



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Καρνές, 42100 Τρίκαλα

e-mail: g-pe@pe.uth.gr



**«Ψυχολογικές δεξιότητες Ελλήνων αθλητών και αθλητριών
στο παραολυμπιακό άθλημα του Μπότσια: διαφορές μεταξύ
φύλου, εβδομαδιαίας προπονητικής ενασχόλησης και
αθλητικής εμπειρίας»**

Πτυχιακή εργασία

Γραμματικός Δημήτριος Μάριος

Προπτυχιακός Φοιτητής

Ειδικότητα «Ειδική Φυσική Αγωγή»

Επιβλέπουσα: Δρ. Μαγγουρίτσα Γεωργία, Ε.Ε.Π.

Ιούνιος 2025

ΤΡΙΚΑΛΑ

Πτυχιακή εργασία που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του προπτυχιακού τίτλου του Προγράμματος Σπουδών του τμήματος «Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού» του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Γραμματικός Δημήτριος Μάριος του Ανέστη

Ιούνιος 2025

ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΜΑΡΙΟΣ
ALL RIGHTS RESERVED
© 2025

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Φτάνοντας στον τερματισμό αυτής της τετραετούς προπτυχιακής μου φοίτησης, νιώθω ευγνώμων για όσα έζησα και ευχαριστώ θερμά όσους συμπορεύτηκα. Μια δέουσα ευχαριστία, ανήκει στην καθηγήτρια και εισηγήτριά μου στην έρευνα, κα. Μαγγουρίτσα Γεωργία, μέλος του ειδικού επιστημονικού προσωπικού, του τμήματος επιστήμης φυσικής αγωγής και αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η οποία με το πάθος και την αγάπη για το αντικείμενο, αλλά και τις χρήσιμες συμβουλές της, συνέβαλλε για την εκπόνηση αυτής της εργασίας. Την ευχαριστώ βαθύτατα για τον χρόνο και την θέληση που διέθεσε για αυτήν την πτυχιακή εργασία. Ένα, επίσης, τεράστιο ευχαριστώ, στην Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία, ατόμων με αναπηρία (ΕΑΟΜ-ΑμεΑ), για την διαμεσολάβηση και την συνεισφορά της στην έρευνα, μέσω της προώθησης των ερωτηματολογίων στα σωματεία του αθλήματος Μπότσια σε όλη την χώρα, αλλά και φυσικά, στους αθλητές και στις αθλήτριες, καθώς και στους βοηθούς τους, έναν προς έναν ξεχωριστά για το χρόνο τους στη συμπλήρωση των εργαλείων μέτρησης.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η ενασχόληση ατόμων με αναπηρία με τον αθλητισμό προσφέρει όχι μόνο σωματικά και κοινωνικά οφέλη, αλλά συμβάλλει καθοριστικά και στην ψυχολογική ενδυνάμωση και αυτοπραγμάτωσή τους. Ωστόσο, η αθλητική δραστηριότητα εμπεριέχει σημαντικές ψυχολογικές προκλήσεις, οι οποίες εντείνονται λόγω της ύπαρξης της αναπηρίας. Οι ψυχολογικές δεξιότητες, όπως η αυτοπεποίθηση, η αυτοσυγκέντρωση, η διαχείριση του άγχους και η μεγιστοποίηση της απόδοσης σε συνθήκες πίεσης, αναγνωρίζονται ως κρίσιμοι παράγοντες που ενισχύουν την απόδοση και την ευημερία των αθλητών με αναπηρία.

Η παρούσα εργασία είχε σκοπό να αξιολογήσει τη χρήση των ψυχολογικών δεξιοτήτων, σε σαράντα έξι (46) Έλληνες αθλητές και αθλήτριες με σωματικές αναπηρίες, στο παραολυμπιακό άθλημα του Μπότσια και να διερευνήσει τη σχέση του φύλου, των εβδομαδιαίων ωρών προπονητικής ενασχόλησης και των χρόνων της αθλητικής εμπειρίας με τις ψυχολογικές παραμέτρους. Για τη συγκέντρωση των δεδομένων της έρευνας, στάλθηκε ηλεκτρονικά στην Ελληνική Αθλητική Ομοσπονδία ατόμων με αναπηρία (EAOM-ΑμΕΑ), η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου ‘Athletic Coping Skills Inventory -28’ (ACSI-28), (Γούδας, Θεοδωράκης & Αντωνίου, 1998) και η οποία το προώθησε στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο των αθλητών και αθλητριών με αναπηρία του Παραολυμπιακού αγωνίσματος Μπότσια, από διάφορους συλλόγους της Ελλάδας.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι, δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις ψυχολογικές δεξιότητες με βάση το φύλο, τις εβδομαδιαίες ώρες προπόνησης ή τα χρόνια αθλητικής εμπειρίας. Ωστόσο, παρατηρήθηκαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ των ψυχολογικών δεξιοτήτων, υποδηλώνοντας την αλληλεξάρτηση αυτών των παραγόντων. Η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, της αυτοσυγκέντρωσης και του καθορισμού στόχων φάνηκε να είναι αλληλένδετες, ενισχύοντας η μία την άλλη. Δεδομένου ότι η συγκεκριμένη έρευνα ήταν η πρώτη στον ελλαδικό χώρο που επιχείρησε να εξετάσει τις ψυχολογικές δεξιότητες αθλητών με αναπηρία, υψηλού αγωνιστικού επιπέδου στο Παραολυμπιακό αγώνισμα του Μπότσια, προτείνονται παρόμοιες έρευνες σε αθλητές διαφορετικού είδους παραολυμπιακών αγωνισμάτων, με σκοπό τον σχεδιασμό και την οργάνωση πιο αποτελεσματικών προγραμμάτων προπόνησης και άσκησης.

Λέξεις-Κλειδιά: *Ψυχολογικές δεξιότητες, Σωματική αναπηρία, Φύλο, Αθλητική εμπειρία, Εβδομαδιαία προπονητική ενασχόληση, Μπότσια*

ABSTRACT

Involvement of people with disabilities in sport offers not only physical and social benefits, but also contributes significantly to their psychological empowerment and self-actualisation. However, sporting activity involves significant psychological challenges, which are compounded by the existence of the disability. Psychological skills such as self-confidence, concentration, stress management and maximising performance under pressure are recognised as critical factors that enhance the performance and well-being of athletes with disabilities.

The present study aimed to evaluate the use of psychological skills in forty-six (46) Greek athletes with physical disabilities, in the Paralympic sport of Boccia and to investigate the relationship between gender, weekly training hours and years of sport experience with psychological parameters. For the collection of the survey data, the Greek version of the questionnaire 'Athletic Coping Skills Inventory -28' (ACSI-28), (Goudas, Theodorakis & Antoniou, 1998) was sent electronically to the Hellenic Sports Federation for People with Disabilities (EAOM-AMEA), which forwarded it to the email of athletes with disabilities in the Paralympic sport of Boccia from various clubs in Greece.

The results of the study showed that there were no statistically significant differences in psychological skills based on gender, weekly training hours or years of sporting experience. However, positive correlations were observed between psychological skills, suggesting the interdependence of these factors. The development of self-confidence, concentration and goal setting appeared to be interrelated, reinforcing each other. Since this research was the first in Greece that attempted to examine the psychological skills of athletes with disabilities, of high competitive level in the Paralympic event of Boccia, similar research on athletes of different kinds of Paralympic events is proposed, in order to design and organize more effective training and exercise programs.

Keywords: *Psychological skills, Physical disability, Gender, Sport experience, Weekly training hours, Boccia.*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	3
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	4
ABSTRACT	5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	6
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	9
1.1. Καθορισμός του προβλήματος	11
1.2. Σκοπός της έρευνας.....	12
1.3. Οριοθέτηση της έρευνας	12
1.4. Περιορισμοί της έρευνας.....	13
1.5. Ερευνητικές υποθέσεις.....	13
1.6. Θεωρητικοί ορισμοί	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ	15
2.1. Ορισμοί σωματικής αναπηρίας.....	15
2.2. Μορφές σωματικών αναπηριών	16
2.3. Αιτιολογία σωματικών αναπηριών	17
2.4. Συνοδά χαρακτηριστικά ατόμων με σωματικές αναπηρίες.....	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ BOCCIA.....	20
3.1. Γενικά στοιχεία για το άθλημα Boccia	20
3.2. Βασικοί κανονισμοί του αθλήματος Boccia.....	21
3.3. Ταξινόμηση στο άθλημα Boccia.....	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	27
4.1. Ορισμοί και παράγοντες των ψυχολογικών δεξιοτήτων	27
4.2. Τρόποι αξιολόγησης των ψυχολογικών δεξιοτήτων	29
4.3. Ερευνητικά δεδομένα για τις ψυχολογικές δεξιότητες αθλητών.....	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	36
5.1. Δείγμα.....	36
5.2. Όργανα μέτρησης.....	36
5.2.1. Ερωτηματολόγιο ‘Athletic Coping Skills Inventory -28’	37
5.3. Διαδικασία μέτρησης	38

5.4. Στατιστική ανάλυση.....	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	40
6.1. Περιγραφική στατιστική.....	40
6.2. Ανάλυση αξιοπιστίας (Cronbach's alpha)	40
6.3. Έλεγχος κανονικής κατανομής.....	41
6.4. Έλεγχοι διαφορών	42
6.4.1. Διαφορές ανά φύλο	42
6.4.2. Διαφορές ανά Ώρες Εβδομαδιαίας Προπόνησης.....	43
6.4.3. Διαφορές ανά Χρόνια Αθλητικής Εμπειρίας	44
6.5. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων ψυχολογικών δεξιοτήτων.....	44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	46
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	50
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	52
ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	52
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	55
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	57
Παράρτημα Ι. Έγκριση διεξαγωγής επιστημονικής έρευνας.....	57
Παράρτημα ΙΙ. Έντυπο συναίνεσης συμμετεχόντων.....	58
Παράρτημα ΙΙΙ. Ενημερωτική επιστολή συμμετεχόντων.....	59
Παράρτημα ΙV. Ενότητα 1. Δημογραφικά στοιχεία συμμετεχόντων	60
Παράρτημα V. Ενότητα 2: Ερωτηματολόγιο ψυχολογικών δεξιοτήτων	61

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

ΠΙΝΑΚΑΣ 1. Περιγραφική στατιστική για δημογραφικά στοιχεία (συνολικό δείγμα)	40
ΠΙΝΑΚΑΣ 2. Περιγραφική στατιστική για ψυχολογικές δεξιότητες (συνολικό δείγμα)	40
ΠΙΝΑΚΑΣ 3. Αποτελέσματα ανάλυσης αξιοπιστίας (Cronbach's alpha).....	41
ΠΙΝΑΚΑΣ 4. Αποτελέσματα ελέγχου κανονικής κατανομής (Shapiro - Wilk test)	41
ΠΙΝΑΚΑΣ 5. Αποτελέσματα ελέγχων διαφορών στις ψυχολογικές δεξιότητες ανά φύλο	42
ΠΙΝΑΚΑΣ 6. Αποτελέσματα ελέγχων διαφορών στις ψυχολογικές δεξιότητες ανά ώρες εβδομαδιαίας προπόνησης.....	43
ΠΙΝΑΚΑΣ 7. Αποτελέσματα ελέγχων διαφορών στις ψυχολογικές δεξιότητες ανά χρόνια αθλητικής εμπειρίας	44
ΠΙΝΑΚΑΣ 8. Πίνακας συσχετίσεων ψυχολογικών δεξιοτήτων	44

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τις τελευταίες δεκαετίες, οι έρευνες της ψυχολογίας όσον αφορά τον αθλητισμό, οδήγησαν στο συμπέρασμα ότι οι ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών επηρεάζουν σημαντικά την αθλητική τους απόδοση (Williams & Reilly, 2000; Lane, Harwood, Terry & Karageorgis, 2004; Gould, Dieffenbach & Moffet, 2002). Οι βασικές ψυχολογικές δεξιότητες τις οποίες πρέπει οι αθλητές να εξασκούν και να αναπτύσσουν από τα πρώτα στάδια της αθλητικής τους καριέρας είναι η νοερή απεικόνιση, ο έλεγχος της ψυχικής ενέργειας, ο έλεγχος του άγχους, η προσοχή, η αυτοσυγκέντρωση και ο καθορισμός στόχων. Σημαντικοί επίσης γνωστικοί παράγοντες για την απόδοση και την εξέλιξη ενός αθλητή είναι η αυτο-αποτελεσματικότητα, ο αυτο-έλεγχος, η αυτοπεποίθηση, ο φόβος της αποτυχίας, το άγχος και η σημασία του αποτελέσματος, οι οποίοι δημιουργούνται, αναπτύσσονται και επηρεάζονται από τις σκέψεις που κάνει ο ίδιος ο αθλητής (Χρόνη, Τζάνη, & Ζουρμπάνος, 2005; Καραμουσαλίδης, Μπεμπέτσος, & Λαπαρίδης, 2006). Αν και οι αθλητές, οι προπονητές και οι αθλητικοί επιστήμονες αναγνωρίζουν τη σημασία και την σπουδαιότητα των ψυχολογικών δεξιοτήτων στους αριστεύοντες αθλητές με υψηλές και εξαιρετικές αθλητικές επιδόσεις (Smith et al., 1995; White, 1993), ωστόσο, δεν υπάρχουν έρευνες που να επιβεβαιώνουν τη σχέση αυτή σε αθλητές με σωματικές αναπηρίες που συμμετέχουν σε αγωνιστικό αθλητισμό και πιο συγκεκριμένα στο παραολυμπιακό άθλημα του Μπότσια, το οποίο δεν υπάρχει αντίστοιχο άθλημα στους Ολυμπιακούς αγώνες.

Αναφορικά με το Μπότσια, είναι ένα αγώνισμα ευστοχίας και απαιτεί αυτοσυγκέντρωση. Παίζεται τόσο σε εσωτερικό όσο και σε εξωτερικό χώρο και σκοπός των αθλητών είναι να ρίξουν μικρές δερμάτινες μπάλες όσο πιο κοντά σε μία μπάλα - στόχο. Το αγώνισμα είναι ατομικό ή ομαδικό (σε ζευγάρια ή σε τριάδες). Ένας γύρος διαρκεί τόσο όσο να ριχτούν όλες οι μπάλες προς τη μπάλα - στόχο. Ο αθλητής έχει σε κάθε γύρο έξι μπάλες, ενώ ο αγώνας ολοκληρώνεται σε τέσσερεις γύρους. Οι αθλητές χρησιμοποιούν αμαξίδιο και ορισμένοι βοηθητική συσκευή (ράμπα ή κεκλιμένο επίπεδο) για να πετάξουν την μπάλα από το χώρο ρίψης στο χώρο στόχου. Μετά την ρίψη των δώδεκα (12) χρωματιστών μπαλών, ο διαιτητής καταμετρά τις μπάλες που είναι πιο κοντά στη μπάλα - στόχο και δίνει βαθμό ή και βαθμούς αν δύο μπάλες ίδιου χρώματος είναι πιο κοντά στην μπάλα - στόχο. Η ομάδα ή ο αθλητής που θα έχει τους περισσότερους πόντους είναι και ο νικητής (<https://www.paralympic.org/boccia>).

Για την αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων, υπάρχουν διάφορα όργανα μέτρησης, όπως α) το Ερωτηματολόγιο Χαρακτηριστικού Άγχους (Sport Competition Anxiety Test, SCAT, Martens, 1977), β) το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης (Competitive Sport Anxiety Inventory-2, CSAI-2), (Martens, Vealey, & Burton, 1990), γ) η

Κλίμακα ‘Sport Anxiety Scale’ (Smith, Smoll, & Schutz, 1990) και δ) το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης αθλητικών ψυχολογικών δεξιοτήτων (ACSI-28) (Smith et al., 1995), το οποίο θα χρησιμοποιηθεί και στην παρούσα έρευνα. Αυτό το όργανο αξιολογεί επτά ψυχολογικές δεξιότητες, όπως αντιμετώπιση δυσκολιών, μεγιστοποίηση απόδοσης σε συνθήκες πίεσης, καθορισμό στόχων/πνευματική προετοιμασία, αυτο-συγκέντρωση, απαλλαγή από ανησυχίες, αυτοπεποίθηση και συμμόρφωση στον προπονητή/τρια. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο έχει χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων σαν παράγοντες πρόβλεψης της επίδοσης αλλά και της «επιβίωσης» στο επαγγελματικό μπίτζμπολ (Smith & Christensen, 1995), σε αθλητές αντιπτερίσης (Γούδας, Θεοδωράκης & Αντωνίου, 1996), σε αθλητές καλαθοσφαίρισης (Goudas, Theodorakis & Karamousalidis, 1998; Καραμουσαλίδης, Μπεμπέτσος & Λαπαρίδης, 2006), σε αθλητές και αθλήτριες μπάντμιντον (Bebetsos & Antoniou, 2003), σε αθλητές του τζούντο (Κλιάρη, 2011), καθώς και σε αθλητές της τοξοβολίας (Bebetsos, 2015).

Τα αποτελέσματα των παραπάνω ερευνών αναφέρουν διαφορές στις ψυχολογικές δεξιότητες ως προς την ηλικία, το φύλο και την αθλητική εμπειρία των αθλητών. Πιο συγκεκριμένα, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία αθλητές, ήταν καλύτερα προετοιμασμένοι για να αντιμετωπίσουν το άγχος και να απαλλαχθούν από ανησυχίες, ενώ οι αθλητές σε σύγκριση με τις αθλήτριες, είχαν περισσότερο ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές δεξιότητες όπως αντιμετώπιση δυσκολιών, μεγιστοποίηση απόδοσης σε συνθήκες πίεσης, αυτοπεποίθηση και αυτοσυγκέντρωση (Bebetsos & Antoniou, 2003; Κλιάρη, 2011; Lopez & Yoshihiro-Santelices, 2011; Bebetsos, 2015). Τέλος, οι Πατσατζής, Ρόκκα, Μαυρίδης & Κούλη (2008), αξιολόγησαν τις ψυχολογικές δεξιότητες αθλητών/τριών χειροσφαίρισης και κατέληξαν σε σημαντική αλληλεπίδραση της αθλητικής εμπειρίας με τις ψυχολογικές παραμέτρους, καθώς οι αθλητές με περισσότερα χρόνια αθλητικής εμπειρίας είχαν περισσότερο ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές δεξιότητες, όπως αντιμετώπιση δυσκολιών, μεγιστοποίηση της απόδοσης σε συνθήκες πίεσης, αυτοπεποίθηση και αυτοσυγκέντρωση, σε σύγκριση με αθλητές που είχαν λιγότερα χρόνια αθλητικής εμπειρίας (Πατσατζής κ.ά., 2008). Σε άλλες έρευνες, οι αθλητές που προπονούνταν περισσότερες ώρες συγκριτικά με αθλητές που προπονούνταν λιγότερες ώρες εβδομαδιαία, σκόραραν υψηλότερα στις κλίμακες των ψυχολογικών δεξιοτήτων (Mansilla & Martinez-Moya, 2002; Bebetsos & Antoniou, 2003; Καραμουσαλίδης κ.ά., 2006).

Στην Ελλάδα, από ανασκόπηση της βιβλιογραφίας δεν έχει παρατηρηθεί αντίστοιχη ερευνητική δραστηριότητα που να αφορά τη διερεύνηση και αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων αθλητών και αθλητριών που συμμετέχουν στο παραολυμπιακό άθλημα του Μπότσια και τη συσχέτιση αυτών των ψυχολογικών παραμέτρων με το φύλο, τις εβδομαδιαίες ώρες προπονητικής ενασχόλησης, καθώς και τα χρόνια αθλητικής εμπειρίας.

Εδώ έγκειται η σημαντικότητα της παρούσας έρευνας, η οποία αναμένεται να βοηθήσει τόσο τους αθλητές με αναπηρία και τους συνοδούς τους, στην ενδυνάμωση των προσωπικών τους χαρακτηριστικών, όσο και τους προπονητές, να μεγιστοποιήσουν την απόδοση των αθλητών και αθλητριών με σωματική αναπηρία.

Στο δεύτερο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας γίνεται ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αναφορικά με τις σωματικές αναπηρίες. Παρουσιάζονται οι ορισμοί των σωματικών αναπηριών, οι μορφές, οι αιτιολογικοί παράγοντες που προκαλούν τις σωματικές αναπηρίες, καθώς και τα συνοδά χαρακτηριστικά των ατόμων με σωματικές αναπηρίες.

Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζεται το Παραολυμπιακό αγώνισμα του Μπότσια (Boccia). Αναφέρονται γενικά στοιχεία για το άθλημα του Μπότσια, βασικοί κανονισμοί του αθλήματος, καθώς και ο τρόπος ταξινόμησης των αθλητών με σωματικές αναπηρίες στο συγκεκριμένο άθλημα.

Στο τέταρτο κεφάλαιο γίνεται ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αναφορικά με τις ψυχολογικές δεξιότητες. Αναφέρονται ορισμοί και παράγοντες που επηρεάζουν τις ψυχολογικές δεξιότητες, τρόποι ταξινόμησης των ψυχολογικών δεξιοτήτων, καθώς και ερευνητικά δεδομένα για τις ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών.

Στο πέμπτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε για τη διεξαγωγή της παρούσας εργασίας, η ερευνητική στρατηγική που ακολουθήθηκε, οι συμμετέχοντες που έλαβαν μέρος, τα εργαλεία που επιλέχθηκαν για την μέτρηση των μεταβλητών και η στατιστική ανάλυση των δεδομένων.

Στο έκτο κεφάλαιο αναφέρονται τα αποτελέσματα της έρευνας που προέκυψαν από τη στατιστική ανάλυση των στοιχείων και αναδεικνύονται οι συσχετίσεις των αποτελεσμάτων.

Στο έβδομο κεφάλαιο παρουσιάζεται η συζήτηση των ευρημάτων σε σύγκριση με την βιβλιογραφία, καθώς και οι παράγοντες που επιδρούν καταλυτικά στη μέτρηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων.

Στη συνέχεια, διατυπώνονται τα ερευνητικά συμπεράσματα και γίνεται λόγος για μελλοντικές προτάσεις έρευνας που θα χρησιμεύσουν για την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης των αθλητών με σωματικές αναπηρίες.

Τέλος, παρατίθεται η ξένη και ελληνική βιβλιογραφία που χρησιμοποιήθηκε για τις ανάγκες της έρευνας, καθώς και το παράρτημα με τα έντυπα συναίνεσης και τα ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα.

1.1. Καθορισμός του προβλήματος

Τις τελευταίες δεκαετίες οι έρευνες της αθλητικής ψυχολογίας έδειξαν ότι, οι ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών παίζουν καθοριστικό ρόλο στην απόδοσή τους και στην επιτυχημένη αθλητική τους πορεία (Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987; Mahoney & Suinn, 1986; Smith et al., 1995). Οι ψυχολογικές δεξιότητες είναι πρακτικές, οι οποίες βοηθούν τους αθλητές να οργανώσουν τις σκέψεις τους με σκοπό να επιτύχουν τους στόχους τους. Επίσης, συμβάλλουν στην συγκέντρωση των αθλητών με σκοπό να αυξήσουν την απόδοσή τους και να ανταπεξέλθουν στην πίεση του ανταγωνισμού (Garza & Feltz, 1998). Όλοι οι αθλητές θέτουν στόχους σχετικά με την βελτίωση των αποδόσεών τους, ωστόσο οι επιδόσεις στις ψυχολογικές δεξιότητες διαφέρουν ανάλογα με το είδος του αθλήματος, αλλά και με τις ικανότητες των αθλητών, κατηγοριοποιώντας τους σε αρτιμελείς - υγιείς αθλητές, αλλά και σε αθλητές με οποιαδήποτε αναπηρία.

Οι περισσότερες από τις μελέτες που δημοσιεύονται σχετίζονται με υγιείς αθλητές και μέχρι σήμερα δεν έχουν πραγματοποιηθεί παρόμοιες έρευνες που να εξετάζουν τις ψυχολογικές δεξιότητες σε αθλητές με σωματικές αναπηρίες και ιδιαίτερα στο παραολυμπιακό αγώνισμα του Μπότσια. Η συγκεκριμένη έρευνα θεωρείται σημαντική γιατί η αξιοποίηση των αποτελεσμάτων της θα μπορούσε να βοηθήσει τους προπονητές, οι οποίοι είτε μόνοι τους είτε με τη βοήθεια των αθλητικών ψυχολόγων, θα μπορούσαν να βελτιώσουν τις ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών τους και να πετύχουν τη βελτίωση της απόδοσής τους. Επιπλέον, η τακτική αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών/τριών με σωματική αναπηρία στο άθλημα του Μπότσια, θα μπορούσε να βοηθήσει στο σχεδιασμό και στην οργάνωση πιο αποτελεσματικών προγραμμάτων προπόνησης και άσκησης, καθώς και στην ενδυνάμωση των προσωπικών χαρακτηριστικών των αθλητών με σωματική αναπηρία. Από την πλευρά τους, οι αθλητές/τριες με σωματική αναπηρία θα μπορούσαν να κατανοήσουν την χρησιμότητα των ψυχολογικών δεξιοτήτων και το πώς αυτές επηρεάζουν σημαντικά την απόδοσή τους.

1.2. Σκοπός της έρευνας

Γνωρίζοντας την σημασία της ψυχολογίας στον αθλητισμό και ειδικότερα την επίδραση των ψυχολογικών δεξιοτήτων στην αθλητική απόδοση, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογηθούν οι ψυχολογικές δεξιότητες Ελλήνων αθλητών και αθλητριών στο παραολυμπιακό άθλημα του Μπότσια και να διερευνηθεί η σχέση του φύλου, των εβδομαδιαίων ωρών προπονητικής ενασχόλησης και των χρόνων της αθλητικής εμπειρίας με τις ψυχολογικές παραμέτρους.

1.3. Οριοθέτηση της έρευνας

Η διαδικασία συλλογής των δεδομένων για την πραγματοποίηση της έρευνας έγινε με τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων, τα οποία αρχικά στάλθηκαν ηλεκτρονικά στην Ελληνική Αθλητική Ομοσπονδία ατόμων με αναπηρία (Ε.Α.ΟΜ.-Α.μεΑ.), η οποία και ενέκρινε την διεξαγωγή της έρευνας. Στη συνέχεια, προώθησε τα ερωτηματολόγια και τα έντυπα συναίνεσης στα διάφορα σωματεία της χώρας και εκείνοι με τη σειρά τους στην ηλεκτρονική διεύθυνση του/της κάθε αθλητή/αθλήτριας του παραολυμπιακού αθλήματος Μπότσια. Για την εξασφάλιση της ορθής ερευνητικής διαδικασίας και με στόχο τα βέλτιστα αποτελέσματα κρίθηκε αναγκαία η εφαρμογή και η τήρηση των παρακάτω προϋποθέσεων:

- Οι συμμετέχοντες ήταν αθλητές και αθλήτριες, ηλικίας 18 έως 40 χρονών με κάθε είδους σωματική αναπηρία, οι οποίοι αγωνίζονταν στο άθλημα του Μπότσια.
- Οι συμμετέχοντες έπρεπε να καταγράψουν τις ώρες της εβδομαδιαίας προπονητικής τους ενασχόλησης, οι οποίες κυμαίνονταν από (α) 0 – 4 ώρες, (β) 5 – 10 ώρες και (γ) 11 και πάνω ώρες.
- Οι συμμετέχοντες έπρεπε να καταγράψουν τα έτη της αθλητικής τους εμπειρίας τα οποία κυμαίνονταν από (α) 1 – 5 έτη, (β) 6 – 10 έτη και (γ) 11 και πάνω έτη.
- Η συμμετοχή τους στην έρευνα ήταν εθελοντική.
- Η συλλογή των δεδομένων επιτεύχθηκε τον Ιανουάριο του 2025.
- Όλες οι μεταβλητές αξιολογήθηκαν με απαντήσεις σε ερωτήσεις 6-βάθμιας κλίμακας τύπου Likert από το 1= «ποτέ» έως 6= «πάντα».

1.4. Περιορισμοί της έρευνας

Οι περιορισμοί της έρευνας εστιάζονται στην επιλογή του δείγματος και στον τρόπο συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων. Πιο συγκεκριμένα, (1) το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν αθλητές και αθλήτριες, εγγεγραμμένοι/ες σε συλλόγους από διάφορες γεωγραφικές περιοχές της Ελλάδας, οι οποίοι αγωνίζονταν στο παραολυμπιακό άθλημα του Μπότσια. (2) Η ηλικία τους έπρεπε να κυμαίνεται μεταξύ 18 – 40 ετών. (3) Οι συμμετέχοντες όφειλαν να είναι ενεργοί αθλητές την τελευταία πενταετία και να έχουν λάβει μέρος σε τουλάχιστον δύο πανελλήνια πρωταθλήματα στο Μπότσια. (4) Τα ερωτηματολόγια στάλθηκαν ηλεκτρονικά και δεν ήταν δυνατό να αξιολογηθεί το επίπεδο κατανόησης των ερωτήσεων από το δείγμα της έρευνας. (5) Τέλος, αν και τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα, δεν ήταν δυνατό να εξακριβωθεί η ειλικρίνεια των απαντήσεων από τους συμμετέχοντες στην έρευνα.

1.5. Ερευνητικές υποθέσεις

Οι υποθέσεις της έρευνας διαμορφώνονται ως εξής:

- Αναμένεται να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα επίπεδα των ψυχολογικών δεξιοτήτων μεταξύ αθλητών και αθλητριών.
- Αναμένεται να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα επίπεδα των ψυχολογικών δεξιοτήτων και των ωρών προπόνησης ανά εβδομάδα των συμμετεχόντων.
- Αναμένεται να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα επίπεδα των ψυχολογικών δεξιοτήτων και των χρόνων αθλητικής εμπειρίας των συμμετεχόντων.
- Αναμένεται να υπάρχουν αλληλεπιδράσεις μεταξύ των παραγόντων των ψυχολογικών δεξιοτήτων.

1.6. Θεωρητικοί ορισμοί

- **Ψυχολογικές δεξιότητες:** αφορούν τεχνικές και στρατηγικές σχεδιασμένες για την εκμάθηση ή τη βελτίωση διανοητικών δεξιοτήτων, οι οποίες προάγουν την απόδοση και τη θετική προσέγγιση στον αθλητισμό. Οι κύριες ψυχολογικές τεχνικές είναι: ο θετικός αυτοδιάλογος, η νοερή απεικόνιση, οι τεχνικές χαλάρωσης και η στοχοθεσία (Vealey, 1988).
- **Σωματική αναπηρία:** είναι μια ουσιαστική και μακροπρόθεσμη κατάσταση που επηρεάζει ένα μέρος του σώματος ενός ατόμου και βλάπτει ή και περιορίζει τη σωματική λειτουργία, την κινητικότητα, την αντοχή ή την επιδεξιότητά του. Οι σωματικές αναπηρίες περιλαμβάνουν τις νευροκινητικές διαταραχές και τις μυοσκελετικές παθήσεις (Smith & Tyler, 2019).
- **Φύλο:** το καθένα από τα δύο γένη (ανδρικό - γυναικείο) στα οποία διαιρούνται τα έμβια όντα, ανάλογα με τα αναπαραγωγικά τους όργανα (<https://el.wiktionary.org/wiki/%CF%86%CF%8D%CE%BB%CE%BF>).
- **Αθλητική εμπειρία:** αναφέρεται στη συνολική εμπειρία που βιώνει ένα άτομο κατά τη συμμετοχή του ή την παρακολούθηση αθλητικών δραστηριοτήτων. Περιλαμβάνει τόσο τις σωματικές όσο και τις ψυχολογικές και κοινωνικές πτυχές που σχετίζονται με τον αθλητισμό (Schmitt, 1999).
- **Εβδομαδιαία αθλητική ενασχόληση:** αφορά τις ώρες προπόνησης ανά εβδομάδα.
- **Μπότσια (Boccia):** είναι ένα παραολυμπιακό άθλημα που σχεδιάστηκε για άτομα με κινητικές δυσκολίες, ιδιαίτερα για εκείνους που έχουν εγκεφαλική παράλυση ή άλλες σοβαρές κινητικές αναπηρίες (<https://www.paralympic.org/boccia>).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

2.1. Ορισμοί σωματικής αναπηρίας

Οι σωματικές αναπηρίες αποτελούν μια ευρεία κατηγορία λειτουργικών περιορισμών που επηρεάζουν την κινητικότητα, τον έλεγχο των κινήσεων, τη στάση του σώματος και τη γενική φυσική λειτουργία ενός ατόμου. Οι ορισμοί διαφέρουν ελαφρώς ανάλογα με το θεωρητικό ή νομικό πλαίσιο, αλλά συμφωνούν στη βασική ιδέα ότι πρόκειται για αναπηρίες που επηρεάζουν την κίνηση και την αλληλεπίδραση του ατόμου με το περιβάλλον του.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2001), οι σωματικές αναπηρίες εντάσσονται στο γενικότερο πλαίσιο της λειτουργικότητας και αναπηρίας, ως περιορισμοί δραστηριότητας που επηρεάζουν την ικανότητα μετακίνησης, χειρισμού αντικειμένων και συμμετοχής σε καθημερινές δραστηριότητες (World Health Organization, 2001). Παρομοίως, η Αμερικάνικη Ένωση για τις Διανοητικές και Αναπτυξιακές Αναπηρίες (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities) ορίζει την σωματική αναπηρία ως μια σημαντική δυσλειτουργία του μυοσκελετικού ή νευρικού συστήματος που επηρεάζει τη φυσική λειτουργία (Schalock et al., 2010). Στην ελληνική πραγματικότητα, η Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (2022), περιγράφει την κινητική αναπηρία ως κάθε βλάβη ή πάθηση που προκαλεί περιορισμό της ικανότητας ενός ατόμου να εκτελεί φυσικές κινήσεις, όπως το βάδισμα, κινήσεις του σώματος ή των άκρων. Οι αναπηρίες αυτές απαιτούν συχνά εξατομικευμένη υποστήριξη, εργοθεραπεία ή τεχνικά βοηθήματα, προκειμένου να διασφαλιστεί η συμμετοχή του ατόμου στην κοινωνική και επαγγελματική ζωή (ΕΣΑμεΑ, 2022).

Εκπαιδευτικά, οι σωματικές αναπηρίες είναι παθήσεις που περιορίζουν την ικανότητα ενός ατόμου να κινηθεί, να διατηρήσει στάση, να συντονίσει κινήσεις ή να εκτελέσει λεπτές ή αδρές κινητικές δεξιότητες (Hallahan, Kauffman & Pullen, 2015). Η προσέγγιση της εκπαίδευσης αυτών των ατόμων περιλαμβάνει εξατομικευμένο πρόγραμμα σπουδών και κατάλληλες προσαρμογές στο περιβάλλον μάθησης. Συνοψίζοντας, οι κινητικές αναπηρίες συνιστούν μια σύνθετη κατηγορία σωματικών περιορισμών με σημαντικές επιπτώσεις στην αυτονομία και τη συμμετοχή του ατόμου στην καθημερινή ζωή. Η κατανόησή τους είναι απαραίτητη για τη διαμόρφωση συμπεριληπτικών πολιτικών και πρακτικών στην εκπαίδευση, την εργασία και τη δημόσια υγεία.

2.2. Μορφές σωματικών αναπηριών

Οι σωματικές αναπηρίες αποτελούν μία ευρεία κατηγορία αναπηριών που επηρεάζουν την κινητικότητα, την ευλυγισία, τη δύναμη ή/και τον συντονισμό του σώματος. Οι σωματικές αναπηρίες μπορεί να είναι συγγενείς (εκ γενετής) ή επίκτητες, προσωρινές ή μόνιμες, και να οφείλονται σε διάφορες αιτίες, όπως γενετικά σύνδρομα, ατυχήματα, ασθένειες ή εκφυλιστικές καταστάσεις. Οι βλάβες αυτές ενδέχεται να περιορίζουν την κινητικότητα των άκρων, την ισορροπία, τη στάση σώματος ή την ικανότητα εκτέλεσης των καθημερινών δραστηριοτήτων (WHO, 2011).

Οι βασικές μορφές σωματικών αναπηριών είναι οι παρακάτω:

1. *Κινητικές αναπηρίες (Motor disabilities)*: περιλαμβάνουν κάθε περιορισμό στην ικανότητα μετακίνησης, είτε πρόκειται για παράλυση, μυϊκή αδυναμία ή προβλήματα συντονισμού. Οι παθήσεις που προκαλούν κινητικές αναπηρίες περιλαμβάνουν την εγκεφαλική παράλυση (cerebral palsy), τις κακώσεις νωτιαίου μυελού, τη σκλήρυνση κατά πλάκας, μυοπάθειες κ.ά. (WHO, 2011). Ιδιαίτερα, η εγκεφαλική παράλυση (cerebral palsy), είναι μια μη εξελισσόμενη διαταραχή της κίνησης και της στάσης και απορρέει ως αποτέλεσμα βλάβης στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο. Μπορεί να περιλαμβάνει σπαστικότητα, αταξία ή αθέτωση (Rosenbaum et al., 2007).

2. *Ακρωτηριασμοί*: αναφέρονται σε απώλεια ενός ή περισσότερων άκρων, συνήθως λόγω τραυματισμού, καρκίνου ή σακχαρώδη διαβήτη. Ο ακρωτηριασμός επηρεάζει σημαντικά τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής του ατόμου (Ziegler-Graham et al., 2008).

3. *Οστεοαρθρικές παθήσεις*: αφορούν καταστάσεις όπως η οστεοαρθρίτιδα, η ρευματοειδής αρθρίτιδα και άλλες ρευματικές παθήσεις, οι οποίες προκαλούν έντονο πόνο και περιορισμό της κινητικότητας (Helmick et al., 2008).

4. *Νευρομυϊκές παθήσεις*: σχετίζονται με ασθένειες όπως η μυϊκή δυστροφία και η αμυοτροφική πλευρική σκλήρυνση, οι οποίες επηρεάζουν τη λειτουργία των μυών, μέσω βλάβης στο νευρομυϊκό σύστημα και μειώνουν προοδευτικά τη μυϊκή ισχύ (Emery, 2002).

5. *Σπονδυλικές παραμορφώσεις και κακώσεις*: αφορούν προβλήματα, όπως η σκολίωση, η κύφωση ή τραυματισμοί της σπονδυλικής στήλης, τα οποία επηρεάζουν σοβαρά την κινητικότητα και τη στάση του σώματος (Papagelopoulos et al., 2002).

Τα άτομα με σωματικές αναπηρίες αντιμετωπίζουν συχνά εμπόδια πρόσβασης, κοινωνικό αποκλεισμό και προκαταλήψεις, τα οποία επηρεάζουν σημαντικά τη λειτουργική ανεξαρτησία, τη συμμετοχή στην κοινωνική και επαγγελματική ζωή,

καθώς και την ψυχοκοινωνική ευημερία των ατόμων. Η ένταξη και η προσβασιμότητα, καθώς και η εκπαίδευση της κοινότητας αποτελούν βασικά στοιχεία της σύγχρονης προσέγγισης στη διαχείριση της αναπηρίας, με βάση το δικαιωματικό μοντέλο και τη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες (UNCRPD, 2006; WHO, 2011).

2.3. Αιτιολογία σωματικών αναπηριών

Οι σωματικές αναπηρίες προκύπτουν από ποικίλες αιτίες, οι οποίες μπορεί να είναι γενετικές, συγγενείς, επίκτητες, τραυματικές ή εκφυλιστικές. Η αιτιολογία τους είναι πολυπαραγοντική και σχετίζεται με παθήσεις που επηρεάζουν το νευρικό, μυϊκό ή σκελετικό σύστημα, περιορίζοντας την ικανότητα του ατόμου για κίνηση, συντονισμό ή διατήρηση της στάσης του σώματος (Rosenbaum et al., 2007; O'Shea, 2008).

Αναφορικά με τις συγγενείς αιτίες, πολλές κινητικές αναπηρίες έχουν τη ρίζα τους στη διαταραχή της εμβρυϊκής ή νεογνικής ανάπτυξης. Παραδείγματα περιλαμβάνουν (α) την εγκεφαλική παράλυση (cerebral palsy), η οποία προκαλείται από βλάβες στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο, λόγω υποξίας, πρόωρου τοκετού, εγκεφαλικής αιμορραγίας ή λοιμώξεων κατά την εγκυμοσύνη ή τον τοκετό (Rosenbaum et al., 2007; O'Shea, 2008), καθώς και (β) τις συγγενείς ανωμαλίες του μυοσκελετικού συστήματος, όπως ραιβοποδία ή συγγενές εξάρθρωμα ισχίου (Behrman & Kliegman, 2012).

Σχετικά με τις γενετικές αιτίες, ορισμένες νευρομυϊκές παθήσεις, όπως η μυϊκή δυστροφία Duchenne, έχουν κληρονομική βάση, με μεταλλάξεις σε γονίδια που ρυθμίζουν τη μυϊκή δομή και λειτουργία (Emery, 2002; Bushby et al., 2010). Επιπλέον, οι τραυματικές αιτίες, όπως οι κακώσεις νωτιαίου μυελού, π.χ. λόγω τροχαίων ατυχημάτων ή πτώσεων, οδηγούν σε παραπληγία ή τετραπληγία ανάλογα με το επίπεδο της βλάβης (Ackery et al., 2004). Οι ακρωτηριασμοί, συνήθως λόγω ατυχημάτων, πολεμικών κακώσεων ή επιπλοκών από σακχαρώδη διαβήτη (Ziegler-Graham et al., 2008).

Όσον αφορά, τις επίκτητες παθολογικές καταστάσεις, οι εκφυλιστικές νευρολογικές ασθένειες, όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας ή η νόσος του Πάρκινσον επηρεάζουν το κεντρικό νευρικό σύστημα και προκαλούν κινητικές δυσκολίες (Compston & Coles, 2008; de Lau & Breteler, 2006). Επιπλέον, τα ρευματολογικά νοσήματα, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ενδέχεται να προκαλέσουν βλάβες στις αρθρώσεις και να μειώσουν την κινητικότητα (Helmick et al., 2008).

Άλλοι παράγοντες αφορούν τις λοιμώξεις και τους περιβαλλοντικούς παράγοντες. Κυριότερες είναι οι ιογενείς λοιμώξεις, όπως η πολιομυελίτιδα, η οποία μπορεί να προκαλέσει κινητική παράλυση λόγω καταστροφής των νευρώνων του νωτιαίου μυελού (Thompson & Tyor, 2009). Επιπλέον, στους περιβαλλοντικούς παράγοντες, συγκαταλέγονται η έκθεση σε τοξικές ουσίες ή ο υποσιτισμός, ιδιαίτερα σε κρίσιμα στάδια της ανάπτυξης, τα οποία μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη μυοσκελετική και νευρολογική λειτουργία.

Όπως γίνεται προφανές, οι κινητικές αναπηρίες μπορεί να είναι είτε εκ γενετής, όπως είναι οι αναπηρίες που προέρχονται από συγγενείς λοιμώξεις, είτε επίκτητες, όπως οι αναπηρίες που προκύπτουν από τραυματισμούς και ατυχήματα, αν εμφανιστούν κατά τη διάρκεια ζωής του ατόμου (Sands et al., 1998). Ανάλογα με το αν η αναπηρία είναι εκ γενετής ή επίκτητη επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την αποδοχή του ατόμου και την αντίληψή του για την αναπηρία (Κλεφτάρας, 2006).

2.4. Συνοδά χαρακτηριστικά ατόμων με σωματικές αναπηρίες

Τα άτομα με κινητικές αναπηρίες ενδέχεται να παρουσιάζουν, πέρα από τις βασικές κινητικές δυσκολίες και συνοδά χαρακτηριστικά – δηλαδή πρόσθετες δυσκολίες ή καταστάσεις που σχετίζονται άμεσα ή έμμεσα με τη βασική κινητική βλάβη. Τα χαρακτηριστικά αυτά δεν είναι απαραίτητα παρόντα σε όλα τα άτομα, αλλά εμφανίζονται συχνά ανάλογα με τη φύση, την ένταση και την αιτιολογία της αναπηρίας (Smith & Tyler, 2019).

Τα συνοδά χαρακτηριστικά των ατόμων με σωματική αναπηρία αφορούν δευτερογενείς σωματικές επιπλοκές, μαθησιακές και γνωστικές δυσκολίες, ψυχολογικές και συναισθηματικές επιπτώσεις, καθώς και κοινωνικά εμπόδια και περιθωριοποίηση (Odding et al., 2006; Rosenbaum et al., 2007). Όσον αφορά τις δευτερογενείς σωματικές επιπλοκές, πολλές φορές τα άτομα με σωματικές αναπηρίες, λόγω της περιορισμένης κινητικότητας ή της αδυναμίας αυτόνομης κίνησης, ενδέχεται να προκύψουν επιπλέον σωματικά προβλήματα, όπως μυϊκή ατροφία και παραμορφώσεις αρθρώσεων, ακούσιες ή και σπασμωδικές κινήσεις, σκολίωση και άλλες σκελετικές παραμορφώσεις, δερματικά έλκη από πίεση (κατακλίσεις), αναπνευστικές ή γαστρεντερικές διαταραχές, ειδικά σε άτομα με σοβαρή εγκεφαλική παράλυση ή τετραπληγία (Odding et al., 2006; Rosenbaum et al., 2007). Τα σωματικά χαρακτηριστικά των ατόμων με σωματική αναπηρία παρουσιάζουν μεγάλη ανομοιογένεια μεταξύ των ατόμων και εξαρτώνται τόσο από τη σοβαρότητα της αναπηρίας όσο και από το είδος της (Rosenbaum et al., 2007).

Αναφορικά με τις γνωστικές δυσκολίες, αν και η κινητική αναπηρία δεν συνεπάγεται απαραίτητα νοητική καθυστέρηση, σε περιπτώσεις όπως η εγκεφαλική παράλυση, μπορεί να συνυπάρχουν διαταραχές λόγου και επικοινωνίας (δυσαρθρία, καθυστέρηση λόγου), διαταραχές συγκέντρωσης ή εκτελεστικών λειτουργιών, μαθησιακές δυσκολίες ή νοητική υστέρηση, κυρίως σε περιπτώσεις προγεννητικής βλάβης του εγκεφάλου (Bax et al., 2005; Sigurdardottir & Vik, 2011). Συχνά παρατηρούνται προβλήματα στην οπτικοχωρική αντίληψη, στη μνήμη, στην προσοχή, στον οπτικοκινητικό συντονισμό, στην ακουστική αντίληψη και μνήμη (Sigurdardottir & Vik, 2011). Επιπλέον, η παρουσία κινητικής αναπηρίας μπορεί να επηρεάσει την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και την αυτοεικόνα του ατόμου, ιδιαίτερα όταν η υποστήριξη του περιβάλλοντος είναι ανεπαρκής. Συνήθη συνοδά χαρακτηριστικά, περιλαμβάνουν αυξημένα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης, χαμηλή αυτοεκτίμηση και κοινωνική απόσυρση ή φόβος απόρριψης (Shields et al., 2012; Raina et al., 2005).

Συχνά, οι σωματικές αναπηρίες ενισχύονται και συνοδεύονται και από κοινωνικά εμπόδια και περιθωριοποίηση, όπως έλλειψη προσβασιμότητας σε σχολεία, εργασιακούς και δημόσιους χώρους, δυσκολίες εύρεσης εργασίας, κοινωνικά στίγματα και προκαταλήψεις, αποκλεισμός από εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες (UNCRPD, 2006; Oliver, 1996). Αποτέλεσμα των κοινωνικών εμποδίων είναι η εμφάνιση συμπτωμάτων παθητικότητας, καθώς και επιθετικότητας, εκ μέρους των ατόμων με σωματικές αναπηρίες, επηρεάζοντας αρνητικά την προσωπικότητά τους και την ψυχική τους υγεία και ευεξία (Πολυχρονοπούλου, 2003).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ BOCCIA

3.1. Γενικά στοιχεία για το άθλημα Boccia

Το Μπότσια είναι ένα από τα Παραολυμπιακά αθλήματα που δεν έχουν Ολυμπιακό αντίστοιχο. Διοικείται από τη Διεθνή Αθλητική Ομοσπονδία Boccia (BISFed) και είναι ένα άθλημα σχεδιασμένο για άτομα με εγκεφαλική παράλυση, μυϊκή δυστροφία και άλλες σοβαρές βλάβες που επηρεάζουν τις κινητικές δεξιότητες. Το Μπότσια είναι ένα παιχνίδι στρατηγικής και μυαλού που μπορεί να βοηθήσει στην εκπαίδευση των δεξιοτήτων σκέψης, του συντονισμού των μυών, της προσοχής και της σταθερότητας. Έχει τις ρίζες του στην αρχαία Ελλάδα και την Αίγυπτο και είναι ίσως ένα από τα πρώτα παιχνίδια που έπαιξε ποτέ ο άνθρωπος, όπου οι παίκτες έριχναν μεγάλες πέτρες σε έναν στόχο. Αρχαιολογικά αντικείμενα και τοιχογραφίες του αθλήματος, βρέθηκαν ήδη από το 5200 π.Χ. στην Αίγυπτο. Το άθλημα παιζόταν επίσης, κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα. Η λέξη boccia προέρχεται από τα ιταλικά, που σημαίνει "μπολ", με το παιχνίδι να έχει ομοιότητες τόσο με τα μπολ όσο και με το pétanque (πετάνγκ). Το Μπότσια αποτελεί τροποποίηση του ιταλικού παιχνιδιού Μπότσε (Bocce), προσαρμοσμένο, έτσι ώστε να ανταποκρίνεται σε αθλητές με εγκεφαλική παράλυση ή οποιαδήποτε άλλη σωματική αναπηρία, με απαραίτητο περιορισμό την χρήση αναπηρικού αμαξιδίου, ενώ το Μπότσε (Bocce) παίζεται από άτομα με νοητική αναπηρία και είναι διαφοροποιημένο σε κανονισμούς και εξοπλισμό ([Μπότσια - Βικιπαίδεια](#)).

Το Μπότσια έκανε το ντεμπούτο του στους Παραολυμπιακούς Αγώνες το 1984, όταν οι Αγώνες διεξήχθησαν στη Νέα Υόρκη των ΗΠΑ, με τη συμμετοχή 19 αθλητών από πέντε χώρες. Οι ΗΠΑ πήραν δύο από τα πέντε χρυσά μετάλλια και τερμάτισαν στην κορυφή του πίνακα μεταλλίων. Θεωρείται το «ταχύτερα αναπτυσσόμενο άθλημα» στο πλαίσιο του Παραολυμπιακού κινήματος και σήμερα συμμετέχουν αθλητές και αθλήτριες από 75 χώρες παγκοσμίως (www.paralympic.org/boccia). Εκτός της Παραολυμπιάδας, η μεγαλύτερη διοργάνωση που λαμβάνει χώρα ανά την υφήλιο είναι το Παγκόσμιο πρωτάθλημα, υπό την αιγίδα της παγκόσμιας ομοσπονδίας του Μπότσια (BISFed, Boccia International Sports Federation). Ακόμα, οργανώνονται αγώνες σε ηπειρωτικό και εθνικό επίπεδο, αλλά και παγκόσμια Challenger, ως αγώνες προοίμια για την συμμετοχή σε μεγάλες διοργανώσεις, μέσω της πρόκρισης από συλλογή βαθμών για την παγκόσμια κατάταξη.

Οι Έλληνες αθλητές έχουν καταφέρει σπουδαίες επιτυχίες παγκοσμίου

εμβέλειας, αρχής γενομένης του ασημένιου μεταλλίου στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Πεκίνου το 2008, από εν ενεργεία, σήμερα, αθλητή. Επίσης, η Κρήτη φιλοξένησε τον Οκτώβριο του 2023, παγκόσμια διοργάνωση Μπότσια, κάτι πρωτοφανές για τα ελληνικά δεδομένα του αθλήματος, το World Boccia Heraklion Challenger (www.eaom-amea.gr). Το Μπότσια παίζεται με 6 κόκκινες και 6 μπλε μπάλες, καθώς και μία λευκή μπάλα-στόχο (jack ball). Οι μπάλες Μπότσια είναι κατασκευασμένες από βινύλιο, ύφασμα πολυουρεθάνης, δέρμα, συνθετικό δέρμα, σουέτ ή άλλα παρόμοια υλικά και είναι ελαφρώς μεγαλύτερες από μια μπάλα του τένις. Ζυγίζουν περίπου 275 γραμμάρια και έχουν περιφέρεια 270mm. Μια μπάλα μπότσια περιέχει σφαιρίδια ομοιόμορφου μεγέθους ή χάντρες από πολυαιθυλένιο ή άλλο παρόμοιο πλαστικό ή φυσικά υλικά. Τα υλικά πρέπει να μην είναι αγωγίμα, μεταλλικά ή μαγνητικά. Στόχος του παιχνιδιού, είναι οι αθλητές να ρίξουν τις δερμάτινες μπάλες τους προς την λευκή μπάλα-στόχο, με σκοπό να φτάσουν όσο το δυνατόν πιο κοντά σε αυτήν (www.worldboccia.com).

3.2. Βασικοί κανονισμοί του αθλήματος Boccia

Το Boccia αρχικά αναπτύχθηκε για άτομα με προβλήματα συντονισμού, ενώ στις μέρες μας το άθλημα περιλαμβάνει αθλητές/τριες με διάφορες επιλέξιμες αναπηρίες. Το άθλημα παίζεται σε μια επίπεδη, λεία επιφάνεια, διαστάσεων 12.5 μ. μήκος x 6 μ. πλάτος, με προκαθορισμένες ζώνες ρίψης. Από καθιστή θέση, οι παίκτες ωθούν τις μπάλες για να προσγειωθούν όσο το δυνατόν πιο κοντά σε μια λευκή μπάλα - στόχο, γνωστή ως Jack. Δύο ομάδες ανταγωνίζονται ως άτομα, ζευγάρια ή ως ομάδα των τριών, για έναν καθορισμένο αριθμό περιόδων (4 περίοδοι για άτομα και ζευγάρια και 6 περίοδοι για ομάδες). Στο ατομικό αγώνισμα, κάθε παίκτης έχει το δικαίωμα να ρίξει 6 μπάλες, ενώ στο αγώνισμα των ζευγαριών, κάθε παίκτης ρίχνει από 3 μπάλες, και στο ομαδικό αγώνισμα, κάθε παίκτης ρίχνει από 2 μπάλες. Κάθε πλευρά πρέπει να ρίξει ή να κυλήσει συνολικά έξι μπάλες (κόκκινες ή μπλε) σε κάθε περίοδο του παιχνιδιού. Πριν την έναρξη του παιχνιδιού, ο διαιτητής ρίχνει ένα νόμισμα για να καθορίζει ποια πλευρά ρίχνει πρώτη την μπάλα-στόχο στο γήπεδο και στη συνέχεια, την πρώτη μπάλα (www.worldboccia.com).

Για να κερδίσουν, οι παίκτες πρέπει να έχουν τις περισσότερες μπάλες πιο κοντά στη λευκή μπάλα-στόχο. Η ομάδα που βρίσκεται πιο μακριά από τον στόχο συνεχίζει να ρίχνει μέχρι να πλησιάσει την μπάλα της ή να ξεμείνει από μπάλες. Το Μπότσια απαιτεί ακρίβεια και στρατηγική και οι παίκτες μπορούν να χτυπήσουν οποιαδήποτε μπάλα για να αποκτήσουν πλεονέκτημα. Το σκορ θα δοθεί από το διαιτητή εφόσον και

οι δύο πλευρές έχουν ρίξει όλες τους τις μπάλες. Μετά τη λήξη κάθε περιόδου, ο αθλητής, το ζευγάρι ή η ομάδα με την μπάλα πιο κοντά στην μπάλα-στόχο, λαμβάνει έναν πόντο και έναν επιπλέον πόντο για κάθε μπάλα που είναι πιο κοντά στην μπάλα-στόχο από τους αντιπάλους τους. Εάν δύο ή περισσότερες μπάλες διαφορετικών χρωμάτων βρίσκονται σε ίση απόσταση από την μπάλα-στόχο και καμία άλλη μπάλα δεν είναι πιο κοντά, τότε κάθε πλευρά λαμβάνει έναν πόντο ανά μπάλα. Οι πόντοι προστίθενται από κάθε περίοδο και η πλευρά με την υψηλότερη συνολική βαθμολογία είναι η νικήτρια. Εάν οι βαθμολογίες (σκορ) είναι ισόπαλες με την ολοκλήρωση όλων των περιόδων, συμπεριλαμβανομένων και των πέναλτι, θα ακολουθήσει περίοδος παράτασης. Οι πόντοι που σημειώνονται στην παράταση καθορίζουν μόνο τον νικητή και δεν παίζουν ρόλο στη διαμόρφωση της βαθμολογίας στην ισοπαλία μεταξύ των πλευρών (www.worldboccia.com).

Οι τακτικές του αθλήματος προσφέρουν ένταση και ενθουσιασμό, καθώς το παιχνίδι εξελίσσεται. Οι μπάλες μπορούν να κυλήσουν από μια ράμπα, να ριχτούν ή να τις κλωστήσουν. Εάν ένας παίκτης δεν είναι σε θέση να απελευθερώσει την μπάλα με τα χέρια του, μπορεί να χρησιμοποιήσει βοηθητικές συσκευές, όπως έναν δείκτη κεφαλιού. Σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς της Διεθνούς Ομοσπονδίας Μπότσια (BISFed International Boccia Rules, 2021-2024), στο αγώνισμα του Μπότσια, σε περίπτωση αντικανονικής ρίψης, παρεμπόδισης αντιπάλου ή απρεπούς συμπεριφοράς έχουμε και τις αντίστοιχες κυρώσεις ανάλογα με το είδος και τον βαθμό του σφάλματος, οι οποίες ενδέχεται να είναι αφαίρεση μπάλας, μία μπάλα πέναλτι, μία μπάλα πέναλτι και αφαίρεση, μία μπάλα πέναλτι και κίτρινη κάρτα, κίτρινη κάρτα ή/και κόκκινη κάρτα (αποβολή).

Μία μπάλα πέναλτι, είναι η απόδοση μίας επιπλέον μπάλας στην αντίπαλη πλευρά. Η ρίψη αυτής της μπάλας θα πραγματοποιηθεί αφού έχουν παιχτεί όλες οι μπάλες σε μία περίοδο. Ο διαιτητής συνοψίζει το σκορ και ο σημειωτής θα το καταγράψει. Έπειτα όλες οι μπάλες θα απομακρυνθούν απ' την περιοχή παιχνιδιού και η πλευρά που κέρδισε το πέναλτι θα επιλέξει μία (1), οποιαδήποτε από τις χρωματιστές της μπάλες, την οποία θα απελευθερώσει με κατεύθυνση το κουτί - στόχο. Ο διαιτητής θα δείξει το δείκτη χρώματος στην ρακέτα του και θα ανακοινώσει: "Ένα λεπτό!". Ο αθλητής/τρια έχει 1 λεπτό να ρίξει την μπάλα του/της πέναλτι. Αν η μπάλα σταματήσει εντός του κουτιού - στόχου των 35cm χωρίς να ακουμπά την εξωτερική γραμμή, η πλευρά που έριξε την μπάλα θα λάβει έναν επιπλέον πόντο. Ο διαιτητής θα προσθέσει το σκορ αυτό, στο υπάρχον σκορ της περιόδου και θα το καταγράψει στο φύλλο αγώνος. Στην περίπτωση της μπάλας πέναλτι, το χρονόμετρο θα ρυθμιστεί στο 1 λεπτό,

αφού σημειωθεί ο υπολειπόμενος χρόνος στο φύλλο αγώνος (BISFed International Boccia Rules – 2021 - 2024 (v.2.2)).

3.3. Ταξινόμηση στο άθλημα Boccia

Το Μπότσια προορίζεται για αθλητές με σημαντικές σωματικές αναπηρίες που επηρεάζουν και τα τέσσερα άκρα και τον κορμό. Οι αθλητές αγωνίζονται αποκλειστικά σε αναπηρικά αμαξίδια, λόγω της αναπηρίας τους. Υπάρχουν τέσσερις διαφορετικές αθλητικές κατηγορίες, από BC1 έως BC4 (BC σημαίνει Boccia), ανάλογα με το επίπεδο αναπηρίας και τις φυσικές και λειτουργικές ικανότητες των αθλητών. Η κάθε κατηγορία καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο ο αθλητής προωθεί την μπάλα και αν του επιτρέπεται βοηθός στον αγωνιστικό χώρο.

Οι αθλητικές κατηγορίες είναι οι εξής:

- BC1: για αθλητές με σημαντική βλάβη και των τεσσάρων άκρων και του κορμού. Οι αθλητές εξαρτώνται από ένα μηχανοκίνητο αναπηρικό αμαξίδιο και προωθούν την μπάλα με το χέρι ή το πόδι. Λόγω της δυσκολίας να πιάσουν την μπάλα, μπορεί να υποστηριχθούν από έναν βοηθό για να τους δώσει την μπάλα. Ωστόσο, ο βοηθός υποχρεούται να παραμείνει εκτός της ζώνης ρίψης του αθλητή.
- BC2: για αθλητές με χαμηλότερο επίπεδο βλάβης από το BC1. Έχουν καλύτερη λειτουργία κορμού και βραχίονα από εκείνους της κατηγορίας BC1. Ρίχνουν την μπάλα με το χέρι τους, αλλά δεν δικαιούνται να έχουν βοηθό.
- BC3: για αθλητές με το μεγαλύτερο επίπεδο αναπηρίας και σημαντικούς περιορισμούς στις λειτουργίες των χεριών και των ποδιών και καθόλου έλεγχο του κορμού. Δεν είναι σε θέση να πιάσουν και να απελευθερώσουν την μπάλα με το χέρι τους, οπότε χρησιμοποιούν μια βοηθητική συσκευή, όπως μια ράμπα για να προωθήσουν την μπάλα, με τη βοήθεια ενός βοηθού. Η ράμπα βοηθά τον αθλητή να τοποθετήσει την μπάλα του και να την απελευθερώσει με ακρίβεια και αρκετή δύναμη, ελέγχοντάς την ταυτόχρονα. Επίσης, λόγω της αναπηρίας τους, έχουν επίσης τη δυνατότητα - αν χρειαστεί - να σπρώξουν την μπάλα χάρη σε έναν δείκτη - ο οποίος είναι ένα ραβδί που συνδέεται με το κεφάλι, το χέρι ή το στόμα τους - και μπορούν να δημιουργήσουν κάποια ταχύτητα ανάλογα με τη θέση της μπάλας στη ράμπα.
- BC4: για αθλητές με βλάβη που οδηγεί σε σημαντική κινητική δυσλειτουργία και στα τέσσερα άκρα, λόγω μειωμένης μυϊκής ισχύος. Οι αθλητές ρίχνουν την μπάλα με το χέρι τους και δεν δικαιούνται να έχουν βοηθό.

Σύμφωνα με το σύστημα αγώνων της Διεθνούς Αθλητικής Ομοσπονδίας Boccia

(BISFed), το άθλημα αποτελείται από έντεκα αγωνίσματα. Πιο συγκεκριμένα, υπάρχουν 8 τύποι ατομικών παιχνιδιών για άντρες και γυναίκες για κάθε επίσημη κατηγορία (BC1, BC2, BC3, και BC4), 2 τύποι παιχνιδιών σε ζευγάρια από την κατηγορία BC3 και BC4 και ένας τύπος μικτού ομαδικού αγωνίσματος για τις κατηγορίες BC1 και BC2 (www.worldboccia.com).

Οι τύποι των αγωνισμάτων περιγράφονται ως εξής:

(α) Ατομικά αγωνίσματα: υπάρχουν 8 τύποι ατομικών παιχνιδιών για άντρες και γυναίκες για κάθε επίσημη κατηγορία (BC1, BC2, BC3, και BC4). Οι αθλητές/τριες πρέπει να έχουν κατηγοριοποιηθεί στην αντίστοιχη αθλητική κατηγορία για να αγωνιστούν. Στον τύπο των ατομικών παιχνιδιών, ένας αγώνας αποτελείται από τέσσερις (4) περιόδους. Κάθε αθλητής/τρια ξεκινά από δύο περιόδους, με τον έλεγχο της μπάλας Jack να εναλλάσσεται μεταξύ των αθλητών/τριών. Κάθε αθλητής/τρια έχει έξι (6) χρωματιστές μπάλες και πρέπει να εισέλθει στον αγωνιστικό χώρο με 6 κόκκινες, 6 μπλε μπάλες και 1 μπάλα 'jack'. Η πλευρά που ρίχνει τις κόκκινες μπάλες θα καταλάβει το κουτί ρίψης 3 και η πλευρά που ρίχνει τις μπλε μπάλες θα καταλάβει το κουτί ρίψης 4. Οι αθλητές/τριες BC1 και οι αθλητές/τριες BC4 που παίζουν με το πόδι, υποβοηθούνται στο γήπεδο από έναν αθλητικό βοηθό. Οι αθλητές/τριες BC3 έχουν έναν χειριστή ράμπας για να τους υποβοηθά. Επίσης ένας προπονητής ή βοηθός προπονητή δικαιούται να συνοδεύει κάθε πλευρά στο γήπεδο σε όλους τους τύπους παιχνιδιών. Ο προπονητής/βοηθός προπονητή πρέπει να κάθεται, στην περιοχή που είναι σχεδιασμένη για τους προπονητές στο τέλος του γηπέδου.

(β) Ζευγάρια: υπάρχουν 2 τύποι παιχνιδιών για ζευγάρια, τα ζευγάρια BC3 και τα ζευγάρια BC4. Οι αθλητές/τριες πρέπει να έχουν κατηγοριοποιηθεί στην αντίστοιχη αθλητική κατηγορία για να αγωνιστούν. Κάθε ζευγάρι πρέπει να συμπεριλαμβάνει έναν άντρα και μία γυναίκα αθλητή/τρια. Στον τύπο των ζευγαριών BC3 και BC4, ένας αγώνας αποτελείται από τέσσερις (4) περιόδους. Κάθε αθλητής/τρια ξεκινά μία περίοδο με τον έλεγχο της 'Jack' να περνά με αριθμητική σειρά από το κουτί ρίψης 2 έως το 5. Κάθε αθλητής/τρια έχει τρεις χρωματιστές μπάλες. Κατά την είσοδο στον αγωνιστικό χώρο, κάθε μέλος του ζευγαριού πρέπει να φέρει στο αγωνιστικό χώρο, 3 κόκκινες μπάλες, 3 μπλε μπάλες και 1 Jack ανά ζευγάρι. Η πλευρά που ρίχνει τις κόκκινες μπάλες θα καταλάβει τα κουτιά ρίψης 2 και 4 και η πλευρά που ρίχνει τις μπλε μπάλες, θα καταλάβει τα κουτιά ρίψης 3 και 5. Κάθε αθλητής/τρια υποβοηθείται από έναν χειριστή ράμπας, ο οποίος πρέπει να συμμορφώνεται με τους κανονισμούς των χειριστών ράμπας. Ένας προπονητής ή

βοηθός προπονητή δικαιούται να συνοδεύει κάθε ζευγάρι στο γήπεδο. Κατά τη διεξαγωγή κάθε περιόδου, ο προπονητής/βοηθός προπονητή πρέπει να κάθεται στην περιοχή που είναι σχεδιασμένη για τους προπονητές στο τέλος του γηπέδου.

(γ) Ομάδα: υπάρχει μόνο ένας τύπος ομάδας για τις κατηγορίες BC1 και BC2. Οι διαγωνιζόμενοι πρέπει να έχουν κατηγοριοποιηθεί ως αθλητές/τριες BC1 ή BC2. Μία ομάδα πρέπει να συμμετέχει στον αγώνα με τρεις αθλητές/τριες και να συμπεριλαμβάνει τουλάχιστον έναν άντρα αθλητή και τουλάχιστον μία γυναίκα αθλήτρια, ένας εκ των οποίων πρέπει να είναι αθλητής/τρια BC1. Στον τύπο των ομάδων, ένας αγώνας αποτελείται από έξι (6) περιόδους. Κάθε αθλητής/τρια ξεκινά μία περίοδο με τον έλεγχο της Jack να περνά με αριθμητική σειρά από το κουτί ρίψης 1 έως το 6. Κάθε αθλητής/τρια έχει δύο (2) χρωματιστές μπάλες. Κατά την είσοδο στον αγωνιστικό χώρο, κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να φέρει στον χώρο, 2 κόκκινες μπάλες, 2 μπλε μπάλες και 1 Jack ανά ομάδα. Η πλευρά που ρίχνει τις κόκκινες μπάλες θα καταλάβει τα κουτιά ρίψης 1, 3 και 5 και η πλευρά που ρίχνει τις μπλε μπάλες θα καταλάβει τα κουτιά ρίψης 2, 4 και 6. Κάθε ομάδα επιτρέπεται να έχει μόνο έναν αθλητικό βοηθό, ο οποίος πρέπει να συμμορφώνεται με τους κανονισμούς των αθλητικών βοηθών. Ένας προπονητής ή βοηθός προπονητή δικαιούται να συνοδεύει κάθε ομάδα στο γήπεδο και κατά τη διάρκεια των περιόδων πρέπει να κάθεται στην περιοχή που είναι σχεδιασμένη για τους προπονητές στο τέλος του γηπέδου.

Σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς της Διεθνούς Αθλητικής Ομοσπονδίας Boccia (BISFed), κάθε πλευρά έχει χρονικό όριο για να παίξει σε κάθε περίοδο, το οποίο μετράται από χρονομέτρη. Ο χρόνος της κάθε πλευράς ξεκινά όταν ο διαιτητής υποδείξει στο χρονομέτρη ποια πλευρά θα παίξει, συμπεριλαμβανομένης και της μπάλας 'Jack'. Οι χρόνοι είναι οι εξής:

- BC1: 5 λεπτά ανά αθλητή/τρια ανά περίοδο.
- BC2: 4 λεπτά ανά αθλητή/τρια ανά περίοδο.
- BC3: 6 λεπτά ανά αθλητή/τρια ανά περίοδο.
- BC4: 4 λεπτά ανά αθλητή/τρια ανά περίοδο.
- Ομάδες: 6 λεπτά ανά ομάδα ανά περίοδο.
- Ζευγάρια BC3: 7 λεπτά ανά ζευγάρι ανά περίοδο.
- Ζευγάρια BC4: 5 λεπτά ανά ζευγάρι ανά περίοδο.

Αν μία πλευρά δεν έχει απελευθερώσει την μπάλα με την παρέλευση του χρόνου, αυτή η μπάλα, καθώς και οι υπόλοιπες μπάλες της πλευράς θα θεωρηθούν μη έγκυρες και θα τοποθετηθούν στην περιοχή για τις νεκρές μπάλες. Σε περίπτωση

των αθλητών/τριών BC3, η μπάλα θεωρείται ότι έχει απελευθερωθεί από τη στιγμή που ξεκινά να κυλά στη ράμπα (BISFed International Boccia Rules – 2021 - 2024 (v.2.2)).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

4.1. Ορισμοί και παράγοντες των ψυχολογικών δεξιοτήτων

Η αθλητική απόδοση δεν εξαρτάται μόνο από τη φυσική κατάσταση ή τις τεχνικές ικανότητες του αθλητή, αλλά και από ένα σύνολο ψυχολογικών δεξιοτήτων, οι οποίες επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την ικανότητα του αθλητή να αποδίδει σε συνθήκες πίεσης, να ανακάμπτει από αποτυχίες και να διατηρεί την προσήλωσή του στους στόχους. Οι ψυχολογικές δεξιότητες (psychological skills) αποτελούν μαθησιακές και ελεγχόμενες στρατηγικές, οι οποίες χρησιμοποιούνται συνειδητά από τον αθλητή και στοχεύουν στην ενίσχυση της ψυχικής ετοιμότητας και στην οργάνωση της αθλητικής του συμπεριφοράς (Weinberg & Gould, 2019). Οι ψυχολογικές δεξιότητες αποτελούν βασικά στοιχεία της αθλητικής απόδοσης και συχνά διαφοροποιούν αθλητές υψηλού επιπέδου από τους λιγότερο επιτυχημένους. Οι βασικές ψυχολογικές δεξιότητες τις οποίες πρέπει οι αθλητές να εξασκούν και να αναπτύσσουν από τα πρώτα στάδια της αθλητικής τους καριέρας είναι οι εξής:

(α) *Αυτοπεποίθηση (Self-confidence)*, αφορά την πίστη του αθλητή στις ικανότητές του να εκτελέσει επιτυχώς μια συγκεκριμένη εργασία. Η αυτοπεποίθηση σχετίζεται θετικά με την αθλητική απόδοση και μπορεί να ενισχυθεί μέσα από θετική αυτοομιλία και οπτικοποίηση (Vealey, 2001).

(β) *Διαχείριση άγχους (Anxiety Management)*, αφορά την ικανότητα του αθλητή να αναγνωρίζει και να διαχειρίζεται το άγχος ή την πίεση σε αγωνιστικές συνθήκες. Περιλαμβάνει τεχνικές όπως η βαθιά αναπνοή, η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση και η γνωστική αναδόμηση που βοηθούν στη μείωση του αγωνιστικού στρες (Jones & Hardy, 1990).

(γ) *Συγκέντρωση (Concentration)*, είναι η ικανότητα του αθλητή να διατηρεί την προσοχή του στα ουσιώδη ερεθίσματα, αποφεύγοντας εξωτερικές και εσωτερικές παρεμβολές. Η συγκέντρωση είναι κρίσιμη για την εκτέλεση τεχνικών δεξιοτήτων υπό πίεση (Moran, 2004).

(δ) *Οπτικοποίηση (Imagery)*, αφορά τη διανοητική απεικόνιση αγωνιστικών καταστάσεων ή κινήσεων χωρίς τη φυσική τους εκτέλεση. Έχει βρεθεί ότι η συγκεκριμένη δεξιότητα, βελτιώνει την αυτοπεποίθηση, την τεχνική εκτέλεση και την προετοιμασία για τον αγώνα (Cumming & Williams, 2012).

(ε) *Στοχοθέτηση (Goal Setting)*, ορίζεται η διαδικασία καθορισμού συγκεκριμένων,

μετρήσιμων και ρεαλιστικών στόχων για τη βελτίωση της απόδοσης. Η στοχοθέτηση ενισχύει το κίνητρο και την προσήλωση του αθλητή (Locke & Latham, 2002).

(στ) *Αυτορρύθμιση (Self-regulation)*, ορίζεται η ικανότητα του αθλητή να παρακολουθεί, να αξιολογεί και να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του για την επίτευξη των αγωνιστικών του στόχων. Συνδέεται με την αυτογνωσία και την ικανότητα προσαρμογής σε μεταβαλλόμενες συνθήκες (Zimmerman, 2000).

Οι ψυχολογικές δεξιότητες δεν αναπτύσσονται σε ένα κενό, αλλά επηρεάζονται από ποικίλους ενδοπροσωπικούς, περιβαλλοντικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Η κατανόηση αυτών των παραγόντων είναι κρίσιμη για την ενίσχυση της ψυχολογικής ετοιμότητας και απόδοσης των αθλητών. Η ανάπτυξη και η αποτελεσματική χρήση των παραπάνω δεξιοτήτων επηρεάζεται από μια σειρά παραγόντων.

Καταρχήν, η προσωπικότητα (Personality) του αθλητή αποτελεί βασικό παράγοντα που επηρεάζει την ανάπτυξη και εφαρμογή ψυχολογικών δεξιοτήτων. Για παράδειγμα, αθλητές με υψηλά επίπεδα νευρωτισμού και χαμηλή συναισθηματική σταθερότητα, ενδέχεται να παρουσιάζουν περισσότερες δυσκολίες στη διαχείριση άγχους, ενώ εκείνοι με υψηλή εξωστρέφεια μπορεί να εμφανίζουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και καλύτερη διαχείριση του άγχους (Allen, Greenlees, & Jones, 2013). Σημαντικό ρόλο παίζουν και τα κίνητρα (Motivation) του κάθε αθλητή. Η ποιότητα και ο τύπος των κινήτρων (εσωτερικά ή εξωτερικά), επηρεάζουν άμεσα τη χρήση ψυχολογικών δεξιοτήτων. Οι αθλητές με υψηλό εσωτερικό κίνητρο έχουν περισσότερες πιθανότητες να δεσμευτούν σε τεχνικές, όπως η στοχοθέτηση και η αυτορρύθμιση (Deci & Ryan, 2000). Επιπλέον, σημαντικός παράγοντας θεωρείται και η προηγούμενη εμπειρία και οι επιτυχίες (Past Experience and Successes). Οι προηγούμενες επιτυχίες ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και τη χρήση γνωστικών στρατηγικών, όπως η οπτικοποίηση ή η θετική αυτοομιλία (Bandura, 1997). Η θετική ανάμνηση από αγωνιστικές εμπειρίες συντελεί στην ενίσχυση των ψυχολογικών δεξιοτήτων. Εξίσου σημαντικός παράγοντας θεωρείται και η κοινωνική υποστήριξη (Social Support). Η ύπαρξη υποστηρικτικού περιβάλλοντος (προπονητές, συναθλητές, οικογένεια) παίζει σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, της αίσθησης ασφάλειας και της συγκέντρωσης (Rees & Hardy, 2000). Η κοινωνική ενίσχυση μπορεί να μειώσει τα επίπεδα άγχους και να ενισχύσει την αυτοαντίληψη του αθλητή. Επίσης, η συστηματική εκπαίδευση και εξάσκηση ψυχολογικών τεχνικών

(Psychological Skills Training - PST), αποδεικνύεται απαραίτητη για τη σταθερή εφαρμογή τους σε συνθήκες πίεσης. Μέσω της ψυχολογικής προπόνησης, οι αθλητές μαθαίνουν να εφαρμόζουν στρατηγικές όπως ο αυτοέλεγχος, η διαχείριση άγχους και η συγκέντρωση υπό πίεση (Weinberg & Gould, 2019). Τέλος, οι περιβαλλοντικές και αγωνιστικές συνθήκες (Environmental and Competitive Factors), το επίπεδο αντιπάλου, η παρουσία θεατών και το στάδιο διοργάνωσης, επηρεάζουν την ψυχολογική κατάσταση του αθλητή. Το στρεσογόνο περιβάλλον απαιτεί την ενεργοποίηση και εφαρμογή ψυχολογικών δεξιοτήτων σε πραγματικό χρόνο (Hanton, Fletcher, & Coughlan, 2005).

Η ενίσχυση της ψυχολογικής προετοιμασίας μέσω της ανάπτυξης συγκεκριμένων δεξιοτήτων, αλλά και η κατανόηση των παραγόντων που τις επηρεάζουν, αποτελεί κλειδί για την επιτυχία στον σύγχρονο αθλητισμό. Ο ρόλος των προπονητών, των αθλητικών ψυχολόγων και του περιβάλλοντος είναι καθοριστικός, όχι μόνο για την απόδοση, αλλά και για την ψυχική υγεία και ευημερία του αθλητή.

4.2. Τρόποι αξιολόγησης των ψυχολογικών δεξιοτήτων

Η αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων είναι ένα κρίσιμο βήμα για τον εντοπισμό των ψυχικών δυνατοτήτων και των αναγκών κάθε αθλητή. Μέσω αξιόπιστων και έγκυρων εργαλείων, οι επαγγελματίες της αθλητικής ψυχολογίας μπορούν να σχεδιάσουν εξατομικευμένα προγράμματα ψυχολογικής προπόνησης (Psychological Skills Training - PST), καθώς και να μετρήσουν την πρόοδο του αθλητή σε τομείς όπως, η αυτοπεποίθηση, η συγκέντρωση, η διαχείριση άγχους και η αυτορρύθμιση (Weinberg & Gould, 2019). Τα εργαλεία αυτά χρησιμοποιούν είτε ποσοτικές είτε ποιοτικές προσεγγίσεις και συχνά ενσωματώνονται στο πλαίσιο της ψυχολογικής προπόνησης (Psychological Skills Training – PST). Για την αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών χρησιμοποιούνται τα παρακάτω εργαλεία μέτρησης:

1. *Ερωτηματολόγια Αυτοαναφοράς (Self-report Questionnaires)*: πρόκειται για την πιο συχνή μέθοδο αξιολόγησης. Τα ερωτηματολόγια παρέχουν τη δυνατότητα στους αθλητές να αξιολογήσουν τις δικές τους αντιλήψεις και συμπεριφορές σε σχέση με τις ψυχολογικές τους δεξιότητες. Αντίστοιχα εργαλεία μέτρησης είναι:

(α) *Test of Performance Strategies (TOPS)*, το οποίο αξιολογεί στρατηγικές που χρησιμοποιούνται κατά την προπόνηση και τον αγώνα, όπως οπτικοποίηση, χαλάρωση και αυτό-ομιλία, στοχοθέτηση και συναισθηματική και ενεργειακή

ρύθμιση (Thomas, Murphy, & Hardy, 1999). Πρόκειται για εργαλείο με υψηλή εγκυρότητα και αξιοπιστία που χρησιμοποιείται σε ερευνητικό και εφαρμοσμένο επίπεδο.

(β) *Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28)*, το οποίο αποτελεί ένα από τα πιο ευρέως χρησιμοποιούμενα ερωτηματολόγια διεθνώς. Αξιολογεί τη γενική ικανότητα ψυχικής αντιμετώπισης αθλητών σε επτά διαστάσεις, όπως η συγκέντρωση, η αυτοπεποίθηση, η αντιμετώπιση πίεσης, η απαλλαγή από την ανησυχία, η συμμόρφωση στον προπονητή, ο προσδιορισμός στόχου και η μεγιστοποίηση της απόδοσης. Το ACSI-28 παρέχει μια μέτρηση ως προς το γνώρισμα των ψυχολογικών δεξιοτήτων (Smith, Schutz, Smoll, & Ptacek, 1995). Το ερωτηματολόγιο έχει μεταφραστεί και τροποποιηθεί για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Goudas, Theodorakis και Karamousalidis (1998).

(γ) *Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)*, το οποίο εστιάζει στην “ψυχική ανθεκτικότητα” των αθλητών, ένα χαρακτηριστικό που σχετίζεται με την ικανότητα διατήρησης απόδοσης υπό πίεση, τον έλεγχο των συναισθημάτων και την αυτοπεποίθηση των αθλητών (Sheard, Golby, & van Wersch, 2009). Έχει χρησιμοποιηθεί σε πλήθος ερευνών και παρουσιάζει συσχετίσεις με υψηλότερη αγωνιστική απόδοση.

(δ) *Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS)*, το οποίο αναπτύχθηκε από τον Mahoney και τους συνεργάτες του (1987) και αποτελεί ένα από τα πρώτα εργαλεία που χρησιμοποίησε ποσοτική προσέγγιση για τη μέτρηση ψυχολογικών δεξιοτήτων. Αξιολογεί την αντιμετώπιση του άγχους, τα κίνητρα, την αυτοπεποίθηση, την συγκέντρωση και τη χρήση φαντασίας. Αν και παλαιότερο, παραμένει σημαντικό εργαλείο για σύγκριση με άλλες μελέτες (Mahoney et al., 1987).

(ε) *CSAI-2 (Martens et al., 1990)*, χρησιμοποιείται ευρέως για την αξιολόγηση του άγχους πριν από αγώνες και μετρά το σωματικό άγχος, το γνωστικό άγχος και την αυτοπεποίθηση. Έχει υψηλή συσχέτιση με την προαγωνιστική ψυχολογική κατάσταση των αθλητών.

2. *Συνεντεύξεις και Ποιοτική Αξιολόγηση (Interviews & Qualitative Methods)*: πρόκειται για ημι-δομημένες συνεντεύξεις, οι οποίες επιτρέπουν τη βαθύτερη κατανόηση των εσωτερικών εμπειριών του αθλητή και την ερμηνεία της χρήσης ψυχολογικών δεξιοτήτων σε αγωνιστικές συνθήκες. Παράλληλα, ημερολόγια αυτοπαρατήρησης μπορούν να αξιολογήσουν την πρόοδο με την πάροδο του χρόνου (Patton, 2015). Οι ημι-δομημένες συνεντεύξεις και τα ημερολόγια, προσφέρουν εις βάθος κατανόηση της ψυχολογικής λειτουργίας των αθλητών, αποτυπώνοντας

εσωτερικές εμπειρίες, σκέψεις και συναισθήματα που δεν καταγράφονται σε ποσοτικά ερωτηματολόγια (Patton, 2015). Συμπληρώνουν ιδανικά την ποσοτική αξιολόγηση.

3. *Παρατήρηση Συμπεριφοράς (Behavioral Observation)*: αφορά την άμεση παρατήρηση κατά τη διάρκεια προπονήσεων ή αγώνων, η οποία μπορεί να δώσει πολύτιμα δεδομένα για την εφαρμογή δεξιοτήτων, όπως η συγκέντρωση ή η χρήση αυτο-ομιλίας. Η παρατήρηση απαιτεί κατάλληλη εκπαίδευση του αξιολογητή και συστηματική καταγραφή (Martens, 2012).

4. *Ψυχοφυσιολογικές Μετρήσεις (Psychophysiological Assessments)*: πρόκειται για μεθόδους, όπως η μέτρηση καρδιακού ρυθμού (HR), τα ηλεκτρομυογραφήματα (EMG) ή ηλεκτροεγκεφαλογραφήματα (EEG), τα οποία χρησιμοποιούνται για να αξιολογηθεί η ψυχολογική ενεργοποίηση και η ικανότητα ρύθμισης του άγχους. Αν και χρησιμοποιούνται λιγότερο συχνά λόγω κόστους, προσφέρουν ακριβή δεδομένα (Hatfield & Kerick, 2007).

5. *Αυτοπαρατήρηση και Αυτοαξιολόγηση (Self-monitoring and Reflection)*: ο αθλητής μπορεί να χρησιμοποιεί φύλλα αξιολόγησης, ημερολόγια ή checklists για την καθημερινή καταγραφή της ψυχολογικής του κατάστασης και τη χρήση ψυχολογικών δεξιοτήτων. Η αυτοπαρατήρηση ενισχύει την αυτορρύθμιση και την ψυχολογική επίγνωση (Zimmerman, 2000).

Η αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων είναι θεμελιώδης για την ανάπτυξη και υποστήριξη των αθλητών. Ο συνδυασμός ποσοτικών και ποιοτικών εργαλείων επιτρέπει μια πιο σφαιρική κατανόηση του ψυχολογικού προφίλ κάθε αθλητή και διευκολύνει τη στοχευμένη ψυχολογική παρέμβαση. Η αξιολόγηση δεν είναι μια στατική διαδικασία, αλλά πρέπει να ενσωματώνεται δυναμικά στην προπονητική διαδικασία και στην αθλητική ψυχολογία. Η επιλογή κατάλληλου εργαλείου μέτρησης εξαρτάται από τον σκοπό της αξιολόγησης, το άθλημα, το επίπεδο του αθλητή και το χρονικό πλαίσιο της παρέμβασης.

4.3. Ερευνητικά δεδομένα για τις ψυχολογικές δεξιότητες αθλητών

Η έρευνα στην αθλητική ψυχολογία έχει αναδείξει τη σημασία των ψυχολογικών δεξιοτήτων ως θεμελιώδη συνιστώσα της αθλητικής απόδοσης. Μελέτες έχουν τεκμηριώσει ότι οι αθλητές υψηλού επιπέδου τείνουν να διαθέτουν ανεπτυγμένες ψυχολογικές στρατηγικές σε σύγκριση με αθλητές χαμηλότερου επιπέδου, γεγονός που συμβάλλει σημαντικά στη σταθερότητα της απόδοσής τους κάτω από συνθήκες

πίεσης (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Orlick & Partington, 1988).

Αναφορικά με τη σχέση ψυχολογικών δεξιοτήτων και απόδοσης, ερευνητικά ευρήματα δείχνουν ότι, οι αθλητές με ανεπτυγμένες ψυχολογικές δεξιότητες, όπως η αυτοπεποίθηση, η συγκέντρωση και η ψυχική ανθεκτικότητα, επιτυγχάνουν υψηλότερα επίπεδα απόδοσης και παρουσιάζουν μεγαλύτερη συνέπεια στα αποτελέσματά τους (Orlick & Partington, 1988). Μια ακόμη μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε Ολυμπιακούς αθλητές, ανέφερε ότι οι ψυχολογικοί παράγοντες ήταν καθοριστικοί για τη σύγκριση ανάμεσα σε εκείνους που διακρίθηκαν και εκείνους που δεν τα κατάφεραν, παρά το παρόμοιο επίπεδο φυσικής προετοιμασίας (Gould et al., 2002). Όσον αφορά τις διαφορές μεταξύ επιπέδων αθλητών, η έρευνα του Mahoney και συνεργατών του (1987), έδειξε ότι οι ελίτ αθλητές χρησιμοποιούν πιο συχνά στρατηγικές όπως η οπτικοποίηση, η θετική αυτοομιλία και η αυτορρύθμιση, συγκριτικά με αθλητές χαμηλότερου επιπέδου. Αυτές οι δεξιότητες συνδέθηκαν με αυξημένη αντοχή στο στρες και ταχύτερη αποκατάσταση από αποτυχίες (Mahoney et al., 1987). Σημαντική θεωρείται και η επίδραση μεταξύ της εκπαίδευσης σε ψυχολογικές δεξιότητες και της απόδοσης. Σύμφωνα με μετα-ανάλυση των Brown και Fletcher (2017), προγράμματα ψυχολογικής προπόνησης (PST), είχαν σημαντική θετική επίδραση στην αθλητική απόδοση, ιδιαίτερα όταν εφαρμόζονταν συστηματικά και εξατομικευμένα. Οι παρεμβάσεις που συνδύαζαν αυτορρύθμιση, οπτικοποίηση και στοχοθέτηση εμφάνισαν τα μεγαλύτερα οφέλη (Brown & Fletcher, 2017). Ωστόσο, οι ψυχολογικές δεξιότητες επιδρούν και στην αντιμετώπιση του άγχους των αθλητών. Σε μελέτη του Craft και των συνεργατών του (2003), αθλητές που εφάρμοζαν συστηματικά τεχνικές διαχείρισης άγχους, όπως η χαλάρωση και η αναπνευστική ρύθμιση, εμφάνιζαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα σωματικού και γνωστικού άγχους, γεγονός που σχετίζεται με βελτίωση της απόδοσης (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003).

Αναφορικά με δημογραφικούς παράγοντες, όπως το φύλο και η ηλικία των αθλητών, έρευνες έχουν δείξει ότι οι γυναίκες αθλήτριες παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα γνωστικού άγχους, αλλά και μεγαλύτερη χρήση στρατηγικών ψυχολογικής προετοιμασίας (Nicholls, Levy, Grice, & Polman, 2009). Παράλληλα, παρατηρείται αύξηση της χρήσης ψυχολογικών δεξιοτήτων με την ηλικία και την εμπειρία, γεγονός που υποδηλώνει ότι πρόκειται για μαθησιακές ικανότητες που αναπτύσσονται μέσα από την πρακτική και την έκθεση (Weinberg & Gould, 2019).

Όσον αφορά την Ελλάδα, η ενασχόληση με την ψυχολογική προετοιμασία των Ελλήνων αθλητών τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί σημαντικά, τόσο σε ερευνητικό

όσο και σε πρακτικό επίπεδο. Πολλές μελέτες έχουν εστιάσει στη διερεύνηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων που εφαρμόζονται από Έλληνες αθλητές διαφορετικών αθλημάτων και επιπέδων, καθώς και στον τρόπο με τον οποίο αυτές επηρεάζουν την απόδοσή τους. Προηγούμενη έρευνα των Καραμουσαλίδη, Μπεμπέτσου και Λαπαρίδη (2006), εξέτασε τις ψυχολογικές δεξιότητες σε 239 αθλητές και αθλήτριες της Ελληνικής καλαθοσφαίρισης και ανέφεραν ότι οι αθλητές με περισσότερα χρόνια αθλητικής εμπειρίας είχαν περισσότερο ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές δεξιότητες σε σύγκριση με αθλητές που είχαν λιγότερα χρόνια αθλητικής εμπειρίας και ότι οι αθλητές που προπονούσαν περισσότερες ώρες συγκριτικά με αθλητές που προπονούσαν λιγότερες ώρες εβδομαδιαία, σκόραραν υψηλότερα στις κλίμακες των ψυχολογικών δεξιοτήτων. Τέλος, οι αθλητές είχαν πιο ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές τους δεξιότητες σε σύγκριση με τις αθλήτριες, και οι αθλητές εθνικών κατηγοριών είχαν επίσης πιο ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές τους δεξιότητες συγκριτικά με τους αθλητές των τοπικών κατηγοριών (Καραμουσαλίδης, Μπεμπέτσος & Λαπαρίδης, 2006). Παρόμοια αποτελέσματα σχετικά με την αγωνιστική εμπειρία, αναφέρουν και ο Goudas και συνεργάτες (1998), δηλαδή όσο πιο μεγάλη αγωνιστική εμπειρία είχαν οι αθλητές, τόσο πιο δυνατές και θετικές ήταν οι ψυχολογικές δεξιότητες που εκδήλωναν (Goudas et al., 1998).

Ωστόσο, οι ψυχολογικές δεξιότητες είναι εξίσου σημαντικές και για τους αθλητές με αναπηρίες, καθώς τους βοηθούν να διαχειριστούν τις ιδιαιτερότητες της αθλητικής και καθημερινής ζωής (Martin et al., 2015; Groff, Lundberg & Zabriskie, 2009; Hanrahan, 2004). Η ανάπτυξη στρατηγικών αυτορρύθμισης, κινήτρων και ανθεκτικότητας, όχι μόνο βελτιώνει την αθλητική τους απόδοση, αλλά και ενισχύει τη γενικότερη ποιότητα ζωής. Είναι γνωστό ότι η αθλητική συμμετοχή ατόμων με αναπηρίες, φαίνεται ότι έχει αυξηθεί σημαντικά τις τελευταίες δεκαετίες, προσφέροντας όχι μόνο φυσικά οφέλη, αλλά και σημαντικές ψυχολογικές ενδυναμώσεις. Οι ψυχολογικές δεξιότητες παίζουν κρίσιμο ρόλο στην απόδοση, την αυτοαντίληψη, την προσαρμοστικότητα και τη γενικότερη ευημερία των αθλητών με αναπηρίες. Η ικανότητα των αθλητών να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, να θέτουν στόχους και να διατηρούν την εστίασή τους, είναι βασική για την αθλητική επιτυχία. Οι αθλητές με αναπηρίες, συχνά, αναπτύσσουν υψηλά επίπεδα αυτορρύθμισης, προκειμένου να ξεπεράσουν τόσο τις αθλητικές όσο και τις καθημερινές προκλήσεις. Η θετική αυτοαντίληψη και η αποδοχή της αναπηρίας συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα συμμετοχής και επιμονής (Martin, 2008). Σχετικά με την εσωτερική παρακίνηση (intrinsic motivation), έχει αποδειχθεί σημαντική στους αθλητές με

αναπηρίες, οι οποίοι βλέπουν τον αθλητισμό ως μέσο αυτοπραγμάτωσης και ενδυνάμωσης (Deci & Ryan, 2000). Η ψυχική ανθεκτικότητα (resilience), δηλαδή η ικανότητα ανάκαμψης από αποτυχίες και τραυματισμούς, συναντάται συχνά στους παραολυμπιακούς αθλητές, οι οποίοι επιδεικνύουν επιμονή και προσαρμοστικότητα (Martin et al., 2015). Σύμφωνα με την έρευνα του Hanrahan (2004), η διαχείριση άγχους μέσω τεχνικών όπως η βαθιά αναπνοή, ο οραματισμός (imagery) και η θετική αυτοομιλία (self-talk) είναι κρίσιμη για τη διατήρηση της απόδοσης σε ανταγωνιστικό επίπεδο. Οι αθλητές με αναπηρίες εκπαιδεύονται σε στρατηγικές νοερής απεικόνισης και συγκέντρωσης, οι οποίες ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και μειώνουν το προ-αγωνιστικό άγχος (Hanrahan, 2004). Η έρευνα των Groff, Lundberg και Zabriskie (2009), ερευνήσε την κοινωνική υποστήριξη και ψυχολογική ενδυνάμωση σε αθλητές με αναπηρία και ανέφερε ότι η ύπαρξη υποστηρικτικού δικτύου – προπονητών, συνομηλίκων και οικογένειας – ενισχύει τη θετική ψυχολογία του αθλητή. Η ένταξη σε αθλητικά προγράμματα οδηγεί σε βελτίωση της αυτοεκτίμησης και ενίσχυση της κοινωνικής ταυτότητας του ατόμου με αναπηρία (Groff, Lundberg, & Zabriskie, 2009).

Αναφορικά με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά και τις επιδράσεις τους στις ψυχολογικές δεξιότητες, η μελέτη που διεξήχθη από τον Karakos (2023), με 79 αθλητές με σωματικές αναπηρίες, διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των φύλων ως προς τις επιμέρους ψυχολογικές δεξιότητες του ACSI-28, αν και οι άνδρες εμφάνιζαν ελαφρώς υψηλότερες βαθμολογίες στην αυτοπεποίθηση και την πνευματική προετοιμασία. Αντίστοιχα, η ηλικία δεν φάνηκε να επηρεάζει σημαντικά τις ψυχολογικές δεξιότητες, ωστόσο οι νεότεροι αθλητές παρουσίαζαν τάση για υψηλότερη συγκέντρωση και μεγαλύτερη επιμονή στους στόχους τους (Bačanac, 2021). Σχετικά με τον τύπο αναπηρίας (συγγενής ή επίκτητη), σύμφωνα με τον Skordilis και συνεργάτες (2006), οι αθλητές με επίκτητες αναπηρίες εμφάνιζαν μεγαλύτερη συναισθηματική προσαρμογή και ανθεκτικότητα, ενδεχομένως λόγω της εμπειρίας τους στη διαχείριση τραυματικών αλλαγών. Ωστόσο, η αγωνιστική εμπειρία και το επίπεδο συμμετοχής σε διεθνείς διοργανώσεις, σχετίστηκαν θετικά με υψηλότερες βαθμολογίες στο ACSI-28, ειδικά στις διαστάσεις της αυτοπεποίθησης και της διαχείρισης άγχους (Karakos, 2023; Martin, 2005).

Τα ερευνητικά δεδομένα καταδεικνύουν με σαφήνεια τη σημασία των ψυχολογικών δεξιοτήτων στην αθλητική επιτυχία τόσο των αρτιμελών αθλητών, όσο και των αθλητών με αναπηρίες. Η ενσωμάτωσή τους στην καθημερινή προπόνηση μέσω συστηματικής εκπαίδευσης και παρακολούθησης, αποτελεί κρίσιμη

στρατηγική για την ενίσχυση της απόδοσης και της ψυχικής ανθεκτικότητας. Η έρευνα αναδεικνύει επίσης την ανάγκη εξατομίκευσης των παρεμβάσεων και της συνεχούς αξιολόγησης των δεξιοτήτων αυτών.

Ωστόσο, όσο αφορά τον διεθνή αλλά και τον ελλαδικό χώρο, και το παραολυμπιακό αγώνισμα του Μπότσια, δεν υπάρχουν αντίστοιχες έρευνες που να εξετάζουν τις ψυχολογικές δεξιότητες Ελλήνων αθλητών και αθλητριών του Μπότσια και να διερευνούν τη σχέση του φύλου, των εβδομαδιαίων ωρών προπονητικής ενασχόλησης και των χρόνων της αθλητικής εμπειρίας με τις ψυχολογικές παραμέτρους. Αυτή η έρευνα επιχειρεί για πρώτη φορά να διερευνήσει αυτή τη σχέση, στο παραολυμπιακό αγώνισμα του Μπότσια και σε Έλληνες αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

5.1. Δείγμα

Στην έρευνα αναμένονταν να συμμετέχουν 60 αθλητές και αθλήτριες, οι οποίοι ήταν εγγεγραμμένοι σε συλλόγους της χώρας και ήταν ενεργοί αθλητές στο παραολυμπιακό άθλημα του Μπότσια. Ωστόσο, στην έρευνα συμμετείχαν τελικά 46 άτομα ($n=29$ άντρες και $n=17$ γυναίκες), με ηλικιακό εύρος 18-40 ετών, όλοι ενεργοί αθλητές του παραολυμπιακού αγωνίσματος του Μπότσια, από διάφορους συλλόγους της Ελλάδας. Η Ελληνική αθλητική ομοσπονδία ατόμων με αναπηρία (ΕΑΟΜ-ΑμΕΑ), στην οποία ανήκει, μεταξύ άλλων το παραολυμπιακό άθλημα του Μπότσια, ήταν αρωγός στην προσπάθεια συλλογής του δείγματος. Αφού αναλύθηκε στα μέλη της ομοσπονδίας ο σκοπός της έρευνας, στη συνέχεια, εκείνοι με την σειρά τους, προώθησαν ηλεκτρονικά το ερωτηματολόγιο στους αθλητές και αθλήτριες, οι οποίοι/ες συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα.

5.2. Όργανα μέτρησης

Για την συγκέντρωση των δεδομένων της έρευνας χορηγήθηκε στους συμμετέχοντες ένα ερωτηματολόγιο με δύο ενότητες. Επίσης, υπογραμμίστηκε η εθελοντική συμμετοχή των αθλητών, δηλαδή, ότι είχαν τη δυνατότητα να σταματήσουν ανά πάσα στιγμή την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, αλλά και ότι τα δεδομένα που θα συλλεχθούν θα είναι ανώνυμα και θα χρησιμοποιηθούν στο σύνολό τους μόνο για ερευνητικούς σκοπούς και για την διεκπεραίωση της παρούσας έρευνας.

Στη συνέχεια, αναλύονται οι δύο ενότητες του ερωτηματολογίου:

- α) η πρώτη ενότητα ήταν αυτοσχέδια και στόχευε στην συμπλήρωση των προσωπικών και αθλητικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων, (φύλο, έτη εμπειρίας στο άθλημα του μπότσια και ώρες εβδομαδιαίας προπόνησης στο Μπότσια).
- β) η δεύτερη ενότητα περιελάμβανε την ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου 'Athletic Coping Skills Inventory -28' (ACSI-28), (Γούδας, Θεοδωράκης & Αντωνίου, 1998), το οποίο αξιολογεί ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 28 συνολικά ερωτήσεις, χωρισμένες σε επτά (7) υποκατηγορίες των 4 ερωτήσεων. Οι απαντήσεις δίνονται σε 6-βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «1=ποτέ έως 6=πάντα».

5.2.1. Ερωτηματολόγιο ‘Athletic Coping Skills Inventory-28’

Γνωρίζοντας τον σημαντικό ρόλο που παίζουν οι ψυχολογικές δεξιότητες στην αθλητική απόδοση (Williams & Reilly, 2000; Lane, Harwood, Terry & Karageorgis, 2004; Gould, Dieffenbach & Moffet, 2002) και σε μια επιτυχημένη αθλητική σταδιοδρομία (Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987; Mahoney & Suinn, 1986; Smith et al., 1995), σε άτομα με κινητικές αναπηρίες (Smith et al., 1995; White, 1993), αλλά και η απουσία ερευνών στον τομέα των ψυχολογικών δεξιοτήτων σε αθλητές με ιδιαιτερότητες, οδήγησε στην αναγκαιότητα λήψης δεδομένων από μελέτη ψυχολογικών δεξιοτήτων σε αθλητές με αναπηρία.

Το όργανο αξιολόγησης που προτιμάται για έρευνες που αφορούν ψυχολογικές δεξιότητες είναι το ερωτηματολόγιο ‘Athletic Coping Skills Inventory -28’ (ACSI-28), (Smith et al., 1995), το οποίο χρησιμοποιήθηκε και στην παρούσα έρευνα. Αυτό το όργανο αξιολογεί επτά ψυχολογικές δεξιότητες, όπως: (α) Αντιμετώπιση δυσκολιών (π.χ. «Όταν αισθάνομαι τον εαυτό μου σε ένταση, μπορώ να χαλαρώσω γρήγορα το σώμα μου και να ηρεμώ τις σκέψεις μου»), (β) Απαλλαγή από ανησυχίες (π.χ. «Όταν ανησυχώ πως θα παίξω, πιέζω πολύ τον εαυτό μου»), (γ) Αυτοπεποίθηση (π.χ. «Τα καταφέρνω από το ταλέντο μου και τις ικανότητές μου»), (δ) Αυτοσυγκέντρωση (π.χ. «Πολύ πριν ξεκινήσει ο αγώνας, έχω έτοιμο στο μυαλό μου ένα πλάνο για το πώς θα αγωνιστώ»), (ε) Καθορισμός στόχων (π.χ. «Σε κάθε προπόνηση έχω να πετύχω συγκεκριμένους προσωπικούς στόχους απόδοσης»), (στ) Μεγιστοποίηση της απόδοσης σε συνθήκες πίεσης (π.χ. «Είναι μία πρόκληση για μένα να αγωνίζομαι κάτω από πίεση») και (ζ) Συμμόρφωση στον προπονητή/τρια (π.χ. «Ακούω προσεκτικά τις συμβουλές και τις οδηγίες των προπονητών μου»). Οι απαντήσεις δίνονται σε 6-βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «1=ποτέ έως 6=πάντα».

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο έχει χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων σαν παράγοντες πρόβλεψης της επίδοσης, αλλά και της «επιβίωσης» στο επαγγελματικό baseball (Smith & Christensen, 1995), σε αθλητές αντιπτερίσης (Γούδας, Θεοδωράκης & Αντωνίου, 1996), σε αθλητές καλαθοσφαίρισης (Goudas, Theodorakis & Karamousalidis, 1998; Καραμουσαλίδης, Μπεμπέτσος & Λαπαρίδης, 2006), σε αθλητές και αθλήτριες μπάντμιντον (Bebetsos & Antoniou, 2003), σε αθλητές του τζούντο (Κλιάρη, 2011), καθώς και σε αθλητές της τοξοβολίας (Bebetsos, 2015). Ακόμα, διαθέτει πολλές εκδόσεις από διαφορετικές χώρες ανά την υφήλιο, όπως Βραζιλία, “The Brazilian version of Athletic Coping

Skills Inventory-28” (Miranda, Coimbra, Filho, Miranda Junior & Andrade, 2017), Τουρκία, “The Turkish version of Athletic Coping Skills Inventory-28” (ACSI-28) (Ozcan & Gunay, 2017) κ.α. Για την παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η ελληνική εκδοχή του (Γούδας, Θεοδωράκης & Αντωνίου, 1998).

5.3. Διαδικασία μέτρησης

Για την πραγματοποίηση της έρευνας, ζητήθηκε άδεια διεξαγωγής της από την Ελληνική Ομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (ΕΟΑΜΑ) και εξασφαλίστηκε η σύμφωνη γνώμη της για τη συμμετοχή των αθλητών και αθλητριών στη διεξαγωγή της έρευνας. Στη συνέχεια, στάλθηκε σε ηλεκτρονική μορφή το εργαλείο μέτρησης στην Ομοσπονδία και εκείνη το προώθησε στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις των αθλητών και αθλητριών, οι οποίοι συμμετείχαν και αγωνίζονταν σε συλλόγους του αθλήματος Μπότσια από διάφορες πόλεις της Ελλάδας. Στους αθλητές και αθλήτριες στάλθηκε επίσης, το έντυπο συναίνεσης το οποίο ενημέρωνε για το πλαίσιο και τους σκοπούς της έρευνας, τον τρόπο αξιοποίησης των πορισμάτων και τη διαβεβαίωση για την τήρηση της πλήρους ανωνυμίας των υποκειμένων, καθώς και το ερωτηματολόγιο της έρευνας με τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων.

Η συμπλήρωση και επιστροφή του ερωτηματολογίου, συνεπάγονταν την συναίνεση των συμμετεχόντων, αλλά και την τήρηση του προσωπικού τους απορρήτου, καθώς και την ανωνυμία των ατομικών τους πληροφοριών. Το ερωτηματολόγιο ήταν προσιτό στους αθλητές, καθώς με το άνοιγμα ενός συνδέσμου, μέσω Google forms είχαν την ευκαιρία να επιλέξουν τις απαντήσεις τους. Επίσης, ο χρόνος που απαιτούσε το ερωτηματολόγιο για την συμπλήρωσή του, κυμαινόταν στα 10 λεπτά. Κριτήριο αποκλεισμού από την έρευνα ήταν τυχόν συνοδά προβλήματα νοητικής καθυστέρησης των συμμετεχόντων, τα οποία δυσχέραιναν την κατανόηση και απάντηση των ερωτήσεων.

5.4. Στατιστική Ανάλυση

Η στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS 26 και περιλάμβανε περιγραφική στατιστική για τον καθορισμό των μέσων όρων και των τυπικών αποκλίσεων των δημογραφικών μεταβλητών (φύλο, χρόνια εμπειρίας, ώρες εβδομαδιαίας προπόνησης), καθώς και των παραγόντων των ψυχολογικών δεξιοτήτων, τόσο για το συνολικό δείγμα όσο και ανά φύλο.

Ελέγχθηκε η εσωτερική συνοχή των επτά παραγόντων του ερωτηματολογίου

ψυχολογικών δεξιοτήτων χρησιμοποιώντας το Cronbach's Alpha.

Διενεργήθηκε το τεστ Shapiro-Wilk για κάθε παράγοντα ψυχολογικών δεξιοτήτων, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν τα δεδομένα ακολουθούν κανονική κατανομή και να επιλεγούν τα κατάλληλα παραμετρικά ή μη παραμετρικά τεστ.

Για τη μεταβλητή του φύλου, χρησιμοποιήθηκε ανεξάρτητο t-test για μεταβλητές με κανονική κατανομή και Mann-Whitney U test για μεταβλητές που δεν ακολουθούσαν κανονική κατανομή.

Για τις μεταβλητές εβδομαδιαίες ώρες προπόνησης και έτη αθλητικής εμπειρίας, χρησιμοποιήθηκε One-Way ANOVA για μεταβλητές με κανονική κατανομή και Kruskal-Wallis H test για μεταβλητές που δεν ακολουθούσαν κανονική κατανομή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

6.1. Περιγραφική Στατιστική

Αρχικά, διενεργήθηκε περιγραφική στατιστική για τις δημογραφικές μεταβλητές και τους παράγοντες των ψυχολογικών δεξιοτήτων. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στους Πίνακες 1 και 2.

Πίνακας 1: Περιγραφική Στατιστική για Δημογραφικά Στοιχεία (Συνολικό Δείγμα)

Μεταβλητή	N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Ελάχιστο	Μέγιστο
Φύλο	46	1.39	0.49	1	2
Ηλικία	46	3.09	1.24	1	5
Χρόνια Εμπειρίας Boccia	46	2.13	0.86	1	3
Ώρες Εβδομαδιαίας Προπόνησης	46	1.98	0.77	1	3

Πίνακας 2: Περιγραφική Στατιστική για Ψυχολογικές Δεξιότητες (Συνολικό Δείγμα)

Μεταβλητή	N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Ελάχιστο	Μέγιστο
Αντιμετώπιση δυσκολιών	46	3.13	1.07	1.00	5.00
Απαλλαγή από ανησυχίες	46	3.35	0.98	1.00	5.00
Αυτοπεποίθηση	46	3.69	1.06	1.00	6.00
Αυτοσυγκέντρωση	46	3.54	1.02	1.00	5.50
Καθορισμός στόχων	46	3.53	1.07	1.00	5.50
Μεγιστοποίηση απόδοσης	46	3.50	0.88	1.00	5.75
Συμμόρφωση στον προπονητή	46	3.19	0.76	1.00	4.50

6.2. Ανάλυση Αξιοπιστίας (Cronbach's Alpha)

Η ανάλυση αξιοπιστίας διενεργήθηκε για τους επτά παράγοντες των ψυχολογικών δεξιοτήτων, χρησιμοποιώντας το Cronbach's Alpha. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 3.

Πίνακας 3: Αποτελέσματα Ανάλυσης Αξιοπιστίας (Cronbach's Alpha)

Παράγοντας	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Cronbach's α
Αντιμετώπιση δυσκολιών	3.13	1.28	0.869
Απαλλαγή από ανησυχίες	3.35	1.19	0.833
Αυτοπεποίθηση	3.69	1.37	0.769
Αυτοσυγκέντρωση	3.54	1.34	0.755
Καθορισμός στόχων	3.53	1.33	0.813
Μεγιστοποίηση απόδοσης	3.50	1.23	0.677
Συμμόρφωση στον προπονητή	3.19	1.17	0.527

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 3, οι περισσότεροι παράγοντες εμφάνισαν ικανοποιητικά επίπεδα εσωτερικής συνοχής (Cronbach's $\alpha > 0.70$), με εξαίρεση τον παράγοντα “Συμμόρφωση στον προπονητή” ($\alpha = 0.527$) και “Μεγιστοποίηση απόδοσης” ($\alpha = 0.677$) που εμφάνισαν χαμηλότερη αξιοπιστία. Αυτό υποδηλώνει ότι οι ερωτήσεις που συνθέτουν αυτούς τους παράγοντες ενδέχεται να μην μετρούν με συνέπεια την ίδια υποκείμενη διάσταση.

6.3. Έλεγχος Κανονικής Κατανομής

Ο έλεγχος κανονικής κατανομής (Shapiro-Wilk test) διενεργήθηκε για κάθε παράγοντα ψυχολογικών δεξιοτήτων. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.

Πίνακας 4: Αποτελέσματα Ελέγχου Κανονικής Κατανομής (Shapiro-Wilk Test)

Μεταβλητή	Shapiro-Wilk Statistic	p-value	Κανονική Κατανομή
-----------	------------------------	---------	-------------------

total_αντιμετώπιση δυσκολιών	0.957	0.082	Ναι
total_απαλλαγή από ανησυχίες	0.942	0.021	Όχι
total_αυτοπεποίθηση	0.971	0.292	Ναι
total_αυτοσυγκέντρωση	0.962	0.133	Ναι
total_καθορισμός στόχων	0.967	0.197	Ναι
total_μεγιστοποίηση απόδοσης	0.948	0.037	Όχι
total_συμμόρφωση στον προπονητή	0.926	0.005	Όχι

Με βάση τα αποτελέσματα του Shapiro-Wilk test ($p < 0.05$), οι μεταβλητές “Απαλλαγή από ανησυχίες”, “Μεγιστοποίηση απόδοσης” και “Συμμόρφωση στον προπονητή” δεν ακολουθούν κανονική κατανομή. Για αυτές τις μεταβλητές, θα χρησιμοποιηθούν μη παραμετρικοί έλεγχοι στις συγκρίσεις.

6.4. Ελέγχοι Διαφορών

6.4.1. Διαφορές ανά Φύλο

Διενεργήθηκαν ανεξάρτητα t-tests ή Mann-Whitney U tests για τη διερεύνηση διαφορών στις ψυχολογικές δεξιότητες μεταξύ ανδρών και γυναικών. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 5.

Πίνακας 5: Αποτελέσματα Ελέγχων Διαφορών στις Ψυχολογικές Δεξιότητες ανά Φύλο

Μεταβλητή	Τεστ	Στατιστικό	p-value	Σημαντική Διαφορά
total_αντιμετώπιση δυσκολιών	Independent t-test	-0.793	0.432	Όχι
total_απαλλαγή από ανησυχίες	Mann-Whitney U Test	215.000	0.509	Όχι
total_αυτοπεποίθηση	Independent t-test	-0.723	0.473	Όχι
total_αυτοσυγκέντρω- ση	Independent t-test	-0.686	0.496	Όχι
total_καθορισμός στόχων	Independent t-test	-1.284	0.205	Όχι
total_μεγιστοποίηση της απόδοσης	Mann-Whitney U Test	204.000	0.368	Όχι

total_συμμόρφωση στον προπονητή	Mann-Whitney U Test	204.000	0.368	Όχι
------------------------------------	------------------------	---------	-------	-----

Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε καμία από τις ψυχολογικές δεξιότητες μεταξύ ανδρών και γυναικών (όλα τα p-values > 0.05). Αυτό υποδηλώνει ότι, στο συγκεκριμένο δείγμα, το φύλο δεν αποτελεί παράγοντα που επηρεάζει τα επίπεδα των ψυχολογικών δεξιοτήτων στο άθλημα του Μπότσια.

6.4.2. Διαφορές ανά Ώρες Εβδομαδιαίας Προπόνησης

Διενεργήθηκαν One-Way ANOVAs ή Kruskal-Wallis H tests για τη διερεύνηση διαφορών στις ψυχολογικές δεξιότητες με βάση τις εβδομαδιαίες ώρες προπόνησης. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 6.

Πίνακας 6: Αποτελέσματα Ελέγχων Διαφορών στις Ψυχολογικές Δεξιότητες ανά Ώρες Εβδομαδιαίας Προπόνησης

Μεταβλητή	Τεστ	Στατιστικό	p-value	Σημαντική ή Διαφορά
total_αντιμετώπιση δυσκολιών	One-Way ANOVA	F(2,43)=0.08 1	0.922	Όχι
total_απαλλαγή από ανησυχίες	Kruskal-Wallis H Test	H=0.104	0.949	Όχι
total_αυτοπεποίθηση	One-Way ANOVA	F(2,43)=0.20 3	0.817	Όχι
total_αυτοσυγκέντρωση	One-Way ANOVA	F(2,43)=0.02 2	0.978	Όχι
total_καθορισμός στόχων	One-Way ANOVA	F(2,43)=0.01 2	0.988	Όχι
total_μεγγιστοποίηση της απόδοσης	Kruskal-Wallis H Test	H=0.012	0.994	Όχι
total_συμμόρφωση στον προπονητή	Kruskal-Wallis H Test	H=0.012	0.994	Όχι

Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε καμία από τις ψυχολογικές δεξιότητες με βάση τις εβδομαδιαίες ώρες προπόνησης (όλα τα p-values > 0.05). Αυτό υποδηλώνει ότι ο χρόνος που αφιερώνεται στην προπόνηση δεν σχετίζεται με τα επίπεδα των ψυχολογικών δεξιοτήτων στο άθλημα του Μπότσια.

6.4.3. Διαφορές ανά Χρόνια Αθλητικής Εμπειρίας

Διενεργήθηκαν One-Way ANOVAs ή Kruskal-Wallis H tests για τη διερεύνηση διαφορών στις ψυχολογικές δεξιότητες με βάση τα χρόνια αθλητικής εμπειρίας. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 7.

Πίνακας 7: Αποτελέσματα Ελέγχων Διαφορών στις Ψυχολογικές Δεξιότητες ανά Χρόνια Αθλητικής Εμπειρίας

Μεταβλητή	Τεστ	Στατιστικό	p-value	Σημαντική Διαφορά
total_αντιμετώπιση δυσκολιών	One-Way ANOVA	F(2,43)=0.447	0.642	Όχι
total_απαλλαγή από ανησυχίες	Kruskal-Wallis H Test	H=0.824	0.662	Όχι
total_αυτοπεποίθηση	One-Way ANOVA	F(2,43)=1.974	0.151	Όχι
total_αυτοσυγκέντρωση	One-Way ANOVA	F(2,43)=0.655	0.525	Όχι
total_καθορισμός στόχων	One-Way ANOVA	F(2,43)=1.116	0.337	Όχι
total_μεγιστοποίηση απόδοσης	Kruskal-Wallis H Test	H=1.301	0.522	Όχι
total_συμμόρφωση στον προπονητή	Kruskal-Wallis H Test	H=0.484	0.785	Όχι

Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε καμία από τις ψυχολογικές δεξιότητες με βάση τα χρόνια αθλητικής εμπειρίας (όλα τα p-values > 0.05). Αυτό υποδηλώνει ότι η αθλητική εμπειρία δεν σχετίζεται με τα επίπεδα των ψυχολογικών δεξιοτήτων στο άθλημα του Μπότσια.

6.5. Συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων ψυχολογικών δεξιοτήτων

Διενεργήθηκε ανάλυση συσχετίσεων μεταξύ των επτά παραγόντων ψυχολογικών δεξιοτήτων. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 8.

Πίνακας 8: Πίνακας Συσχετίσεων Ψυχολογικών Δεξιοτήτων

Μεταβλητή	total_αντιμετώπιση δυσκολιών	total_απαλλαγή από ανησυχίες	total_αυτοπεποίθηση	total_αυτοσυγκέντρωση	total_καθορισμός στόχων	total_μεγιστοποίηση απόδοσης	total_συμμόρφωση στον προπονητή
-----------	------------------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------------	------------------------------	---------------------------------

total_αντ ιμετώπισ η δυσκολι ών	1.00	0.48	0.14	0.10	0.12	0.34	0.29
total_απ αλλαγή από ανησυχίε ς	0.48	1.00	0.23	0.28	0.27	0.39	0.13
total_αντ οπεποίθη ση	0.14	0.23	1.00	0.56	0.52	0.43	0.11
total_αντ οσυγκέντ ρωση	0.10	0.28	0.56	1.00	0.60	0.46	0.22
total_κα θορισμός στόχων	0.12	0.27	0.52	0.60	1.00	0.50	0.26
total_μεγ ιστοποίη ση απόδοση ς	0.34	0.39	0.43	0.46	0.50	1.00	0.51
total_συ μμόρφω ση στον προπονη τή	0.29	0.13	0.11	0.22	0.26	0.51	1.00

Από τον Πίνακα 8, παρατηρούνται θετικές συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων ψυχολογικών δεξιοτήτων. Ιδιαίτερα ισχυρές συσχετίσεις παρατηρούνται μεταξύ των παραγόντων “Αυτοπεποίθηση”, “Αυτοσυγκέντρωση” και “Καθορισμός στόχων”, υποδηλώνοντας ότι οι αθλητές που εμφανίζουν υψηλά επίπεδα σε έναν από αυτούς τους παράγοντες τείνουν να εμφανίζουν υψηλά επίπεδα και στους άλλους. Επίσης, ο παράγοντας “Μεγιστοποίηση απόδοσης” εμφανίζει μέτριες προς ισχυρές συσχετίσεις με τους περισσότερους άλλους παράγοντες, υπογραμμίζοντας τη σημασία του για τη συνολική ψυχολογική προετοιμασία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τις ψυχολογικές δεξιότητες Ελλήνων αθλητών και αθλητριών στο παραολυμπιακό άθλημα του Μπότσια και να εξετάσει πιθανές διαφορές με βάση το φύλο, τις εβδομαδιαίες ώρες προπόνησης και τα χρόνια αθλητικής εμπειρίας. Στην παρούσα μελέτη χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου ‘Athletic Coping Skills Inventory -28’ (ACSI-28), (Γούδας, Θεοδωράκης & Αντωνίου, 1998), το οποίο αξιολογεί ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 28 συνολικά ερωτήσεις, χωρισμένες σε επτά (7) υποκλίμακες ψυχολογικών δεξιοτήτων των 4 ερωτήσεων, όπως: (α) Αντιμετώπιση δυσκολιών, (β) Απαλλαγή από ανησυχίες, (γ) Αυτοπεποίθηση, (δ) Αυτοσυγκέντρωση, (ε) Καθορισμός στόχων, (στ) Μεγιστοποίηση της απόδοσης σε συνθήκες πίεσης και (ζ) Συμμόρφωση στον προπονητή/τρια.

Η ανάλυση αξιοπιστίας έδειξε ότι οι περισσότερες υποκλίμακες του ερωτηματολογίου εμφάνισαν ικανοποιητική εσωτερική συνοχή, με εξαίρεση τους παράγοντες “Συμμόρφωση στον προπονητή” και “Μεγιστοποίηση απόδοσης”. Αυτό υποδηλώνει ότι οι ερωτήσεις αυτών των υποκλιμάκων ενδέχεται να χρειάζονται αναθεώρηση ή περαιτέρω διερεύνηση για να βελτιωθεί η αξιοπιστία τους. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με προηγούμενες έρευνες που έγιναν στον Ελληνικό χώρο σε αρτιμελείς αθλητές και όλες επιβεβαίωσαν την ανάγκη για μερική τροποποίηση ή επανεξέταση των συγκεκριμένων υποκλιμάκων (Καραμουσαλίδης, Μπεμπέτσος & Λαπαρίδης, 2007; Goudas et al., 1998; Καραμουσαλίδης, 1997; Γούδας, Θεοδωράκης & Αντωνίου, 1996).

Στη δική μας έρευνα, οι έλεγχοι διαφορών αποκάλυψαν ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις ψυχολογικές δεξιότητες με βάση το φύλο. Αυτό είναι ένα ενδιαφέρον εύρημα και συμφωνεί με προηγούμενη πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε αθλητές με φυσικές αναπηρίες, όπου ανέφερε ότι αν και οι άντρες εμφάνιζαν ελαφρώς υψηλότερες βαθμολογίες στις περισσότερες ψυχολογικές παραμέτρους, ωστόσο δεν ήταν στατιστικά σημαντικές οι διαφορές. Αντίθετα αποτελέσματα αναφέρουν άλλες έρευνες, σε αρτιμελείς αθλητές και κυρίως στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης, όπου παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε ψυχολογικές παραμέτρους με βάση το φύλο, με τους άντρες αθλητές να παρουσιάζουν διαφορές σε σχέση με τις αθλήτριες στις περισσότερες υποκλίμακες του ερωτηματολογίου (Καραμουσαλίδης, Μπεμπέτσος & Λαπαρίδης, 2007; Goudas et al., 1998; Mahoney et al., 1987). Ταυτόχρονα, σε άλλη έρευνα παρατηρήθηκε ότι οι

αθλήτριες κάνουν μεγαλύτερη χρήση στρατηγικών ψυχολογικής προετοιμασίας (Nicholls, Levy, Grice & Polman, 2009). Ενδεχομένως, η φύση του αθλήματος του Μπότσια, το οποίο απαιτεί υψηλά επίπεδα συγκέντρωσης, ακρίβειας και στρατηγικής, ανεξαρτήτως φυσικών χαρακτηριστικών, να συμβάλλει στην ομοιογένεια των ψυχολογικών δεξιοτήτων μεταξύ των αθλητών. Ωστόσο, το δικό μας εύρημα, συμφωνεί με προηγούμενη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στον ελληνικό χώρο και αφορούσε αθλητές και αθλήτριες αντιπτέρισης, όπου δεν διαπίστωσαν διαφορές στις ψυχολογικές δεξιότητες με βάση το φύλο και αυτό μάλλον οφειλόταν στην ιδιομορφία του αθλήματος (μεικτό σπορ) όπως ανέφεραν οι συγγραφείς (Μπεμπέτσος & Αντωνίου, 2003). Επίσης, το μικρό μέγεθος του δείγματος της έρευνάς μας, μπορεί να επηρέασε την ικανότητα ανίχνευσης μικρών διαφορών μεταξύ αθλητών και αθλητριών.

Ταυτόχρονα, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε καμία από τις ψυχολογικές δεξιότητες με βάση τις ‘εβδομαδιαίες ώρες προπόνησης’, κάτι που υποδηλώνει ότι ο χρόνος που αφιερώνεται στην προπόνηση δεν σχετίζεται με τα επίπεδα των ψυχολογικών δεξιοτήτων στο άθλημα του Μπότσια. Το αποτέλεσμα έρχεται σε αντίθεση με προηγούμενες έρευνες σε αρτιμελείς αθλητές, όπου ανέφεραν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις περισσότερες ψυχολογικές δεξιότητες του ερωτηματολογίου (π.χ. αντιμετώπιση δυσκολιών, αυτοπεποίθηση, καθορισμός στόχων, αυτοσυγκέντρωση, μεγιστοποίηση της απόδοσης σε συνθήκες πίεσης) (Καραμουσαλίδης, 1997; Καραμουσαλίδης, Μπεμπέτσος & Λαπαρίδης, 2007).

Αναφορικά με τον παράγοντα ‘αθλητική εμπειρία’, στη δική μας έρευνα δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές σε κάποια από τις ψυχολογικές δεξιότητες, κάτι που υποδηλώνει ότι η αθλητική εμπειρία δεν σχετίζεται με τα επίπεδα των ψυχολογικών δεξιοτήτων στο άθλημα του Μπότσια. Το συγκεκριμένο εύρημα έρχεται σε αντίθεση με προηγούμενες έρευνες, όπου για την αθλητική εμπειρία, διαπίστωσαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε τέσσερις ψυχολογικές δεξιότητες (π.χ. αντιμετώπιση δυσκολιών, μεγιστοποίηση της απόδοσης σε συνθήκες πίεσης, αυτοπεποίθηση και αυτοσυγκέντρωση) σε ελίτ αθλητές και αθλήτριες της καλαθοσφαίρισης (Καραμουσαλίδης, Μπεμπέτσος & Λαπαρίδης, 2007; Goudas et al., 1998; Mahoney, 1989). Ωστόσο, οι διαφορές στις προηγούμενες έρευνες ήταν αναμενόμενες, γιατί είναι λογικό οι ελίτ αθλητές της καλαθοσφαίρισης, με πολλά χρόνια αθλητικής εμπειρίας, να αναπτύσσουν ένα μεγαλύτερο θετικό ψυχολογικό προφίλ. Οι ψυχολογικές δεξιότητες πρόκειται για μαθησιακές ικανότητες που αναπτύσσονται μέσα από την πρακτική και την συμμετοχή στο κάθε άθλημα (Weinberg & Gould, 2019).

Ωστόσο, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι υπήρξαν θετικές συσχετίσεις

μεταξύ των ψυχολογικών δεξιοτήτων, υποδηλώνοντας την αλληλεξάρτηση αυτών των παραγόντων. Η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, της αυτοσυγκέντρωσης και του καθορισμού στόχων φαίνεται να είναι αλληλένδετη, ενισχύοντας η μία την άλλη, κάτι που υποδηλώνει ότι οι αθλητές του Μπότσια που εμφάνιζαν υψηλά επίπεδα σε έναν από αυτούς τους παράγοντες, τείνουν να εμφανίζουν υψηλά επίπεδα και στους άλλους παράγοντες. Προηγούμενες έρευνες, ανέφεραν παρόμοιες θετικές συσχετίσεις, μεταξύ των ψυχολογικών δεξιοτήτων στο ερωτηματολόγιο ACSI-28, ειδικά στις υποκλίμακες της αυτοπεποίθησης και της διαχείρισης του άγχους (Karakoc, 2023; Martin, 2005). Στην έρευνά μας, ιδιαίτερα, ο παράγοντας ‘μεγιστοποίηση της απόδοσης σε συνθήκες πίεσης’ εμφάνισε μέτριες προς ισχυρές συσχετίσεις με τους περισσότερους άλλους παράγοντες, υπογραμμίζοντας τη σημασία του για τη συνολική ψυχολογική προετοιμασία. Πιο συγκεκριμένα, η σημασία της παραπάνω ψυχολογικής τεχνικής σχετίζεται με την μεγαλύτερη πρόκληση και ευχαρίστηση, που βιώνουν οι αθλητές, όταν ο αγώνας είναι πιεστικός.

Τα ερευνητικά δεδομένα, καταδεικνύουν με σαφήνεια τη σημασία των ψυχολογικών δεξιοτήτων στην αθλητική επιτυχία τόσο των αρτιμελών όσο και των αθλητών με αναπηρίες. Η συγκεκριμένη έρευνα, επιχείρησε για πρώτη φορά στον παραολυμπιακό αθλητισμό και μάλιστα στο αγώνισμα του Μπότσια, όπου συμμετέχουν αθλητές και αθλήτριες με σωματικές αναπηρίες, να εξετάσει τις ψυχολογικές δεξιότητες που εφαρμόζουν οι συγκεκριμένοι αθλητές και να διερευνήσει τις διαφορές τους σε σχέση με το φύλο, τις εβδομαδιαίες ώρες προπόνησης και την αθλητική τους εμπειρία.

Ωστόσο, η σχετικά περιορισμένη χρήση ψυχολογικών δεξιοτήτων από αθλητές με αναπηρία που αναδεικνύει η έρευνά μας, έχει αποδοθεί σε ένα σύνολο παραγόντων που σχετίζονται τόσο με το κοινωνικό πλαίσιο, όσο και με τις υποδομές, τη διαθεσιμότητα πόρων και την πρόσβαση σε εξειδικευμένη υποστήριξη. Για παράδειγμα, πολλοί αθλητές με αναπηρία δεν έχουν πρόσβαση σε ψυχολόγους του αθλητισμού ή σε προγράμματα εκπαίδευσης ψυχολογικών δεξιοτήτων, λόγω περιορισμένων πόρων ή ελλείψεων στο σύστημα υποστήριξης των παραολυμπιακών αθλημάτων (Martin, 2013), γεγονός που οδηγεί σε χαμηλότερη χρήση στρατηγικών αυτορρύθμισης. Επιπλέον, η έλλειψη ενημέρωσης και εκπαίδευσης σε ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών με αναπηρία, έχει ως αποτέλεσμα να μην γνωρίζουν πως να τις εφαρμόζουν στην πράξη, αλλά και το όφελος από τη χρήση αυτών (Martin & Whalen, 2012). Σημαντικός παράγοντας είναι και οι κοινωνικές προκαταλήψεις και οι στερεοτυπικές αντιλήψεις για τις ικανότητες των ατόμων με αναπηρία, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν τους ίδιους τους αθλητές, μειώνοντας το εσωτερικό τους κίνητρο και την εμπιστοσύνη στις

δυνατότητές τους (Sherill, 2004). Η κοινωνική στάση απέναντι στην αναπηρία συχνά οδηγεί σε ‘μαθημένη αβοηθησία’, με αποτέλεσμα οι αθλητές να μην αναπτύσσουν δεξιότητες αυτο-καθοδήγησης. Ένας ακόμη παράγοντας, αφορά στην έμφαση που δίνεται στην φυσική αποκατάσταση και στη βελτίωση της κινητικότητας των αθλητών με αναπηρία, παραμελώντας την ανάπτυξη ψυχικών δεξιοτήτων και ψυχολογική προετοιμασία των συγκεκριμένων αθλητών (Macdougall et al., 2015). Τέλος, η έλλειψη προτύπων και μοντέλων ρόλου, δεν βοηθά τους αθλητές με αναπηρία στην προώθηση της ψυχικής τους ενδυνάμωσης ή στην ανάγκη χρήσης ψυχολογικών στρατηγικών στην αθλητική πράξη (Martin, 2008).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Ο ρόλος των ψυχολογικών δεξιοτήτων σε αθλητές με αναπηρία είναι ιδιαίτερα σημαντικός και πολυδιάστατος. Οι ψυχολογικές δεξιότητες συμβάλλουν τόσο στην αθλητική απόδοση όσο και στην ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής ευημερίας των αθλητών. Οι αθλητές με αναπηρία αντιμετωπίζουν επιπρόσθετες προκλήσεις, όπως στερεότυπα και κοινωνικές προκαταλήψεις, φυσικά και λειτουργικά εμπόδια, περιορισμένη πρόσβαση σε υποδομές και πόρους, καθώς και αυξημένο ψυχολογικό άγχος λόγω της αναπηρίας και της ανάγκης απόδειξης των ικανοτήτων τους. Αυτοί οι παράγοντες καθιστούν την ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων όχι απλώς ωφέλιμη, αλλά απαραίτητη. Η χρήση των ψυχολογικών δεξιοτήτων στους αθλητές με αναπηρία, αποσκοπεί στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, στην αίσθηση προσωπικής επάρκειας και αξίας, στη διαχείριση άγχους και πίεσης, καθώς και στη ρύθμιση των αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Επιπλέον, οι αθλητές με αναπηρία, μέσω των ψυχολογικών δεξιοτήτων, εστιάζουν σε εσωτερικούς στόχους και πρόοδο και μ' αυτόν τον τρόπο ενδυναμώνονται για να συνεχίσουν, παρά τις δυσκολίες. Αποκτούν ψυχολογική ανθεκτικότητα και αναπτύσσουν ικανότητα ανάκαμψης από αποτυχίες ή τραυματισμούς, στοιχείο απαραίτητο, ειδικά σε απαιτητικά περιβάλλοντα.

Στη δική μας έρευνα, μέσα από την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων και αξιολόγηση των δεδομένων, μπορεί να εξάγει κανείς τα ακόλουθα συμπεράσματα:

1. Δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις ψυχολογικές δεξιότητες των συμμετεχόντων στο παραολυμπιακό αγώνισμα του Μπότσια, με βάση το φύλο, τις εβδομαδιαίες ώρες προπόνησης ή τα χρόνια αθλητικής εμπειρίας.

2. Ωστόσο, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ των ψυχολογικών δεξιοτήτων, υποδηλώνοντας την αλληλεξάρτηση αυτών των παραγόντων. Η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, της αυτοσυγκέντρωσης και του καθορισμού στόχων φαίνεται να είναι αλληλένδετη, ενισχύοντας η μία την άλλη.

Ωστόσο, η παρούσα έρευνα υπόκειται σε ορισμένους περιορισμούς. Πρώτον, το μέγεθος του δείγματος (N=46) είναι σχετικά μικρό, γεγονός που μπορεί να περιορίσει τη γενικευσιμότητα των ευρημάτων και την ικανότητα ανίχνευσης μικρών ή μέτριων επιδράσεων. Δεύτερον, η συλλογή δεδομένων βασίστηκε σε αυτοαναφορές, οι οποίες ενδέχεται να επηρεαστούν από την κοινωνική επιθυμητότητα ή την υποκειμενική αντίληψη των συμμετεχόντων. Τρίτον, η έρευνα είναι συσχετιστική και δεν μπορεί να προσδιορίσει σχέσεις αιτίου-αποτελέσματος. Όλες οι ενδείξεις πάντως συγκλίνουν στο

ότι υπάρχει μια σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ των ψυχολογικών δεξιοτήτων, υποδηλώνοντας την υποστήριξη και ενδυνάμωση των αθλητών με αναπηρία.

Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εστιάσουν σε αθλητές με αναπηρία διαφορετικών Παραολυμπιακών αγωνισμάτων, ατομικών και ομαδικών (π.χ. στίβος, κολύμβηση, καλαθοσφαίριση), προκειμένου να διαπιστώσουν πιθανές διαφορές στη χρήση των ψυχολογικών δεξιοτήτων, ανάλογα με το είδος της αναπηρίας και το αγώνισμα. Τέλος, προτείνεται, η αξιοποίηση στρατηγικών ανάπτυξης και εκπαίδευσης των ψυχολογικών δεξιοτήτων σε αθλητές με αναπηρία, διαφόρων αγωνισμάτων, (ατομικών και ομαδικών) (PST – Psychological Skills Training), μέσα από πρακτικές που περιλαμβάνουν διαχείριση άγχους και αναπνευστικές ασκήσεις (π.χ. τεχνικές ηρεμίας), νοερή απεικόνιση (π.χ. οδηγούμενες εικόνες και εφαρμογή πριν τον αγώνα), θέσπιση στόχων (π.χ. smart στόχοι), τεχνικές εσωτερικού διαλόγου για ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της θετικής σκέψης, ανάπτυξη ρουτινών για συγκέντρωση και ψυχική εστίαση, τεχνικές αντιμετώπισης αποτυχιών και αξιολόγησης της προόδου (Weinberg & Gould, 2018; Martin, 2013). Οι παραπάνω πρακτικές προτείνονται να εφαρμόζονται σε συνεργασία και υποστήριξη από ψυχολόγους και εξειδικευμένους επαγγελματίες του αθλητισμού, οι οποίοι μέσα από ομαδικές ασκήσεις, ατομικά φύλλα εργασίας, καθοδηγούμενο στοχασμό, συνεντεύξεις και χρήση βίντεο για αυτοπαρατήρηση, μπορούν να βοηθήσουν στην μακροχρόνια ψυχολογική ενδυνάμωση των παραολυμπιακών αθλητών, καθώς και στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης και της ψυχοκοινωνικής ευημερίας τους (Macdougall et al., 2015).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ackery, A., Tator, C., & Krassioukov, A. (2004). A global perspective on spinal cord injury epidemiology. *Journal of Neurotrauma*, 21(10), 1355–1370.
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184–208.
- Baćanac, L. (2021). Competitive Anxiety, Self-Confidence and Psychological Skills in Top Athletes with and Without Disabilities: Pilot Study. Academia.edu. Διαθέσιμο από: <https://www.academia.edu/47289233/>
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman.
- Bax, M., Goldstein, M., Rosenbaum, P., et al. (2005). Proposed definition and classification of cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 47(8), 571–576.
- Bebetsos, E. (2015). Psychological skills of elite archery athletes. *Journal of Human Sport & Exercise*, 10 (2), 623-627.
- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 1289-1296.
- Behrman, R. E., & Kliegman, R. M. (2012). Nelson Textbook of Pediatrics (19th ed.). Saunders.
- Brown, D. J., & Fletcher, D. (2017). Effects of psychological and psychosocial interventions on sport performance: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(1), 77–99.
- Bushby, K., Finkel, R., Birnkrant, D. J., et al. (2010). Diagnosis and management of Duchenne muscular dystrophy, part 1. *The Lancet Neurology*, 9(1), 77–93.
- Compston, A., & Coles, A. (2008). Multiple sclerosis. *The Lancet*, 372(9648), 1502–1517.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(1), 44–65.
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2012). The role of imagery in performance. Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology, 213–232.
- de Lau, L. M., & Breteler, M. M. (2006). Epidemiology of Parkinson's disease. *The Lancet Neurology*, 5(6), 525–535.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Emery, A. E. (2002). The muscular dystrophies. *The Lancet*, 359(9307), 687–695.
- Garza, D. L. & Feltz, D. L. (1998). Effects of selected mental practice on performance, self-efficacy, and competition confidence of figure skaters. *The Sport Psychologist*, 12, 1-15.
- Goudas, M., Theodorakis, Y., & Karamousalidis, G. (1998). Psychological skills in basketball: Preliminary study for the development of a Greek form of the Athletic Coping Skills inventory – 28. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 59-65.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Groff, D. G., Lundberg, N. R., & Zabriskie, R. B. (2009). Influence of adapted sport on quality of life: Perceptions of athletes with cerebral palsy. *Disability and Rehabilitation*, 31(4), 318–326.
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2015). Exceptional Learners: An Introduction to Special Education (13η έκδ.). Pearson Education.

- Hanrahan, S. J. (2004). Sport psychology and athletes with disabilities. In T. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (2nd ed., pp. 572–583). Milton, Queensland: John Wiley & Sons.
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129–1141.
- Hatfield, B. D., & Kerick, S. E. (2007). Psychophysiology and sport performance. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 362–386). Wiley.
- Helmick, C. G., Felson, D. T., Lawrence, R. C., et al. (2008). Estimates of the prevalence of arthritis and other rheumatic conditions in the United States. *Arthritis & Rheumatism*, 58(1), 15–25.
- Jones, G., & Hardy, L. (1990). *Stress and performance in sport*. Wiley.
- Karakoç, B. (2023). Examination of the Relationship Between Disabled Athletes with the Motivation for Sports Participation and the Athletic Coping Skills. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 1-15. Διαθέσιμο από: <https://dergipark.org.tr/en/pub/yalovasp/issue/80575/1380223>
- Lane, A. M., Harwood, C., Terry, P. C., & Karageorghis, C. (2004). Confirmatory factor analysis of the Test of Performance Strategies (TOPS) among adolescent athletes. *Journal Sport of Science*, 22, 803-812.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Lopez, A. V. & Yoshihiro-Santelices, O. (2011). Personality characteristics of elite table tennis athletes of the Philippines: basis for a proposed recruitment program. 12th ITTD sports Science Congress, May 5-7, 2011, Rotterdam, The Netherlands.
- Macdougall, H., O'Halloran, P., Sherry, E., & Shields, N. (2015). Needs and strengths of Australian para-athletes: Identifying implications for para-sport policy development. *Disability and Rehabilitation*, 37(10), 873–880.
- Mahoney, M.J., & Suinn, R.M. (1986). History and overview of modern sport psychology. *The Clinical Psychologist*, 39, 64-68.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Mansilla, M. & Martinez-Moya, P. (2002). Psychological differences in recreational judo. *Lecturas education fisica y deportes. Buenos Aires*, 8 (45).
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (2012). *Successful coaching* (4th ed.). Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, J. J., Byrd, B., Watts, M. L., & Dent, M. (2015). Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(4), 345–359.
- Martin, J. J. (2013). Mental preparation for performance in athletes with disabilities. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7(1), 17–31.
- Martin, J. J., & Whalen, L. (2012). Self-concept and sport participation of athletes with physical disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 34(10), 825–832.
- Martin, J. J. (2008b). Multidimensional self-efficacy and affect in athletes with disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25(3), 275–288.
- Martin, J. J. (2008a). Multidimensional model of psychological skills use: Implications for athletes with disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25(2), 118–132.
- Martin, J. J. (2005). Psychological skills training in sport: Issues and controversies. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 4–25.

- Moran, A. P. (2004). Sport and exercise psychology: A critical introduction. Routledge.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Grice, A., & Polman, R. (2009). Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross-country runners during training and competition. *European Journal of Sport Science*, 9(5), 285–293.
- O'Shea, T. M. (2008). Diagnosis, treatment, and prevention of cerebral palsy in near-term/term infants. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 51(4), 816–828.
- Odding, E., Roebroek, M. E., & Stam, H. J. (2006). The epidemiology of cerebral palsy: Incidence, impairments and risk factors. *Disability and Rehabilitation*, 28(4), 183–191.
- Oliver, M. (1996). Understanding Disability: From Theory to Practice. London: Macmillan.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2(2), 105–130.
- Ozcan, V. & Gunay, M. (2017). The Turkish adaptation of Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28): the validity and reliability study. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(1), 130-136.
- Papagelopoulos, P. J., Mavrogenis, A. F., Savvidou, O. D., Galanis, E. C., & Soucacos, P. N. (2002). Current concepts in the evaluation and treatment of scoliosis. *Orthopedics*, 25(10), 1031–1043.
- Patton, M. Q. (2015). Qualitative research & evaluation methods (4th ed.). Sage.
- Raina, P., O'Donnell, M., Rosenbaum, P., et al. (2005). The health and well-being of caregivers of children with cerebral palsy. *Pediatrics*, 115(6), e626–e636.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327–347.
- Rosenbaum, P., Paneth, N., Leviton, A., et al. (2007). A report: The definition and classification of cerebral palsy April 2006. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 49(s109), 8–14.
- Schalock, R. L., Borthwick-Duffy, S. A., Bradley, V. J., Buntinx, W. H. E., Coulter, D. L., Craig, E. M. & Yeager, M. H. (2010). Intellectual Disability: Definition, Classification, and Systems of Supports (11η έκδ.). American Association on Intellectual and Developmental Disabilities.
- Schmitt, B.H. (1999) Experiential Marketing. *Journal of Marketing Management*, 15, 53-67.
- Sheard, M., Golby, J., & van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sport Mental Toughness Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193.
- Sherrill, C. (2004). Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Cross-disciplinary and Lifespan. McGraw-Hill.
- Shields, N., Murdoch, A., Loy, Y., & Dodd, K. J. (2012). The mental health of children and adolescents with cerebral palsy: A systematic review and meta-analysis. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 54(5), 432–439.
- Sigurdardottir, S., & Vik, T. (2011). Cognitive and school performance in children with cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 53(5), 371–376.
- Skordilis, E. K., Gavriilidis, G., Charitou, S., & Koutsouki, D. (2006). Comparison of sport achievement orientation of male wheelchair basketball athletes with congenital and acquired disabilities. *Perceptual and Motor Skills*, 103(3), 726–732.
- Smith, D.D., Tyler, N.C. (2019). Introduction to special education. Bringing the change. (Ed. A.A. Antoniou, translation: A. Griva). Gutenberg (In Greek).
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise*

- Psychology*, 17(4), 379–398.
- Smith, R.E., & Christensen, D.S. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 399–415.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., & Schutz, R.W. (1990). Measurement and correlates of sport –specific cognitive and somatic trait anxiety: The SAS. *Anxiety Research*, 2, 263–280.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Schutz, R.W., & Placek, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport specific psychological skills. The athletic coping skills inventory-28. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17, 379–398.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation. *Journal of Sports Sciences*, 17(9), 697–711.
- Thompson, K. A. & Tyor, W. R. (2009). Infection-associated acute disseminated encephalomyelitis. *Archives of Neurology*, 66(7), 872–877.
- United Nations (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD). New York: UN.
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *Sport Psychologist*, 2, 318–336.
- Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 550–565). Wiley.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- White, S. (1993). The relationship between psychological skills, experience, and practice commitment among collegiate male and female skiers. *The Sport Psychologist*, 7, 49–57.
- Williams, A. M., & Reilly T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal sport Science*, 18, 657–667.
- World Health Organization (2011). *World Report on Disability*. Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO). (2001). *International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)*. Geneva: WHO.
- Ziegler-Graham, K., MacKenzie, E. J., Ephraim, P. L., Travison, T. G., & Brookmeyer, R. (2008). Estimating the prevalence of limb loss in the United States: 2005 to 2050. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 89(3), 422–429.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Γούδας, Μ., Θεοδωράκης, Γ., & Αντωνίου Π. (1996). Προκαταρκτική διερεύνηση ερωτηματολογίου αξιολόγησης ψυχολογικών δεξιοτήτων. *Πρακτικά. Αθλητική Ψυχολογία: Νέες τάσεις και εφαρμογές. Κομοτηνή*, 200–204.
- Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (ΕΣΑμεΑ). (2022). *Πλαίσιο για την Αναπηρία στην Ελλάδα*. Αθήνα: ΕΣΑμεΑ.
- Καραμουσαλίδης, Γ., Μπεμπέτσος, Ε., & Λαπαρίδης, Κ. (2006). Ψυχολογικές δεξιότητες αθλητών και αθλητριών της ελληνικής καλαθοσφαίρισης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 4 (3), 442–448.
- Καραμουσαλίδης, Γ. (1997). Νέα μέθοδος αξιολόγησης ψυχολογικών δεξιοτήτων σε αθλητές/τριες της καλαθοσφαίρισης. *Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή*.

- Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Κλεφτάρας, Γ. (2003). Η σημασία των πολιτισμικών παραγόντων στη συμβουλευτική ατόμων με σωματικές ή νοητικές δυσλειτουργίες. *Ψυχολογία: Το περιοδικό της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας*, 10, 326-377.
- Κλιάρη, Ε. (2011). Διερεύνηση ψυχολογικών δεξιοτήτων σε αθλητές και αθλήτριες του τζούντο. Αδημοσίευτη Πτυχιακή Διατριβή. Τ.Ε.Φ.Α.Α Κομοτηνής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Πατσατζής, Ν., Ρόκκα., Σ., Μαυρίδης, Γ., & Κούλη, Ο. (2008). Ψυχολογικές δεξιότητες για την αντιμετώπιση αγωνιστικών καταστάσεων αθλητών/τριών χειροσφαίρισης: διαφορές μεταξύ φύλου και αγωνιστικής εμπειρίας. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης. 10ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας. Πρακτικά συνεδρίου.
- Πολυχρονοπούλου Σ. (2003). Παιδιά και έφηβοι με ειδικές ανάγκες και δυνατότητες, Σύγχρονες τάσεις εκπαίδευσης και ειδικής υποστήριξης (Τόμος Α'). Εκδ. Ατραπός, Αθήνα.
- Χρόνη, Σ., Τζάνη, Κ., & Ζουρμπάνος, Ν. (2005). Το γνωστικό παιχνίδι νεαρών αθλητών και αθλητριών τένις: Δεξιότητες που αναπτύσσονται μέσα από την εμπειρία. *Αθλητική Ψυχολογία*, 16 (2), 5-44.

Επίσημες ιστοσελίδες

Διεθνής Παραολυμπιακή Επιτροπή: <https://www.paralympic.org/boccia>.
Ορισμός φύλου: <https://el.wiktionary.org/wiki/%CF%86%CF%8D%CE%BB%CE%BF>
BISFed: <https://www.worldboccia.com>
EAOM-ΑμεΑ: <https://www.eaom-amea.gr>
Μπότσια Βικιπαίδεια:
<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CF%80%CF%8C%CF%84%CF%83%CE%B9%CE%B1>.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα Ι. Έγκριση διεξαγωγής επιστημονικής έρευνας



Εσωτερική Επιτροπή Βιοηθικής και Δεοντολογίας

Τρίκαλα: 4.12.2024

Αριθμ. Πρωτ.: 2470

Βεβαίωση έγκρισης της πρότασης για διεξαγωγή έρευνας με τίτλο: Ψυχολογικές δεξιότητες Ελλήνων αθλητών και αθλητριών στο παραολυμπιακό άθλημα του Μπότσια: διαφορές μεταξύ φύλου, εβδομαδιαίας προπονητικής ενασχόλησης και αθλητικής εμπειρίας

Επιστημονικός υπεύθυνος-η / επιβλέπων-ουσα: Μαγγουρίτσα Γεωργία

Ιδιότητα: ΕΕΠ

Ίδρυμα: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Τμήμα: ΤΕΦΑΑ

Κύριος ερευνητής-τρια / φοιτητής-τρια: Γραμματικός Δημήτριος Μάριος

Πρόγραμμα Σπουδών: Προπτυχιακό

Ίδρυμα: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Τμήμα: ΤΕΦΑΑ

Η προτεινόμενη έρευνα θα είναι: Πτυχιακή εργασία

Τηλ. επικοινωνίας:

Email επικοινωνίας:

Η Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημίου Θεσσαλίας μετά την υπ. Αριθμ. 1-3/4.12.2024 συνεδρίασή της εγκρίνει τη διεξαγωγή της προτεινόμενης έρευνας.

Ο Πρόεδρος της
Εσωτερικής Επιτροπής Βιοηθικής και
Δεοντολογίας

Τσιόκανος Αθανάσιος
Καθηγητής

Παράρτημα II. Έντυπο συναίνεσης συμμετεχόντων



Έντυπο συναίνεσης συμμετέχοντα σε πτυχιακή εργασία

1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι να αξιολογηθούν οι ψυχολογικές δεξιότητες Ελλήνων αθλητών και αθλητριών στο παραολυμπιακό άθλημα του Μπότσια και να διερευνηθεί η σχέση του φύλου, των εβδομαδιαίων ωρών προπονητικής ενασχόλησης και των χρόνων της αθλητικής εμπειρίας με τις ψυχολογικές παραμέτρους.

2. Διαδικασία μετρήσεων

Ως συμμετέχων/ουσα στην παρούσα έρευνα, αρχικά θα κληθείς να απαντήσεις σε μερικές ερωτήσεις δημογραφικού χαρακτήρα (φύλο και ηλικία), καθώς και τις ώρες προπόνησης ανά εβδομάδα και τα χρόνια αθλητικής εμπειρίας στο συγκεκριμένο άθλημα. Στη συνέχεια, θα συμπληρώσεις ένα ερωτηματολόγιο το οποίο αποτελείται από 28 ερωτήσεις. Το ερωτηματολόγιο αξιολογεί διάφορες ψυχολογικές δεξιότητες αθλητών και αθλητριών κατά την προπόνηση ή τον αγώνα, όπως αντιμετώπιση δυσκολιών, επίπεδα αυτοπεποίθησης, ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης, ικανότητα καθορισμού στόχων, συμμόρφωση στις οδηγίες και συμβουλές του προπονητή/τριας. Οι απαντήσεις δίνονται σε 6-βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1= «ποτέ» έως 6= «πάντα». Επίλεξε την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει καλύτερα.

3. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων

Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με τη δημοσίευση των δεδομένων και των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δεν θα αποκαλυφθούν τα ονόματα ή προσωπικά στοιχεία των συμμετεχόντων.

4. Πληροφορίες

Παρακαλούμε πολύ, μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή/και τον τρόπο πραγματοποίησης της έρευνας. Αν τυχόν έχετε κάποιες αμφιβολίες ή ερωτήσεις, ζητήστε μας να σας δώσουμε πρόσθετες εξηγήσεις.

5. Ελευθερία συναίνεσης

Η άδειά σας να συμμετάσχετε στην έρευνα είναι εθελοντική. Είσαστε ελεύθεροι να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας όποτε επιθυμείτε.

Συναινώ να συμμετάσχω στην έρευνα: Ναι ☐ Όχι ☐

Ημερομηνία: __/__/__

Ονοματεπώνυμο
και υπογραφή
συμμετέχοντα

Υπογραφή ερευνητή

Υπογραφή
επιβλέποντος
πτυχιακής

Για περισσότερες πληροφορίες:
Γραμματικός Δημήτριος Μάριος, Προπτυχιακός Φοιτητής
ΤΕΦΑΑ_Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
42100 Καρυές Τρικάλων
Τηλ: 6940535543
E-mail: jimgram21@gmail.com

Παράρτημα III. Ενημερωτική επιστολή συμμετεχόντων



Ενημερωτική επιστολή

Αγαπητοί αθλητές - αθλήτριες,

Στο πλαίσιο του Προπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ), του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, διεξάγεται μια μελέτη που έχει τον τίτλο: «Ψυχολογικές δεξιότητες Ελλήνων αθλητών και αθλητριών στο παραολυμπιακό άθλημα του Μπότσια: διαφορές μεταξύ φύλου, εβδομαδιαίας προπονητικής ενασχόλησης και αθλητικής εμπειρίας». Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική και ανώνυμη και δεν θα συλλεχθούν προσωπικά σας δεδομένα. Δεν θα αναφέρετε προσωπικά σας στοιχεία στο ερωτηματολόγιο και οι απαντήσεις σας είναι εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς. Η συμμετοχή σας είναι απαραίτητη για την πραγματοποίηση της συγκεκριμένης μελέτης. Ο χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου είναι περίπου 10 λεπτά. Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συμμετοχή σας και το διαθέσιμο χρόνο σας.

Με εκτίμηση,

Γραμματικός Δημήτριος Μάριος

Προπτυχιακός φοιτητής και ερευνητής της μελέτης

Παράρτημα IV: ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Δημογραφικά στοιχεία συμμετεχόντων

Οι παρακάτω προτάσεις αφορούν τα δημογραφικά σας στοιχεία. Παρακαλώ επιλέξτε την κατάλληλη για εσάς απάντηση.

1. Φύλο:

Άνδρας ☐

Γυναίκα ☐

2. Έτη αθλητικής εμπειρίας στο Μπότσια:

1 – 5 έτη ☐

6– 10 έτη ☐

11 και πάνω έτη ☐

3. Ώρες προπόνησης ανά εβδομάδα:

0 – 4 ώρες ☐

5 – 10 ώρες ☐

11 και πάνω ώρες ☐

Παράρτημα V. ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Ερωτηματολόγιο ψυχολογικών δεξιοτήτων - ‘Athletic Coping Skills Inventory -28’ (ACSI-28)

Α. Παρακάτω περιγράφονται διάφορες καταστάσεις που απασχολούν όλους τους αθλητές είτε στην προπόνηση είτε στον αγώνα. Διάβασε προσεκτικά κάθε ερώτηση και σημείωσε πόσο συχνά συμβαίνουν αυτές σε σένα, βάζοντας ένα «✓» στο τετράγωνο που σε αντιπροσωπεύει καλύτερα.

Ερωτήσεις	Ποτέ	Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Σχεδόν πάντα	Πάντα
1. Ελέγχω τα συναισθήματά μου ανεξάρτητα από την τροπή του αγώνα ή τη δική μου απόδοση.						
2. Είναι μία πρόκληση για μένα να αγωνίζομαι κάτω από πίεση.						
3. Όταν τα πράγματα πάνε άσχημα, λέω στον εαυτό μου να ηρεμήσει και τα καταφέρνω.						
4. Όσο πιεστικός είναι ένας αγώνας, τόσο περισσότερο τον ευχαριστιέμαι.						
5. Όταν αισθάνομαι τον εαυτό μου σε ένταση, μπορώ να χαλαρώσω γρήγορα το σώμα μου και να ηρεμώ τις σκέψεις μου.						
6. Έχω την τάση να αγωνίζομαι καλύτερα κάτω από πίεση γιατί σκέφτομαι καθαρά.						
7. Παραμένω θετικός/ή και αγωνίζομαι με ενθουσιασμό ακόμα και όταν τα πράγματα πάνε άσχημα.						
8. Κάνω λιγότερα λάθη όταν υπάρχει πίεση γιατί συγκεντρώνομαι καλύτερα.						
9. Κάθε μέρα, κάθε εβδομάδα έχω συγκεκριμένους στόχους που με καθοδηγούν τι να κάνω.						
10. Σε απρόσμενες καταστάσεις στον αγώνα, ξέρω πολύ καλά τι πρέπει να κάνω.						
11. Κάνω σχέδια για το πώς θα πετύχω τους αγωνιστικούς μου στόχους.						
12. Όταν αγωνίζομαι μπορώ να έχω την προσοχή μου μόνο στον αγώνα και να μην						

ενοχλούμαι από οτιδήποτε άλλο.						
13. Σε κάθε προπόνηση έχω να πετύχω συγκεκριμένους προσωπικούς στόχους απόδοσης.						
14. Είναι εύκολο να κρατώ τις σκέψεις μου μακριά από οτιδήποτε αποσπά την προσοχή μου από τον αγώνα.						
15. Πολύ πριν ξεκινήσει ο αγώνας, έχω έτοιμο στο μυαλό μου ένα πλάνο για το πώς θα αγωνιστώ.						
16. Είναι εύκολο για μένα να κατευθύνω και να κρατώ την προσοχή μου μόνον εκεί που πρέπει.						
17. Ενώ αγωνίζομαι, ανησυχώ μήπως κάνω λάθη ή δεν αποδώσω καλά.						
18. Και κατά τη διάρκεια του αγώνα και πριν αισθάνομαι σίγουρος/η ότι θα αγωνιστώ καλά.						
19. Αν ο προπονητής μου με κρίνει άσχημα, διορθώνω τα λάθη μου χωρίς να θυμώνω μαζί του.						
20. Όταν ανησυχώ πώς θα αγωνισθώ, πιέζω πολύ τον εαυτό μου.						
21. Τα καταφέρνω από το ταλέντο μου και τις ικανότητές μου.						
22. Όταν ένας προπονητής ή παράγοντας με κρίνει, περισσότερο θυμώνω παρά βοηθιέμαι.						
23. Σκέφτομαι και φαντάζομαι τι θα συμβεί αν αποτύχω ή τα μπερδέψω.						
24. Όταν δεν πετυχαίνω τους στόχους μου, αυτό με κάνει να προσπαθώ ακόμα περισσότερο.						
25. Ακούω προσεκτικά τις συμβουλές και τις οδηγίες του προπονητή μου.						
26. Ανησυχώ αρκετά για το τι θα σκεφτούν οι άλλοι για την απόδοσή μου.						

27. Δεν χρειάζεται να πιεστώ από τους άλλους για να αγωνιστώ καλά. Δίνω το 100% των δυνάμεών μου.						
28. Όταν ο προπονητής μου λέει πώς να διορθώσω ένα λάθος που έκανα έχω την τάση να το παίρνω προσωπικά και να θυμώνω.						

ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΑΠΑΝΤΗΣΑΤΕ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Σας ευχαριστούμε για τη βοήθεια και τον χρόνο που διαθέσατε!!!