. Δεδομένου ότι θα πρέπει να γνωρίζει ο ερευνητής τι έχει προηγηθεί ερευνητικά, ώστε να τα καθορίσει, θα πρέπει να συνοψίζονται υπάρχουσες έννοιες, θεωρίες, ερευνητικές μέθοδοι και ευρήματα συνδέοντάς τα με τη δική του ερευνητική ερώτηση και τον δικό του σκοπό. Με γνώμονα τα προαναφερθέντα και μετά από επισκόπηση της βιβλιογραφίας, οι ερευνητικές υποθέσεις ορίστηκαν για τη συγκεκριμένη έρευνα ως εξής:

(α) Ο αθλητισμός ωφελεί σε μεγάλο βαθμό ψυχοσωματικά τους αθλητές με αναπηρία.

(β) Η ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων και φυσικών ικανοτήτων προάγει την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση των αθλητών.

(γ) Αποκτούν κίνητρο ώστε να επεκτείνουν τις ικανότητές τους, καθώς η άθληση βοηθά στον επαναπροσδιορισμό των δυνατοτήτων τους.

(δ) Οι αθλητές ΑμεΑ επιζητούν μεγαλύτερη αρωγή της πολιτείας και της κοινωνίας.

1.4 Οριοθετήσεις και περιορισμοί

Ως προς το ερευνητικό τμήμα της εργασίας, είναι σημαντικό να γίνει αναφορά σε κάποιους περιορισμούς που παρουσιάστηκαν κατά τη διεκπεραίωσή του. Οι αθλητές ΑμεΑ στους οποίους τέθηκαν οι ερωτήσεις ανήκουν στις κατηγορίες της κινητικής και της αισθητηριακής αναπηρίας. Δεν πρόκειται για μια πανελλαδική έρευνα, οπότε είναι δύσκολο τα αποτελέσματα να γενικευτούν σε μεγάλο βαθμό. Επίσης, το δείγμα της έρευνας είναι σχετικά μικρό λόγω της ποιοτικής μεθόδου που ακολουθήθηκε (ημι-δομημένη συνέντευξη). Λόγω του ποιοτικού χαρακτήρα της έρευνας, πρέπει να τονιστεί πως έχουν καταγραφεί υποκειμενικές, προσωπικές απόψεις των συμμετεχόντων και όχι μετρήσιμα δεδομένα. Όσον αφορά τα κριτήρια της εγκυρότητας, της αξιοπιστίας και της γενίκευσης, πρέπει να σημειωθεί πως η εφαρμογή τους στις ποιοτικές έρευνες γίνεται με διαφορετικό τρόπο απ' ότι στις ποσοτικές, για παράδειγμα η εγκυρότητα χαρακτηρίζεται ως «πάντα μερική, πλαίσιοθετημένη και σε συνάρτηση με τα συμφραζόμενα» (Ισαρη και συν., 2015). Επίσης, για να επιτύχει κανείς ακρίβεια και αυστηρότητα της ποιοτικής έρευνας, χρειάζεται να λάβει υπόψη του τη βασιμότητα (dependability) και την επιβεβαιωσιμότητά της (confirmability). Η βασιμότητα της έρευνας σχετίζεται με την αναλυτική και ειλικρινή περιγραφή που κάνει ο ερευνητής για τη διαδικασία της έρευνας που τελικά προέκυψε στο ερευνητικό πεδίο, και η επιβεβαιωσιμότητά της με τον βαθμό πλαίσιοθέτησης των δεδομένων του, με την πειστική υποστήριξη, δηλαδή, από την πλευρά του ερευνητή ότι οι ερμηνείες του βασίζονται στο συγκεκριμένο συγκείμενο και ότι οι συμμετέχοντες δεν αποτελούν προϊόν της φαντασίας του (Ισαρη και συν., 2015). Στην παρούσα περίπτωση έρευνας, αυτός είναι ο λόγος που οι συνεντεύξεις ηχογραφούνται, με τη σύμφωνη γνώμη των συμμετεχόντων. Για όλους τους παραπάνω λόγους χρειάζεται από την πλευρά του ερευνητή υψηλός βαθμός εντιμότητας, ακρίβειας, συστηματικότητας και αναστοχασμού κατά τη διάρκεια όλων των φάσεων της ερευνητικής διαδικασίας που ακολούθησε, δηλαδή κατά τη συλλογή, ανάλυση, ερμηνεία και παρουσίαση των ερευνητικών δεδομένων (Ισαρη και συν., 2015).

1.5 Ορισμοί όρων (πχ. ΑμεΑ)

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization- WHO, 2002), η αναπηρία ορίζεται ως εξής: *«Αναπηρία είναι το αποτέλεσμα οργανικών ή περιβαλλοντικών αιτίων, που δημιουργούν ένα σύνολο εμποδίων σε σημαντικές περιοχές της ζωής, όπως η αυτοεξυπηρέτηση, η απασχόληση, η εκπαίδευση, η ψυχαγωγία και η γενικότερη κοινωνική συμμετοχή.»*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

2.1 Εννοιολογική προσέγγιση του όρου «αναπηρία»

Η αναπηρία είναι μια πολύπλοκη έννοια για την οποία έχουν δοθεί ποικίλοι ορισμοί. Αφορά τις σωματικές, αλλά και τις πνευματικές βλάβες, οι οποίες δύνανται να καταστήσουν δυσλειτουργική την προσαρμογή και τη δραστηριοποίηση του ατόμου στην καθημερινότητα. Οι βλάβες αυτές μπορούν να συνδέονται τόσο με μία μόνιμη, όσο και με μία προσωρινή κατάσταση. Σε κάθε περίπτωση, πρόκειται για μία κατάσταση που δυσχεραίνει την καθημερινότητα του ατόμου, σε βαθμό που πολλές φορές να καθίσταται εξαρτημένο από κάποιο άλλο άτομο, που προέρχεται κυρίως από το στενό οικογενειακό περιβάλλον (Νικολάου, 2011).

Βάσει της βιβλιογραφίας, η αναπηρία μπορεί να αποτελεί είτε μία κατάσταση εκ γενετής, είτε να προκύπτει ως το αποτέλεσμα κάποιας ασθένειας ή κάποιου τραυματισμού. Σε κάθε περίπτωση, μπορεί να επιδράσει αρνητικά στην πνευματική, ψυχική και σωματική κατάσταση του ατόμου (Petmesidou 2013). Πλέον, ο όρος αυτός της αναπηρίας έχει αποκτήσει περισσότερο ένα νομικό περιεχόμενο και λιγότερο ένα ιατρικό, καθώς εστιάζει περισσότερο στα προνόμια που οφείλει η κοινωνία να παρέχει στα άτομα αυτά (Watson & Vehmas, 2019). Ο επίσημος ορισμός της ADA συσχετίζει την αναπηρία με κάθε σωματική ή διανοητική ανεπάρκεια, η οποία θέτει σημαντικούς περιορισμούς στην καθημερινότητα του ατόμου. Σημαντικό είναι πως ορίζει ως παράνομη κάθε διάκριση η οποία εκκινεί και επικεντρώνεται στην αναπηρία αυτή (Argyropoulos, & Kanari, 2015).

Τα άτομα με αναπηρία ανήκουν σε πέντε βασικές κατηγορίες: (α) άτομα με κινητική αναπηρία (τετραπληγία, παραπληγία, ημιπληγία κλπ.), (β) άτομα με αναπηρία αισθητήριων οργάνων (μειωμένη όραση, τύφλωση, κώφωση, βαρηκοΐα), (γ) άτομα με μαθησιακές δυσκολίες (νοητική υστέρηση, ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες κλπ.), (δ) άτομα με ψυχικές παθήσεις, (ε) άτομα με χρόνιες παθήσεις (μεσογειακή αναιμία, διαβήτη κλπ.). (Mackelprang et al, 2021).

Σε γενικές γραμμές, η αναπηρία θέτει περιορισμούς στην λειτουργικότητα και την κινητικότητα του ατόμου, δυσχεραίνει την ανάληψη ενός έργου ή μιας δραστηριότητας.

Ωστόσο αυτό, δε σημαίνει πως το άτομο με αναπηρίες αδυνατεί να επιτελέσει όλες τις εργασίες και αυτό γιατί η κάθε μορφή αναπηρίας επηρεάζει με διαφορετικό τρόπο το κάθε άτομο (Petmesidou, 2013). Αυτό στο οποίο αξίζει να σταθεί κανείς είναι πως δε θα πρέπει να αντιμετωπίζεται το άτομο αποκλειστικά και μόνο βάσει της αναπηρίας του, καθώς μια τέτοια θεώρηση οδηγεί αναπόφευκτα στη διαιώνιση στερεοτύπων (Morgan, et al, 2017). Αντίθετα, θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας πως το άτομο με αναπηρία έχει ανάγκη από χρόνο ώστε να προσαρμοστεί στην κοινωνία (Anastasiou, & Kauffman, 2012).

Αναφορικά με τον επιπολασμό των αναπηριών, υπολογίζεται πως περίπου το 15% του πληθυσμού σε παγκόσμιο επίπεδο έχει αναπτύξει κάποιας μορφής αναπηρία, γεγονός που τα ωθεί σε εξάρτηση από τους οικείους τους, λόγω της δυσκολίας τους να επιτελέσουν ένα πλήθος καθημερινών λειτουργιών. Στο πλαίσιο αυτό, δεν είναι μικρός ο αριθμός των ατόμων με αναπηρία, τα οποία αναγκάζονται να καταφύγουν στη χρήση βοηθητικών τεχνολογιών (για παράδειγμα αναπηρικά αμαξίδια) προκειμένου να αντεπεξέλθουν στις ανάγκες της καθημερινότητας (Tsaliki, & Kontogianni, 2014).

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα ερευνητικά δεδομένα που αναφέρουν πως οι γυναίκες έχουν πιο αυξημένο κίνδυνο από τους άνδρες να παρουσιάσουν κάποια αναπηρία. Το ίδιο συμβαίνει και με τους ηλικιωμένους, οι οποίοι έχουν περισσότερες θέσεις από τους νεότερους σε ηλικία να αναπτύξουν κάποια αναπηρία. Αντίστοιχα, μεγαλύτερα ποσοστά αναπηρίας σημειώνονται σε χώρες με χαμηλότερο εισόδημα, όπου η αναπηρία συνδυάζεται και με την έλλειψη πρόσβασης σε υγειονομικά και κοινωνικά αγαθά (Anastasiou et al., 2016).

2.2 Μοντέλα και είδη αναπηρίας

Υπάρχουν δύο διαφορετικά μοντέλα θεώρησης της αναπηρίας, το ιατρικό και το κοινωνικό μοντέλο. Σύμφωνα με το ιατρικό μοντέλο, τα άτομα με αναπηρία στο παρελθόν είχαν συσχετιστεί με αρνητικά στερεότυπα, που υποδήλωναν ότι αξίζουν τον οίκτο και τη λύπη της κοινωνίας. Ως εκ τούτου, η αναπηρία μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να εμποδίζει την κοινωνική συμμετοχή και να οδηγεί σε κοινωνικό αποκλεισμό. Ωστόσο, το ιατρικό μοντέλο έχει αμφισβητηθεί από τα ίδια τα άτομα με αναπηρία. Η «ιατρικοποίηση» συχνά ενισχύει την εξάρτηση του ατόμου με αναπηρία από την κοινωνία και αντί να βοηθά στον μετασχηματισμό στάσεων, διαιώνίζει το ζήτημα (Bunbury, S., 2019). Επιπλέον, η εσωτερίκευση του καπιταλισμού είχε σαν αποτέλεσμα τα άτομα με αναπηρία να εκτιμώνται λιγότερο (υποσυνείδητα), καθώς δεν είναι

οικονομικά παραγωγικά ή τουλάχιστον δεν φαίνεται να είναι τόσο παραγωγικά (Anastasiou & Kauffman, 2012).

Η ιδέα της κανονικότητας, άλλωστε, αναπτύχθηκε κατά την άνοδο του καπιταλισμού, η οποία επικεντρώθηκε στην ανάγκη για ένα εργατικό δυναμικό που θα είναι κατάλληλα εκπαιδευμένο και παραγωγικό (Terzi, 2004). Μια τέτοια άποψη δεν βοηθά τα άτομα με αναπηρία, αφού δεν τους δίνεται η ευκαιρία να «ανέβουν» την καπιταλιστική «σκάλα». Εάν ένα άτομο με αναπηρία δεν μπορεί να συμβάλει στην «παραγωγή υλικών αγαθών» προσφέροντας την εργασία του, τότε δεν έχει θέση στην κοινωνία.

Συνεπώς, στο πλαίσιο του ιατρικού μοντέλου η αναπηρία είναι ένα προσωπικό έλλειμμα που απαιτεί ιατρική παρέμβαση (Terzi, 2004). Εν ολίγοις, αυτή η άποψη υποδηλώνει ότι τα ίδια τα άτομα με αναπηρία είναι η πηγή του προβλήματος.

Αντίθετα αυτό που επικρατεί είναι το κοινωνικό μοντέλο, το οποίο έχει ως στόχο να αλλάξει τις ριζωμένες στάσεις της κοινωνίας απέναντι στα άτομα με αναπηρία, καθώς υποστηρίζει την άρση των κοινωνικών φραγμών και δεν εστιάζει στην ίδια την αναπηρία, αλλά στο ότι οι κοινωνικοί θεσμοί και τα περιβάλλοντα αποτελούν τα αίτια των προβλημάτων που αναστέλλουν τη λειτουργικότητα του ατόμου. (Κουτάντος, 2000).

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια στροφή της θεώρησης της αναπηρίας από το καθαρά ιατρικό περιεχόμενο προς ένα κοινωνικό και πολιτισμικό περιεχόμενο. Αυτό σημαίνει πως πλέον η αναπηρία προσεγγίζεται περισσότερο ως το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης της φυσικής κατάστασης του ατόμου με το κοινωνικό και πολιτισμικό περιβάλλον του ατόμου. Η θεώρηση αυτή επιτάσσει μια αλλαγή της στάσης και της αντιμετώπισης που έχει η κοινωνία στα άτομα αυτά, ώστε να βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής τους (Soulis et al., 2016).

Ολοένα και περισσότερες έρευνες, στρέφονται στη διερεύνηση των παραγόντων εκείνων που δύνανται να καταστήσουν πιο υγιή την καθημερινότητα των ατόμων με αναπηρία. Μεταξύ των ερευνών αυτών, κερδίζουν έδαφος όσες αναφέρονται στην άθληση και στο ρόλο που μπορεί να επιτελέσει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων αυτών. Μάλιστα, είναι τέτοια τα οφέλη αυτής ώστε αρκετά άτομα με αναπηρίες αποφασίζουν να ασχοληθούν ενεργά με τον αθλητισμό, ακόμα και να ενταχθούν σε παραολυμπιακές ομάδες.

2.3 Αθλητισμός και Παραολυμπιακοί αγώνες

Αναφορικά με τον αθλητισμό, ο ορισμός του -με βάση την αθλητική επιστήμη- είναι ο εξής: *«είναι η συνεχής, συστηματική και εξατομικευμένη παιδαγωγική διαδικασία στο πλαίσιο της οποίας επιδιώκεται σταδιακή προσαρμογή του ανθρώπινου οργανισμού σε έντονες φυσικές και ψυχικές προσπάθειες, με τελικό σκοπό την επίτευξη μεγάλων επιδόσεων σε κάποιο άθλημα ή αγώνισμα»* (Μαλάτος, 2000).

Η ενασχόληση με κάποιο άθλημα δύναται να επιφέρει ποικίλα οφέλη στο άτομο με αναπηρία, σε σωματικό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο, καθώς όσοι γυμνάζονται αποκτούν καλή φυσική κατάσταση με την ενίσχυση της μυϊκής τους δύναμης, αναζωογονείται το σώμα τους και διασφαλίζεται η υγεία τους (Θεοδωράκης, 2010). Ο αθλητισμός μπορεί να ενισχύσει τη διάθεση του ατόμου για προσπάθεια και βελτίωση, για ενεργητική συμμετοχή σε διάφορες δραστηριότητες, ενώ την ίδια στιγμή φαίνεται πως ενισχύεται και η ικανοποίηση από την συμμετοχή αυτή. Επιπρόσθετα η άθληση βελτιώνει τόσο την ψυχολογική κατάσταση των ατόμων, όσο και το επίπεδο κοινωνικής αλληλεπίδρασης, διότι η συμμετοχή του ατόμου σε κάποιο άθλημα ή σε κάποια οργανωμένη σωματική δραστηριότητα, έχει σαν αποτέλεσμα να καταστεί πιο ικανό να δημιουργεί και να διατηρήσει διαπροσωπικές σχέσεις και φιλίες. Ακόμα, με τη συνεχή συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, αναπτύσσεται η αίσθηση του «ανήκειν» και η κατανόηση των άλλων. (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2003). Επιπλέον, η έρευνα δείχνει πως η συμμετοχή σε τακτική άσκηση συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου και σακχαρώδους διαβήτη, ακόμα και σε άτομα που έχουν υποστεί τραυματισμό του νωτιαίου μυελού ή εγκεφαλικό. Αυτά τα οφέλη περιλαμβάνουν χαμηλότερους κινδύνους δευτερογενών επιπτώσεων στην υγεία, τα οποία συνδέονται με τον καθιστικό τρόπο ζωής, όπως ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ), η συστολική αρτηριακή πίεση, η παρουσία σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και ο κίνδυνος καρδιαγγειακής νόσου (Martin, 2010).

Επιχειρώντας μια σύντομη ιστορική αναδρομή των Παραολυμπιακών Αγώνων, θα λέγαμε πως αυτοί οι πρώτοι αγώνες πραγματοποιήθηκαν κατά το έτος 1948 στην Αγγλία, όπου για πρώτη φορά συμμετείχαν σε μια αθλητική διοργάνωση αθλητές με αμαξίδιο. Το 1952 στους αντίστοιχους αγώνες συμμετείχαν και αθλητές από την Ολλανδία και σταδιακά δημιουργήθηκε το «Παραολυμπιακό Κίνημα». Το 1960 οργανώθηκαν και πραγματοποιήθηκαν οι πρώτοι Παραολυμπιακοί Αγώνες στη Ρώμη στην οποία συμμετείχαν περίπου 400 αθλητές που διαγωνίστηκαν σε 8 αθλήματα (τοξοβολία, κολύμβηση, ξιφασκία, καλαθοσφαίριση, επιτραπέζια αντισφαίριση, στίβος).

Εκτοτε, έχει καθιερωθεί η διοργάνωση των Παραολυμπιακών Αγώνων να πραγματοποιείται κάθε 4 χρόνια (<http://www.paralympic.gr>).

Το 1989, ιδρύθηκε η Διεθνής Παραολυμπιακή Επιτροπή (IPC), η οποία συγκέντρωσε, θα λέγαμε, τις φωνές που εξέφραζαν την ανάγκη περαιτέρω ανάπτυξης και προώθησης των Παραολυμπιακών αθλημάτων (Tweedy & Howe, 2011). Το 2001, η σχέση μεταξύ της Διεθνούς Παραολυμπιακής Επιτροπής και της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής (ΔΟΕ) έφτασε σε πρωτοφανή βαθμό συνεργασίας με την υιοθέτηση του μοντέλου «μία προσφορά, μία πόλη». Αυτό το μοντέλο όριζε ότι η προσφορά για τους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες θα ήταν συμβατικά συνδεδεμένη και, μαζί της, η εγγύηση ότι οι Παραολυμπιακοί και οι Ολυμπιακοί Αγώνες θα διεξάγονταν πάντα στην ίδια πόλη, υπό τη διεύθυνση της ίδιας οργανωτικής επιτροπής και χρησιμοποιώντας τους ίδιους χώρους διοργάνωσης (Tweedy & Howe, 2011).

Η Ελλάδα συμμετέχει στους αγώνες αυτούς από το 1976, ενώ από το 1988 στέλνει επίσημες αποστολές. Μάλιστα, έχει σημειώσει σημαντικές νίκες, όπως τα 11 μετάλλια στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ το 2000, τα 20 μετάλλια που πήρε στους αντίστοιχους αγώνες οι οποίοι διοργανώθηκαν στη χώρα μας (2004), (<http://www.paralympic.gr>), τα 24 μετάλλια που κατάφερε να συγκεντρώσει στους Παραολυμπιακούς αγώνες στο Πεκίνο (2008), τα 13 μετάλλια στους αγώνες στο Ρίο (2016) και τα 11 μετάλλια στους Παραολυμπιακούς Αγώνες στο Τόκιο το 2022 (<http://www.paralympic.gr>). Η περίπτωση του Πεκίνου, μάλιστα, είναι κεντρικής σημασίας για την ιστορία του ίδιου του θεσμού των Παραολυμπιακών, καθώς 3951 αθλητές από 148 χώρες συμμετείχαν στους αγώνες αυτούς, γεγονός που έκανε τους καλοκαιρινούς Παραολυμπιακούς Αγώνες του Πεκίνου, το δεύτερο μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός στον κόσμο (Blauwet & Willick, 2012).

Στο σημείο αυτό, αξίζει να σημειωθεί πως ακόμα και σήμερα υπάρχει προβληματισμός σχετικά με το αν οι Παραολυμπιακοί και οι Ολυμπιακοί Αγώνες θα πρέπει τελικά να συνδυαστούν σε ένα γεγονός. Και αυτό διότι άλλοι υποστηρίζουν ότι οι Παραολυμπιακοί Αγώνες θα πρέπει να αποτελέσουν ένα ξεχωριστό αθλητικό γεγονός με επαρκές μέγεθος, εμβέλεια και προσοχή από τα μέσα ενημέρωσης για να δικαιολογήσει τη δική του μοναδική σκηνή, η οποία θα είναι διαφορετική και την ίδια στιγμή συνδεδεμένη με τους Ολυμπιακούς Αγώνες (Blauwet & Willick, 2012).

Η αξία αλλά και η ανάγκη προώθησης και περαιτέρω ανάπτυξης των Παραολυμπιακών αγώνων είναι αναμφισβήτητη. Δε θα πρέπει να ξεχνά κανείς πως το Παραολυμπιακό Κίνημα είναι βασισμένο στα δικαιώματα για ένταξη και ισότητα στις

αθλητικές ευκαιρίες των ατόμων με αναπηρία. Η Διεθνής Παραολυμπιακή Επιτροπή, στο πλαίσιο αυτό, δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην προώθηση όσων αθλητών υποεκπροσωπούνται στα αθλήματα αναπηρίας, δηλαδή των γυναικών, των αθλητών με «υψηλές ανάγκες υποστήριξης» (η ορολογία αυτή αφορά σε αθλητές που απαιτούν αυξημένο επίπεδο προσωπικής φροντίδας βοήθεια), αλλά και αθλητών που αντιμετωπίζουν κοινωνικά και οικονομικά εμπόδια που δύνανται να αποθαρρύνουν τη συμμετοχή τους στους αγώνες αυτούς. Για παράδειγμα, έχει αναπτύξει συνεργασία με αθλητικά κινήματα για να εξασφαλίσει πλήρη και δίκαιη πρόσβαση σε αθλήματα για άτομα με διάφορους τύπους αναπηρίας, όπως οι Ολυμπιακοί Αγώνες Κωφών (Blauwet & Willick, 2012).

Παράλληλα με την ανάπτυξη του Παραολυμπιακού Κινήματος έχει αναπτυχθεί και μια εκστρατεία ευαισθητοποίησης που χρησιμεύει στην ενημέρωση του κοινού για τις δυνατότητες ενδυνάμωσης και ενίσχυσης των ατόμων με αναπηρία. Για παράδειγμα, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες του Πεκίνου το 2008 συγκέντρωσαν τηλεθέαση 3,8 δισεκατομμυρίων ανθρώπων παγκοσμίως (Tweedy & Howe, 2011). Αποτέλεσμα αυτού ήταν να συνειδητοποιήσει η κοινή γνώμη ότι η συμμετοχή στην άσκηση μπορεί να καταστεί εφικτή και για άτομα με διάφορες κατηγορίες αναπηρίας (Sport for Development and Peace Working Group, 2012).

Στην προώθηση του Παραολυμπιακού Κινήματος έχει συντελέσει καθοριστικά το Διαδίκτυο και γενικά ο Τύπος. Η περίπτωση του Oscar Pistorius, ενός Νοτιοαφρικανού αθλητή διπλά ακρωτηριασμένου κάτω από το γόνατο και κατόχου του παγκόσμιου ρεκόρ στους Παραολυμπιακούς αγώνες T44 κατηγορίας 100-, 200- και 400-m, μπορεί να θεωρηθεί ως ένα σαφές παράδειγμα αυτού. Ο Πιστόριους συμμετείχε τόσο στους Ολυμπιακούς όσο και στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου, αμφισβητώντας την έννοια της αναπηρίας. Η περίπτωση του έχει διαφοροποιήσει το παγκόσμιο προφίλ των αθλητών με αναπηρία ως δυνατών ικανών ατόμων που είναι πρόθυμα να σπάσουν τα στερεότυπα και να φτάσουν στην κορυφή του αθλήματός τους (Sokolove et al., 2012).

2.4 Παραολυμπιακά αθλήματα

Οι πρώτοι επίσημα οργανωμένοι Παραολυμπιακοί αγώνες, πραγματοποιήθηκαν στη Ρώμη, το 1960. Συμμετείχαν περίπου 400 συλητές από 23 χώρες και από τότε οι Παραολυμπιακοί αγώνες διεξάγονται κάθε 4 χρόνια, την ίδια χρονιά με τους Ολυμπιακούς. Επομένως Παραολυμπιονίκες ονομάζονται οι αθλητές που έχουν εισέλθει

στην πρώτη οχτάδα κατάταξης ενός Παραολυμπιακού αθλήματος (<https://www.paralympic.org>).

Η κατηγοριοποίηση (Classification) αποτελεί τη διαδικασία κατάταξης των αθλητών με αναπηρία σε αγωνιστικές κατηγορίες αθλημάτων και αγωνισμάτων ανάλογα με το είδος της κινητικής ή αισθητηριακής (περιορισμό όρασης) αναπηρίας, σε συνάρτηση πάντα με τον τρόπο που αυτή επηρεάζει την αγωνιστική τους απόδοση. Σκοπός της είναι να υποδείξει αν ένας αθλητής έχει την ελάχιστη αναπηρία (minimum disability) που του επιτρέπει να είναι επιλέξιμος (eligible) για να αγωνισθεί σε ένα συγκεκριμένο παραολυμπιακό άθλημα και να ομαδοποιήσει τους αθλητές με αναπηρία για να μπορούν να διεξάγονται οι αγώνες σε πλαίσιο fair play. Με βάση τα κριτήρια ελάχιστης αναπηρίας (Minimum Disability), αυτή διαφέρει από άθλημα σε άθλημα, πρέπει να είναι μετρήσιμη και μόνιμη. παρέχει ένα δίκαιο πλαίσιο αγώνων για αθλητές με κινητικές αναπηρίες και περιορισμό όρασης. Η κατηγοριοποίηση (Classification) στοχεύει στην ελαχιστοποίηση της επίδρασης της αναπηρίας στα αποτελέσματα των αθλητικών αγώνων, στην αύξηση των πιθανοτήτων της αγωνιστικής επιτυχίας στο να καθορίζεται κυρίως από την στρατηγική, στις τεχνικές δεξιότητες της φυσικής προετοιμασίας, στην ψυχολογική κατάσταση και στο ταλέντο των αθλητών τόσο σε ατομικά, όσο και σε ομαδικά αθλήματα (<https://www.paralympic.org>).

Θα πρέπει να τονιστεί πως ο κατάλογος των παραολυμπιακών αθλημάτων συνεχώς ανανεώνεται, όπως στην περίπτωση της κωπηλασίας, η οποία εντάχθηκε στον κατάλογο το 2008. Σήμερα μετρώνται συνολικά 27 αθλήματα, 22 θερινά και 5 χειμερινά, στα οποία μπορούν να συμμετέχουν οι αθλητές με αναπηρία. Πλέον στον κατάλογο αυτό ανήκουν από το 2016 το κανόε καγιάκ, το τρίαθλο, ενώ το 2021 εντάχθηκαν το μπάδμιντον και το ταεκβοντό. Άλλα αθλήματα είναι τα γκόλμπολ, το καθιστό βόλεϊ, το μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο, το ράγκμπι με αναπηρικό αμαξίδιο, που είναι ένα μικτό άθλημα και το ποδόσφαιρο (Jee, 2018).

Ονομαστικά τα αθλήματα των παραολυμπιακών αγώνων είναι τα εξής:

-Θερινά αθλήματα:

- Τοξοβολία
- Στίβος
- Boccia
- Ποδηλασία: Πίστας και δρόμου
- Ιππασία

- Ποδόσφαιρο 5-a-Side (από το 2004)-για μειωμένη όραση
- Γκόλμπολ
- Τζούντο
- Παρα-μπάντμιντον
- Παρα-κανόε
- Παρα-τρίαθλο
- Παρα-ταεκβοντό
- Άρση Βαρών
- Κωπηλασία
- Σκοποβολή
- Καθιστό βόλεϊ
- Κολύμβηση
- Πινγκ πονγκ
- Μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο
- Ξιφασκία με αναπηρικό
- Ράγκμπι με αναπηρικό αμαξίδιο
- Τένις με αναπηρικό αμαξίδιο

-Χειμερινά αθλήματα:

- Αλπικό σκι
- Βορινή χιονοδρομία (περιλαμβάνει Δίαθλο και Χιονοδρομία αντοχής)
- Κέρλινγκ με αμαξίδιο
- Χόκεϊ επί πάγου με έλκηθρο
- Χιονοσανίδα (Σνόουμπορντ)

2.5 Ελληνικοί σύλλογοι ΑμεΑ

Σήμερα, έχει δημιουργηθεί πληθώρα ελληνικών συλλόγων, οι οποίοι ασχολούνται με την κοινωνικοποίηση, την ενεργό συμμετοχή και την ένταξη των ατόμων με αναπηρία στην αθλητική και ευρύτερη κοινότητα. Το σωματείο/ο σύλλογος, είναι η ένωση εθελοντών και η αθλητική οργάνωση του ερασιτεχνικού αθλητισμού και μπορεί να ασκεί και άλλες δραστηριότητες που συμπίπτουν με τον πρωταρχικό του σκοπό (Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού, 2018). Η χρηματοδότηση αυτών των συλλογών προέρχεται από τη Γενική Γραμματεία του Αθλητισμού, τους εκάστοτε δήμους, από δωρεές και συνδρομές μελών. Η χρηματοδότηση αυτή, βασίζεται κυρίως

στην επιτυχία των αθλητών ή των ομάδων τους στα Πανελλήνια πρωταθλήματα (Δημόπουλος & Ευαγγελόπουλος, 2017). Κάθε ερασιτεχνικός αθλητικός σύλλογος, δεν επιδιώκει το κέρδος, αλλά να αναπτύσσει σταδιακά και συνεχόμενα τις δυνατότητες των αθλητών του, να τους κάνει να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες, να προωθούν τα αθλήματα, να παρέχουν προπονητικές υπηρεσίες, να βελτιώνουν την ποιότητα ζωής τους και να διασφαλίζουν την υγεία των αθλητών (Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού, 2018).

Ένας φορέας είναι το ΕΣΑμεΑ (Εθνική Συνομοσπονδία ατόμων με Αναπηρία), το οποίο διεξάγει έρευνες σχετικά με την κατάσταση των ατόμων με αναπηρία και των οικογενειών τους στη χώρα μας και το κατά πόσο συμμετέχουν στα κοινωνικά δρώμενα, ενώ ταυτόχρονα υλοποιεί έργα με στόχο την προώθηση της κοινωνικής ένταξης των ατόμων αυτών και την ενδυνάμωση των οικογενειών των ατόμων με αναπηρία. Ωστόσο, πολλοί είναι οι σύλλογοι που έχουν δημιουργηθεί και απευθύνονται στα άτομα με αναπηρία, όπως είναι: η «Ηλιαχτίδα (η ένωση γονέων και φίλων ατόμων με Σύνδρομο Ντάουν)», ο Ο.Ε.Κ.Κ (Όμιλος εθελοντών κατά του καρακίνου-αγκαλιάζω), «ΕΟΚΑ (εθνική ομοσπονδία κινητικά αναπήρων)», η Αθλητική ομοσπονδία, η Ομοσπονδία Νεφροπαθών & Μεταμοσχευμένων (ΑΟΝΜ), η Ελληνική Ομοσπονδία Αθλητισμού Κωφών (Ε.Ο.Α.Κ.), η Ομοσπονδία Σωματείων Ελλήνων Καλαθοσφαιριστών με αμαξίδιο (Ο.Σ.Ε.Κ.Α.), Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρίες (Ε.Α.ΟΜ.ΑμεΑ) (έτος ίδρυσης 2002), η Ελληνική Παραολυμπιακή επιτροπή.

Συμπερασματικά, τα ελληνικά σωματεία, οι φορείς και οι σύλλογοι που αφορούν τα άτομα με αναπηρία, παρέχουν πληροφορίες και κίνητρα μέσω διάφορων διοργανώσεων και αναπτύσσονται από την συμμετοχή των εθελοντών και των αθλητών που λαμβάνουν μέρος σε τοπικούς και ευρωπαϊκούς αγώνες. Ωστόσο, οι αθλητές που προάγονται από τα ελληνικά σωματεία, μπορούν να εξελιχθούν και να λάβουν μέρος και σε μεγαλύτερες διοργανώσεις.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

3.1 Οφέλη του αθλητισμού για τα άτομα με αναπηρία σε ψυχολογικό επίπεδο

Τα οφέλη για την υγεία από έναν σωματικά ενεργό τρόπο ζωής είναι ευρέως γνωστά στο γενικό πληθυσμό (Shapiro & Malone, 2016). Ομοίως, τα σχετικά οφέλη από τη συμμετοχή σε τακτική άσκηση μπορούν να παρατηρηθούν σε πληθυσμούς όπως εκείνοι με τραυματισμό του νωτιαίου μυελού (SCI) ή εγκεφαλικό επεισόδιο. Αυτά τα οφέλη περιλαμβάνουν χαμηλότερους κινδύνους δευτερογενών επιπτώσεων στην υγεία που συνδέονται με τον καθιστικό τρόπο ζωής όπως ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ), η συστολική αρτηριακή πίεση, η παρουσία σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και ο κίνδυνος καρδιαγγειακής νόσου (Shapiro & Malone, 2016).

Όπως ήδη αναφέρθηκε, η ενασχόληση με κάποιο άθλημα μπορεί να επιφέρει ποικίλα οφέλη στο άτομο με αναπηρία. Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα άτομα με αναπηρία μπορούν να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοαντίληψή τους μέσω της δραστηριοποίησής τους σε κάποιο άθλημα. Πιο αναλυτικά, ο κάθε άνθρωπος αξιολογεί με έναν συγκεκριμένο τρόπο τον εαυτό του, σχηματίζει μια συγκεκριμένη εικόνα για τον ίδιο, αναπτύσσει συγκεκριμένα συναισθήματα για τον εαυτό του τα οποία απορρέουν από την εικόνα αυτή που ο ίδιος έχει σχηματίσει για τον εαυτό του. Με λίγα λόγια, η έννοια της αυτοαντίληψης στην ουσία αποτυπώνει τον τρόπο με τον οποίο το άτομο περιγράφει τον εαυτό του (Pullman, 2019).

Στην περίπτωση των ατόμων με αναπηρία, η αρνητική εικόνα που συχνά έχουν για τον εαυτό τους, δηλαδή η χαμηλή αυτοεκτίμηση και η αυτοαντίληψή τους, φαίνεται πως μπορεί να ασκήσει σημαντική επίδραση στις επιδόσεις τους. Με άλλα λόγια, φαίνεται πως η αρνητική εικόνα που σχηματίζουν τα άτομα με αναπηρία για τον εαυτό τους μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ικανότητά τους να οδηγηθούν στην επιτυχία και να την αισθανθούν. Έρευνες, για παράδειγμα, έχουν δείξει πως τα παιδιά τα οποία έχουν κινητικές αναπηρίες τείνουν να αποτυγχάνουν στο παιχνίδι και σε αθλητικές και κινητικές δραστηριότητες, όχι αποκλειστικά λόγω της αναπηρίας τους αλλά κυρίως λόγω της τάσης τους να αποσύρονται και να εγκαταλείπουν γρήγορα την προσπάθεια (Smyth & Anderson, 2000). Πρόκειται για ένα εύρημα, το οποίο έχουν αναδείξει και παλαιότερες

έρευνες στις οποίες γίνεται λόγος για την τάση των παιδιών με κινητικές αναπηρίες να συμμετέχουν όσο το δυνατόν λιγότερο στο παιχνίδι, γεγονός που μειώνει σημαντικά τις πιθανότητες να σημειώσουν επιτυχίες (Smyth & Anderson, 2000).

Οι ερευνητές, λοιπόν, συγκλίνουν στο συμπέρασμα πως μέσω του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας, τα παιδιά αυτά (αλλά και γενικά τα άτομα με κάθε είδους αναπηρία) μπορούν να ενισχύσουν την αυτοεικόνα και την αυτοεκτίμησή τους. Αποτέλεσμα αυτού, θα είναι να αισθανθούν πιο άνετα στο πλαίσιο της παρέας και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης όχι μόνο με άτομα που έχουν αναπηρίες, αλλά και με τυπικά αναπτυσσόμενα άτομα (Goodwin et al., 2004; Martin, 1999).

Αντίστοιχα, η ενασχόληση των ατόμων με αναπηρία με κάποιο άθλημα, φαίνεται πως μπορεί να ενισχύσει την ανάπτυξη μιας αθλητικής ταυτότητας (Zabriskie, Lundberg & Groff, 2005). Η τελευταία, μάλιστα, έχει συνδεθεί με την ποιότητα ζωής των ατόμων αυτών και για το λόγο αυτό το ενδιαφέρον των ερευνητών στρέφεται πλέον στην ενίσχυση της ταυτότητας αυτής. Και τούτο διότι έρευνες έχουν δείξει πως όσο μεγαλύτερο είναι το αίσθημα της αθλητικής ταυτότητας των αθλητών τόσο καλύτερη είναι (ή προβλέπεται να είναι) η ποιότητα ζωής τους. Στην περίπτωση των ατόμων με αναπηρίες, φαίνεται πως υψηλότερη θέση στην ιεραρχία τους κατέχει η ανάπτυξη και διατήρηση μιας προσωπικής ταυτότητας. Με άλλα λόγια, φαίνεται πως οι αθλητές με αναπηρίες δύσκολα συνθέτουν μια αθλητική ταυτότητα, με αποτέλεσμα να έχουν αναπτύξει την αίσθηση πως ο κόσμος δεν τους αντιμετωπίζει ως αθλητές όμοιους με τους αθλητές χωρίς αναπηρίες. Η παραπάνω αίσθηση ίσως συνδέεται με το γεγονός πως ακόμα και σήμερα η αναπηρία οδηγεί τα άτομα στην περιθωριοποίηση και την απόσυρση. Ως εκ τούτου, τα άτομα με αναπηρία αναπτύσσουν μια αθλητική ταυτότητα, υπό την έννοια πως μπορούν να δουν τους εαυτούς τους ως αθλητές, όμως αισθάνονται πως ο κόσμος δεν έχει την ίδια εικόνα, πως δεν αναγνωρίζει δηλαδή την αθλητική τους αυτή ταυτότητα (Zabriskie, Lundberg & Groff, 2005).

Ο αθλητισμός στην περίπτωση των ατόμων με αναπηρίες συνδέεται και με το αίσθημα της αυτοαποτελεσματικότητας. Στο πλαίσιο αυτό, έρευνες έχουν δείξει πως στην περίπτωση των αθλητών με αναπηρία, η αυτοαποτελεσματικότητα συνδέεται περισσότερο με μια συγκεκριμένη κατάσταση, με έναν αγώνα, για παράδειγμα, ενώ δεν έχει την ισχύ και τη διάρκεια που θα έπρεπε ώστε να τους συνοδεύει στην καθημερινότητα και τη ζωή τους (Martin, 2010).

Αντίστοιχα, οι έρευνες έχουν αναδείξει μια σχέση ανάμεσα στην ανάπτυξη και ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας και της θετικής διάθεσης απέναντι στο άθλημα

ή σε μια κατάσταση. Αυτό σημαίνει πως όσο πιο θετική διάθεση αναπτύσσει ο αθλητής με αναπηρία τόσο πιθανότερο είναι να αναπτύξει μια αυτοαποτελεσματικότητα, η οποία θα έχει διάρκεια και περισσότερο μακροπρόθεσμα αποτελέσματα (Martin, 2010).

Τέλος, οι ερευνητές έχουν αναδείξει την ανάπτυξη στους αθλητές με αναπηρία αυτού που ονομάζεται «αντιλαμβανόμενη ικανότητα». Για παράδειγμα, οι έρευνες έχουν δείξει πως τα παιδιά με αναπηρίες, συγκεκριμένα με κινητικές αναπηρίες, αναπτύσσουν σε μέτριο βαθμό αυτή την αντιλαμβανόμενη ικανότητα. Συγκεκριμένα, οι έρευνες αυτές έδειξαν πως τα παιδιά με αναπηρίες τα οποία μπορούσαν να αντιληφθούν δεξιότητες παρακίνησης, όπως αυτές περιλαμβάνονταν στο μάθημα της φυσικής αγωγής, είχαν την ικανότητα να φτάσουν σε υψηλότερα επίπεδα ικανότητας συγκρινόμενα με τα παιδιά τα οποία δε μπορούσαν να αντιληφθούν αυτό το κλίμα δεξιοτήτων στον ίδιο βαθμό (Dunn, 2019).

Σήμερα, η έμφαση δίνεται στο κίνητρο και συγκεκριμένα στο κίνητρο της κυριαρχίας στη βάση του οποίου τίθενται, τόσο από μέρους των προπονητών όσο και από μέρους των αθλητών, προσωπικοί στόχοι για την επίτευξη των οποίων παρατηρείται μεγάλη προσπάθεια. Στο πλαίσιο αυτό, μάλιστα, οι αθλητές (αλλά και οι προπονητές τους) οδηγούνται σε μια προσπάθεια αυτοβελτίωσης. Με άλλα λόγια, η έμφαση πλέον δίνεται στη διάθεση που αναπτύσσει το άτομο για να προσπαθήσει και να αυτοβελτιωθεί, η οποία επηρεάζεται από την αντιλαμβανόμενη ικανότητα. Φαίνεται, λοιπόν, πως η ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί να ενισχύσει στο άτομο με αναπηρία την αντιλαμβανόμενη αυτή ικανότητα και συνακόλουθα να ενισχύσει την διάθεσή του για προσπάθεια και βελτίωση (Dunn, 2019).

Μάλιστα, έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί αναφορικά με το ζήτημα αυτό, έχουν δείξει ενίσχυση των δεξιοτήτων των αθλητών με αναπηρίες μετά από την συμμετοχή τους σε ένα πρόγραμμα παρέμβασης. Για παράδειγμα οι Valentini και Rudisill (2004), έδειξαν πως άτομα με κινητικές αναπηρίες τα οποία συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα παρέμβασης που είχε ως σκοπό την αναστροφή του κλίματος της κυριαρχίας, έδειξαν σημαντική βελτίωση στο επίπεδο της κινητικής δεξιότητας και ελέγχου της κίνησης συγκριτικά με τα άτομα που δεν συμμετείχαν στην ομάδα και στο πρόγραμμα παρέμβασης (Valentini & Rudisill, 2004).

Στο ίδιο πλαίσιο, άλλοι ερευνητές έχουν δείξει πως στην περίπτωση που τα άτομα με αναπηρίες συνειδητοποιήσουν την ικανότητά τους να συμμετέχουν σε αθλήματα, τότε είναι πιθανόν ότι θα αισθανθούν πιο ικανοί και στα «μάτια» της κοινωνίας και του κοινωνικού συνόλου (Goodwin et al., 2004). Συνακόλουθα, η συνειδητοποίηση αυτή

είναι πιθανόν να τους ενισχύσει τη διάθεση να συμμετέχουν με πιο ενεργό τρόπο στις διάφορες δραστηριότητες, ενώ την ίδια στιγμή φαίνεται πως ενισχύεται και η ικανοποίηση από την συμμετοχή αυτή ή και ο βαθμός απόλαυσης που αποκομίζουν από την συμμετοχή σε τέτοιες σωματικές και αθλητικές δραστηριότητες (King et al., 2006).

Στο σημείο αυτό αξίζει να τονιστεί η σχέση που υπάρχει μεταξύ της βελτίωσης της σωματικής και ψυχολογικής κατάστασης του ατόμου με αναπηρία και της ικανότητάς του να επιτελεί κάποιο επάγγελμα. Χαρακτηριστική είναι η έρευνα του 2018, του Εθνικού Στατιστικού Κέντρου Τραυματών Νοτιαίου Μυελού των ΗΠΑ, σύμφωνα με την οποία μια τέτοια κάκωση ή τραυματισμός έχει σαν αποτέλεσμα μια σημαντική μείωση της απασχόλησης των ατόμων αυτών από το 66% στο 17.4%. Το γεγονός αυτό ενισχύει το αίσθημα της εξάρτησης που αναπτύσσουν τα άτομα με αναπηρία προς τους άλλους. Η έρευνα των Zwierzchowska et al. (2017), στην οποία συμμετείχαν άνδρες με αναπηρία, που δεν εργάζονταν, και παίκτες ράγκμπι με αναπηρικό αμαξίδιο, έδειξε ότι μόνο το 34% των πρώτων εργάζονταν κυρίως «τηλεργαζόμενοι» και δεν άφησαν ποτέ τον τόπο κατοικίας τους, ενώ το 88% των παικτών ράγκμπι με αναπηρικό αμαξίδιο είχαν δουλειά και είχαν αυτοκίνητα προσαρμοσμένα ώστε να μπορούν να κυκλοφορούν ανεξάρτητα. Αντιλαμβάνεται κανείς πως αφενός μειώνεται το αίσθημα εξάρτησης προς τους άλλους, ενώ την ίδια στιγμή τα άτομα αυτά δύνανται να προσφέρουν και οικονομικά στην κοινωνία.

3.2 Οφέλη του αθλητισμού για τα άτομα με αναπηρία σε κοινωνικό επίπεδο

Σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν, ο αθλητισμός μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την ψυχολογική κατάσταση των ατόμων με αναπηρία. Συνακόλουθα, πολλά μπορεί να είναι τα οφέλη και σε επίπεδο κοινωνικής συμμετοχής και αλληλεπίδρασης. Σε γενικές γραμμές, ο αθλητισμός, η συμμετοχή του ατόμου σε κάποιο άθλημα ή σε κάποια οργανωμένη σωματική δραστηριότητα, έχει σαν αποτέλεσμα να καταστεί πιο ικανό να δημιουργεί και να διατηρεί διαπροσωπικές σχέσεις και φιλίες. Δε θα πρέπει να ξεχνά κανείς πως τα άτομα με αναπηρίες δυσκολεύονται ιδιαίτερα να αναπτύξουν και να διατηρήσουν φιλίες. Ως εκ τούτου, ο αθλητισμός μπορεί να αποτελέσει γι αυτούς ένα ιδιαίτερα ισχυρό μέσο ως προς την ενίσχυση της ικανότητάς τους να αλληλεπιδρούν κοινωνικά.

Στο πλαίσιο αυτό, έρευνες έχουν δείξει πως οι αθλητές με αναπηρίες αναπτύσσουν φιλίες εντός της αθλητικής τους ομάδας, που τους ενισχύει τη διάθεση και την ικανότητα να αλληλεπιδρούν. Ακόμα και αν αυτός ο φίλος είναι μόνο ένας, είναι

αρκετός ώστε ο αθλητής με αναπηρία να μπορέσει να «ανοιχτεί» κοινωνικά, να εκφράσει τα συναισθήματά του, να μοιραστεί κοινές εμπειρίες και τελικά να θελήσει να συμμετέχει ακόμα πιο ενεργά και σε άλλες δραστηριότητες (Martin & Smith, 2002). Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός πως αυτά τα οφέλη φαίνεται να αφορούν σε μεγαλύτερο βαθμό τις γυναίκες – αθλήτριες με αναπηρίες και σε μικρότερο βαθμό τους άνδρες-αθλητές με αναπηρίες (Martin, 2010).

Πέραν, όμως, από τα οφέλη που μπορεί να επιφέρει η ενασχόληση με κάποιο άθλημα σε επίπεδο φιλίας και κοινωνικής αλληλεπίδρασης, φαίνεται πως μπορεί να ενισχύσει και να βελτιώσει τις σχέσεις του ατόμου με αναπηρίες με τα μέλη της οικογένειάς του. Για παράδειγμα, μπορεί να βελτιώσει την σχέση του με τους γονείς του και τον βαθμό στον οποίο αλληλοκατανοούνται και αλληλοϋποστηρίζονται. Δε θα πρέπει να ξεχνά κανείς πως οι γονείς διαδραματίζουν καταλυτικής σημασίας ρόλο στο να δημιουργήσουν ή να εξασφαλίσουν αθλητικές εμπειρίες στα παιδιά τους (Smith & Biddle, 2009). Στην περίπτωση των ατόμων με αναπηρίες, αυτό το εγχείρημα καθίσταται ακόμα πιο δύσκολο, δεδομένων των δυσκολιών που δημιουργεί η αναπηρία (ανάλογα με το είδος και τη φύση της) στην συμμετοχή του παιδιού σε κάποιο άθλημα (Martin, 2006; Martin & Choi, 2009). Οι γονείς, λοιπόν, καλούνται να αντιληφθούν και να εφαρμόσουν τον κατάλληλο τρόπο μέσω του οποίου θα ενισχυθεί η συμμετοχή των παιδιών τους σε κάποια αθλητική δραστηριότητα, χωρίς να τίθεται σε περαιτέρω κίνδυνο η ήδη επισφαλής υγεία τους (Antle, Mills, Steele, Kalnins, & Rossen, 2007). Μάλιστα, στις περισσότερες περιπτώσεις, επιχειρούν οι ίδιοι οι γονείς να ενισχύσουν την κοινωνική αλληλεπίδραση των παιδιών τους μέσω της συμμετοχής τους σε αθλήματα και ψυχαγωγικές δραστηριότητες, γεγονός που τους βοηθά να κατανοήσουν ακόμα καλύτερα τη φύση της αναπηρίας του παιδιού τους, τις δυνατότητες -πέραν των αδυναμιών τους- και να βελτιωθούν στο ρόλο τους, δίνοντας παράλληλα στα παιδιά τους το αίσθημα της ασφάλειας και της στήριξης που έχουν ανάγκη (Antle et al., 2007).

Στο ίδιο πλαίσιο, ο αθλητισμός φαίνεται να βοηθά και τα αδέρφια των ατόμων με αναπηρίες. Και αυτό γιατί τους δίνεται η δυνατότητα να κατανοήσουν τις αδυναμίες αλλά και τις δυνατότητες που μπορεί να έχουν για κάποιο άθλημα τα αδέρφια τους και έτσι να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να βοηθήσουν ως προς την επίτευξη κάποιου στόχου. Σημαντικό είναι να τονιστεί πως μεταξύ των ατόμων με αναπηρίες και των τυπικά αναπτυσσόμενων αδερφιών τους συχνά σημειώνεται ανισότητα ως προς την ικανότητά τους να συμμετέχουν σε αθλήματα και ως προς τις επιδόσεις τους στα αθλήματα αυτά (Harry, Day, & Quist, 1998). Ο αθλητισμός, λοιπόν, μπορεί να επιφέρει

μια ισορροπία μεταξύ αυτών και έτσι να αναπτυχθεί μια σχέση ισοτιμίας και αναγνώρισης μεταξύ των αδερφιών (Pit-TenCate & Loots, 2000).

Τελικά, αν και η συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία στην αγορά εργασίας συμβάλει στην αίσθηση της ανεξαρτησίας, εντούτοις, τα άτομα με αναπηρία, ειδικά αυτά που χρησιμοποιούν αναπηρικό καροτσάκι, εξακολουθούν να έχουν πολύ μικρή επαφή με άλλους στην καθημερινή ζωή (Goodwin et al., 2009). Η κοινωνική πτυχή του αθλητισμού επιφέρει σημαντικά οφέλη σε όσους τον επιλέγουν. Αρχικά, η συμμετοχή σε προσαρμοστικό άθλημα διευκολύνει το άτομο να αποδεχτεί την αναπηρία του και να αναπτύξει μια πιο θετική άποψη για τη ζωή (Côté-Leclerc et al., 2017). Επιπλέον, με τη συνεχή συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, αναπτύσσεται η αίσθηση του ανήκειν και η κατανόηση των άλλων. Χαρακτηριστικό είναι πως σε σχετική έρευνα, οι ίδιοι οι αθλητές με αναπηρία αναφέρονται στην ομάδα ως την «οικογένειά τους» (Côté-Leclerc et al., 2017), γεγονός που ενισχύει την προσφορά του αθλητισμού στην περίπτωση των ατόμων με αναπηρία. Στο ίδιο πλαίσιο, οι Goodwin et al. (2009) συνοψίζουν τα οφέλη της κοινωνικής πτυχής του αθλητισμού στην συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία σε μια κοινότητα ανθρώπων με κοινά ενδιαφέροντα, με κοινή κατανόηση της αναπηρίας τους, με συντροφικότητα εντός και εκτός γηπέδου και με ανάπτυξη δεσμών.

3.3 Οφέλη του αθλητισμού για τα άτομα με αναπηρία γενικά στην ποιότητα ζωής

Βάσει όσων προαναφέρθηκαν, αντιλαμβάνεται κανείς πως η ζωή μετά από έναν τραυματικό ή η εξέλιξη μια νόσου, μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στο επίπεδο λειτουργικότητας του ατόμου, που συνοδεύονται από ένα σύνολο προκλήσεων. Και αυτό γιατί οι για εμάς εύκολες δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, όπως είναι το φαγητό, το ντύσιμο, το πλύσιμο, μπορεί τώρα να είναι δύσκολο ή αδύνατο να εκτελεστούν από τα άτομα αυτά, γεγονός που μπορεί να αφαιρέσει την αίσθηση της ανεξαρτησίας τους (Silveira et al., 2019). Για τους ενήλικες με αναπηρίες, τα αισθήματα αυτονομίας και ανεξαρτησίας είναι ζωτικής σημασίας για τα αποτελέσματα αποκατάστασης και την ελαχιστοποίηση της επίπτωσης και της σοβαρότητας των δευτερογενών καταστάσεων. Η λειτουργική ανεξαρτησία, δηλαδή, η ικανότητα του ατόμου να εκτελεί καθημερινές δραστηριότητες, φαίνεται πως έχει μεγάλο αντίκτυπο σε διάφορους παράγοντες, όπως είναι η ποιότητα ζωής, η απασχόληση ή και η κατάσταση ψυχικής υγείας.

Στο πλαίσιο αυτό, οι Furmaniuk et al. (2010) διαπίστωσαν ότι αθλήματα, όπως είναι το ράγκμπι με αναπηρικό αμαξίδιο, δύνανται να βελτιώσουν τις λειτουργικές κινητικές δεξιότητες σε σχέση με τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Στην ίδια

μελέτη καταγράφηκε μια 24% αύξηση στη λειτουργικότητα των δεξιοτήτων μετά από ένα διετές πρόγραμμα προπόνησης σε αθλητές ράγκμπι με αναπηρικό αμαξίδιο, ενώ η ομάδα ελέγχου χωρίς προπόνηση σημείωσε μόνο 4% βελτίωση στη λειτουργικότητα. Σε γενικές γραμμές, οι αθλητές με αναπηρίες σημειώνουν ως βασικότερο όφελος που προκύπτει από την συμμετοχή τους σε κάποιο άθλημα, την αύξηση του βαθμού ανεξαρτησίας τους.

Αντίστοιχα ήταν και τα αποτελέσματα των Côté-Leclerc et al. (2017), οι οποίοι διερεύνησαν τους λόγους για τους οποίους οι αθλητές με αναπηρίες ασχολούνται με κάποιο άθλημα. Από την έρευνα αυτή φάνηκε πως η συμμετοχή αυτή τους καθιστά πιο δυνατούς σωματικά, γεγονός που καθιστά τις καθημερινές δραστηριότητες, όπως είναι η μετακίνηση με αναπηρικό αμαξίδιο, πιο εύκολο να εκτελεστούν.

Στο σημείο αυτό, θα πρέπει να αναφερθεί πως η ποιότητα ζωής έχει συνδεθεί με την έννοια της ευεξίας, η οποία αφορά αρχικά στην «σωματική ευεξία», δηλαδή σε μια ποιότητα ζωής που επιτρέπει στο άτομο να εκτελεί τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής χωρίς υπερβολική κούραση ή άγχος. Αντίστοιχα, η «ψυχολογική ευεξία» μπορεί να συγκριθεί με τη «συναισθηματική ευεξία» που επιτρέπει στα άτομα να κατανοούν και να αντιμετωπίζουν τα συναισθήματα με παραγωγικό τρόπο. Η «κοινωνική ευεξία» αποτελεί την ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί και να καλλιεργεί ουσιαστικές σχέσεις και συνδέσεις με άλλους. Η «περιβαλλοντική ευεξία» είναι η ικανότητα του ατόμου να επιφέρει θετικό αντίκτυπο στο περιβάλλον του. Ακόμα, την ευεξία συνθέτουν ο επαγγελματικός, ο πνευματικός και ο πνευματικός τομέας της ανθρώπινης δραστηριότητας. Και οι επτά μαζί συμβάλλουν στην ποιότητα ζωής (“Seven dimensions of wellness”, 2014).

Είναι αναμφισβήτητο ότι τα παραπάνω συνθέτουν λειτουργικές ικανότητες, οι οποίες εξασφαλίζουν μια ανεξάρτητη και ικανοποιητική ζωή και μια καλή ποιότητα ζωής (Zwierzchowska et al., 2017). Οι Zwierzchowska et al. (2017) διαπίστωσαν ότι οι αθλητές υψηλής λειτουργικότητας έδειξαν σημαντικά υψηλότερο βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή (Zwierzchowska et al., 2017). Η μελέτη των Zelenka et al. (2017) στην οποία συμμετείχαν 20 άτομα με τετραπληγία που ασχολούνταν με ράγκμπι με αναπηρικό αμαξίδιο και 16 άτομα με τετραπληγία που δεν συμμετείχαν σε ράγκμπι με αναπηρικό αμαξίδιο, έδειξαν ότι οι αθλητές με αναπηρία σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία σε

όλους τους τομείς, αλλά ο μόνος στατιστικά σημαντικός τομέας ήταν ο τομέας της σωματικής υγείας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

ΘΕΩΡΙΕΣ ΚΙΝΗΤΡΩΝ

4.1 Θεωρίες κινήτρων συμμετοχής στον αθλητισμό

Όπως έχει προαναφερθεί, η ενασχόληση με τον αθλητισμό προσφέρει πολυεπίπεδα οφέλη στα άτομα με αναπηρία, τα οποία αφορούν τόσο στη σωματική υγεία όσο και στην ψυχολογική ευεξία του αθλούμενου. Στο παρόν κεφάλαιο θα εξετάσουμε, αξιοποιώντας κάποιες διαδεδομένες θεωρητικές προσεγγίσεις, τα κίνητρα που ωθούν τα άτομα με αναπηρία να ασχοληθούν με τον αθλητισμό και να διατηρήσουν τη συμπεριφορά αυτή.

Τα κίνητρα αποτελούν μια σημαντική συνιστώσα στον αθλητισμό. Αν θέλουμε να ορίσουμε την έννοια αυτή, θα παρατηρήσουμε πως οι περισσότερες θεωρητικές προσεγγίσεις συμφωνούν ότι τα κίνητρα αποτελούν παράγοντες που επηρεάζουν την αρχή, την ένταση, την κατεύθυνση και την επιμονή μιας συμπεριφοράς ή ενέργειας του ατόμου. Η αρχή αναφέρεται στην έναρξη μιας συμπεριφοράς, η ένταση στο βαθμό της ενεργοποίησης, η κατεύθυνση στην κίνηση του ατόμου προς ένα στόχο και η επιμονή στη διάρκεια της προσπάθειας (Ζέρβας, 2002). Στον αθλητισμό, επομένως, η μελέτη των κινήτρων μπορεί να παρέχει απαντήσεις σε ποικίλα ερωτήματα, όπως γιατί κάποιος ξεκινά τον αθλητισμό, γιατί επιλέγει το συγκεκριμένο άθλημα, γιατί επιμένει ή δεν επιμένει στην επίτευξη του στόχου, γιατί προσπαθεί ή δεν προσπαθεί πολύ, γιατί συνεχίζει ή γιατί εγκαταλείπει τον αθλητισμό ή το άθλημα.

4.2 Ανθρωπιστική θεωρία κινήτρων

Σύμφωνα με την ανθρωπιστική θεωρία, οι άνθρωποι έχουν έμφυτες ανάγκες για προσωπική εξέλιξη και ανάπτυξη. Εισηγητής της συγκεκριμένης προσέγγισης είναι ο Abraham Maslow και κεντρικό όρο της αποτελεί η έννοια της αυτοπραγμάτωσης. Η αυτοπραγμάτωση είναι η επιδίωξη του ανθρώπου να πραγματοποιήσει πλήρως το δυναμικό του και να γίνει ό,τι πιστεύει ότι είναι ικανός να γίνει. Θα πρέπει να αναφερθεί πως, σύμφωνα με την ανθρωπιστική θεωρία, ως κίνητρα ορίζονται οι παράγοντες εκείνοι

που, ενώ αποτελούν μια εσωτερικά βιωμένη κατάσταση, ενεργοποιούν, κατευθύνουν και διατηρούν τη συμπεριφορά του ατόμου (Maslow, 2011).

Σύμφωνα με τον Maslow, τα κίνητρα ωθούν το άτομο στην ικανοποίηση βασικών του αναγκών, που κατηγοριοποιούνται, με βάση την «πυραμίδα του Maslow» σε βιολογικές ανάγκες, που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας, ανάγκη για ασφάλεια, ανάγκη για αγάπη και αίσθηση του ανήκειν, ανάγκη για αυτοεκτίμηση και ανάγκη για αυτοπραγμάτωση, που τοποθετείται στην κορυφή του σχήματος (Maslow, 2011). Οι ανάγκες αυτές βέβαια δεν ιεραρχούνται με τον ίδιο τρόπο στη συνείδηση του κάθε ανθρώπου, όπως επίσης διαφέρει και ο χρόνος που απαιτείται για τη μετάβαση από τη μια κατηγορία στην άλλη. Όταν καλύπτεται μια ανάγκη σε ικανοποιητικό βαθμό, αποδυναμώνεται η ισχύς της έναντι της επόμενης.

4.3 Κοινωνικογνωστική θεωρία (Social learning theory) για την κατάκτηση των προσωπικών στόχων

Η θεωρία της κοινωνικογνωστικής μάθησης έχει ως κύριο εισηγητή της έναν σημαντικότατο ψυχολόγο του 21^{ου} αιώνα, τον Albert Bandura. Βασική αρχή της θεωρίας αυτής είναι η μάθηση μέσω της παρατήρησης και μίμησης προτύπων. Η μάθηση αποτελεί ταυτόχρονα και επίτευξη συγκεκριμένων στόχων, ενώ ο μαθητής αντιμετωπίζεται ως ένα κοινωνικό υποκείμενο που παρατηρεί με προσοχή και αντιλαμβάνεται τις πράξεις των άλλων. Ο μαθητής επιλέγει πρότυπα, παρατηρεί τις πράξεις καθώς και την εν γένει συμπεριφορά τους και μιμείται τα πρότυπα αυτά για να καταλήξει έτσι στην κοινωνικογνωστική μάθηση (Nabavi, 2012).

Τα κίνητρα αποτελούν ένα σημαντικό στάδιο στην κοινωνικογνωστική θεωρία του Bandura. Σε κάθε ανθρώπινη συμπεριφορά αναζητούμε τα κίνητρα. Η συμπεριφορά εξαρτάται επίσης από τα αποτελέσματα κάθε πράξης. Το κοινωνικό υποκείμενο προτάσσει το αποτέλεσμα της πράξης. Σύμφωνα με τον Bandura, τα κίνητρα ανάγονται στην παρώθηση για δράση που έχει το υποκείμενο. Έχει προηγηθεί η παρατήρηση και έχουν συναχθεί τα συμπεράσματα. Το κοινωνικό υποκείμενο έχει κάνει την επιλογή του, χωρίς να γενικεύει και τελικά οδηγείται στην πράξη. Η επανάληψη της πράξης κατά τον Bandura εξαρτάται από το θετικό αποτέλεσμα (Δανασής-Αφεντάκης, 2000).

Συνεκτικό στοιχείο λειτουργίας των κινήτρων αποτελούν τα εξωγενή και ενδογενή ερεθίσματα. Τα εξωγενή ερεθίσματα σχετίζονται με τα θετικά ή δυσάρεστα γεγονότα, ενώ στα ενδογενή συγκαταλέγονται οι συνέπειες των πράξεων, το ωφελμιστικό περιεχόμενο και η αυτό-ενίσχυση. Σημαντικό στοιχείο αποτελεί και η

εσωτερική ενίσχυση που αξιολογεί τις στάσεις των προτύπων. Αυτό θωρακίζει το δρων κοινωνικό υποκείμενο, το παραδειγματίζει, ώστε να προλαμβάνει δυσάρεστες εκπλήξεις από παρορμητικές συμπεριφορές και αποφάσεις (Δανασσής-Αφεντάκης, 2000).

Σύμφωνα με τον Bandura οι διαδικασίες κινήτρων διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες. Πρόκειται για τα εξωγενή κίνητρα, που περιλαμβάνουν εξωτερική ενίσχυση, υλικές απολαβές, κοινωνική αναγνώριση ή απόρριψη, τα ενδογενή κίνητρα, δηλαδή τις συνέπειες της δράσης, τα προσωπικά κριτήρια, την αυτο-ενίσχυση, και τη συμβολική-εσωτερική ενίσχυση, δηλαδή την εσωτερική επεξεργασία των αποτελεσμάτων και των συνεπειών της δράσης του προτύπου. Μπορούμε λοιπόν να συμπεράνουμε πως οι συμπεριφορές των προτύπων έχουν πληροφοριακό και ωθητικό χαρακτήρα, και η αξιολόγηση που διενεργείται από το υποκείμενο έχει ανασταλτικό χαρακτήρα, αφού επιλέγει τις θετικές συμπεριφορές και απορρίπτει τις αρνητικές (Nabavi, 2012).

4.4 Θεωρία του κινήτρου επίτευξης (Achievement Motivation Theory)

Η συγκεκριμένη προσέγγιση συνδυάζει δύο θεωρητικά ρεύματα, και ειδικότερα κάποια που υποστηρίζουν πως τα κίνητρα αποτελούν εγγενείς ψυχολογικές ανάγκες που κατευθύνουν το άτομο και ευθύνονται για τη συμπεριφορά του, και άλλες που αποδίδουν καταλυτικό ρόλο στο περιβάλλον του ατόμου, τίθεται δηλαδή μεγαλύτερη βαρύτητα στις μαθημένες ορμές. Οι έρευνες που εξετάζουν το κίνητρο ως εγγενή ορμή, χρησιμοποιούνται κυρίως για να εξηγήσουν την κάλυψη οργανικών αναγκών του ανθρώπου, όπως είναι η πείνα και η δίψα. Από την άλλη πλευρά, η θεωρία που εξετάζει το κίνητρο ως ορμή μαθημένη από το περιβάλλον, έχει ως κύριους εκφραστές τους Atkinson και McClelland και αναπτύχθηκε κυρίως κατά την περίοδο 1950-1960 (Singh, 2011).

Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, υπάρχουν δύο κύρια κίνητρα, αντίθετα μεταξύ τους: το κίνητρο επίτευξης της επιτυχίας και το κίνητρο αποφυγής της αποτυχίας. Το άτομο μαθαίνει να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του με τέτοιο τρόπο ώστε είτε να αναλαμβάνει έργα στοχεύοντας στην επιτυχία, είτε να αποφεύγει καταστάσεις που θα το οδηγήσουν στην αποτυχία, την ταπείνωση και την ντροπή (Μωρογιάννη, 2017). Πρέπει ωστόσο να τονιστεί πως σε κάθε άνθρωπο ενυπάρχουν και οι δύο μορφές κινήτρων. Κάθε άτομο προσανατολισμένο στην επιτυχία μπορεί να αποφύγει την εμπλοκή του σε μια εργασία αν αντιληφθεί ότι μπορεί να αποτύχει. Το ίδιο και κάθε άτομο προσανατολισμένο στην αποτυχία ή άτομα με αναπτυγμένο το κίνητρο «αποφυγής» μπορεί – με τη βοήθεια του περιβάλλοντος ή την προσωπική εκτίμηση μιας δεδομένης κατάστασης - να εμπλακεί και

να φέρει εις πέρας μια δεδομένη εργασία. Ιδιαίτερη σημασία κατά την ενεργοποίηση των κινήτρων αυτών έχουν οι εξωτερικές παροτρύνσεις του περιβάλλοντος, ποινές και ανταμοιβές (Μωρογιάννη, 2017).

4.5 Θεωρία του αιτιολογικού προσδιορισμού (Attribution Theory)

Πρόκειται για μια θεωρία κινήτρων που αναπτύχθηκε κυρίως κατά τη δεκαετία του 1980, με κύριο εκφραστή τον B. Weiner. Εστιάζει κατά κύριο λόγο στον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουν οι άνθρωποι τις επιτυχίες και τις αποτυχίες τους. Δίνεται δηλαδή μεγάλη έμφαση στο πώς το άτομο αντιλαμβάνεται τις αιτίες της δικής του συμπεριφοράς, αλλά και των άλλων. Σύμφωνα με την προσέγγιση αυτή, ό,τι θεωρείται αιτία ενός γεγονότος επηρεάζεται από τη δική μας αντίληψη των πραγμάτων και από το ποιος έκανε κάτι, πότε το έκανε, γιατί το έκανε και σε ποιο πλαίσιο. Οι προσδιορισμοί αφορούν προδιαθέσεις και οι άνθρωποι ακολουθούν όμοιες αρχές στην προσπάθεια κατανόησης των ανθρώπων και των αντικειμένων. Επιδιώκουν την πρόβλεψη των συμβάντων στον κόσμο τους, καθώς και τη συμπεριφορά και τα αποτελέσματά της με βάση τις προδιαθέσεις, τη συμπεριφορά των ανθρώπων, του περιβάλλοντος ή και των δυο (Αθανασοπούλου, 2010).

Έχει παρατηρηθεί, σύμφωνα με τη θεωρία αιτιολογικού προσδιορισμού, πως οι άνθρωποι συχνότερα επιδιώκουν να εξηγήσουν συμπεριφορές με αρνητικά αποτελέσματα και πιο σπάνια να αιτιολογήσουν μια επιτυχία. Η αποτυχία αποδίδεται συνήθως σε παράγοντες είτε περιβάλλοντος είτε ατομικούς, που ονομάζονται αποτελεσματικές δυνάμεις. Οι περιβαλλοντικές ή απρόσωπες αποτελεσματικές δυνάμεις έχουν ως κύριο χαρακτηριστικό τους τη δυσκολία του έργου. Από την άλλη μεριά, η προσωπική αποτελεσματική δύναμη, έχει δυο συστατικά, την ισχύ και τα κίνητρα. Ισχύς είναι η ικανότητα, η οποία είναι αναγκαία για την παραγωγή ενός επιτυχημένου έργου/αποτελέσματος και προσδιορίζεται από παράγοντες δυναμικού, ενώ το κίνητρο αφορά τις επιδιώξεις του ατόμου και αναγνωρίζεται μέσα απ' την προσπάθεια που καταβάλλει το άτομο (Αθανασοπούλου, 2010).

4.6 Θεωρία των κινήτρων για ανάπτυξη ικανότητας (Perceived Competence Theory)

Πρόκειται για μια θεωρητική κατασκευή που αφορά τα κίνητρα για μάθηση και αναπτύχθηκε κυρίως από την S. Harter. αλλά και από τον A. Bandura κατά τη δεκαετία του 1970. Έχει εφαρμοστεί σε διάφορους επιστημονικούς χώρους, όπως είναι ο αθλητισμός και η παιδαγωγική (Ζησιμόπουλος, 2009). Στη θεωρία αυτή, ο όρος

«αντιληπτή ικανότητα επίδοσης (perceived competence)» αναφέρεται στις πεποιθήσεις του ίδιου του ατόμου για τις δεξιότητές του. Πρόκειται επομένως για μια εσωτερική παρώθηση η οποία αναπτύσσεται μέσω των γνωστικών διαδικασιών της απόδοσης αιτίων- αποτελέσματος, της βίωσης της χαράς που προσφέρει η δημιουργία και της δημιουργίας προσδοκιών για επίτευξη. Η εκτίμηση της επάρκειας για να επιτύχουμε τους επιθυμητούς στόχους αυξάνει την αίσθηση της ικανότητας, η οποία όχι μόνο μειώνει το άγχος και το φόβο για το έργο αλλά αυξάνει και τις προσπάθειες που καταβάλλονται, αναπτύσσοντας την αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητας, που αποτελεί μια πολύ ισχυρή κινητοποιό δύναμη. Το άτομο καθώς πράττει ή μαθαίνει, πραγματοποιεί διάφορους συλλογισμούς για τα υπέρ και τα κατά της όλης δραστηριότητάς του, δημιουργεί προσδοκίες για τα αποτελέσματα των πράξεων του- θετικές ή αρνητικές- και κρίνει εάν θα συνεχίσει ή όχι να μαθαίνει και να πράττει. Η πηγή αυτή της παρώθησης αποτελεί την κατεξοχήν μορφή παρώθησης που είναι η πλέον επιθυμητή από παιδαγωγικής άποψης (Μωρογιάννη, 2017).

4.7 Θεωρία του Αυτό-Προσδιορισμού (Self-Determination Theory)

Η συγκεκριμένη θεωρητική προσέγγιση αποτελεί ένα ευρέως χρησιμοποιούμενο πλαίσιο μελέτης των κινήτρων στην επιστήμη της Φυσικής Αγωγής, καθώς εστιάζει στη σημασία της επιλογής και της αυτονομίας στην ανθρώπινη συμπεριφορά (Gdoneteli et al., 2010). Η θεωρία αυτή κατατάσσει τα κίνητρα συμμετοχής σε προγράμματα άθλησης σε εσωτερικά και εξωτερικά και ταυτόχρονα παρουσιάζει το πώς τα κίνητρα αυτά συνδέονται με τα οφέλη που προκύπτουν από την άθληση (Deci, 1992; Deci & Ryan, 2000). Στον πυρήνα της βρίσκεται η αντίληψη πως το διαπροσωπικό περιβάλλον του ατόμου επενεργεί στην αυτονομία και τα κίνητρά του. Ο όρος «αυτό-προσδιορισμός» αναφέρεται στη συνειδητή ιδέα του ατόμου να επιλέγει με τη θέλησή του τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχει.

Σύμφωνα με τη Θεωρία του Αυτό-Προσδιορισμού, οι σημαντικότερες ανάγκες που ενεργοποιούν την ανθρώπινη δράση είναι: η αυτονομία, δηλαδή η ανάγκη του ατόμου για αυτοκαθορισμό των ενεργειών του, βιώνοντας καταστάσεις με την θέλησή του (Deci & Ryan, 2002; Ryan & Deci, 2007), η ανταγωνιστικότητα, που αναφέρεται στην αποτελεσματική αλληλεπίδραση του ατόμου με το περιβάλλον του και η ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων, που αναφέρεται στην επιθυμία του για εύρεση κοινών τρόπων επικοινωνίας με τους άλλους (Deci & Ryan, 1985a; Ryan & Deci, 2000; Wang & Biddle, 2001).

Ως εσωτερικά κίνητρα (intrinsic motivation) χαρακτηρίζονται εκείνα, τα οποία παρακινούν ένα άτομο να εμπλακεί σε μια δραστηριότητα, ωθούμενο από τις εσωτερικές του ανάγκες, χάριν της ίδιας της δραστηριότητας, για την ευχαρίστηση και για την ικανοποίηση που νιώθει απλά και μόνο από τη συμμετοχή του σε αυτή. Τα εσωτερικά κίνητρα χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη αυτονομία και ελευθερία και λειτουργούν θετικά σε πολλές στάσεις του ατόμου απέναντι στον αθλητισμό, όπως είναι το αυξημένο ενδιαφέρον για άσκηση, η ικανοποίηση, ο ενθουσιασμός, η βελτίωση της απόδοσης, η μεγαλύτερη επιμονή, η αυξημένη αυτοεκτίμηση και περισσότερη διάθεση για να συνεχίσει ο ασκούμενος την ενασχόληση με τον αθλητισμό (Deci & Ryan, 2000). Οι ασκούμενοι με εσωτερικά κίνητρα απολαμβάνουν επομένως και ευχαριστιούνται την συμμετοχή τους σε μια δραστηριότητα και έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρατήσουν το άθλημα που έχουν ξεκινήσει (Gdonteli et. al, 2010).

Στον αντίποδα βρίσκονται τα εξωτερικά κίνητρα (extrinsic motivation), τα οποία σχετίζονται με συμπεριφορές, που ωθούν το άτομο να συμμετέχει, λόγω ύπαρξης εξωτερικών ανταμοιβών (υλικών) ή για την αποφυγή μιας ποινής (εξωτερική ρύθμιση). Σε άλλες περιπτώσεις, το άτομο βιώνει εσωτερικευμένη πίεση για συμμετοχή σε μια δραστηριότητα, λόγω της ανάγκης του για συμμόρφωση με τα κοινωνικά πρότυπα ή για αποφυγή αισθημάτων ενοχής (Deci & Ryan, 2000; Ζέρβας, 2002). Επίσης το άτομο μπορεί να κατανοεί ότι μια συμπεριφορά είναι προσωπικά σημαντική, αλλά την υιοθετεί μόνο για την επίτευξη ενός στόχου (φαινόμενο της ταύτισης) (Deci & Ryan, 2000), ή, στην περίπτωση της ολοκληρωμένης ρύθμισης, οι εξωτερικές ρυθμίσεις εσωτερικεύονται και ταυτίζονται με τις αξίες του ατόμου. Μπορούμε να παρατηρήσουμε επομένως πως η διάκριση ανάμεσα σε εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα ενασχόλησης με τον αθλητισμό είναι σημαντική, καθώς συσχετίζεται με διαφορετικά αποτελέσματα.

Εντελώς στο άλλο άκρο βρίσκεται η πλήρης απουσία κινήτρου (amotivation), που έχει συσχετιστεί με αρνητικές εμπειρίες, όπως είναι το στρες και οι διαταραχές άγχους (Gdonteli et al., 2010).

Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτό-προσδιορισμού, η ανάγκη του ατόμου να επιτύχει τους στόχους που έχει θέσει, καθοδηγείται από τα κίνητρα επίτευξης, τα οποία εμφανίζονται με δύο μορφές. Πρόκειται για το κίνητρο προσέγγισης της επιτυχίας, που ωθεί το άτομο να εκτελέσει με άρτιο και αποτελεσματικό τρόπο μια δραστηριότητα, και το κίνητρο αποφυγής της αποτυχίας, το οποίο οριοθετεί το άτομο προκειμένου να

εκτελέσει μια δραστηριότητα με συγκεκριμένο τρόπο, ωθούμενο από το προαίσθημα ότι η προσπάθεια του δεν θα στεφθεί από επιτυχία (Ζέρβας, 2002).

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να σημειωθεί πως η αλληλεπίδραση των κινήτρων με τις προσδοκίες του ατόμου και την αξία των ανταμοιβών δημιουργεί την έννοια της παρακίνησης (Ζέρβας, 2002). Οι εσωτερικοί παρακινητικοί παράγοντες μπορεί να έχουν τη μορφή της διέγερσης ή απόλαυσης, όταν το άτομο νιώθει ιδιαίτερα συναισθήματα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, τη μορφή της εκπλήρωσης, όταν το άτομο νιώθει ικανοποίηση δημιουργώντας κάτι νέο και ξεπερνώντας τον εαυτό του, ή τη μορφή της εκμάθησης, όταν το άτομο μέσα από την διαδικασία της διδασχής μαθαίνει ή προσπαθεί να αντιληφθεί κάτι νέο για εκείνον, εξαιτίας της ευχαρίστησης και της ικανοποίησης που νιώθει (Vallerand, 2001). Ταυτόχρονα, σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν και οι εξωτερικοί παρακινητικοί παράγοντες, όπως είναι οι σημαντικοί άλλοι στο περιβάλλον του αθλούμενου, γονείς, προπονητές, καθηγητές φυσικής αγωγής (Sarrazin et al., 2002). Αντιθέτως, η απουσία παρακίνησης μπορεί να είναι αποτέλεσμα χαμηλών προσδοκιών, προσωπικών πεποιθήσεων, ή άρνησης για να καταβάλλει το άτομο την προσπάθεια που απαιτείται.

Στο πλαίσιο της εφαρμογής της θεωρίας του αυτό-προσδιορισμού σε διάφορες έρευνες, σχετικά με τα κίνητρα στον αθλητισμό, έχει δημιουργηθεί και χρησιμοποιείται ευρέως η Κλίμακα Κινήτρων στον Αθλητισμό (Sport Motivation Scale, S.M.S). Αποτελείται από είκοσι οκτώ ερωτήσεις, που κατατάσσονται σε επτά υποκατηγορίες, οι οποίες αξιολογούν τρία είδη εξωτερικών κινήτρων, την ταύτιση (identified regulation), την εσωτερική ρύθμιση (introjected regulation) και την εξωτερική ρύθμιση (external regulation), την έλλειψη κινήτρων (amotivation) και τρία είδη εσωτερικών κινήτρων, δηλαδή το κίνητρο για μάθηση (motivation to know), για επίτευξη (motivation towards accomplishment) και για διέγερση (stimulation) (Gdonteliet al., 2010). Με την κλίμακα αυτή, μια έρευνα μπορεί να μελετήσει διάφορους παράγοντες που σχετίζονται με την αθλητική δραστηριότητα, όπως τον βαθμό προσήλωσης στην άσκηση, τη συχνότητα συμμετοχής σε κάποια δραστηριότητα, την αθλητική εξουθένωση, τον φόβο της αποτυχίας, τους παράγοντες που προκαλούν απόσυρση όσων ασχολούνται με τον πρωταθλητισμό από την ενεργό δράση, τα χαρακτηριστικά του προφίλ των αθλούμενων (Κούκος, 2018).

4.8 Αθλητές με αναπηρία: Κίνητρα, περιορισμοί και διευκολυντικοί παράγοντες

Όπως μελετήσαμε παραπάνω, υπάρχουν ποικίλοι λόγοι που ωθούν τα άτομα στον αθλητισμό, ωστόσο, όσον αφορά τα άτομα με αναπηρία, δεν έχει δοθεί μέχρι στιγμής η ίδια έμφαση στην αναζήτηση των λόγων αυτών. Παρόλα αυτά, η μελέτη των κινήτρων των αθλητών με αναπηρία, όπως επίσης και η διερεύνηση των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν και των βοηθητικών παραγόντων είναι σημαντική, καθώς μπορούν να βοηθήσουν τους επιστήμονες Φυσικής Αγωγής, προπονητές, εκπαιδευτικούς και γονείς να υποστηρίξουν αποτελεσματικά και να ενθαρρύνουν όλο και περισσότερους ανθρώπους με αναπηρίες να ασχοληθούν με τον αθλητισμό.

Πιο συγκεκριμένα, από τις μέχρι τώρα υπάρχουσες έρευνες φαίνεται πως οι κύριοι παράγοντες που κινητοποιούν τους ανθρώπους με αναπηρία να ασχοληθούν με τον αθλητισμό είναι η συνύπαρξη με άλλους, δηλαδή το να συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα που περιλαμβάνει επαφή με άλλους ανθρώπους και να κοινωνικοποιούνται, η ενθάρρυνση που νιώθουν ότι λαμβάνουν από τους άλλους αθλητές, όπως επίσης και η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της συνολικής υγείας. Επίσης, συχνά ως κίνητρο αναφέρεται η αίσθηση ότι είναι δραστήριοι και ανταγωνιστικοί, η πνευματική κινητοποίηση, η κοινωνική αποδοχή, η αίσθηση ανεξαρτησίας και η ικανοποίηση από την επίτευξη βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων (McLoughlin, et al., 2017). Όταν τα άτομα πετυχαίνουν τους στόχους τους, τότε νιώθουν ικανοποίηση και προσπαθούν περισσότερο. Πολλές φορές όμως, και η μη ικανοποίηση στόχων, λειτουργεί ως κίνητρο για τα άτομα να προσπαθήσουν ξανά και πιο έντονα από την πρώτη φορά, προκειμένου να πετύχουν τους στόχους τους, κάτι το οποίο ονομάζεται αυτό-ικανοποίηση.

Ως προς τα εσωτερικά κίνητρα, εσωτερικό κίνητρο μάθησης (motivation to know) μπορεί να θεωρηθεί η ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων, κίνητρο επίτευξης (motivation to accomplish) η ικανοποίηση από την εκπλήρωση των στόχων που έχουν τεθεί και κίνητρο διέγερσης (motivation to experience stimulation) το ευχάριστο συναίσθημα του να είναι δραστήριοι, ανταγωνιστικοί και να ξεπερνούν τους περιορισμούς. Αυτά μπορούν να συνυπάρχουν και με ορισμένα εξωτερικά κίνητρα, όπως είναι η διάθεση να εντυπωσιάσουν τους σημαντικούς άλλους του περιβάλλοντός τους, όπως για παράδειγμα τον προπονητή και η θέληση για νίκες και διακρίσεις σε σημαντικούς αγώνες (McLoughlin, et al., 2017). Οι περισσότερες έρευνες συγκλίνουν στο συμπέρασμα πως οι περισσότεροι αθλητές με αναπηρία που αγωνίζονται σε υψηλό επίπεδο, είχαν

ξεκινήσει την ενασχόληση με τον αθλητισμό ερασιτεχνικά, γνωρίζοντας διάφορα αθλήματα από μικρή ηλικία, πριν αποφασίσουν να ασχοληθούν με ένα συγκεκριμένο άθλημα σε επίπεδο πρωταθλητισμού. Επίσης όσοι ήταν ενεργοί αθλητές πριν τον τραυματισμό τους, είναι πολύ πιο πιθανό να συνεχίσουν τον αθλητισμό και μετά από αυτόν (McLoughlin, et al., 2017).

Οι παράγοντες που δρουν διευκολυντικά στη συμμετοχή στον αθλητισμό (facilitators), είναι παρόμοιοι για τους αθλητές με αναπηρία και χωρίς. Μεγάλη βαρύτητα φαίνεται να έχει η ύπαρξη ενός υποστηρικτικού δικτύου ανθρώπων, που περιλαμβάνει τον προπονητή, τους συμπαίκτες που λειτουργούν σαν διευρυμένη οικογένεια, τους φίλους και τα μέλη της οικογένειας του αθλητή που βοηθούν με τις μετακινήσεις και παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη. Σημαντική επίσης κρίνεται η υγιής κοινωνική ζωή, η αίσθηση του ανήκειν που αποκομίζουν από τον αθλητισμό, η θέληση να βελτιώσουν τη γενικότερη κατάσταση της υγείας τους και η οικονομική υποστήριξη, μέσω χορηγιών ή υποτροφιών (McLoughlin et al., 2017).

Από την άλλη πλευρά, οι αθλητές με αναπηρία μπορεί να αντιμετωπίσουν διάφορους περιορισμούς (barriers), δηλαδή παράγοντες που τους εμποδίζουν ή τους αποτρέπουν κατά την ενασχόληση με το άθλημά τους. Τέτοιοι παράγοντες είναι η διαχείριση του χρόνου, καθώς πολλοί αθλητές πρέπει να συνδυάζουν το πρόγραμμα των προπονήσεών τους με σπουδές, εργασία και προσωπικές υποχρεώσεις, όπως επίσης και η οικονομική επιβάρυνση από την πληρωμή εξοπλισμού, προπονητή, φυσικοθεραπευτών. Είναι σημαντικό ακόμα να αναφερθεί πως οι αθλητές με αναπηρία συχνά αναφέρουν ως αποτρεπτικό παράγοντα την ελλιπή προσβασιμότητα των αθλητικών εγκαταστάσεων, τις στερεοτυπικές στάσεις απέναντι στα άτομα με αναπηρία γενικά, όπως επίσης και την ελλιπή ευαισθητοποίηση των υπόλοιπων αθλητών απέναντί τους (McLoughlin et al., 2017).

ΜΕΡΟΣ 2^ο-ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

5.1 Δείγμα

Στη διεξαγωγή της έρευνας έλαβαν μέρος έξι (6) συμμετέχοντες, όλοι αθλητές με αναπηρία, εκ των οποίων δύο γυναίκες και τέσσερις άντρες (33% γυναίκες, 66% άνδρες, κατά προσέγγιση). Πρόκειται για διαφορετικές περιπτώσεις αθλητών, που προέρχονται από διάφορους χώρους του αθλητισμού. Από τις γυναίκες αθλήτριες, η μία ανήκει στην κατηγορία των ατόμων με παράλυση ενός άνω άκρου (παράλυση βραχιόνιου πλέγματος) και ασχολείται με το άθλημα του στίβου, και η δεύτερη ανήκει στους αθλητές με τύφλωση και ασχολείται με τον στίβο και τις ρίψεις. Στους άνδρες συμμετέχοντες συγκαταλέγονται ένας αθλητής του τένις σε αμαξίδιο, δύο αθλητές των ρίψεων, με προβλήματα όρασης, ένας τυφλός αθλητής του στίβου. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να σημειωθεί πως από τους συμμετέχοντες στην έρευνα, οι πέντε από τους έξι βρίσκονται σε ηλικία 50 ετών και άνω. Οι 4 είναι συνταξιούχοι, άρα είχαν κάποια επαγγελματική δραστηριότητα κατά τα νεότερα χρόνια, μία συμμετέχουσα είναι φοιτήτρια της Νομικής Σχολής και ένας δημοτικός σύμβουλος. Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο, οι τέσσερις από τους έξι προχώρησαν μόνο μέχρι τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Ως προς την οικογενειακή τους κατάσταση, μόνο οι δύο από τους συμμετέχοντες έχουν δική τους οικογένεια.

5.2 Μέσο συλλογής δεδομένων

Ο γενικός σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθεί η συμβολή του αθλητισμού στη ζωή και την καθημερινότητα των ανθρώπων με αναπηρία, αλλά και στα κίνητρα αυτών να ασχοληθούν με τον αθλητισμό. Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η ποιοτική μέθοδος της συνέντευξης. Πρόκειται για ένα ερευνητικό εργαλείο, όπως είναι και το ερωτηματολόγιο και η παρατήρηση που χρησιμοποιείται ευρύτατα στις έρευνες που εμπίπτουν στον τομέα των Κοινωνικών Επιστημών. Γενικότερα, στην ποιοτική έρευνα χρησιμοποιούνται μέθοδοι παραγωγής δεδομένων που χαρακτηρίζονται από ευελιξία και ευαισθησία απέναντι στο κοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο παράγονται. Στο πλαίσιο αυτό, οι πιο συνηθισμένες μέθοδοι παραγωγής δεδομένων στην ποιοτική

διερεύνηση θεωρούνται η μη δομημένη συνέντευξη (ανοιχτού τύπου/εις βάθος), η ημιδομημένη συνέντευξη (ανοιχτού τύπου), οι ομάδες εστίασης (focus groups), η παρατήρηση και συμμετοχική παρατήρηση (Ισαρη και συν., 2015).

Στη συγκεκριμένη περίπτωση της παρούσας εργασίας επιλέχθηκε η μέθοδος της συνέντευξης, διότι θεωρήθηκε πως με τη συνέντευξη θα μπορούσαν να τεθούν ερωτήματα που επιτρέπουν τη διεύθυνση και την εμβάθυνση σε ορισμένες επιμέρους πτυχές του προβλήματος που εξετάζεται, οι οποίες δεν είναι εύκολο, τουλάχιστον με την ίδια προσπάθεια για εμβάθυνση, να συμπεριληφθούν σε ένα ερωτηματολόγιο, όπως είναι για παράδειγμα οι προσωπικές σκέψεις, στάσεις, τα αίτια συμπεριφοράς, οι ενδοιασμοί και οι φόβοι των συμμετεχόντων (Φίλιας, 2004). Το είδος της συνέντευξης που εφαρμόστηκε είναι η τυποποιημένη δομημένη/κατευθυνόμενη συνέντευξη, καθώς είχαν καθοριστεί από πριν και διατυπωθεί συγκεκριμένες ερωτήσεις, από τις οποίες δεν έγινε καμία παρέκκλιση, σε καμία από τις έξι περιπτώσεις. Σε όλους τους συμμετέχοντες έγιναν οι ίδιες ερωτήσεις, με την ίδια διατύπωση και την ίδια σειρά, ενώ η συμπεριφορά του ερευνητή ήταν κατά το δυνατόν ουδέτερη σε όλες τις περιπτώσεις.

5.3 Ερευνητικά εργαλεία

Η συνέντευξη που χρησιμοποιήθηκε αποτελείται από είκοσι τέσσερις (24) ερωτήσεις ανοιχτού τύπου. Οι ερωτήσεις αυτές με βάση το περιεχόμενό τους και τα ζητήματα προς διερεύνηση, θα μπορούσαν να κατηγοριοποιηθούν σε τρεις άξονες. Ο πρώτος άξονας αφορά την επίδραση της άθλησης στη ζωή των ατόμων με αναπηρία. Διερευνήθηκε το θέμα της αναπηρίας σε σχέση με τις δυσχερείς συνθήκες της καθημερινότητας, τον περιορισμό της ανεξαρτησίας των ΑμεΑ, τον περιορισμό στη λειτουργικότητά τους (Νικολάου, 2011), όπως μελετήθηκαν στο πρώτο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας.

Για να διερευνηθούν τα θέματα αυτά, τέθηκαν, στον δεύτερο άξονα της έρευνας, ερωτήσεις που αφορούν τη στάση της πολιτείας και της ευρύτερης κοινωνίας απέναντι στο θέμα του αθλητισμού και της αναπηρίας και το θεσμικό πλαίσιο λειτουργίας του αθλητισμού για άτομα με αναπηρία.

Στη συνέχεια της έρευνας διερευνήθηκαν τα προσωπικά κίνητρα των συμμετεχόντων, οι στόχοι τους και τα εμπόδια που έχουν αντιμετωπίσει, όπως αυτά ορίζονται από τη θεωρία του Αυτο-προσδιορισμού, θεωρία που εστιάζει στη σημασία της επιλογής και της αυτονομίας στην ανθρώπινη συμπεριφορά (Gdonteli et al., 2010).

5.4 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Στην παρούσα έρευνα, η ανάλυση των δεδομένων της έρευνας διεξάγεται μέσω της ποιοτικής προσέγγισης και όχι με ποσοτική ανάλυση, δε θα χρησιμοποιηθούν δηλαδή στατιστικά αποτελέσματα, αλλά θα καταγραφεί η σχετική αλήθεια του κάθε συνεντευξιαζόμενου. Όσον αφορά στην αξιοπιστία της έρευνας, ελήφθη υπόψη ότι τα ερωτήματα που τέθηκαν έχουν περισσότερο υποκειμενικό χαρακτήρα, άρα θεωρείται αναμενόμενο να καταγραφεί η υποκειμενική άποψη του καθενός αθλητή, παρά μια συγκεκριμένη επαναλαμβανόμενη απάντηση (Συμεού, 2017). Οι ερωτήσεις έγιναν με την ίδια, σταθερή διατύπωση κάθε φορά, ώστε να αποφευχθούν κατά το δυνατόν οι παρανοήσεις, και να είναι έτσι εφικτό να συγκριθούν οι απαντήσεις μεταξύ τους. Στο ίδιο πνεύμα, αποδίδονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια. Φυσικά, όλες οι απαντήσεις είναι καταγεγραμμένες, ώστε να μπορούν να ελεγχθούν εκ νέου όποτε χρειαστεί. Ωστόσο είναι εφικτό να παρατηρήσει κανείς κατά πόσον οι απαντήσεις που έχουν καταγραφεί συμφωνούν μεταξύ τους ή αποκλίνουν η μία από την άλλη και να γίνουν κάποιες υποθέσεις για τους λόγους που οδηγούν σε αυτό. Επίσης ικανοποιείται το κριτήριο αξιοπιστίας της εμπειρίας και επαφής του ερευνητή με το συγκεκριμένο ερευνητικό πεδίο, καθώς η έρευνα εκπονήθηκε από επαγγελματία του χώρου της άθλησης.

Οι συνεντεύξεις διεξήχθησαν τον Μάρτιο του 2022. Από το σύνολο των έξι συνεντεύξεων, η μία διεξήχθη μέσω ανταλλαγής μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Οι υπόλοιπες πέντε πραγματοποιήθηκαν δια ζώσης, ενώ ταυτόχρονα έγινε και ηχογράφηση τους. Η διάρκεια των ηχογραφημένων συνεντεύξεων κυμαίνεται από δώδεκα έως δεκαπέντε λεπτά η κάθε μία, κατά προσέγγιση.

Σε όλες τις περιπτώσεις οι συμμετέχοντες έδωσαν τη συγκατάθεσή τους για τη δημοσίευση των απαντήσεων και τη χρήση τους για ερευνητικούς σκοπούς.

5.5 Ανάλυση δεδομένων

Για τις ανάγκες της παρούσας εργασίας, η έρευνα που πραγματοποιήθηκε ανήκει στην κατηγορία των ποιοτικών ερευνών, και συγκεκριμένα διεξήχθη χρησιμοποιώντας τη μέθοδο της ποιοτικής συνέντευξης, ή «συνέντευξης σε βάθος». Πρόκειται για μία μέθοδο που δίνει βαρύτητα στις εμπειρίες, τις απόψεις, τις ερμηνείες και τις διαδράσεις των ανθρώπων σχετικά με την κοινωνική πραγματικότητα. Οι επιστημολογικοί περιορισμοί της συνέντευξης αφορούν το γεγονός ότι οι ερευνητές δεν έχουν ουσιαστικά

πρόσβαση στο μυαλό των ερωτώμενων και μπορούν να πληροφορηθούν μόνο για εκείνες τις διαστάσεις (αντιλήψεις, εμπειρίες, ερμηνείες) που οι συμμετέχοντες επιλέγουν να αποκαλύψουν στο πλαίσιο μιας ποιοτικής συνέντευξης (Newcomer, Hatry, & Wholey, 2015).

Εντός της μεθόδου αυτής εμφανίζονται τρεις υποκατηγορίες, τρεις διαφορετικοί τύποι συνέντευξης δηλαδή, ανάλογα με τον βαθμό δόμησης ή τυποποίησης της συνέντευξης από τον ερευνητή. Πρόκειται για την ημιδομημένη συνέντευξη εις βάθος, που αποτελείται από ένα σύνολο προκαθορισμένων, κατά κάποιον τρόπο, ερωτήσεων αλλά ταυτόχρονα προσφέρει ευελιξία ως προς την τροποποίηση του περιεχομένου των ερωτήσεων ανάλογα με τον ερωτώμενο, ως προς την εμβάθυνση σε κάποια θέματα με συμμετέχοντες που κρίνονται κατάλληλοι, ως προς τη σειρά με την οποία τίθενται οι ερωτήσεις και ως προς την πρόσθεση ή αφαίρεση ερωτήσεων ή θεμάτων για συζήτηση. Αυτός είναι ο τύπος συνέντευξης που εφαρμόστηκε και στην παρούσα περίπτωση. (Ισαρη και συν., 2015).

Για τις ανάγκες της παρούσας εργασίας θεωρήθηκε προτιμητέα μέθοδος η θεματική ανάλυση, καθώς αποτελεί μέθοδο εντοπισμού, περιγραφής, αναφοράς και «θεματοποίησης» επαναλαμβανόμενων νοηματικών μοτίβων, δηλαδή «θεμάτων» τα οποία προκύπτουν από τα ερευνητικά δεδομένα, ενώ ταυτόχρονα παρέχει «θεωρητική ελευθερία» και ευελιξία στον ερευνητή. Αυτό σημαίνει πως ο ερευνητής έχει τη δυνατότητα προσδιορίσει ο ίδιος επιστημολογικά και θεωρητικά την ανάλυσή του, όπως επίσης και να ορίσει τι αντιπροσωπεύουν τα κοινά θέματα ή μοτίβα που εντοπίζει κατά την ανάλυση των δεδομένων. Πρόκειται για μια μέθοδο ιδιαίτερα χρήσιμη αλλά και εύχρηστη για τον νέο ερευνητή (Ισαρη και συν., 2015). Η θεματική ανάλυση δεν αποτελεί μια «τεχνικού τύπου» διαδικασία, αλλά είναι μια ευέλικτη μέθοδος, που μπορεί να αξιοποιηθεί με πολλούς τρόπους (Τσιώλης, 2017). Στη βιβλιογραφία περιγράφονται συγκεκριμένα βήματα της μεθόδου αυτής, τα οποία ωστόσο δεν προϋποθέτουν μια γραμμική πορεία. Αφορούν μια διαδικασία κίνησης, επαναφοράς, ή κυκλικότητας, η οποία χαρακτηρίζεται από συστηματικότητα αλλά και από ευελιξία και είναι αλληλένδετη με άλλες διαδικασίες στο πλαίσιο του ερευνητικού σχεδιασμού (Ισαρη και συν., 2015). Πιο συγκεκριμένα, τα στάδια αυτά περιγράφονται ως εξής: Στο πρώτο στάδιο, γίνεται η μετεγγραφή των ηχογραφημένων ή βιντεοσκοπημένων συνεντεύξεων, με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια. Στο δεύτερο στάδιο γίνεται η προσεκτική μελέτη των κειμένων που έχουν προκύψει και ο εντοπισμός των αποσπασμάτων που

αντιστοιχούν σε κάθε ερευνητικό ερώτημα. Στη συνέχεια ακολουθεί η συστηματική κωδικοποίηση των ερευνητικών δεδομένων και ο εντοπισμός των θεμάτων, δηλαδή των επαναλαμβανόμενων μοτίβων νοήματος που προκύπτουν από την επεξεργασία και τη σύγκριση των κωδικών. Στο τελευταίο στάδιο γίνεται η έκθεση των ευρημάτων, δηλαδή των θεμάτων που αναδείχθηκαν και απαντούν στα ερευνητικά ερωτήματα που είχαν τεθεί (Τσιώλης, 2017).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Όπως έχει ήδη προαναφερθεί, ο στόχος της παρούσας έρευνας είναι να παρουσιάσει την προσωπική προσέγγιση των αθλητών ΑμεΑ σχετικά με την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό, και ειδικότερα να προσπαθήσει να αναδείξει πώς ο αθλητισμός επηρέασε και καθόρισε σε προσωπικό, οικογενειακό, κοινωνικό, επαγγελματικό επίπεδο τη ζωή των αθλητών ΑμεΑ, να διερευνήσει εμπόδια και δυσκολίες που έπρεπε να υπερνικηθούν για να γίνει αυτή η σχέση με τον αθλητισμό αποτελεσματική και να εξακριβώσει τη σχέση των αθλητών ΑμεΑ με αρτιμελείς αθλητές και με το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο. Στο παρόν κεφάλαιο θα καταγραφούν τα ευρήματα της έρευνας, μετά τη σχετική επεξεργασία του περιεχομένου των συνεντεύξεων των έξι συμμετεχόντων. Εφαρμόστηκε η ποιοτική μέθοδος της θεματικής ανάλυσης. Το παρόν κεφάλαιο περιλαμβάνει την ταξινόμηση και την αποκωδικοποίηση των απαντήσεων, σύμφωνα με τους ερευνητικούς άξονες και τα ερωτήματα. Τα ευρήματα της έρευνας που θα αναλυθούν παρακάτω, παρουσιάζουν τις απόψεις, τις στάσεις και τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων σχετικά με: 1) την επίδραση της άθλησης στη ζωή των ατόμων με αναπηρία, 2) τη στάση της πολιτείας και της ευρύτερης κοινωνίας απέναντι στο θέμα του αθλητισμού και της αναπηρίας και το θεσμικό πλαίσιο λειτουργίας του αθλητισμού για άτομα με αναπηρία, και τέλος 3) τα προσωπικά κίνητρα των συμμετεχόντων, στους στόχους τους και στα εμπόδια που έχουν αντιμετωπίσει.

6.1 Επίδραση του αθλητισμού στη ζωή των ΑμεΑ

Στον πρώτο άξονα της έρευνας, μελετήθηκε η επίδραση του αθλητισμού στη ζωή των ατόμων με αναπηρία. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η αναπηρία αποτελεί μια κατάσταση η οποία δυσχεραίνει την καθημερινότητα του ατόμου, σε βαθμό που πολλές φορές να καθίσταται εξαρτημένο από κάποιο άλλο άτομο του περιβάλλοντός του,

(Νικολάου & Καρτασίδου, 2011), ενώ ταυτόχρονα έχει αρνητική επίδραση στην πνευματική, ψυχική και σωματική κατάσταση του ατόμου (Petmesidou, 2013). Σύμφωνα με το ιατρικό μοντέλο θεώρησης της αναπηρίας, το οποίο βέβαια αμφισβητείται από τα ίδια τα άτομα με αναπηρία, η αυτονομία του ατόμου με αναπηρία είναι περιορισμένη λόγω της σωματικής ή νοητικής βλάβης. Ως αποτέλεσμα, το άτομο αυτό αντιμετωπίζεται σαν να έχει περιορισμένη ικανότητα συμμετοχής στην κοινωνία. Στο πλαίσιο αυτό, οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα δείχνουν τη θετική επίδραση του αθλητισμού στη ζωή τους. Συγκεκριμένα, υποστηρίζεται η βελτίωση της σωματικής υγείας, η ενδυνάμωση του οργανισμού και η μείωση του πόνου, ταυτόχρονα όμως και η προαγωγή της ψυχικής τους υγείας και η αντιμετώπιση του αθλητισμού ως διεξόδου. Σύμφωνα με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, ο αθλητισμός καθιστά τα άτομα με αναπηρία πιο δραστήρια και λειτουργικά στην καθημερινή τους ζωή, συμβάλλει στην κοινωνικοποίησή τους, ενισχύοντας έτσι το αίσθημα της αυτονομίας και της κοινωνικής ισότητας. Οι απόψεις επομένως αυτές που διατυπώθηκαν, συμφωνούν με τη θεωρία πως μέσω του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας, τα άτομα με αναπηρία μπορούν να ενισχύσουν την αυτοεικόνα και την αυτοεκτίμησή τους και να κάνουν πιο αποτελεσματική την κοινωνική τους αλληλεπίδραση. (Goodwin & Staples, 2005; Martin & Smith, 2002). Ταυτόχρονα, το αίτημα των συμμετεχόντων για περισσότερη προσβασιμότητα στους αγωνιστικούς χώρους αποδεικνύει τη διάθεσή τους για ανάπτυξη της αθλητικής τους ταυτότητας (Groff, Lundberg, & Zabriskie, 2009), μια ιδιότητα που έχει συνδεθεί με την ποιότητα ζωής των ατόμων αυτών. Γενικότερα, οι απαντήσεις των συμμετεχόντων επιβεβαιώνουν τη θετική επίδραση του αθλητισμού στη σωματική και ψυχική υγεία, την κοινωνικοποίηση και την ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρία.

Αναλυτικά, σχετικά με το ερώτημα περί χρησιμότητας της αναπηρίας στα πλαίσια του αθλητισμού, φαίνεται πως όλοι οι συμμετέχοντες, αναφέρονται στις έννοιες της ψυχικής και σωματικής υγείας, στον αθλητισμό ως διέξοδο, στην κοινωνικοποίηση, την αυτονομία και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Συγκεκριμένα αναφέρονται: «Αρχικά τα άτομα με αναπηρία ωφελούνται από τον αθλητισμό, καθώς μέσω αυτού ενισχύεται η σωματική και ψυχική τους υγεία...», «Ο αθλητισμός δίνει ψυχική υγεία και ηρεμία, αλλά όχι μόνο στους ανάπηρους, σε όλο τον κόσμο».

Στη συνέχεια, σχετικά με το ερώτημα για το αν ο αθλητισμός προσφέρει στην αναπηρία, γίνεται αναφορά από όλους τους συμμετέχοντες στην προσφορά του αθλητισμού ως προς τη φυσική κατάσταση, τη βελτίωση της ψυχολογίας και της κοινωνικοποίησης, την αίσθηση αυτονομίας και κοινωνικής ισότητας. Ενδεικτικές

απαντήσεις είναι οι εξής: «Ο αθλητισμός προσφέρει και πνευματική υγεία και φυσική... γυμνάζει και πνεύμα και σώμα..», «..Φυσική κατάσταση, είναι μια διέξοδος, μια επιπλέον ενασχόληση, περισσότερη κοινωνικοποίηση..», «..Βοηθάει κατ' αρχάς στην ψυχολογία ενός ατόμου, τον βοηθάει να βγει απ' το σπίτι, να νιώσει καλύτερα..».

Αναφορικά με το ερώτημα για το αν κάθε είδους αναπηρία θα μπορούσε να βρει ένα άθλημα, όλοι οι συμμετέχοντες συμφωνούν πως ο καθένας μπορεί να βρει ένα άθλημα που να του ταιριάζει, ανάλογα πάντα και με το είδος της αναπηρίας του, καθώς υπάρχουν πάρα πολλά.

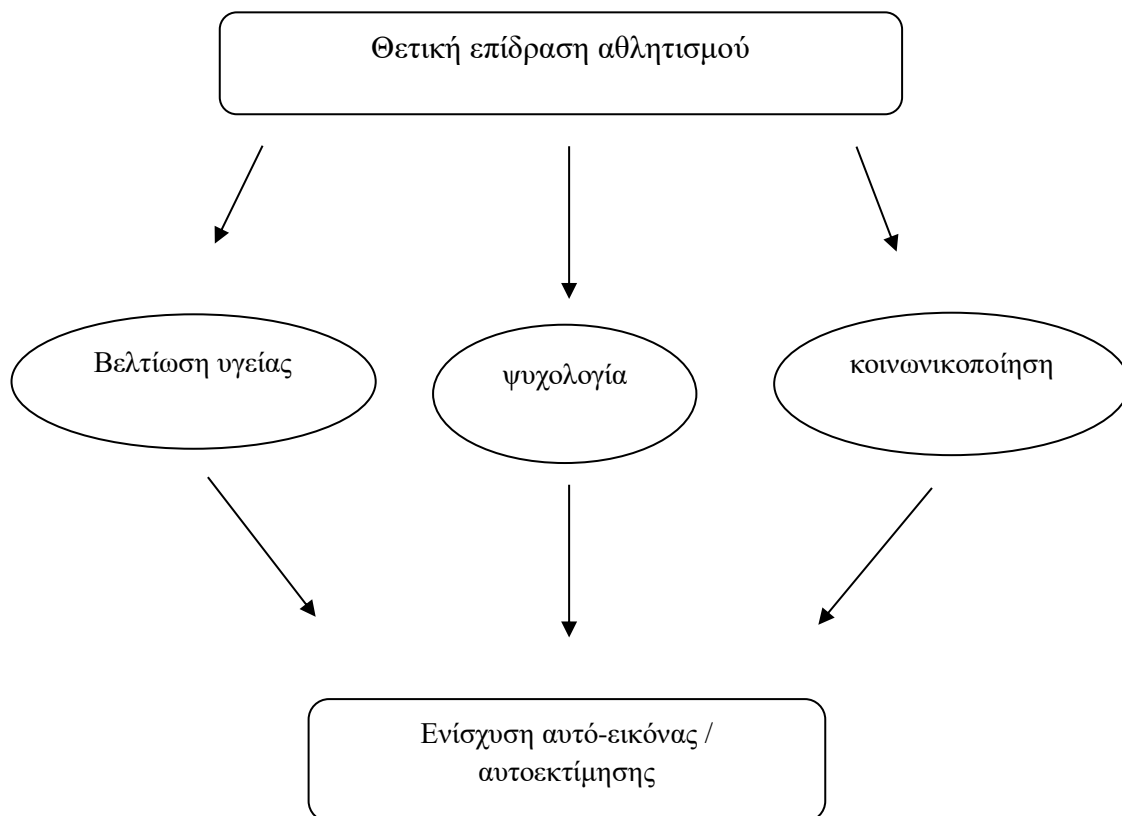
Ακολούθως, σχετικά με το ερώτημα για το αν είναι πιο εύκολο ή πιο δύσκολο για ένα άτομο με εκ γενετής αναπηρία να ασχοληθεί με τον αθλητισμό σε σχέση με ένα άτομο με επίκτητη, μόνο ένας συμμετέχων έχει δηλώσει πως δεν υπάρχει καμία διαφορά. Για τους υπόλοιπους, είναι πιο εύκολη η ενασχόληση με τον αθλητισμό για τα άτομα με επίκτητη αναπηρία, λόγω των προηγούμενων εμπειριών τους.

Αναφορικά με το αν οι αθλητές έχουν διαπιστώσει αποκλεισμούς και ανταγωνισμούς στο πλαίσιο λειτουργίας του αθλητισμού και της αναπηρίας από άλλους αθλητές ανάπηρους, δύο από τους συμμετέχοντες έχουν δώσει αρνητική απάντηση, ενώ για τους υπόλοιπους η ύπαρξη ανταγωνισμού, σε θεμιτά πλαίσια, θεωρείται κάτι φυσιολογικό.

Στο ερώτημα για το πώς θα κινηθεί πρακτικά ένας ανάπηρος αν θελήσει να ασχοληθεί με ένα άθλημα, οι συμμετέχοντες συμφωνούν πως ο ενδιαφερόμενος πρέπει να απευθυνθεί σε κάποιον θεσμικό φορέα, σύλλογο, σωματείο ή ομοσπονδία. Συγκεκριμένα αναφέρεται η Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με αναπηρία.

Σχετικά με το αν υπάρχουν πράγματα που πρέπει να αλλάξουν ή να οργανωθούν διαφορετικά, οι έννοιες που αναφέρονται πιο συχνά από όλους τους συμμετέχοντες είναι η προσβασιμότητα, η υποστήριξη, η παιδεία. Για παράδειγμα: «Χρειάζεται να υπάρξει στήριξη στο άτομο με αναπηρία..», «Το εκπαιδευτικό σύστημα, είναι το Α και το Ω για μένα», «..κατ' αρχάς η προσβασιμότητα στα γήπεδα, τουαλέτες για ΑμεΑ, αποδυτήρια, το να... πιο προσβάσιμοι χώροι».

Τέλος πέντε στους έξι συμμετέχοντες απαντούν αρνητικά στην ύπαρξη αποκλεισμού των αθλητών ΑμεΑ. Μόνο μία συμμετέχουσα θεωρεί πως δεν τίθεται ιδιαίτερη βαρύτητα στη δυσκολία των αθλημάτων και των επιδόσεων.



Σχήμα 1: Επίδραση αθλητισμού

6.2 Στάση της κοινωνίας απέναντι στην αναπηρία και τον αθλητισμό

Στον δεύτερο άξονα της έρευνας μελετήθηκε η στάση της κοινωνίας απέναντι στο θέμα του αθλητισμού και της αναπηρίας. Οι απόψεις που καταγράφηκαν αντικατοπτρίζουν την αργή πρόοδο της κοινωνίας στο θέμα αυτό. Οι συμμετέχοντες θεωρούν μη επαρκή την προβολή του αθλητισμού των ΑμεΑ μέσω των ΜΜΕ, η οποία όμως κρίνεται αναγκαία, ως τρόπος ευαισθητοποίησης και εξοικείωσης του κοινωνικού συνόλου με το θέμα αυτό. Επίσης, ανάλογες απόψεις εκφράζονται και για το εκπαιδευτικό σύστημα. Μπορεί να θεωρηθεί πως οι απόψεις αυτές συμπίπτουν με το κοινωνικό μοντέλο θεώρησης της αναπηρίας, το οποίο στόχο έχει να αλλάξει τις ριζωμένες στάσεις της κοινωνίας απέναντι στα άτομα με αναπηρία. Υποστηρίζει την άρση των κοινωνικών φραγμών σε μια προσπάθεια προώθησης της ένταξης και της κοινωνικής αλλαγής που οδηγεί στον μετασχηματισμό της κοινωνίας (Shakespeare & Watson, 2002). Το γεγονός πως οι συμμετέχοντες δεν φαίνονται ευχαριστημένοι από την αρωγή της πολιτείας σε ικανοποιητικό βαθμό, συμφωνεί με την άποψη πως παρόλο που

έχει σημειωθεί κάποια πρόοδος, τα άτομα με αναπηρία συνεχίζουν να υφίστανται καταπίεση (Kelly, 2011).

Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων σχετικά με τον συνδυασμό των Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών αγώνων σε ένα αθλητικό γεγονός, ήταν διαφορούμενες, καθώς οι περισσότεροι είχαν μεν θετική στάση, εκφράστηκε όμως και η άποψη πως οι Παραολυμπιακοί αγώνες αξίζουν να έχουν ξεχωριστή προβολή. Αυτό συμφωνεί με τις έρευνες που δείχνουν πως υπάρχει προβληματισμός σχετικά με το αν οι Παραολυμπιακοί και οι Ολυμπιακοί Αγώνες θα πρέπει να ενοποιηθούν, διότι υποστηρίζεται ότι οι Παραολυμπιακοί Αγώνες θα πρέπει να αποτελέσουν ένα ξεχωριστό αθλητικό γεγονός με επαρκές μέγεθος, εμβέλεια και προσοχή από τα μέσα ενημέρωσης (Gilbert & Sanchez, 2009).

Γενικά, οι απαντήσεις που καταγράφηκαν στην ενότητα αυτή δείχνουν την ανάγκη των αθλητών ΑμεΑ για ισότητα, ευαισθητοποίηση και ομαλή ένταξη στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο, ίσα δικαιώματα και ανάπτυξη όλων των πολιτών χωρίς εμπόδια και φραγμούς για κανένα μέλος της κοινωνίας, αίτημα που συμφωνεί με τη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών (CRPD) (Morgan et al, 2017).

Αναλυτικότερα, σχετικά με το αν η κοινωνία είναι αρωγός στη συμμετοχή των ΑΜΕΑ στην άθληση, η στάση των συμμετεχόντων είναι μετριοπαθής και επιφυλακτική («Θεωρώ πως γίνεται μια προσπάθεια τα τελευταία χρόνια αλλά έχουμε ακόμα μέλλον..»), «Σιγά σιγά πιστεύω πως γίνονται βήματα. Πιστεύω ότι προχωράμε»), καθώς θεωρούν πως η κατάσταση βελτιώνεται μόνο κατά τα τελευταία χρόνια, ενώ ένας συμμετέχων έχει τελείως αρνητική άποψη («Εγώ έχω φριχτά παράπονα από όλο το σύστημα...»).

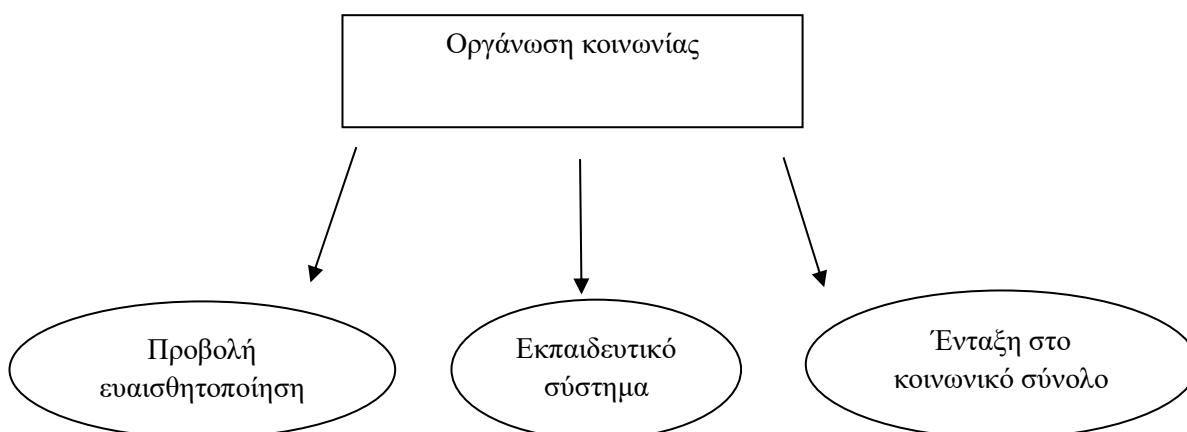
Επίσης όλοι οι συμμετέχοντες συμφωνούν πως η προβολή από τα ΜΜΕ δεν είναι επαρκής και δεν υπάρχει στήριξη από αυτό το μέσο.

Ακολούθως αναφορικά με τους επίσημους αγώνες που μπορεί να λάβει μέρος ένας ανάπηρος αθλητής, ένας μόνο συμμετέχων έχει δηλώσει άγνοια, ενώ από τους υπόλοιπους γίνεται αναφορά, σε τοπικά τουρνουά, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, Πανευρωπαϊκούς αγώνες, Παγκόσμια Πρωταθλήματα και την Παραολυμπιάδα.

Όλοι οι συμμετέχοντες συμφωνούν πως δεν είναι ικανοποιημένοι από τη συμμετοχή του κόσμου, ενώ θεωρούν -όπως προαναφέρθηκε- πως χρειάζεται περισσότερη προβολή από τα ΜΜΕ.

Όσον αφορά το θέμα του εκπαιδευτικού συστήματος και τις ευκαιρίες που παρέχει σε μαθητές με αναπηρίες να αθληθούν και να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, οι συμμετέχοντες αναφέρονται ιδιαίτερα στο θέμα της προσβασιμότητας, του αποκλεισμού από δραστηριότητες και γενικά θεωρείται πως είναι ένας τομέας που χρήζει βελτίωσης («...Χρειάζεται εκσυγχρόνιση στον τρόπο συμπεριφοράς απέναντι σε έναν μαθητή με αναπηρία και η εξάλειψη του κοινωνικού αποκλεισμού του..», «Όχι, δεν προσφέρει ευκαιρίες..», «..Θα έπρεπε να αλλάξει το σύστημα παιδείας»).

Στο ζήτημα που αφορά την κοινή διοργάνωση Παραολυμπιακών και Ολυμπιακών Αγώνων, οι περισσότεροι συμμετέχοντες έχουν θετική στάση, με ενδιαασμούς ως προς τη δυσκολία της διοργάνωσης. Μία συμμετέχουσα θεωρεί πως οι αγώνες για τους αθλητές ΑμεΑ πρέπει να παραμείνουν διαφορετικοί, για να προβάλλονται και περισσότερο.



Σχήμα 2: Οργάνωση κοινωνίας

6.3 Κίνητρα, στόχοι και εμπόδια

Στον τρίτο άξονα της έρευνας μελετήθηκαν τα προσωπικά κίνητρα των συμμετεχόντων, οι στόχοι τους σχετικά με τον αθλητισμό και τα εμπόδια που έχουν αντιμετωπίσει. Ως προς τα κίνητρα ενασχόλησης με τον αθλητισμό, αυτά που αναφέρθηκαν περισσότερο ήταν το γενικότερο ενδιαφέρον για τον αθλητισμό, η θέληση για βελτίωση της υγείας και της φυσικής κατάστασης, τα οποία σύμφωνα με τη θεωρία του Αυτό-προσδιορισμού, αποτελούν εσωτερικά κίνητρα. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, τα εσωτερικά κίνητρα είναι αυτά που παρακινούν ένα άτομο να εμπλακεί σε μια δραστηριότητα, ωθούμενο από τις εσωτερικές του ανάγκες, χάριν της ίδιας της δραστηριότητας, για την ευχαρίστηση και για την ικανοποίηση που νιώθει απλά και μόνο

από τη συμμετοχή του σε αυτή, ενώ χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη αυτονομία και ελευθερία και λειτουργούν θετικά σε πολλές στάσεις του ατόμου απέναντι στον αθλητισμό, όπως είναι το αυξημένο ενδιαφέρον για άσκηση, η ικανοποίηση, ο ενθουσιασμός, η βελτίωση της απόδοσης, η μεγαλύτερη επιμονή, η αυξημένη αυτοεκτίμηση και περισσότερη διάθεση για να συνεχίσει ο ασκούμενος την ενασχόληση με τον αθλητισμό (Deci & Ryan, 2000). Η προτροπή από το φιλικό πλαίσιο μπορεί να καταταγεί στα εξωτερικά κίνητρα, που όμως εσωτερικεύονται και ενοποιούνται με τις αξίες του ατόμου. Στο σημείο αυτό πρέπει επίσης να σημειωθεί πως οι περισσότεροι συμμετέχοντες στην έρευνα, δήλωσαν πως ασχολούνταν με τον αθλητισμό από μικρή ηλικία, για να ενδυναμώσουν τη φυσική τους κατάσταση και για την ευχαρίστηση που αυτός τους προσέφερε. Οι απόψεις αυτές είναι σύμφωνες με μελέτες που υποστηρίζουν πως οι περισσότεροι αθλητές με αναπηρία που αγωνίζονται σε υψηλό επίπεδο, είχαν ξεκινήσει την ενασχόληση με τον αθλητισμό ερασιτεχνικά, γνωρίζοντας διάφορα αθλήματα από μικρή ηλικία, πριν αποφασίσουν να ασχοληθούν με ένα συγκεκριμένο άθλημα σε επίπεδο πρωταθλητισμού, όπως επίσης και ότι όσοι ήταν ενεργοί αθλητές πριν τον τραυματισμό τους, είναι πολύ πιο πιθανό να συνεχίσουν τον αθλητισμό και μετά από αυτόν (McLoughlin et al., 2017).

Μελέτες δείχνουν πως παρά τα πολυάριθμα οφέλη για την υγεία της σωματικής δραστηριότητας (Heath & Fentem, 1997; Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008), άτομα με σωματικές αναπηρίες είναι λιγότερο πιθανό να ασχοληθούν με σωματικές δραστηριότητες σε σχέση με τα άτομα χωρίς αναπηρία (Rimmer, Rubin, Braddock, & Hedman, 1999; US Department of Health and Human Services, 2000). Διαφορετικές μελέτες έχουν δείξει ότι το εσωτερικό/ατομικό κίνητρο έχει ισχυρές συνδέσεις με τα θετικά συναισθήματα, με το ενδιαφέρον και την απόλαυση των σωματικών δραστηριοτήτων (Reeve & Deci, 1996; Ryan, Frederick, Leps, Rubio, & Sheldon, 1997). Στην μελέτη των Martin Saebu, Marit Sørensen και Hallgeir Halvari (2013), η υψηλή συσχέτιση μεταξύ του εσωτερικού κινήτρου και της συνολικής σωματικής δραστηριότητας, δείχνει ότι αυτό ο τύπος κινήτρων είναι πολύ σημαντικός για τα άτομα με αναπηρίες. Υποστηρίζει περαιτέρω τη θεωρία Αυτό-προσδιορισμού επιβεβαιώνοντας τη σχέση μεταξύ υποστήριξης αυτονομίας, βασικών ψυχολογικών αναγκών, αυτόνομων κινήτρων και υγιούς συμπεριφοράς. Οι ασθενείς είναι περισσότερο πιθανόν να νιώσουν ικανοί να ελέγξουν τα αποτελέσματα της υγείας τους όταν ξεκινούν οι ίδιοι τις συμπεριφορές.

Επίσης η μελέτη του S. Perreault (2007), εξέτασε τη δομή του κινήτρου όπως προτείνεται από τη θεωρία Αυτοπροσδιορισμού, με παίκτες του μπάσκετ σε αναπηρικό αμαξίδιο. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης υποστηρίζουν την εγκυρότητα της σύλληψης θεωρίας Αυτοπροσδιορισμού. Τα αποτελέσματα δείχνουν επίσης ότι οι μπασκετμπολίστες με αναπηρικό αμαξίδιο, φαίνεται να μοιάζουν αρκετά με τους καλαθοσφαιριστές με αναπηρικό αμαξίδιο χωρίς αναπηρία, τουλάχιστον όσον αφορά τα κίνητρα και την αντιμετώπιση καταστάσεων. Το συγκεκριμένο αποτέλεσμα είναι ενδιαφέρον γιατί αυτή είναι η πρώτη μελέτη, που προσπάθησε να συγκρίνει τους παίκτες μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο και χωρίς αναπηρία στο ίδιο άθλημα. Ο δεύτερος στόχος της μελέτης ήταν να ελεγχθεί η υπόθεση ότι ο αυτοπροσδιορισμός σχετίζεται με την ενισχυμένη ψυχολογική κατάσταση. Συνολικά, τα παρόντα αποτελέσματα από αυτή τη μελέτη δείχνουν ότι οι αυτοπροσδιοριζόμενες μορφές κινήτρων συσχετίστηκαν θετικά με τις ικανότητες αντιμετώπισης ζητημάτων στον αθλητισμό.

Ως προς τα εμπόδια που χρειάστηκε να αντιμετωπιστούν, τα πιο συνηθισμένα ήταν η προσβασιμότητα και η καταλληλότητα των αγωνιστικών χώρων, η εύρεση κατάλληλου προπονητή, η ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, η δυσκολία προσαρμογής στο προπονητικό πρόγραμμα και ο φόβος για την αποτυχία ή κάποιον τραυματισμό. Οι απόψεις αυτές συμπίπτουν με έρευνες που έχουν καταγράψει πως πολλοί αθλητές πρέπει να ξεπεράσουν το πρόβλημα της οικονομικής επιβάρυνσης για την πληρωμή εξοπλισμού, προπονητή, φυσικοθεραπευτών. Είναι σημαντικό ακόμα να αναφερθεί πως οι αθλητές με αναπηρία συχνά αναφέρουν ως αποτρεπτικό παράγοντα την ελλιπή προσβασιμότητα των αθλητικών εγκαταστάσεων (McLoughlin et al., 2017).

Πέρα από τα εμπόδια όμως, οι συμμετέχοντες έχουν αναφερθεί και στους παράγοντες εκείνους που τους διευκόλυναν στη σχέση τους με τον αθλητισμό. Αυτοί ήταν η παρότρυνση του φιλικού περιβάλλοντος, η καθοδήγηση των προπονητών, η στήριξη από τα μέλη της οικογένειας, ειδικά στο θέμα των μετακινήσεων, ενώ ένας συμμετέχων ανέφερε πως βρήκε τη δύναμη στον ίδιο του τον εαυτό. Οι απαντήσεις αυτές συμφωνούν με μελέτες που υποστηρίζουν πως έχει μεγάλη σημασία η ύπαρξη ενός υποστηρικτικού δικτύου ανθρώπων, που περιλαμβάνει τον προπονητή, τους συμπαίκτες που λειτουργούν σαν διευρυμένη οικογένεια, τους φίλους και τα μέλη της οικογένειας του αθλητή που βοηθούν με τις μετακινήσεις και παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη. Σημαντική επίσης κρίνεται η υγιής κοινωνική ζωή, η αίσθηση του ανήκειν που αποκομίζουν από τον αθλητισμό, η θέληση να βελτιώσουν τη γενικότερη κατάσταση της υγείας τους. (McLoughlin et al., 2017).

Ως στόχοι των συμμετεχόντων αναφέρθηκαν η διάθεση να συνεχιστεί η ενασχόληση με τον αθλητισμό για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και η φιλοδοξία για περαιτέρω βελτίωση των επιδόσεων. Η επίτευξη των στόχων αυτών είχε μεγάλη σημασία για τους συμμετέχοντες, γεγονός που συμφωνεί με τη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού και την ανάγκη του ατόμου να επιτύχει τους στόχους που έχει θέσει, καθοδηγούμενο από τα κίνητρα επίτευξης. Στο πλαίσιο αυτό, μάλιστα, οι αθλητές οδηγούνται σε μια προσπάθεια αυτοβελτίωσης. Με άλλα λόγια, η έμφαση δίνεται στη διάθεση που αναπτύσσει το άτομο για να προσπαθήσει και να αυτοβελτιωθεί, η οποία επηρεάζεται από την αντιλαμβανόμενη ικανότητα. Φαίνεται, λοιπόν, πως η ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί να ενισχύσει στο άτομο με αναπηρία την αντιλαμβανόμενη αυτή ικανότητα και συνακόλουθα να ενισχύσει την διάθεσή του για προσπάθεια και βελτίωση (Dunn, 2019).

Έχει υποστηριχθεί από διάφορες μελέτες πως τα ελλείμματα που προκαλεί η αναπηρία, μπορούν να οδηγήσουν σε αποκλεισμό από την εκπαίδευση και στην συνέχεια από την εργασία και την κοινωνία, ενώ αντίθετα τονίζεται η σχέση που υπάρχει μεταξύ της βελτίωσης της σωματικής και ψυχολογικής κατάστασης του ατόμου με αναπηρία και της ικανότητάς του να επιτελεί κάποιο επάγγελμα (Sargeant et al., 2018). Αντιλαμβάνεται κανείς πως αφενός μειώνεται το αίσθημα εξάρτησης προς τους άλλους, ενώ την ίδια στιγμή τα άτομα αυτά δύνανται να προσφέρουν και οικονομικά στην κοινωνία. Το συγκεκριμένο ζήτημα δεν ήταν δυνατό να διερευνηθεί σε βάθος από τη συγκεκριμένη εργασία, καθώς από τους συμμετέχοντες στην έρευνα, οι περισσότεροι ήταν συνταξιούχοι, και μία συμμετέχουσα φοιτήτρια. Πέραν, όμως, από τα οφέλη που μπορεί να επιφέρει η ενασχόληση με κάποιο άθλημα σε επίπεδο κοινωνικής αλληλεπίδρασης και συμμετοχής στην επαγγελματική δραστηριότητα, φαίνεται πως μπορεί να ενισχύσει και να βελτιώσει τις σχέσεις του ατόμου με αναπηρίες με τα μέλη της οικογένειάς του. Για παράδειγμα, μπορεί να βελτιώσει την σχέση του με τους γονείς του και τον βαθμό στον οποίο αλληλοκατανοούνται και αλληλοϋποστηρίζονται (Sargeant et al., 2018). Το στοιχείο αυτό επιβεβαιώθηκε από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, που δήλωσαν ότι το οικογενειακό τους πλαίσιο λειτούργησε ως διευκολυντικός παράγοντας στην ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό. Θα είχε ενδεχομένως ερευνητικό ενδιαφέρον να μελετηθεί η σχέση αυτή και από την αντίστροφη πλευρά, δηλαδή να διερευνηθούν οι απόψεις των μελών της οικογένειας σε σχέση με την ενασχόληση των Αμεα με τον αθλητισμό.

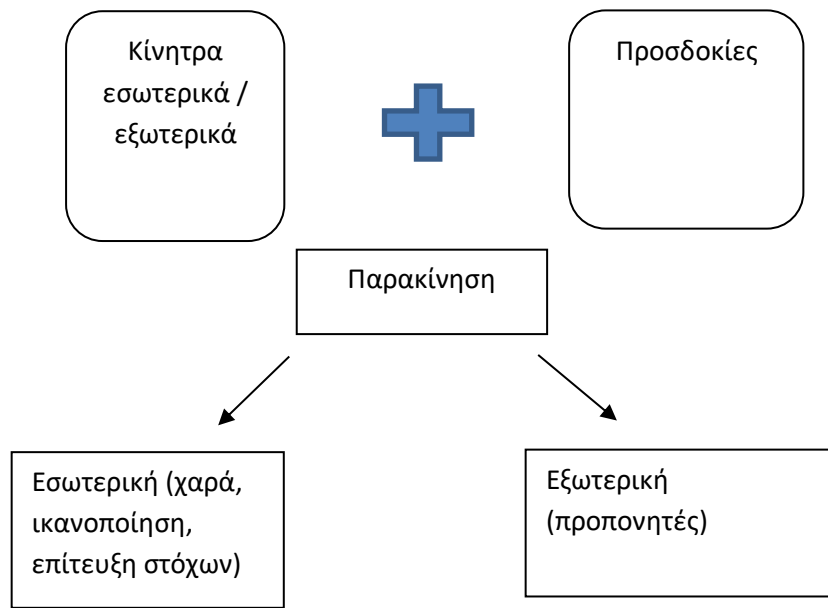
Μπορεί κανείς να παρατηρήσει λοιπόν σε αυτό το σημείο ότι ο συνδυασμός των κινήτρων των συμμετεχόντων, εσωτερικών και εξωτερικών, με τις προσδοκίες για συνέχιση της άθλησης και επίτευξη όλο και καλύτερων επιδόσεων, λειτουργεί ως παρακινητικός παράγοντας. Στους εσωτερικούς παρακινητικούς παράγοντες των συμμετεχόντων ανήκουν, σύμφωνα με τις απαντήσεις που έχουν καταγραφεί, η διέγερση ή απόλαυση, με τα συναισθήματα χαράς και ευφορίας που δημιουργούνται κατά τη διάρκεια των αγώνων, η εκπλήρωση, με τη μορφή της ικανοποίησης για την εκπλήρωση των στόχων και των καλών επιδόσεων και η εκμάθηση, μέσω της ευχαρίστησης και της ικανοποίησης που νιώθουν (Sargeant et al., 2018). Εξίσου σημαντικής επίδρασης είναι και οι εξωτερικοί παρακινητικοί παράγοντες, όπως είναι η θέληση να ανταμειφθεί η προσπάθεια του προπονητή.

Αναλυτικά, αναφέρεται πώς το κίνητρο ή η αφορμή να ασχοληθούν με τον αθλητισμό, ήταν η ελπίδα για ενδυνάμωση και βελτίωση της υγείας. Στη συνέχεια γίνεται αναφορά σε θέματα προσαρμογής στον αθλητικό τρόπο ζωής, στην εύρεση κατάλληλου προπονητή, στις αποστάσεις και τις ακατάλληλες εγκαταστάσεις, σε συναισθηματικού τύπου δυσκολίες.

Στο ερώτημα περί σημαντικότητας του πρωταθλητισμού, οι συμμετέχοντες αναφέρονται στην ανταμοιβή των προσπαθειών τους, στη διάθεση για βελτίωση, ενώ τα συναισθήματα που εκδηλώνονται περιλαμβάνουν το άγχος, τη χαρά, την ικανοποίηση, ψυχική ανάταση για την επίτευξη των στόχων.

Επίσης όλοι οι συμμετέχοντες αναφέρουν πως είχαν στήριξη από το φιλικό, το οικογενειακό περιβάλλον και από τους προπονητές τους.

Τέλος όλοι οι συμμετέχοντες έχουν ως στόχο τη συνέχιση του αθλητισμού για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, τη βελτίωση των επιδόσεών τους και την επιτυχία στους αγωνιστικούς τους στόχους («Συνεχίζω τον Πρωταθλητισμό για όσο αντέχω σωματικά και ψυχολογικά..», «Να μπορώ να το κάνω σε όσο μεγαλύτερη ηλικία μπορώ»).



Σχήμα 3: Κίνητρα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII

ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Είναι παραδεκτό, ότι ο αθλητισμός παίζει πολύ μεγάλο ρόλο στην καθημερινότητα των ατόμων με αναπηρία και θα πρέπει να σχεδιάζονται και να παρέχονται υπηρεσίες που θα βελτιώνουν την άσκηση και την ποιότητα ζωής τους. Τα άτομα με αναπηρία έχουν διεκδικήσει, και εξακολουθούν να διεκδικούν, μια όσο το δυνατόν πιο ισότιμη θέση στην κοινωνία. Είναι άτομα που δεν έχουν μόνο ελλείμματα και μειονεξίες, αλλά και ποικίλες δεξιότητες. Ο αθλητισμός αποτελεί ένα πεδίο στο οποίο μπορούν να διακριθούν τα άτομα αυτά. Στο πλαίσιο αυτό έχει θεσπιστεί το Παραολυμπιακό Κίνημα, το οποίο έχει οδηγήσει και στην καθιέρωση των Παραολυμπιακών Αγώνων μέσω των οποίων έχει σταδιακά αλλάξει και η στάση της κοινωνίας απέναντι στην αναπηρία.

Ο αθλητισμός έχει ποικίλα οφέλη για τους αθλητές που αναπτύσσουν κάποιας μορφής αναπηρία, τόσο σε επίπεδο σωματικής υγείας και φυσικής κατάστασης, όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Η ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων και φυσικών ικανοτήτων προάγει την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση του αθλούμενου και έχει μεγάλη επίδραση στην ψυχική τους κατάσταση, καθώς ενισχύεται 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 αντιμετωπίζοντας τον αποκλεισμό από το κοινωνικό περιβάλλον. Στους αθλητές με αναπηρία, τα κυριότερα κίνητρα θεωρούνται η συνύπαρξη με άλλους και η κοινωνικοποίηση, όπως επίσης και το συναίσθημα της ανεξαρτησίας. Ως προς τη στάση της πολιτείας και της κοινωνίας απέναντί τους, οι αθλητές ΑμεΑ επιζητούν περισσότερη προβολή των επιτευγμάτων τους, βελτίωση του εκπαιδευτικού συστήματος, ενίσχυση των υποδομών και προσβασιμότητα στις αθλητικές εγκαταστάσεις (Bates & Norm, 2012).

Η έλλειψη άσκησης/ενασχόλησης με τον αθλητισμό, αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα που επιβαρύνει την ήδη επιβαρυνόμενη υγεία των ατόμων με αναπηρία. Σημαντικό αποτελεί το γεγονός, πως είναι γενικά αποδεκτό ότι οι παρεμβάσεις που βασίζονται στη σωματική δραστηριότητα/αθλητισμό, προάγουν τη γνωστική και την κοινωνική ανάπτυξη στο γενικό πληθυσμό, εντούτοις λίγα είναι γνωστά για τα ειδικά οφέλη τους που επιφέρει σε ενήλικα άτομα με κάποια αναπηρία. Για να μπορέσουν τα άτομα να αθληθούν κάτω από δύσκολες -πολλές φορές- συνθήκες και χωρίς πάντα τη

βοήθεια της πολιτείας, θα πρέπει να έχουν συγκεκριμένες μορφές κινήτρων, που δύνανται να τους ωθήσουν προς αυτή την κατεύθυνση.

Τα κίνητρα αποτελούν εσωτερικευμένους παράγοντες που επηρεάζουν την αρχή, την ένταση, την κατεύθυνση και την επιμονή μιας συμπεριφοράς. Όσον αφορά την ενασχόληση με τον αθλητισμό, η μελέτη των κινήτρων είναι σημαντική, γιατί απαντά σε πολλά ερωτήματα που σχετίζονται με την επιλογή αθλήματος, την επίτευξη στόχων, την ένταση της προσπάθειας του αθλητή. Στην επιστήμη της Φυσικής Αγωγής, ιδιαίτερης αξιοπιστίας χαίρει η θεωρία του Αυτό-προσδιορισμού, σύμφωνα με την οποία τα εσωτερικά κίνητρα είναι αυτά που συμβάλλουν περισσότερο στην αφοσίωση και την επιμονή του αθλητή, δηλαδή το κίνητρο για μάθηση, για επίτευξη και για διέγερση. Ειδικότερα στους αθλητές με αναπηρία, τα κυριότερα κίνητρα θεωρούνται η συνύπαρξη με άλλους και η κοινωνικοποίηση, όπως επίσης και το συναίσθημα της ανεξαρτησίας. Ιδιαίτερη σημασία φαίνεται να έχει η έναρξη της αθλητικής δραστηριότητας πριν από τον τραυματισμό του αθλητή και από μικρή ηλικία.

Λόγω των περιορισμών που αντιμετωπίστηκαν κατά τη διάρκεια εκπόνησης της παρούσας εργασίας, θεωρείται ότι το συγκεκριμένο θέμα θα μπορούσε στο μέλλον να εξεταστεί σε μεγαλύτερο δείγμα και σε αθλητές ΑμεΑ περισσότερων κατηγοριών. Επίσης θα μπορούσαν να διερευνηθούν περισσότερες πτυχές της κοινωνικής ζωής των αθλητών ΑμεΑ, όπως για παράδειγμα η επαγγελματική τους πορεία, και ακόμη οι απόψεις του συγγενικού και φιλικού τους πλαισίου για την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό, για τις αλλαγές που επέφερε στη ζωή τους και τα εμπόδια που χρειάστηκε να υπερνικηθούν.

7.1 Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Μερικές προτάσεις για το μέλλον είναι οι ακόλουθες. Χρειάζεται να υπάρξει ευαισθητοποίηση και ενεργοποίηση τόσο της πολιτείας, των φορέων, όσο και του κάθε ατόμου ξεχωριστά, ώστε να εξαλειφθούν τυχόν προκαταλήψεις σχετικά με τα άτομα με αναπηρία και τη συμμετοχή τους σε αγώνες. Γι' αυτό το λόγο θα πρέπει να διοργανώνονται προγράμματα ενημέρωσης και καμπάνιες, με μεγαλύτερη προβολή από τα κανάλια και γενικά από τα Μ.Μ.Ε., αναφορικά με τα ζητήματα που αντιμετωπίζουν, αλλά και τις ανάγκες που έχουν τα άτομα αυτά.

Επίσης μελλοντικές έρευνες μπορούν να εστιάσουν τη δημιουργία ειδικών χώρων γυμναστικής για την διευκόλυνση της προσβασιμότητας των αθλητών με αναπηρία. Για να πραγματοποιηθεί αυτό, απαιτείται λεπτομερής μελέτη και εντοπισμός των σημείων

της νομοθεσίας που απαιτεί επικαιροποίηση σε θέματα πρόσβασης στην οργανωμένη άθληση. Ένα περαιτέρω στοιχείο που θα μπορούσε επίσης να διερευνηθεί είναι η αξιολόγηση των συμμαχιών με άλλους αθλητικούς φορείς και οργανώσεις τόσο της Ελλάδας, όσο και του εξωτερικού, που θα παρέχουν ιδέες για τη δημιουργία εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης.

7.2 Πρακτική εφαρμογή της έρευνας

Τα ευρήματα που προέκυψαν από την παρούσα μελέτη μέσω της ανασκόπησης της βιβλιογραφίας και την διεξαγωγή ημι-δομημένων συνεντεύξεων, μπορούν να ληφθούν υπόψη από όλους τους αθλητές, από το κάθε άτομο που είναι μέρος της κοινωνίας ξεχωριστά, αλλά και από ολόκληρη την πολιτεία. Παρόλο που το δείγμα των συμμετεχόντων είναι μικρό, αποτελεί μία καλή ευκαιρία ώστε να μελετηθεί περαιτέρω και να ληφθούν υπόψη τα όσα ειπώθηκαν.

Αφού πραγματοποιηθεί αυτό, στη συνέχεια μπορεί να γίνει εφαρμογή των ευρημάτων σε κοινωνικά, εκπαιδευτικά, αθλητικά πλαίσια, με σκοπό να καλυφθούν οι ανάγκες των ΑμεΑ, να λυθούν ζητήματα προσβασιμότητας και να επέλθει ευαισθητοποίηση των πολιτών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Anastasiou, D., Kauffman, J. M., & Michail, D. (2016). Disability in multicultural theory: Conceptual and social justice issues. *Journal of Disability Policy Studies*, 27(1), 3-12. <https://doi.org/10.1177/1044207314558595>
- Anastasiou, D., & Kauffman, J. M. (2012). Disability as cultural difference: Implications for special education. *Remedial and special education*, 33(3), 139-149. [DOI:10.1177/0741932510383163](https://doi.org/10.1177/0741932510383163)
- Argyropoulos, V. S., & Kanari, C. (2015). Re-imagining the museum through “touch”: reflections of individuals with visual disability on their experience of museum-visiting in Greece. *Alter*, 9(2), 130-143. <https://doi.org/10.1016/j.alter.2014.12.005>
- Bunbury, S. (2019). Unconscious bias and the medical model: How the social model may hold the key to transformative thinking about disability discrimination. *International Journal of Discrimination and the Law*, 19(1), 26-47. <https://doi.org/10.1177/135822911882074>
- Blauwet, C., & Willick, S. E. (2012). The Paralympic Movement: using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities. *Pm&r*, 4(11), 851-856. [DOI: 10.1016/j.pmrj.2012.08.015](https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.08.015)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press. <https://psycnet.apa.org/record/2002-01702-000>
- Dunn, D. S. (Ed.). (2019). *Understanding the experience of disability: Perspectives from social and rehabilitation psychology*. Oxford University Press. <https://global.oup.com/academic/product/understanding-the-experience-of-disability-9780190848088?cc=us&lang=en&>
- Δανασσής-Αφεντάκης, Α. (2000). *Παιδαγωγική Ψυχολογία, Τ.Α': Μάθηση και Ανάπτυξη: Συνειρμική Κοινωνικο-γνωστική Θεώρηση*. Αθήνα: ΑΘΗΝΑ, σ.σ. 215-219. <https://www.politeianet.gr/books/danassis-afentakis-antonis-athina-paidagogiki-psuchologia-protos-tomos-107800>
- Δημόπουλος Άγγελος , Νικόλαος Ευαγγελόπουλος,(2017). Αθλητικό μαρκετινγκ εξέλιξη και προοπτική, σελ 36.
- Εθνική συνομοσπονδία ατόμων με αναπηρία. Ανακτήθηκε από: [“www.esamea.gr”](http://www.esamea.gr), (χ.χ).

- Θεοδωράκης, Γ. (2010). «Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής». Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.
http://research.pe.uth.gr/doping/index.php?option=com_content&view=article&id=109&Itemid=265&lang=el
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). «Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό». Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη
<https://www.politeianet.gr/books/9789608183162-theodorakis-giannis-christodoulidi-ekdoseis-psuchologiki-uperochi-ston-athlitismo-96056>
- Φίλιας, Β. (Επιμ.) (2007) Εισαγωγή στη μεθοδολογία και τις τεχνικές των κοινωνικών ερευνών. Αθήνα: Gutenberg.
<https://www.politeianet.gr/books/sullogiko-gutenberg-eisagogi-sti-methodologia-kai-technikes-koinonikon-ereunon-176220>
- Gdonteli, K., Mudakis, K. & Gavriilidis, A. (2010). Self-Determination and Sport Commitment: An evaluation by University Sport Intramural Participants, International Journal of Fitness, 6(1), 41-52.
<https://www.americanpresspublishers.com/IJSMContents2014.html>
- Goodwin, D., Thurmeier, R. & Gustafson, P. (2004). Reactions to the Metaphors of Disability: The Mediating Effects of Physical Activity. Adapted Physical Activity Quarterly, 21(4), 379-398. DOI:10.1123/apaq.21.4.379
- Ίσαρη, Φ., Πουρκός, Μ., (2015). «Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας». Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών.
<https://repository.kallipos.gr/handle/11419/5826>
- Jee, Y. S. (2018). Participating in the Paralympic Games through exercise rehabilitation for individuals with disabilities. Journal of exercise rehabilitation, 14(2), 158. doi: 10.12965/jer.1836188.094
- Κοκαρίδας Δ. (2010) «Άσκηση και Αναπηρία». Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις: Χριστοδουλίδη <https://www.politeianet.gr/books/9789608183803-kokaridas-dimitris-christodoulidi-ekdoseis-askisi-kai-anapiria-64027>
- Κουτάντος, Δ. (2000). Παιδαγωγική θεώρηση.
<https://www.politeianet.gr/magazines/-periodika-paidagogiki-epitheorisi-teuchos-30-2000-35141>

- Κούκος, Ι. (2018). *Έρευνα σχετικά με τα κίνητρα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες*. Σπάρτη, διπλωματική εργασία, σ.σ. 11-15, 20-25.
<https://amitos.library.uop.gr/xmlui/handle/123456789/4214>
- Mackelprang, R. W., Salsgiver, R. O., Parrey, R. C., & Parrey, R. (2021). *Disability: A diversity model approach in human service practice*. Oxford University Press. <https://www.amazon.com/Disability-Diversity-Approach-Service-Practice/dp/0197606385>
- Martin, J. (2010). The Psychosocial Dynamics of Youth Disability Sport. *Sport Science Review*, 19, 5-6 DOI:[10.2478/v10237-011-0032-9](https://doi.org/10.2478/v10237-011-0032-9)
- Maslow, A. (2011). *Κίνητρα και προσωπικότητα*. Μετάφραση: Ρένα Καρακατσάνη, 1η έκδοση. Αθήνα: Αιώρα
<https://www.politeianet.gr/books/9789607872708-maslow-h-abraham-aiora-kinitra-kai-prosopikotita-178540>
- Martin, J. J. (1999). A personal development model of sport psychology for athletes with disabilities. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 11, n. 2, p 181-193. ISSN 1041-3200. <https://doi.org/10.1080/10413209908404199>
- McLoughlin, G., Graber, K. & Castaneda, Y. (2017). *Sport Participation for Elite Athletes With Physical Disabilities: Motivation, Barriers and Facilitators*. In: *Adapted physical activity quarterly: APAQ*, October, 2017. DOI: [10.1123/apaq.2016-0127](https://doi.org/10.1123/apaq.2016-0127)
- Morgan, P. L., Farkas, G., Hillemeier, M. M., & Maczuga, S. (2017). Replicated evidence of racial and ethnic disparities in disability identification in US schools. *Educational Researcher*, 46(6), 305-322.
<https://doi.org/10.3102/0013189X17726282>
- Μωρογιάννη, Μ. (2017). *Μελέτη της επίδοσης των μαθητών στις Φυσικές Επιστήμες αναφορικά με τα κίνητρα και την ενεργό συμμετοχή. Ανάλυση δεδομένων PISA 2015*. Αθήνα, διπλωματική εργασία, σ.σ. 15-19, 32-36.
<https://estia.hua.gr/file/lib/default/data/19658/theFile>
- Nabavi, R. T. (2012). Bandura's social learning theory & social cognitive learning theory. *Theory of Developmental Psychology*, 1, 24.
<https://davidamerland.com/images/pdf/BandurasTheory.pdf>

- Νικολάου, Ο. (2011). Αυτοπροσδιορισμός και δίκτυα κοινωνικής στήριξης των ατόμων με κινητική αναπηρία. <https://dspace.lib.uom.gr/handle/2159/14775>
 - Newcomer, K. E., Hatry, H. P., & Wholey, J. S. (2015). Conducting semi-structured interviews. Handbook of practical program evaluation, 492, 492. <https://doi.org/10.1002/9781119171386.ch19>
 - Petmesidou, M. (2013). Is social protection in Greece at a crossroads?. European Societies, 15(4), 597-616. DOI:[10.1080/14616696.2013.836407](https://doi.org/10.1080/14616696.2013.836407)
 - Pullman, A. (2019). A bridge or a ledge? The bidirectional relationship between vocational education and training and disability. Journal of Vocational Education & Training, 71(3), 385-406. <https://doi.org/10.1080/13636820.2019.1631378>
 - Sargeant, M., Radevich-Katsaroumpa, E., & Innessi, A. (2018). Disability quotas: Past or future policy?. Economic and Industrial Democracy, 39(3), 404-421. <https://doi.org/10.1177/0143831X16639655>
 - 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(3), 389–413. <http://bpsoc.publisher.ingentaconnect.com/content/bpsoc/bjdp/2000/00000018/0000003/art00005>
 - Sokolove, J., Bromberg, R., Deane, K. D., Lahey, L. J., Derber, L. A., Chandra, P. E., ... & Robinson, W. H. (2012). Autoantibody epitope spreading in the pre-clinical phase predicts progression to rheumatoid arthritis. PloS one, 7(5), e35296. DOI: [10.1371/journal.pone.0035296](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0035296)
 - Shapiro, D. R., & Malone, L. A. (2016). Quality of life and psychological affect related to sport participation in children and youth athletes with physical disabilities: A parent and athlete perspective. Disability and health journal, 9(3), 385-391. DOI: [10.1016/j.dhjo.2015.11.007](https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2015.11.007)
- Soulis, S. G., Georgiou, A., Dimoula, K., & Rapti, D. (2016). Surveying inclusion in Greece: empirical research in 2683 primary school students. International Journal of Inclusive Education, 20(7), 770-783. <https://doi.org/10.1080/13603116.2015.1111447>

- Σπυριδάκης, Κ. (2021). *Ποιότητα ζωής, ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις της άθλησης σε άτομα με κινητικές αναπηρίες: Μια ποιοτική προσέγγιση*. Σπάρτη, διπλωματική εργασία, σ.σ. 13-16, 18.
https://amitos.library.uop.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/6225/Spyridakis_6062201803026.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terzi, L. (2004). The social model of disability: A philosophical critique. *Journal of applied philosophy*, 21(2), 141-157. <https://doi.org/10.1111/j.0264-3758.2004.00269.x>
- Tsaliki, L., & Kontogianni, S. (2014). Bridging the Disability Divide? Young Children's and Teenager's with Disability Internet Experiences in Greece. *Journal of Children and Media*, 8(2), 146-162.
DOI: [10.1080/17482798.2013.823878](https://doi.org/10.1080/17482798.2013.823878)
- Tweedy, S.M., and P.D. Howe. 2011. Introduction to the Paralympic Movement. In *Handbook of Sports Medicine and Science, The Paralympic Athlete*, ed. Y.C. Vanlandewijck and W. Thompson. Oxford: Wiley-Blackwell.
https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Medical-and-Scientific-Commission/Handbooks/2011_Vanlandewijck.pdf
- Vallerand, R.J. & Rousseau, F.L. (2001). *Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*. In: *Handbook of Sport Psychology*. R.N. Singer, H.A. Hausenblas, and C.M. Janelle (Eds). 2nd edition. New York: John Wiley & Sons. p.p. 389-416.
<https://scirp.org/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1091033>
- Watson, N., & Vehmas, S. (2019). Disability studies: Into the multidisciplinary future. In *Routledge handbook of disability studies* (pp. 3-13). Routledge.
- World Health Organization (2002). Towards a common language for functioning, disability and health. Ημερομηνία ανάκτησης: 04/10/2017
<http://www.who.int/en/>
- Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού, 2018
- Zabriskie, R., Lundberg, N. & Groff, D. (2005). Quality of life and identity: The benefits of a community-based therapeutic recreation and adaptive sports

program. Therapeutic Recreation Journal, 39(3), 176-191

https://www.bctra.org/wp-content/uploads/tr_journals/971-3804-2-PB.pdf

- Ζέρβας, Γ. (2002). *Ψυχολογία φυσικής αγωγής και αθλητισμού*. Αθήνα: Αυτοέκδοση. <https://salto.gr/shop/psychologia-fysikis-agogis-ke-athlitsismou/>
- Ζησιμόπουλος, Δ. (2009). *Εσωτερικά κίνητρα μάθησης και σχολική επίδοση μαθητών με μαθησιακές δυσκολίες*. Στο: Παιδαγωγική Επιθεώρηση, τ. 47, σ.σ. 44-59. <http://hdl.handle.net/10442/hedi/20854>
- <http://www.paralympic.gr>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Πρώτος θεματικός άξονας: Η επίδραση της άθλησης στη ζωή των ατόμων με αναπηρία.
1 ^ο ερώτημα: Γιατί η αναπηρία χρειάζεται τον αθλητισμό;
2 ^ο ερώτημα: Ο αθλητισμός προσφέρει στην αναπηρία ή και το αντίθετο; Με ποιον τρόπο;
3 ^ο ερώτημα: Εκτιμάτε ότι κάθε είδους αναπηρία θα μπορούσε να βρει ένα άθλημα;
4 ^ο ερώτημα: Είναι πιο εύκολο ή πιο δύσκολο για ένα άτομο με εκ γενετής αναπηρία να ασχοληθεί με τον αθλητισμό σε σχέση με ένα άτομο με αναπηρία επίκτητη; Δεν υπάρχει διαφορά; Γιατί;
5 ^ο ερώτημα: Υπάρχουν (έχετε διαπιστώσει) αποκλεισμοί και ανταγωνισμοί στο πλαίσιο λειτουργίας του αθλητισμού και της αναπηρίας από άλλους αθλητές ανάπηρους;
6 ^ο ερώτημα: Πώς θα κινηθεί πρακτικά ένας ανάπηρος αν θελήσει να ασχοληθεί με ένα άθλημα; Πού θα απευθυνθεί, πού θα πάρει πληροφορίες, πώς θα βρει ομάδα;
7 ^ο ερώτημα: Σχετικά με την αναπηρία και τον αθλητισμό, θεωρείτε ότι υπάρχουν πράγματα που πρέπει να αλλάξουν, να οργανωθούν διαφορετικά, να σχεδιαστούν αλλιώς, να τροποποιηθούν; Ποια είναι αυτά, πώς να διαφοροποιηθούν και γιατί;
8 ^ο ερώτημα: Γιατί ένας ανάπηρος να ασχοληθεί με τον αθλητισμό; Γιατί με τον πρωταθλητισμό;

9^ο ερώτημα: Θεωρείτε ότι υπάρχει ένας κάποιος αποκλεισμός των αθλητών με αναπηρία από την μεγάλη κοινότητα του αθλητισμού; Γιατί; Τι θα προτείνατε για την βελτίωση και αλλαγή στάσεων προς μια κατεύθυνση άρσης πιθανών αποκλεισμών;

Δεύτερος θεματικός άξονας: Η στάση της πολιτείας και της ευρύτερης κοινωνίας απέναντι στο θέμα του αθλητισμού και της αναπηρίας και το θεσμικό πλαίσιο λειτουργίας του αθλητισμού για άτομα με αναπηρία.

1^ο ερώτημα: Θεωρείτε ότι η πολιτεία και η κοινωνία είναι αρωγός και υποστηρίζουν την συμμετοχή των ΑΜΕΑ στην άθληση, τον αθλητισμό και στα ανοιχτά γήπεδα στάδια;

2^ο ερώτημα: Τα ΜΜΕ εκτιμάτε ότι έχουν προβάλει επαρκώς τη σχέση αναπηρίας με αθλητισμό; Θα μπορούσαν να έχουν γίνει περισσότερα; Με ποιον τρόπο;

3^ο ερώτημα: Σε ποιους επίσημους αγώνες μπορεί να λάβει μέρος ένας ανάπηρος αθλητής; Υπάρχει για κάθε αγώνισμα – άθλημα ετήσιο πρόγραμμα αγώνων; Οι πιο γνωστοί είναι οι παραολυμπιακοί αγώνες. Είναι μόνο αυτοί;

4^ο ερώτημα: Η συμμετοχή του κόσμου είναι αξιοσημείωτη στους διάφορους αγώνες; Αν όχι γιατί; Πώς θα μπορούσε αυτό να αλλάξει;

5^ο ερώτημα: Υπάρχει θεσμικό πλαίσιο λειτουργίας του αθλητισμού για την αναπηρία; Έχει το κάθε άθλημά του την ομοσπονδία του;

6^ο Ερώτημα: Το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα προσφέρει επαρκείς ευκαιρίες και δυνατότητες σε μαθητές με αναπηρίες να αθληθούν και να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες; Αν όχι γιατί; Τι προτείνετε; Τι θα μπορούσε αν αλλάξει;

7^ο ερώτημα: Εκτιμάτε ότι η διοργάνωση αγώνων για ανάπηρους αθλητές θα μπορούσε να αποτελεί μέρος μιας διοργάνωσης αγώνων γενικά για αθλητές; Γιατί να έχουμε παραολυμπιακούς αγώνες και να μην έχουμε Ολυμπιακούς Αγώνες με αθλήματα και για αθλητές με αναπηρία;

8^ο Ερώτημα: Πώς λειτουργεί και έχει οργανωθεί το αναπηρικό κίνημα μέσω του αθλητισμού;

Τρίτος θεματικός άξονας: Τα προσωπικά κίνητρα των συμμετεχόντων, οι στόχοι τους και τα εμπόδια που έχουν αντιμετωπίσει.

1^ο ερώτημα: Πιο ήταν το κίνητρο ή η αφορμή να ασχοληθείτε με τον αθλητισμό;

2 ^ο ερώτημα: Στην προσπάθειά σας αυτή, ποια εμπόδια έπρεπε να υπερβείτε;
3 ^ο ερώτημα: Ποια σας δυσκόλεψαν περισσότερο; Γιατί;
4 ^ο ερώτημα: Είχατε βοήθεια σε αυτή την προσπάθειά σας; Από ποιους;
5 ^ο ερώτημα: Ποιο είναι σε γενικές γραμμές το καθημερινό πρόγραμμα άθλησης σας και πως αυτό συνδυάζεται με την επαγγελματική και οικογενειακή σας ζωή;
6 ^ο ερώτημα: Τι σημαίνει για εσάς να κάνετε πρωταθλητισμό; Τι σημαίνει να συμμετέχετε σε αγώνες; Γιατί είναι τόσο σημαντικό; Ποια συναισθήματα κυριαρχούν όταν αθλείστε; Ποια συναισθήματα κυριαρχούν, όταν συμμετέχετε σε αγώνες;
7 ^ο ερώτημα: Ποιοι είναι οι στόχοι σας, τα όνειρά σας, σε σχέση με τον αθλητισμό;

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ-ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

- **Πρώτος θεματικός άξονας: Η επίδραση της άθλησης στη ζωή των ατόμων με αναπηρία**

1^ο ερώτημα: Γιατί η αναπηρία χρειάζεται τον αθλητισμό;
Σ1 (Στ. Σ.): «Αρχικά τα άτομα με αναπηρία ωφελούνται από τον αθλητισμό καθώς μεσω αυτού ενισχύεται η σωματική και ψυχική τους υγεία. Μειώνεται το στρες και αποκτούν κίνητρο για να ενισχυθεί η δύναμη τους και σε κάποιες περιπτώσεις να μειωθεί ο πόνος. Επίσης αποκτούν αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση και γίνονται αυτόνομοι. Τέλος δίνεται η ευκαιρία να διευρύνουν το κοινωνικό του δίκτυο και να δημιουργήσουν κοινωνικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους».
Σ2 (Λ. Κ.): «Ο αθλητισμός δίνει ψυχική υγεία και ηρεμία, αλλά όχι μόνο στους ανάπηρους, σε όλο τον κόσμο».
Σ4 (Γ.Α.): «Γιατί χρειάζεται τον αθλητισμό... μμμ... μπορείς να το πεις ότι είναι μια πολύ καλή διέξοδος».
Σ5 (Γ.Χ.): «Δεν είναι μόνο ότι η αναπηρία χρειάζεται τον αθλητισμό, γενικώς όλοι τον χρειαζόμαστε, απλώς είναι μία διέξοδος που βοηθάμε τη φυσική μας κατάσταση, (...), όταν μιλάμε για αθλητισμό, μιλάμε πάντα για τη φυσική μας κατάσταση».
Σ6 (Γ.Π.): «Η αναπηρία σίγουρα χρειάζεται τον αθλητισμό, διότι ...εεε... ας ξεκινήσουμε από τις μικρές ηλικίες, κατ' αρχάς βοηθάει στην κοινωνικοποίηση του ατόμου, βοηθάει ένα παιδί να βγει από το σπίτι, να του δώσει μία διέξοδο (...)».

2^ο ερώτημα: Ο αθλητισμός προσφέρει στην αναπηρία ή και το αντίθετο; Με ποιον τρόπο;

Σ1 (Στ.Σ): «Πιστεύω πως η αναπηρία προσφέρει στον αθλητισμό. Προσφέρει την αίσθηση ότι τα άτομα με αναπηρία μπορούν να αθληθούν και ότι η αναπηρία αποτελεί ισότιμο μέλος αυτής της κοινωνίας και ότι τα ΑμεΑ έχουν δικαίωμα στην άσκηση και στον αθλητισμό».

Σ2 (Α.Κ.): «Ο αθλητισμός προσφέρει και πνευματική υγεία και φυσική. Δηλαδή... γυμνάζει και πνεύμα και σώμα, (...) δε γίνεται διαφορετικά».

Σ3 (Γ.Α.): «Ο αθλητισμός με έχει βοηθήσει στο κομμάτι του να κάνω πράγματα που πιθανόν να πίστευα ότι δε μπορώ να κάνω, όπως είναι να μπορώ να κινούμαι πιο πολύ με το αμαξίδιό μου, να είμαι πιο δραστήριος, να μπαίνω σε μια διαδικασία να γυμνάζομαι (...) που με βοηθάει και στο ιατρικό κομμάτι πάρα πολύ αυτό, (...) και σίγουρα με έχει βάλει σε μια διαδικασία να... να μπορώ να κάνω πιο πολλά πράγματα ... και στην καθημερινότητά μου».

Σ4 (Γ.Α.): « Μμμ... ναι. Ας πούμε... σε κάθε άνθρωπο προσφέρει, αυτό που σου είπα και πριν, τη διέξοδο στο να κάνει κάτι για την υγεία του, για το σώμα του, για την ψυχή του... οπότε είναι χρήσιμο».

Σ5 (Γ.Χ): «Ναι, εννοείται! Φυσική κατάσταση, είναι μια διέξοδος, μια επιπλέον ενασχόληση, περισσότερη κοινωνικοποίηση που... πιστεύω βοηθάει 'λους τους ανθρώπους, άσχετο αν έχουν αναπηρία ή όχι».

Σ6 (Γ.Π.): «Ο αθλητισμός προσφέρει στην αναπηρία, γιατί, θα συνεχίσω αυτό που είπα και πριν ότι ... εεε.... Βοηθάει κατ' αρχάς στην ψυχολογία ενός ατόμου, τον βοηθάει να βγει απ' το σπίτι, να νιώσει καλύτερα (...) ίσως και μέσα από αυτό να βρει κάτι που τον εκφράζει και μπορεί να συνεχίσει».

3^ο ερώτημα: Εκτιμάτε ότι κάθε είδους αναπηρία θα μπορούσε να βρει ένα άθλημα;

Σ1 (Στ.Σ.): «Βιώνοντας από κοντά Παραολυμπιακούς αγώνες έχω γίνει μάρτυρας σε πολλών ειδών αναπηρίες που κάνουν κάποιο άθλημα , οπότε πιστεύω πως ναι . Κάθε αναπηρία μπορεί να βρει το δικό της άθλημα».

Σ2 (Α. Κ.): «Η μορφή της αναπηρίας λειτουργεί ανασταλτικά για κάποια αθλήματα».

Σ3 (Γ.Α.): «Σίγουρα, τα παραολυμπιακά αθλήματα είναι πάρα πολλά, (...) και υπάρχουν και αγωνίσματα, όπως η κολύμβηση και ο στίβος που έχουν πολλές κατηγορίες, (...) οπότε σίγουρα ένα άθλημα θα το βρει κάποιος».

Σ4 (Γ. Α.): «Ναι,... νομίζω ναι».

Σ5 (Γ.Χ.): «Σίγουρα... υπάρχουν τόσα πολλά αθλήματα, τόσο πολλές κατηγορίες αθλημάτων... και είναι πολύ εύκολο να το διαπιστώσει κάποιος παρακολουθώντας ένα αγώνα πούμε πανελλήνιο πρωτάθλημα ατόμων με αναπηρία (...), υπάρχει ποικιλία αθλημάτων και για όλες τις αναπηρίες».

Σ6 (Γ. Π.): «Φυσικά, ναι».

4^ο ερώτημα: Είναι πιο εύκολο ή πιο δύσκολο για ένα άτομο με εκ γενετής αναπηρία να ασχοληθεί με τον αθλητισμό σε σχέση με ένα άτομο με αναπηρία επίκτητη; Δεν υπάρχει διαφορά; Γιατί;

Σ1 (Στ.Σ): «Υπάρχει διαφορά. Εγώ γεννήθηκα με εκ γενετής αναπηρία. Έμαθα να ζω και να συνυπάρχω μαζί της . Δεν ξέρω πώς θα ήμουν χωρίς αυτήν . Δεν χρειάστηκε να ξεπεράσω κάποια τραυματική εμπειρία που μου προκάλεσε την αναπηρία. Πιστεύω πως η επίκτητη αναπηρία είναι πιο δύσκολα διαχειρίσιμη».

Σ2 (Λ. Κ.): «Είναι λεπτή η διαφορά, αλλά από την εμπειρία μου, επειδή εγώ απέκτησα το πρόβλημα σε μεγαλύτερη ηλικία, σε σχέση με άλλα παιδιά που κάναμε μαζί αθλητισμό και πρωταθλητισμό, είχα ένα συν ότι είχα οπτικές εικόνες, δηλαδή εγώ εγκλιματίστηκα λίγο πιο εύκολα από έναν που ήταν ολικά τυφλός».

Σ4 (Γ. Α.): «Για μένα δεν υπάρχει καμία διαφορά, είναι θέμα ταλέντου και πόσο αντιλαμβάνεσαι αυτό που κάνεις».

Σ5 (Γ. Χ.): «Υπάρχει διαφορά, θα μιλήσω προσωπικά για την περίπτωση όρασης, είναι πολύ πιο δύσκολο να εξηγήσεις σαν προπονητής σε κάποιον που δε βλέπει να κάνει μια οποιαδήποτε κίνηση, σε σχέση με κάποιον που έχει δει, και την έχει δει την κίνηση, έχει αποτυπωθεί στο μυαλό του».

Σ6 (Γ.Π): «Εεεε.... Σίγουρα είναι πιο δύσκολο για έναν άνθρωπο που έχει οποιαδήποτε αναπηρία να ασχοληθεί με τον αθλητισμό... απλά όταν κάποιος έχει δει είναι λίγο διαφορετικό γιατί μπορεί να έχει δει την κίνηση που κάνει κάποιος στο τρέξιμο (...) για μένα που δεν το έχω δει θα πρέπει λοιπόν κάποιος να μου δείξει τα βήματα από την αρχή. Δηλαδή να με καθοδηγήσει... εεεε.... Να με πιάσει και να μου δείξει την κάθε κίνηση».

5^ο ερώτημα: Υπάρχουν (έχετε διαπιστώσει) αποκλεισμοί και ανταγωνισμοί στο πλαίσιο λειτουργίας του αθλητισμού και της αναπηρίας από άλλους αθλητές ανάπηρους;

Σ1 (Στ. Σ.): «Όχι, δεν έχω διαπιστώσει κάτι τέτοιο».

Σ2 (Λ. Κ.): «Εγώ προσωπικά δεν το έχω βιώσει. Δεν μπορώ να το αποκλείσω, ότι μπορεί να συμβεί σε κάποιες ιδιαίτερες περιπτώσεις, αλλά πιστεύω με καλή θέληση θα βρεθεί η άκρη».

Σ4 (Γ. Α.): «Νομίζω ναι, είναι στο πρόγραμμα αυτό, συμβαίνει, προβλέπεται».

Σ5 (Γ.Χ.): «Κοίτα, ούτως ή άλλως ο ανταγωνισμός υπάρχει, ιδίως όταν κάποιος ασχολείται με ένα άθλημα, στόχος του είναι να κερδίζει. Σ' αυτό το πλαίσιο υπάρχει ο ανταγωνισμός, και είναι φυσιολογικό».

Σ6 (Γ. Π): «Πάντα υπάρχει αυτό, και πάντα θα υπάρχει. Ο ανταγωνισμός είναι...».

6^ο ερώτημα: Πώς θα κινηθεί πρακτικά ένας ανάπηρος αν θελήσει να ασχοληθεί με ένα άθλημα; Πού θα απευθυνθεί, πού θα πάρει πληροφορίες, πώς θα βρει ομάδα;

Σ1 (Στ. Σ): «Στην αθλητική ομοσπονδία ατόμων με αναπηρία».

Σ2 (Λ. Κ.): «Υπάρχει η Εθνική Ομοσπονδία Ατόμων με αναπηρία, που κάτω από την αιγίδα της είναι όλα τα αθλήματα, όλων των αναπηριών. Από εκεί μπορεί κάποιο άτομο να πάρει πληροφορίες, ή από κάποιο σωματείο, που ευτυχώς πλέον υπάρχουν σε κάθε περιφέρεια».

Σ3 (Γ.Λ): «Αν κάποιος θέλει να ασχοληθεί, θα εμπλακεί με την Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με αναπηρία, και από κει και πέρα υπάρχουν τα σωματεία, που... έχουν τα αθλήματα αυτά».

Σ4 (Γ. Α.): «Δεν έχω ιδέα, νομίζω από το σύλλογό του, αλλά πρέπει κυρίως να κινητοποιηθεί ο ίδιος, πώς αλλιώς;»

Σ5 (Γ. Χ.): «Εεεε... Εγώ πιστεύω είτε μέσω κάποιου φορέα, ενός συλλόγου, αν ανήκει σε κάποιο σύλλογο που αφορά την αναπηρία του, και είναι πιο δύσκολο πιστεύω στις επαρχιακές πόλεις, δεν ξέρω αν υπάρχουν πολλές ομάδες, αλλά και πάλι στην ομοσπονδία. Αν κάποιος θέλει να κάνει κάτι, αν έχει τη θέληση και τη διάθεση, θα τον βρει τον τρόπο».

Σ6 (Γ. Π): «Κατ' αρχάς θα πρέπει να δει με τι θέλει να ασχοληθεί, και σιγά σιγά, ψάχνοντας, Να κοιτάξει αν υπάρχει πρόγραμμα για ΑμεΑ, δηλαδή να πω ένα

παράδειγμα, ο Δήμος, μπορεί να έχει κάποιο πρόγραμμα για ΑμεΑ, όπως στην κολύμβηση. Μπορεί να απευθυνθεί και στις ομάδες».

7^ο ερώτημα: Σχετικά με την αναπηρία και τον αθλητισμό, θεωρείτε ότι υπάρχουν πράγματα που πρέπει να αλλάξουν, να οργανωθούν διαφορετικά, να σχεδιαστούν αλλιώς, να τροποποιηθούν; Ποια είναι αυτά, πώς να διαφοροποιηθούν και γιατί;

Σ1 (Στ. Σ): «Χρειάζεται να υπάρξει στήριξη στο άτομο με αναπηρία. Να υπάρχει πρόσβαση παντού. Υστερεί η χώρα μας σ' αυτόν τον τομέα. Περιορίζει τα άτομα με αναπηρία και δημιουργεί την εντύπωση πως είναι ανίκανοι, ενώ στην πραγματικότητα είναι περιορισμένοι».

Σ2 (Λ. Κ.): «Το εκπαιδευτικό σύστημα, είναι το Α και το Ω για μένα».

Σ3 (Γ.Λ.): «Σημαντικό κομμάτι είναι η προσβασιμότητα στους αθλητικούς χώρους, (...) και γενικά να υπάρχει όποια άλλη βοήθεια μπορεί να χρειάζεται ένας άνθρωπος με αναπηρία, ώστε να μπορεί να κάνει με ευκολία την προπόνησή του».

Σ4 (Γ. Α.): «Ίσως λίγο στον τρόπο συμμετοχής των αθλητών... να είναι λίγο πιο ελεύθερη... πιο ελεύθερος ο ανταγωνισμός, να μην υπάρχουν κατηγοριοποιήσεις, στην οπτική αναπηρία, ας πούμε».

Σ5 (Γ. Χ.): «Θα μιλήσω για τη δικιά μου αναπηρία, ένα μεγάλο κομμάτι είναι η πρόσβαση. Στο κομμάτι του στίβου για παράδειγμα, θα μπορούσαν στο στάδιο να υπάρχουν συγκεκριμένες διαδρομές να τρέξουμε, ώρες να το χρησιμοποιήσουμε πιο ελεύθερα, ένα σημαντικό κομμάτι είναι η ασφαλής πρόσβαση στο γήπεδο»

Σ6 (Γ. Π): «Βέβαια, κατ' αρχάς η προσβασιμότητα στα γήπεδα, τουαλέτες για ΑμεΑ, αποδυτήρια, το να... πιο προσβάσιμοι χώροι».

8^ο ερώτημα: Γιατί ένας ανάπηρος να ασχοληθεί με τον αθλητισμό; Γιατί με τον πρωταθλητισμό;

Σ1 (Στ. Σ): «Με τον αθλητισμό διότι θα κερδίσει κυρίως σωματική και ψυχική υγεία. Με τον πρωταθλητισμό μόνο και εφόσον μπορεί να ανταπεξέλθει στην πίεση και θέλει να πετύχει το καλύτερο δυνατό που μπορεί».

Σ2 (Λ. Κ.): «Είναι ό,τι καλύτερο μπορεί να τύχει σε έναν άνθρωπο, ο αθλητισμός είναι υγεία».

Σ3 (Γ.Λ.): «Το σημαντικό για έναν άνθρωπο με αναπηρία, όπως και έναν αρτιμελή, είναι να ασχοληθεί με τον αθλητισμό. Να μπορεί να βγει από το σπίτι, να μπορεί να κοινωνικοποιηθεί, να κάτσει με ανθρώπους άλλους που έχουν μια αναπηρία, ώστε να ανταλλάξουν απόψεις για την καθημερινότητά τους και για τον αθλητισμό, να μπου σε μια διαδικασία να γυμναστούν, που είναι πάρα πολύ σημαντικό. Αν κάποιος θέλει να πάει ένα βήμα παραπάνω και να κάνει πρωταθλητισμό, είναι στο δικό του χέρι, πόσο χρόνο θέλει να αφιερώσει, τι στόχους βάζει».

Σ4 (Γ. Α.): «Γιατί μπορεί αυτό να τον βοηθήσει να ξεφύγει από μια ζωή που δεν του προσφέρει υγεία. Ο πρωταθλητισμός είναι κάτι άλλο, για μένα. Ο πρωταθλητισμός θέλει μεγάλο κόπο, θέλει προσήλωση και στερήσεις».

Σ5 (Γ. Χ.): «Με τον αθλητισμό σίγουρα, είπαμε είναι η διέξοδος, κοινωνική ζωή, κοινωνικοποίηση, φυσική κατάσταση, και σε δεύτερη φάση ο πρωταθλητισμός είναι, αυτό θα το κρίνει και ο ίδιος, (...) αλλά και οι προπονητές, αν υπάρχει κάποιο φυσικό ταλέντο, οι δυνατότητες να γίνει κάποιος πρωταθλητής, μπορεί κάλλιστα να το προχωρήσει».

Σ6 (Γ. Π): «Να ασχοληθεί με τον αθλητισμό γιατί θα τον βοηθήσει στην ψυχολογία του, θα μπορεί με κάτι να ασχοληθεί καθημερινά, και με τον πρωταθλητισμό θα ασχοληθεί αν μπορέσει να προχωρήσει και να πάει πιο πάνω».

9^ο ερώτημα: Θεωρείτε ότι υπάρχει ένας κάποιος αποκλεισμός των αθλητών με αναπηρία από την μεγάλη κοινότητα του αθλητισμού; Γιατί; Τι θα προτείνατε για την βελτίωση και αλλαγή στάσεων προς μια κατεύθυνση άρσης πιθανών αποκλεισμών;

Σ1 (Στ. Σ): «Υπάρχει διότι υπάρχουν αθλήματα που δεν είναι τόσο "αγωνιστικά" και δε θεωρούνται αθλητές τα άτομα με αναπηρία, π.χ. μπότσια. Επίσης επιδοσιακά π.χ. στον στίβο, στην κολύμβηση, τα άτομα με αναπηρία δε θα έχουν ίδιες επιδόσεις με κάποιον αρτιμελή αθλητή, οπότε πολλές φορές αμφισβητείται η δυσκολία των αθλημάτων των ΑμεΑ. Ενώ στην πραγματικότητα η προετοιμασία μου δε διαφέρει σε τίποτα από έναν αρτιμελή αθλητή».

Σ4 (Γ. Α.): «Δε θα 'λεγα ότι υπάρχει αποκλεισμός, (...) είναι θέμα νοοτροπίας αυτού που ασχολείται».

Σ5 (Γ. Χ.): «Όχι, δε νομίζω, το τελευταίο διάστημα ειδικά όχι, απ' ό,τι βλέπουμε υπάρχει ενημέρωση, και βοηθάει πολύ το ίντερνετ σε όλο αυτό».

Σ6 (Γ. Π): «Θεωρώ πως όχι... δε θα έλεγα ότι υπάρχει αποκλεισμός».

- Δεύτερος θεματικός άξονας: **Η στάση της πολιτείας και της ευρύτερης κοινωνίας απέναντι στο θέμα του αθλητισμού και της αναπηρίας και το θεσμικό πλαίσιο λειτουργίας του αθλητισμού για άτομα με αναπηρία.**

1^ο ερώτημα: Θεωρείτε ότι η πολιτεία και η κοινωνία είναι αρωγός και υποστηρίζουν την συμμετοχή των ΑΜΕΑ στην άθληση, τον αθλητισμό και στα ανοιχτά γήπεδα στάδια;

Σ1 (Στ. Σ): «Θεωρώ πως γίνεται μια προσπάθεια τα τελευταία χρόνια αλλά έχουμε ακόμα μέλλον μέχρι τα ΑμεΑ να αντιμετωπίζονται ως ισάξια μέλη με όλους στην κοινωνία. Υπάρχουν ακόμα προκαταλήψεις και κοινωνικός αποκλεισμός ως προς τα ΑμεΑ. Στον αθλητισμό υπάρχει ευτυχώς μεγαλύτερη συμμετοχή από ΑμεΑ και επίσης είναι πολύ θετική η ενημέρωση που γίνεται στα σχολεία και στα παιδιά ως προς το παραολυμπιακό κίνημα».

Σ3 (Γ. Α.): «Σε μεμονωμένες περιπτώσεις, όπως η δημιουργία και η παραχώρηση ενός γηπέδου τένις όπου μπορούσα να προπονούμαι και τώρα πλέον ανήκει στο σύλλογό μας, αλλά γενικά η βοήθεια από το κράτος δεν είναι επαρκής».

Σ4 (Γ. Α.): «Εγώ έχω φριχτά παράπονα από όλο το σύστημα, που υποτίθεται ασχολείται να κοινωνικοποιήσει τα ΑμεΑ ή να τα βοηθήσει να αθλούνται. Για μένα, η υποδομή είναι... άθλια».

Σ5 (Γ. Χ.): «Αυτό έχει επιτευχθεί τα τελευταία χρόνια, πιστεύω, και σ' αυτό βοηθάει πάρα πολύ πιστεύω η τεχνολογία, γιατί μεταδίδεται πολύ εύκολα μια πληροφορία. Σημαντικό είναι ότι και εμείς οι ίδιοι, σαν άτομα με αναπηρία, είμαστε πιο εξωστρεφείς και παρουσιάζουμε αυτό που κάνουμε, οπότε, “αναγκαστικά” και η κοινωνία και η πολιτεία τα τελευταία χρόνια βοηθάει όσο μπορεί».

Σ6 (Γ. Π): «Σιγά σιγά πιστεύω πως γίνονται βήματα. Πιστεύω ότι προχωράμε».

2^ο ερώτημα: Τα ΜΜΕ εκτιμάτε ότι έχουν προβάλει επαρκώς τη σχέση αναπηρίας με αθλητισμό; Θα μπορούσαν να έχουν γίνει περισσότερα; Με ποιον τρόπο;

Σ1 (Στ. Σ): «Τα ΜΜΕ δεν προβάλλουν σχεδόν καθόλου τα ΑμεΑ. Παράδειγμα οι Ολυμπιακοί και Παραολυμπιακοί Αγώνες και ο χρόνος προβολής των αθλητών και

των διακρίσεων τους . Ο κόσμος δεν γνωρίζει Χρυσούς Παραολυμπιονίκες διότι τα ΜΜΕ δεν δίνουν την απαραίτητη προβολή».
Σ2 (Λ. Κ.): «Θα μπορούσαν να γίνουν περισσότερα. (...) Έχουν βοηθήσει πάρα πολύ κάποιοι δημοσιογράφοι που ασχολούνται με τον στίβο, αλλά χρειάζεται περισσότερο».
Σ3 (Γ. Α.): «Σε τοπικό επίπεδο, έχουν βοηθήσει πάρα πολύ στην προβολή μας. Αλλά κατά καιρούς βλέπω και σε διάφορα site πανελλαδικής εμβέλειας ότι γίνεται προβολή είτε αθλητών, είτε αθλημάτων, σίγουρα όμως χρειάζεται μια πιο τακτική ενημέρωση, ώστε να μπορέσουμε να προσελκύσουμε και νέους ανθρώπους ώστε να ασχοληθούν με τον αθλητισμό».
Σ4 (Γ. Α.): «Έχουν ασχοληθεί μόνο αν έχουν συμφέρον απ' αυτό. Θα μπορούσαν να κάνουν πολλά περισσότερα, αλλά τα ίδια τα Μέσα, με την τωρινή τους μορφή, δεν είναι για τίποτα. Δε γνωρίζω τους τρόπους, αλλά όπως ασχολούνται με το οποιοδήποτε θέμα, θα μπορούσαν να ασχοληθούν και μ' αυτό».
Σ5 (Γ.Χ.): «Ναι. Θα μπορούσαν, σε όποιες δράσεις γίνονται, να τις παρουσιάζουν με το σωστό τρόπο και να δείχνουν τις προσπάθειες όλων των αθλητών».
Σ6 (Γ. Π): «Θα μπορούσαν περισσότερο, δίνοντας.... Κάνοντας περισσότερες εκπομπές, μιλώντας και για τα αθλήματα, τα παραολυμπιακά αθλήματα που ασχολούνται οι αθλητές με αναπηρία, δίνοντας βήμα σε αθλητές να μιλήσουν γι' αυτό που κάνουν».

3^ο ερώτημα: Σε ποιους επίσημους αγώνες μπορεί να λάβει μέρος ένας ανάπηρος αθλητής; Υπάρχει για κάθε αγώνισμα – άθλημα ετήσιο πρόγραμμα αγώνων; Οι πιο γνωστοί είναι οι παραολυμπιακοί αγώνες. Είναι μόνο αυτοί;
Σ1 (Στ. Σ): «Υπάρχουν Πανελλήνιου , Πανευρωπαϊκοί, Παγκόσμιου Αγώνες. Υπάρχουν όμως και διάφορα μίτινγκ όπου μπορεί να πάει ένας αθλητής με αναπηρία».
Σ2 (Λ. Κ.): «Είναι οι Παραολυμπιακοί, οι Παγκόσμιοι, είναι τα Πανευρωπαϊκά, είναι τα πάντα, ό,τι αγώνες υπάρχουν στο καλεντάρι των αρτιμελών αθλητών, υπάρχει και σε μας».
Σ3 (Γ. Α.): «Υπάρχουν ημερίδες, υπάρχουν τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα, και μετά υπάρχουν τα διεθνή τουρνουά, τα προκριματικά Παγκοσμίου Πρωταθλήματος, το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα και οι Παραολυμπιακοί Αγώνες».

Σ4 (Γ. Α.): «Σε οποιοδήποτε τουρνουά μπορεί να λάβει μέρος, εγώ κάθε χρόνο πηγαίνω στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Στίβου. Νομίζω ότι πέρα από τους Παραολυμπιακούς Αγώνες υπάρχουν κι άλλοι, αλλά δεν τους γνωρίζω».

Σ5 (Γ. Χ.): «Μπορεί να υπάρχουν μίτινγκς, να υπάρχουν κάποιες ημερίδες, σίγουρα υπάρχουν οι Παραολυμπιακοί Αγώνες, είναι το Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα, το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα και σίγουρα είναι και το εγχώριο πρωτάθλημα».

Σ6 (Γ.Π): «Από ένα απλό τουρνουά μέχρι τους Παραολυμπιακούς Αγώνες, να φτάσει δηλαδή στο μέγιστο. Το πρόγραμμα αγώνων είναι όπως και στους κανονικούς, υπάρχει το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, υπάρχουν τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα, τα Πανευρωπαϊκά, όπως ακριβώς συμβαίνει και... κανονικά».

4^ο ερώτημα: Η συμμετοχή του κόσμου είναι αξιοσημείωτη στους διάφορους αγώνες; Αν όχι γιατί; Πώς θα μπορούσε αυτό να αλλάξει;

Σ1 (Στ. Σ): «Δυστυχώς όχι, διότι δε γνωρίζει ο κόσμος πολλές φορές για τους αγώνες παρά μόνο για τους Παραολυμπιακούς, καθώς είναι και οι μοναδικοί που προβάλλονται στην τηλεόραση . Οπότε όλα ξεκινούν απ' την προβολή, τη διαφήμιση. Έτσι θα προσέλθει περισσότερος κόσμος σε αγώνες ΑμεΑ».

Σ3 (Γ. Α.): «Σίγουρα θα μπορούσε να υπάρχει μεγαλύτερη προσέλευση κοινού, ώστε να παρακολουθήσει κάποιο αθλητικό γεγονός. Στο εξωτερικό υπάρχει κόσμος, αλλά όχι τόσο πολύς. (...) Η προβολή από τα ΜΜΕ και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σίγουρα θα μπορούσε να προσελκύσει περισσότερο κοινό».

Σ4 (Γ. Α.): «Όχι. Ο κόσμος δεν έχει μεγαλώσει με αυτή τη νοοτροπία, την παιδεία και την εικόνα γύρω του. Αυτό αν ξεκινούσε από τα σχολεία, (...), τότε θα μπορούσε να αλλάξει όλη η κοινωνική κατάσταση».

Σ5 (Γ. Χ.): «Με άριστα το 10, απ' ό,τι μου έχουν πει και μου έχουν περιγράψει, μάξιμουμ ένα 5. Για να αλλάξει αυτό, ένας ωραίος τρόπος θα ήταν, ας πούμε κατά τη διάρκεια του Πανελλήνιου Πρωταθλήματος, θα μπορούσαν να επισκεφτούν σχολεία. Ακόμα θα μπορούσαν και αθλητικά σωματεία, που έχουν ακαδημίες, να πουν “πάμε να παρακολουθήσουμε”».

Σ6 (Γ. Π): «Νομίζω ότι... Κοίταξε, ένα μεγάλο βήμα έγινε με τους Παραολυμπιακούς του 2004, που ο κόσμος άρχισε σιγά σιγά να εξοικειώνεται, να το πω έτσι... όμως ακόμα θα μπορούσαμε να έχουμε περισσότερο κόσμο. Αυτό θα μπορούσε να αλλάξει

μέσα από την ενημέρωση, μέσα από την προβολή όλων των αγώνων, των αθλημάτων, την ενημέρωση στα σχολεία, πολύ σημαντικό για μένα».

5^ο ερώτημα: Υπάρχει θεσμικό πλαίσιο λειτουργίας του αθλητισμού για την αναπηρία; Έχει το κάθε άθλημά του την ομοσπονδία του;

Σ1 (Στ. Σ.): «Υπάρχει μια ομοσπονδία για όλα τα αθλήματα και ξεχωριστά για το άθλημα της καλαθοσφαίρισης».

Σ3 (Γ. Α.): «Όσον αφορά τον αθλητισμό ΑμεΑ, υπάρχει μία ομοσπονδία, και αυτή είναι που ουσιαστικά έχει υπό τη σκέπη της όλα τα παραολυμπιακά αθλήματα».

Σ4 (Γ. Α.): «Εεεε... δεν το γνωρίζω αυτό».

Σ5 (Γ. Χ.): «Ναι, υπάρχει η Ελληνική Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με αναπηρία, αλλά από κει και πέρα, κάθε άθλημα έχει τη δικιά του ομοσπονδία».

Σ6 (Γ. Π): «Όχι, απ' ότι γνωρίζω υπάρχει μία ομοσπονδία, η αθλητική ομοσπονδία, όπου εκεί υπάγονται όλα τα αθλήματα».

6^ο Ερώτημα: Το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα προσφέρει επαρκείς ευκαιρίες και δυνατότητες σε μαθητές με αναπηρίες να αθληθούν και να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες; Αν όχι γιατί; Τι προτείνετε; Τι θα μπορούσε να αλλάξει;

Σ1 (Στ. Σ.): «Προσωπικά με την αναπηρία που έχω δεν είχα ποτέ κώλυμα. Ωστόσο πιστεύω πως υπάρχουν μεμονωμένα περιστατικά που αποκλείονται από αθλητικές δραστηριότητες λόγω έλλειψης ενημέρωσης από το σχολείο. Χρειάζεται εκσυγχρόνιση στον τρόπο συμπεριφοράς απέναντι σε έναν μαθητή με αναπηρία και η εξάλειψη του κοινωνικού αποκλεισμού του. Επίσης οι σχολικοί αγώνες θα μπορούσαν να έχουν και κατηγορίες για άτομα με αναπηρία».

Σ2 (Λ. Κ.): «Όχι, δεν προσφέρει ευκαιρίες, όχι μόνο στα άτομα με αναπηρίες, αλλά σε όλο τον κόσμο. Πιστεύω ότι το εκπαιδευτικό μας σύστημα είναι πάρα πολύ πίσω».

Σ3 (Γ. Α.): «Μέσα από τις επισκέψεις μου σε σχολεία, βλέπω ότι τα παιδιά είναι αρκετά εξοικειωμένα, πολλά σχολεία έχουν προσβασιμότητα, υπάρχουν όμως και πολλά κενά, (...) θεωρώ ότι μέσα από τις εκπαιδεύσεις που γίνονται και τα διάφορα μαθήματα, Ειδική Αγωγή κι όλα αυτά, μπορεί να υπάρξει ενδιαφέρον από κάποιον άνθρωπο με αναπηρία να ασχοληθεί με τον αθλητισμό».

Σ4 (Γ. Α.): «Όχι. Δεν έχει θεσμοθετηθεί κάτι τέτοιο από μικρή ηλικία. Θα έπρεπε να αλλάξει το σύστημα παιδείας».

Σ5 (Γ. Χ.): «Εεε... Δε μπορώ να σου το απαντήσω γιατί δεν το γνωρίζω, δεν ξέρω πώς λειτουργεί το εκπαιδευτικό σύστημα στο θέμα άθλησης για τα άτομα με αναπηρία».

Σ6 (Γ. Π): «Πιστεύω πως όχι, γιατί θα μπορούσε ακόμα και στους σχολικούς αγώνες να συμμετέχουν και αθλητές με αναπηρία».

7^ο ερώτημα: Εκτιμάτε ότι η διοργάνωση αγώνων για ανάπηρους αθλητές θα μπορούσε να αποτελεί μέρος μιας διοργάνωσης αγώνων γενικά για αθλητές; Γιατί να έχουμε παραολυμπιακούς αγώνες και να μην έχουμε Ολυμπιακούς Αγώνες με αθλήματα και για αθλητές με αναπηρία;

Σ1 (Στ. Σ): «Δεν είναι κακό ή λάθος που γίνονται οι Παραολυμπιακοί Αγώνες ξεχωριστά. Παραολυμπιακοί σημαίνει μαζί με τους Ολυμπιακούς. Η αξία που δίνεται πρέπει να 'ναι ίδια. Τα άτομα με αναπηρία έχουν δικαίωμα να έχουν τους δικούς τους αγώνες και να προβάλλονται το ίδιο στον κόσμο. Η στήριξη δε θα έπρεπε να διαφοροποιείται».

Σ2 (Λ. Κ.): «Αυτή η κουβέντα έχει ξεκινήσει εδώ και πολλά χρόνια αλλά δεν έχει αλλάξει η ορολογία, από τη δεκαετία του '60. Προσωπικά εμένα δε με ενοχλεί. Το μόνο που θα ήθελα, το έμβλημα των Ολυμπιακών και των Παραολυμπιακών αγώνων να είναι το ίδιο».

Σ3 (Γ. Α.): «Αυτό θα μπορούσε να γίνει μέσα από τις χώρες και τις ομοσπονδίες, υπάρχουν ιδιαιτερότητες για τους ανθρώπους με αναπηρία, όμως σίγουρα θα μπορούσαν να ενταχθούν και να είναι σε μία διοργάνωση».

Σ4 (Γ. Α.): «Δεν το 'χω σκεφτεί, αλλά νομίζω θα μπορούσε, οργανωτικά δεν ξέρω αν θα μπορούσε να γίνει, αλλά γιατί να μη μπορεί;»

Σ5 (Γ. Χ.): «Δεν ξέρω κατά πόσον χρονικά είναι εφικτό όλο αυτό... Σαν εικόνα θα ήταν πολύ ευχάριστο, αλλά δεν ξέρω κατά πόσον υπάρχει ο χρόνος».

Σ6 (Γ.Π): «Πιστεύω είναι δύσκολο στη διοργάνωση όλο αυτό, και θα έλεγα ότι... έχουμε τους Παραολυμπιακούς, άρα λοιπόν επικεντρωνόμαστε εκεί, μιλάμε μόνο για τους αθλητές με αναπηρία, και ίσως αυτό είναι καλύτερο, πιστεύω».

8^ο Ερώτημα: Πώς λειτουργεί και έχει οργανωθεί το αναπηρικό κίνημα μέσω του αθλητισμού;
Σ1 (Στ. Σ.): «Μέσω του αθλητισμού το αναπηρικό κίνημα βρήκε μια ευκαιρία να αναπτυχθεί και να εξελιχθεί. Να γίνει ευρέως γνωστό και να προσελκύσει νέους ανθρώπους με αναπηρία στην άθληση. Παράδειγμα το νέο Παραολυμπιακό Αθλητικό κέντρο που θα γίνει στην Αθήνα».
Σ4 (Γ. Α.): «..... Νομίζω οι σύλλογοι των Αμεα έχουν κινητοποιηθεί για να εντάξουν τους αναπήρους στον αθλητισμό».
Σ5 (Γ. Χ.): «Όπως είπα και πριν, η Ομοσπονδία. Το κάθε άθλημα έχει την ομοσπονδία του».
Σ6 (Γ. Π): «Εεεε.....».

- **Τρίτος θεματικός άξονας: Τα προσωπικά κίνητρα των συμμετεχόντων, οι στόχοι τους και τα εμπόδια που έχουν αντιμετωπίσει.**

1^ο ερώτημα: Πιο ήταν το κίνητρο ή η αφορμή να ασχοληθείτε με τον αθλητισμό;
Σ1 (Στ. Σ.): «Η αφορμή ήταν η αναπηρία μου. Ξεκίνησα με το κολύμπι ώστε να βοηθήσω στην αποκατάσταση του χεριού μου και να το ενδυναμώσω».
Σ2 (Λ. Κ.): «Ότι μου άρεσε. (...) Από την ηλικία των 13- 14 ετών με ενδιέφερε ο αθλητισμός. Μέχρι την ηλικία που τυφλώθηκα είχα μία εικόνα, είχα έρθει σε μία επαφή με τον αθλητισμό».
Σ4 (Γ. Α.): «Εμένα ήταν καθαρά τυχαίο, ήταν προτροπή ανθρώπων που ασχολούνταν με τον αθλητισμό, φίλων μου, που με προέτρεψαν. Ασχολούμουν πιο μικρός, και είχα ένα μεγάλο διάστημα χωρίς να κάνω κάτι. Και όταν μου το ανέφεραν, με προτρέψανε δηλαδή να ασχοληθώ, στην αρχή διστακτικά, αλλά μετά μου άρεσε πάρα πολύ».
Σ5 (Γ. Χ.): «Επειδή ασχολήθηκα σε μεγάλη ηλικία, μας δόθηκε η ευκαιρία, με τη σύσταση ενός νέου συλλόγου ατόμων με αναπηρία στην πόλη μας, πιστεύω ότι έπρεπε όλοι να βοηθήσουμε και να υπάρξει αυτός ο σύλλογος, και το κίνητρο ήταν περισσότερο η φυσική κατάσταση, μια επιπλέον διέξοδος».
Σ6 (Γ. Π): «Απλά πάντα μου άρεσε, πάντα μου άρεσε ο αθλητισμός, πάντα ήθελα να δοκιμάσω διάφορα αθλήματα... εεε... αυτό».

2^ο ερώτημα: Στην προσπάθειά σας αυτή, ποια εμπόδια έπρεπε να υπερβείτε;

Σ1 (Στ. Σ): «Τα εμπόδια είναι κυρίως συναισθηματικά που πρέπει να ξεπερνάει ένας πρωταθλητής, όπως ο φόβος της αποτυχίας ή κάποιου τραυματισμού. Και φυσικά εμπόδια είναι η έλλειψη σωστών εγκαταστάσεων για προετοιμασίες και η έλλειψη ιατροφαρμακευτικών αναγκών».
Σ2 (Λ. Κ.): «Όταν ξεκίνησα, το μεγαλύτερο πρόβλημά μας ήταν οι αγωνιστικοί χώροι».
Σ4 (Γ. Α): «Τη συνήθεια της ζωής μου, μέχρι εκείνη τη στιγμή».
Σ5 (Γ. Χ.): «Τον πρώτο καιρό είναι το να ενταχθούμε σωστά στο πρόγραμμα των προπονήσεων, γιατί δεν είχαμε ιδιαίτερα ασχοληθεί με τον αθλητισμό, έπρεπε να προσαρμοστούμε, να μας βοηθήσουν οι προπονητές μας να δούμε πώς γίνεται όλο αυτό, γιατί ήταν κάτι πρωτόγνωρο για όλους μας. Και το δεύτερο, που πρέπει να φτιαχτεί, είναι η πρόσβαση στους αθλητικούς χώρους».
Σ6 (Γ. Π): «Στο να βρω έναν προπονητή ο οποίος... εεε... να το πω έτσι να έχουμε τη χημεία να μπορεί να μου δείξει, γιατί εγώ δεν έχω δει ποτέ, (...) πολλές φορές ακόμα και η απόσταση, έπρεπε να καλύψω μια μεγάλη απόσταση για να πάω να κάνω την προπόνησή μου».

3^ο ερώτημα: Ποια σας δυσκόλεψαν περισσότερο; Γιατί;
Σ1 (Στ.Σ): «Προσωπικά δυσκολεύτηκα περισσότερο στο κομμάτι των προετοιμασιών μου καθώς στο πρωταθλητισμό χρειάζεται να έχεις εξοπλισμό, να έχεις δίπλα σου γιατρούς , φυσικοθεραπευτές , διατροφολόγους, ψυχολόγους ώστε να φτάσεις ολοκληρωμένος στον στόχο σου».
Σ2 (Λ. Κ.): « Το θέμα της προσβασιμότητας των αγωνιστικών χώρων, καθώς δε μπορούσαμε να κάνουμε προπόνηση στον ίδιο χώρο με τους αρτιμελείς αθλητές».
Σ4 (Γ. Α.): «Έκανα πολύ καθιστική ζωή, και ήταν δύσκολο να ξεφύγω απ' αυτό».
Σ5 (Γ. Χ.): «Δε με δυσκόλεψαν ιδιαίτερα».
Σ6 (Γ. Π): «Αυτά που ανέφερα και πριν».

4^ο ερώτημα: Είχατε βοήθεια σε αυτή την προσπάθειά σας; Από ποιους;
Σ1 (Στ. Σ): «Στην πορεία της αθλητικής μου καριέρας βρέθηκα άνθρωποι που θέλησαν να πιστέψουν σε μένα και στους στόχους μου και να με υποστηρίξουν όπως μπορούν .

Δυστυχώς στις μέρες μας είναι δύσκολο να κάνει κάποιος πρωταθλητισμό χωρίς στήριξη».
Σ2 (Λ. Κ.): «Όταν ξεκίνησα, τη δεκαετία του '90, ήταν σε νηπιακή κατάσταση τα πράγματα. Είχα βοήθεια από το σύλλογό μου και ήμουν τυχερός γιατί είχα δύο προπονητές».
Σ3 (Γ. Α.): «Η στήριξη είναι στο μεγαλύτερο ποσοστό από ιδιώτες, από φίλους που στήριξαν πολύ την προσπάθειά μου και τη στηρίζουν μέχρι σήμερα».
Σ4 (Γ. Α.): «Η βοήθεια ήταν... των φίλων μου που με είχαν προτρέψει στο να κάνω αθλητισμό, και ο ίδιος, η ίδια η προπόνηση, οι προπονητές, όλο το σύστημα του αθλητισμού».
Σ5 (Γ.Χ.): «Σ' αυτό... σίγουρα είναι η ομάδα, οι δικοί μας άνθρωποι και πάνω απ' όλα οι προπονητές μας».
Σ6 (Γ. Π.): «Από την οικογένειά μου, που όταν οι προπονήσεις μας ήταν μακριά, μπορούσαν... να με βοηθήσουν... και απ' τους προπονητές... την υπομονή για να μπορέσουν να μου δείξουν το κάθε τι στην προπόνηση για να φτάσουμε σε ένα όμορφο αποτέλεσμα».

5^ο ερώτημα: Ποιο είναι σε γενικές γραμμές το καθημερινό πρόγραμμα άθλησής σας και πως αυτό συνδυάζεται με την επαγγελματική και οικογενειακή σας ζωή;
Σ1 (Στ. Σ): «Το καθημερινό πρόγραμμα κυμαίνεται πάντα γύρω απ τις προπονήσεις. Μονές ή διπλές προπονήσεις των 2 ωρών και προληπτική αποκατάσταση κάνοντας μασάζ ή φυσικοθεραπείες . Ο πρωταθλητισμός είναι επάγγελμα για αυτόν που το κάνει, οπότε είναι και προτεραιότητα. Η προσωπική ζωή δεν επηρεάζεται καθώς υπάρχει και χώρος για ελεύθερο χρόνο στο καθημερινό πρόγραμμα».
Σ3 (Γ. Α.): «Υπάρχει ένα προπονητικό πρόγραμμα σε εβδομαδιαία βάση, πρωί και απόγευμα με διπλές προπονήσεις, και από κει και πέρα υπάρχουν τα τουρνουά που... το ταξίδι για να συμμετέχω διαρκεί περίπου πέντε μέρες. Εντάξει, είναι πάρα πολύ δύσκολο, ουσιαστικά δε μπορείς να κάνεις και πολλά άλλα πράγματα, όσον αφορά το επαγγελματικό κομμάτι. Σαν να είναι το επάγγελμά σου αυτό, χωρίς όμως να έχεις τις ανάλογες απολαβές».
Σ4 (Γ. Α.): «Στο ερασιτεχνικό επίπεδο που ασχολούμαι, δε μπορώ να πω ότι είναι ίδιο το πρόγραμμα καθημερινά, πάντως παίζει ρόλο στο να προσέχεις πώς κοιμάσαι, πώς

διατρέφεσαι. Κοιτάζω να είμαι συνεπής στις ώρες της προπόνησης, να κοιμάμαι καλά και να διατρέφομαι».

Σ5 (Γ. Χ.): «Για μένα είναι πολύ πιο εύκολο γιατί αυτή τη στιγμή δεν εργάζομαι, είμαι συνταξιούχος, πιστεύω αν έχεις τη θέληση και στο κομμάτι της οικογενειακής ζωής, αν είναι δίπλα σου και σε στηρίζει, (...) δε νομίζω ότι υπάρχει κάποιο ιδιαίτερο πρόβλημα».

Σ6 (Γ. Π): «Εντάξει, εμείς κάνουμε ερασιτεχνικά αθλητισμό, οπότε είναι κάτι το οποίο μας αρέσει, οπότε κάνουμε καθημερινά ενδυνάμωση, προπονήσεις στο γήπεδο, ... δε μας επηρεάζει σε κάτι».

6^ο ερώτημα: Τι σημαίνει για εσάς να κάνετε πρωταθλητισμό; Τι σημαίνει να συμμετέχετε σε αγώνες; Γιατί είναι τόσο σημαντικό; Ποια συναισθήματα κυριαρχούν όταν αθλείστε; Ποια συναισθήματα κυριαρχούν, όταν συμμετέχετε σε αγώνες;

Σ1 (Στ. Σ): «Είναι μικρόβιο. Είναι επιλογή. Δεν υπάρχουν θυσίες σ' αυτό που κάνω. Επέλεξα τον πρωταθλητισμό γιατί μου δίνει κίνητρο για έναν μεγάλο στόχο. Με έχει σ' ένα πρόγραμμα κάθε μέρα, στην πίεση να βελτιώνομαι, να γίνομαι η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μου. Με δοκιμάζει καθημερινώς και μου μαθαίνει τι είναι αποτυχία και επιτυχία. Τι είναι να θες να τα παρατήσεις αλλά να συνεχίζεις και να ανακαλύπτεις τη δύναμή σου. Οι αποτυχίες με έκαναν πιο δυνατή και οι επιτυχίες με γέμισαν ικανοποίηση για την προσπάθειά μου».

Σ2 (Λ. Κ.): «Ενιωθα μεγάλη ευφορία, χαρά, ευχαρίστηση, μόνο που έβγαζα την ώρα του αγώνα τη δουλειά που είχα κάνει όλο το χρόνο, ήταν η ικανοποίησή μου. Είχα και το άγχος να βγάλω τις επιδόσεις μου, αλλά και μόνο που έμπαινα στο γήπεδο με το εθνόσημο, εντάξει, αυτό δεν περιγράφεται».

Σ3 (Γ. Α.): «Συμμετέχω σε προκριματικά Παγκοσμίου Πρωταθλήματος με την Εθνική Ομάδα και σε Παγκόσμια Πρωταθλήματα, και έχω και τη χαρά και την τιμή να συμμετέχω και σε Παραολυμπιακούς Αγώνες, το 2008 στο Πεκίνο. Ο πρωταθλητισμός είναι ιδιαίτερα απαιτητικός, χρειάζεται πολλή προσπάθεια, καθημερινή, είναι επίπονος, έχει καλές και κακές στιγμές, όμως ως στόχος είναι κάτι πάρα πολύ ενδιαφέρον, σε ιντριγκάρει. Εμένα μ' αρέσει πάρα πολύ, και γι' αυτό συνεχίζω και το κάνω».

Σ4 (Γ. Α.): «Είναι σημαντικό να συμμετέχω σε αγώνες, γιατί με κάνει να μην πέφτω εύκολα, με κρατάει σε ένα επίπεδο ψυχικά υψηλό. Ο πρωταθλητισμός έχει πολύ κόπο, οπότε στο τέλος νιώθω ικανοποίηση για όλη την προσπάθεια που έχω κάνει. Τα συναισθήματα είναι άγχος, χαρά μετά».

Σ5 (Γ. Χ.): «Είναι ανταμοιβή για τον κόπο που έχεις κάνει όλη τη χρονιά, η ανταμοιβή για σένα, για τον προπονητή σου. Τα συναισθήματα είναι ευχαρίστηση, κάποιες φορές άγχος, χαρά, ευχαρίστηση, το πιο σημαντικό είναι όταν ξεκινάς έναν αγώνα, να τον τερματίζεις χωρίς απρόοπτα και τραυματισμούς».

Σ6 (Γ. Π): «Σημαίνει ότι έχουμε προσπαθήσει, Ότι έχουμε βελτιωθεί. Σίγουρα στην αρχή υπάρχει άγχος, όταν έχουμε προσπαθήσει και πετύχει τον στόχο μας υπάρχει χαρά και ικανοποίηση και μια ώθηση για να συνεχίσουμε».

7^ο ερώτημα: Ποιοι είναι οι στόχοι σας, τα όνειρά σας, σε σχέση με τον αθλητισμό;

Σ1 (Στ. Σ): «Συνεχίζω τον Πρωταθλητισμό για όσο αντέχω σωματικά και ψυχολογικά και κυνηγάω μέχρι τότε στόχους. Μετά ο αθλητισμός δε θα φύγει απ' την καθημερινότητά μου. Σίγουρα θα βρεθεί εναλλακτικός τρόπος ώστε να συνεχίσω να αθλούμαι».

Σ2 (Λ. Κ.): «Έκανα αυτό που μου άρεσε, εγώ προσωπικά έχω πάρει μετάλλια σε Πανευρωπαϊκά, σε Παγκόσμια, τα όνειρά μου έχουν εκπληρωθεί».

Σ3 (Γ. Α.): «Οι στόχοι μου είναι, και γι' αυτό προετοιμάζομαι από τώρα, να συμμετάσχω το 2024 στην Παραολυμπιάδα στο Παρίσι».

Σ4 (Γ. Α.): «Να μπορώ να το κάνω σε όσο μεγαλύτερη ηλικία μπορώ».

Σ5 (Γ. Χ.): «Να μπορώ, όσο αντέχω και μου επιτρέπει και η ηλικία μου, να αθλούμαι».

Σ6 (Γ.Π): «Να συνεχίσουμε να συμμετέχουμε στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα και όσο το δυνατόν να βελτιώνουμε τις επιδόσεις μας».