



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

‘Αθλητισμός και άτομα με αναπηρία όρασης’

Θεοχάρι Μαρία

1017027

matheochari@uth.gr

Επιβλέποντες:

1. Βασίλης Αργυρόπουλος

(Αναπληρωτής Καθηγητής, Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής,
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας)

2. Δημήτρης Κοκαρίδας

(Αναπληρωτής Καθηγητής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας)

Βόλος 2020-2021

Ευχαριστίες

Η εργασία αυτή δεν θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί χωρίς την πολύτιμη βοήθεια και υποστήριξη μιας σειράς ατόμων που στάθηκαν δίπλα μου καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησής της. Πρώτα από όλους, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέπων καθηγητή μου, κύριο Βασίλειο Αργυρόπουλο, αναπληρωτή καθηγητή στο Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ο οποίος υποστήριξε επιστημονικά το έργο μου και συνέβαλε να γίνουν πραγματικότητα οι φιλοδοξίες μου για την παρούσα έρευνα. Η άψογη συνεργασία και το ήθος του, οδήγησαν στην δημιουργία ενός αποτελέσματος αντάξιου των προσδοκιών μας. Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω πολύ και τον κύριο Δημήτριο Κοκαρίδα, αναπληρωτή καθηγητή στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ο οποίος δέχθηκε να είναι ο δεύτερος επιβλέπων της εργασίας. Ακόμη, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους βοήθησαν να πραγματοποιηθούν οι συνεντεύξεις της έρευνας, τους συμμετέχοντες του δείγματος και τους φορείς που με έφεραν σε επαφή με τους αθλητές. Ο πολύτιμος χρόνος που διέθεσαν για να γίνουν οι συνεντεύξεις και η εμπιστοσύνη που έδειξαν στο πρόσωπό μου, είναι ανεκτίμητης αξίας.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους δικούς μου ανθρώπους, που στάθηκαν δίπλα μου σε όλο αυτό το ταξίδι, την οικογένειά μου για την αμέριστη υποστήριξή της, όπως και άλλα σημαντικά άτομα που συνέβαλαν με τον δικό τους τρόπο, αυτή η εργασία να γίνει πραγματικότητα.

Περίληψη

Η παρούσα πτυχιακή εργασία αποσκοπεί στην περαιτέρω διερεύνηση του θέματος σχετικά με τον αθλητισμό και τα άτομα με προβλήματα όρασης. Η εργασία αποτελείται από δύο κύρια μέρη. Το πρώτο μέρος συντίθεται από την παρουσίαση της Διεθνούς Ομοσπονδίας Αθλητισμού Τυφλών (IBSA), καθώς και από την λεπτομερή περιγραφή των αθλημάτων για τα οποία είναι υπεύθυνη ως διοικητική αρχή αλλά και εκείνων που δεν βρίσκονται υπό την αιγίδα της IBSA. Ωστόσο έχουν σχεδιαστεί ή προσαρμοστεί από αθλητικές ομοσπονδίες ανά τον κόσμο ώστε να απευθύνονται σε άτομα με προβλήματα όρασης. Στη συνέχεια, ακολουθεί το ερευνητικό κομμάτι της εργασίας, όπου παρουσιάζεται η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε και τα αποτελέσματα που συγκεντρώθηκαν. Έπειτα, ακολουθεί το κομμάτι της συζήτησης, στο οποίο γίνεται μια προσπάθεια ερμηνείας των πορισμάτων που προέκυψαν από την έρευνα, καθώς και η σύνδεση αυτών με την αντίστοιχη βιβλιογραφία. Η εργασία ολοκληρώνεται με το Παράρτημα όπου παρουσιάζονται αναλυτικά τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα.

Abstract

The aim of the present study is twofold. The first objective refers to a detailed literature review regarding sports and athletes with visual impairment. In addition, the International Blind Sports Federation (IBSA) is presented as well as a plethora of sports within which athletes with visual impairments are much activated and excel. Finally, the first part of this study highlights the sports which IBSA is in charge as an administrative authority as well as sports which are designed or adapted by other sports federations around the world, trying to make them accessible and friendly to people with visual impairments. The second part, constitutes the research of this study. Methodological issues are presented coupled with the results. In turn, a discussion chapter follows within which the researcher attempts to interpret the results in terms of relevant literature review. Finally, all tools that were used during the data collection, are presented in the Appendix.

Πίνακας περιεχομένων

1.Εισαγωγή.....	1
1.1 Ο αθλητισμός και η αναπηρία από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα	1
1.2 Αθλητισμός και αναπηρία όρασης.....	3
1.2.1 Ορισμός τύφλωσης και κατηγορίες	3
1.2.2 Αίτια τύφλωσης.....	4
1.2.3 Η επίδραση του αθλητισμού στους τυφλούς αθλητές	5
1.2.4 Εθνικοί αθλητικοί σύλλογοι για άτομα με προβλήματα όρασης	5
1.3 Διεθνής Ομοσπονδία Αθλητισμού Τυφλών	6
1.3.1 Γενικές πληροφορίες.....	6
1.3.2 Κατηγοριοποίηση (= classification)	8
1.3.3 Τα μέλη της IBSA	9
1.3.4 Αθλητικές Επιτροπές IBSA.....	10
1.3.5 Διεθνείς Αγώνες IBSA.....	11
1.4 Αθλήματα υπό την αιγίδα της IBSA ή άλλων Διεθνών Ομοσπονδιών.....	12
1.4.1 Κολύμπι	12
1.4.2 Στίβος.....	13
1.4.2 Goalball.....	15
1.4.3 Τζούντο	16
1.4.4 Σκοποβολή.....	17
1.4.5 Showdown.....	19
1.4.6 Ninepin Bowling	21
1.4.7 Powerlifting	23
1.4.8 Torball.....	25
1.4.9 Γκολφ.....	27
1.4.10 Ποδόσφαιρο.....	29
1.4.11 Ιστιοπλοΐα	30
2. Μεθοδολογία	33

2.1 Εισαγωγή	33
2.2 Κατηγοριοποίηση ερωτήσεων	35
2.3 Πιλοτικές συνεντεύξεις	37
2.3.1 Πλαίσιο πιλοτικών συνεντεύξεων	37
2.3.2 Αποτελέσματα πιλοτικών συνεντεύξεων	38
2.3.3 Τροποποιήσεις στον κατάλογο των αρχικών ερωτήσεων	39
2.4 Μέθοδος	40
2.4.1 Δείγμα έρευνας	40
2.4.2 Μέθοδος συλλογής δεδομένων	42
2.4.3 Ανάλυση δεδομένων - Κωδικοποίηση	43
3. Παρουσίαση αποτελεσμάτων	46
3.1 Αθλητική Πορεία	46
3.1.1 Αφόρμηση	46
3.1.2 Υποστήριξη Περιβάλλοντος	47
3.1.3 Σταθερότητα/μεταβολή επιλογής αθλήματος	48
3.1.4 Αγωνιστική εμπειρία	49
3.2. Πρακτικά ζητήματα	51
3.2.1 Στήριξη αθλητικού συλλόγου	51
3.2.2 Εγκαταστάσεις	53
3.2.3. Εξοπλισμός	55
3.2.4 Συχνότητα και διάρκεια προπονήσεων	57
3.2.5 Μετακίνηση	59
3.2.6 Εμπόδια	60
3.3. Προσωπικές δυσκολίες	62
3.3.1 Βίωση παραίτησης	62
3.3.2 Οικονομικά ζητήματα	64
3.3.3 Αρνητική εμπειρία	65
3.4 Συναισθήματα και κοινωνικός αντίκτυπος	67

3.4.1 Αγάπη για το άθλημα.....	68
3.4.2 Κίνητρα.....	69
3.4.3 Οργάνωση καθημερινότητας.....	70
3.4.4 Επιθυμητές αλλαγές/βελτιώσεις.....	72
4. Συζήτηση.....	75
4.1. Αθλητική Πορεία.....	75
4.2 Πρακτικά Ζητήματα.....	77
4.3 Προσωπικές Δυσκολίες.....	78
4.4 Συναισθηματικός και Κοινωνικός Αντίκτυπος.....	79
5. Γενικά Συμπεράσματα και Περιορισμοί της Έρευνας.....	81
5.1 Συμπεράσματα και παρεμβάσεις.....	81
Βιβλιογραφία.....	84
Παράρτημα 1.....	86
Παράρτημα 2.....	88

1.Εισαγωγή

Το κεφάλαιο της Εισαγωγής αποτελεί το πρώτο κεφάλαιο της εργασίας, και έχει σκοπό να μας εισάγει στο θέμα, την μελέτη της σχέσης των ατόμων με προβλήματα όρασης με τον αθλητισμό. Αναλυτικότερα, θα δούμε πώς συνδέονται οι παραπάνω έννοιες, πώς από τον αθλητισμό γενικά περνάμε στον αθλητισμό για άτομα με αναπηρίες και πώς από αυτόν καταλήγουμε στη σύνδεσή του με τα άτομα με προβλήματα όρασης. Θα δούμε, επίσης, συλλόγους και οργανώσεις που έχουν ιδρυθεί ανά τα χρόνια με σκοπό την προώθηση του αθλητισμού σε αυτό το κομμάτι του πληθυσμού. Τέλος, στο πλαίσιο αυτών των οργανισμών, θα παρουσιάσουμε και την Διεθνή Ομοσπονδία Αθλητισμού Τυφλών αλλά και αρκετά από τα αθλήματα τα οποία απευθύνονται σε άτομα με αναπηρία όρασης. Η εισαγωγή αυτή, είναι απαραίτητη ώστε να γνωρίσουμε την ιστορία του θέματος που μελετάμε αλλά και για να μπορέσουμε να συνθέσουμε και έπειτα να αναλύσουμε τα παρακάτω κεφάλαια έχοντας τις απαραίτητες γνώσεις.

1.1 Ο αθλητισμός και η αναπηρία από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα

Ήδη από την αρχαία Αθήνα η έννοια του αθλητισμού είχε ταυτιστεί με ένα πολιτισμικό, κοινωνικό και παιδαγωγικό αγαθό. Ο αθλητισμός είχε συνδεθεί στενά με ένα υψηλότερο επίπεδο ζωής αλλά και πνευματικής διαύγειας, γεγονός που εμπειρικλείεται άριστα στο αρχαίο ρητό ‘‘νους υγιής εν σώματι υγιεί’’. Σήμερα, ο πιο ευρέως αποδεκτός και συχνά χρησιμοποιούμενος ορισμός για τον αθλητισμό τον ορίζει ως τη συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίγνεσθαι (Ζέρβας, 1993). Ο αθλητισμός μπορεί να πάρει τις εξής πέντε μορφές: ερασιτεχνικός, επαγγελματικός, μαζικός, με φυσικές δραστηριότητες ή με τη μορφή παιχνιδιών.

Οι σύγχρονες έρευνες έρχονται πράγματι να επιβεβαιώσουν τα πολλαπλά οφέλη του αθλητισμού στον άνθρωπο με κυριότερα την μείωση του άγχους και της δυσφορίας,

την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, την αντιμετώπιση της κατάθλιψης, την ενίσχυση της θετικής διάθεσης και την συμβολή του στην συναισθηματική ισορροπία (Yan & Chan , 2018)). Τι συμβαίνει όμως στην περίπτωση των ατόμων με αναπηρία και την ένταξη τους στον χώρο του αθλητισμού;

Πράγματι το ζήτημα αποκτά ύψιστη σημασία εάν αναλογιστούμε την έννοια του αθλητισμού ως μέσον κοινωνικοποίησης, ένταξης, αυτοπροσδιορισμού και ψυχικής ισορροπίας σε συνάρτηση με τις τεράστιες προσπάθειες που πραγματοποιούν σε παγκόσμιο και εθνικό επίπεδο οι κοινωνίες για να διεκδικήσουν και να εξασφαλίσουν στα άτομα με αναπηρία μία υψηλή ποιότητα ζωής, κοινωνική ένταξη, ισότιμη πρόσβαση σε αγαθά και υπηρεσίες.

Στα πλαίσια των προσπαθειών για την ισοτιμία στις κοινωνικές παροχές των αναπήρων με τον γενικό πληθυσμό, φαίνεται να πραγματοποιούνται δειλά και οι πρώτοι αγώνες για άτομα με αναπηρίες. Το 1948, στην Αγγλία, πραγματοποιήθηκαν οι πρώτοι αγώνες για αθλητές με αμαξίδιο. Οι αγώνες αυτοί αποτέλεσαν την αφορμή για τη δημιουργία του Παραολυμπιακού Κινήματος και, ως συνέπεια, το 1960 τους πρώτους Παραολυμπιακούς Αγώνες στην Ρώμη. Από τότε και κάθε τέσσερα χρόνια οι Παραολυμπιακοί Αγώνες πραγματοποιούνται στην ίδια χώρα με τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Οι μέχρι στιγμής έρευνες, αρχικά, επισημαίνουν ότι σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό τα άτομα με αναπηρία είναι πιο δύσκολο να συνάψουν διαπροσωπικές σχέσεις και να πετύχουν μία ικανοποιητική ποιότητα ζωής (Medola , Fortulan , Purquerio , & Elui , 2011). Σε δεύτερο επίπεδο ερευνών, αποδεικνύεται πως η συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία σε αθλήματα ενισχύει την αυτονομία και την αυτοεκτίμησή τους, συμβάλει θετικά στην ψυχική τους κατάσταση, επαναπροσδιορίζει τις δυνατότητές τους και έτσι μπορούν να επεκτείνουν και τις ικανότητές τους (Goodwin, D, Krohn, & Kuhnle, 2004).

Σύμφωνα με έναν νέο ορισμό, ο αθλητής με ειδικές ανάγκες είναι αυτός που έχει εκείνα τα σωματικά ή νοητικά ελλείμματα που περιορίζουν ή εμποδίζουν την συμμετοχή του σε δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες ταξινομούνται ανάλογα με τον τύπο της αναπηρίας που έχουν, δηλαδή ακουστική, οπτική, νοητική, σωματική ή κάποια χρόνια νόσο (Howe & Jones, 2006). Η φυσική δραστηριότητα ατόμων με αναπηρία ή ειδικές ανάγκες, ορίζεται ως κάθε δραστηριότητα που ταιριάζει στις ικανότητες κάθε ατόμου με έμφαση στην ανάπτυξη της κίνησης, της φυσικής αγωγής και κάθε αθλητική δραστηριότητα (Silva, 2000)

1.2 Αθλητισμός και αναπηρία όρασης

Στην παρούσα εργασία θα περιοριστούμε στην μελέτη των ατόμων με αναπηρία όρασης και τη σχέση τους με τον αθλητισμό. Ο βασικός μας στόχος, είναι μέσα από τα βιβλιογραφικά δεδομένα που συγκεντρώνουμε και μέσα από τα ερευνητικά στοιχεία που θα επεξεργαστούμε, να διερευνήσουμε την σχέση των ατόμων με προβλήματα όρασης και τον αθλητισμό. Σε πρώτο επίπεδο, να γνωρίσουμε τις συνθήκες κάτω από τις οποίες αθλούνται τα άτομα αυτά, τα αθλήματα που επιλέγουν, τις αθλητικές τους εγκαταστάσεις, τα σχόλια των προπονητών αλλά και των αθλητών. Σε δεύτερο επίπεδο, θα εξετάσουμε με βάση τα στοιχεία που έχουμε συγκεντρώσει, εάν και κατά πόσο το "ευ ζην" που προσδιορίζει όλες εκείνες τις ευεργετικές πτυχές τους αθλητισμού για την ψυχή και το σώμα, μπορεί να προσδιορίσει και την άθληση των ατόμων με αναπηρία όρασης. Εάν τα εμπόδια και οι δυσκολίες που συναντούν οι τυφλοί αθλητές και οι προπονητές τους, είναι καταλυτικά και περισσότερα από τα οφέλη που αποκομίζουν.

Επομένως θα ήταν χρήσιμο να γίνουν κάποιες διευκρινιστικές αναλύσεις. Στη συνέχεια λοιπόν, θα δούμε τον ορισμό της τύφλωσης, τις κατηγορίες στις οποίες ανήκουν τα άτομα με προβλήματα όρασης ανάλογα με τον βαθμό απώλειας όρασης, τα αίτια της τύφλωσης και άλλες χρήσιμες πληροφορίες που θα μας βοηθήσουν στην μελέτη και κατανόηση του θέματος της εργασίας.

1.2.1 Ορισμός τύφλωσης και κατηγορίες

Ο όρος άτομα με αναπηρία όρασης χαρακτηρίζει τόσο τα ολικώς τυφλά άτομα όσο και τα μερικώς βλέποντα.

Μερικώς βλέποντα άτομα → έχουν οπτική οξύτητα κάτω των 6/60 (0,1) της κλίμακας Snellen ή είναι ανίκανα να μετρήσουν δάχτυλα χεριού σε απόσταση έξι μέτρων

Τυφλά άτομα → έχουν οπτική οξύτητα κάτω από κάτω του 1/20 (10,05) της κλίμακας

Snellen ή είναι ανάκατα να μετρήσουν δάχτυλα χεριού σε απόσταση τριών μέτρων (Χατζηχαράλαμπος, 2000).

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (World Health Organization) ορίζει: ‘‘Ως τυφλό νοείται κάθε άτομο με οπτική οξύτητα μικρότερη από 1/20 με διόρθωση, στον καλύτερο οφθαλμό. Επίσης, θεωρείται ως τυφλό κάθε άτομο που αν και έχει ικανοποιητική οπτική οξύτητα, η περιφερειακή του όραση είναι περιορισμένη στις 10 μοίρες κεντρικά ή λιγότερο’’. Ορίζει επίσης τις εξής πέντε κατηγορίες σχετικά με τα άτομα με σοβαρά προβλήματα όρασης.

1^η κατηγορία: Οπτική οξύτητα μεταξύ 3/10 και 1/10 (μερικώς βλέπων)

2^η κατηγορία: Οπτική οξύτητα μεταξύ 1/10 και 1/20 (μερικώς βλέπων)

3^η κατηγορία: Οπτική οξύτητα μεταξύ 1/20 και μέτρηση δακτύλων από 1 μέτρο ή 1/30 (τυφλότητα)

4^η κατηγορία: Οπτική οξύτητα μεταξύ μέτρησης δακτύλων από 1 μέτρο και αντίληψη φωτός (τυφλότητα)

5^η κατηγορία: Οπτική οξύτητα μη αντίληψη φωτός (τυφλότητα)

Σύμφωνα με την Ελληνική Νομοθεσία (ΦΕΚ: 191/Α/23.08.1979. ΝΟΜΟΣ ΥΠ' ΑΡΙΘ.958/1979 Περί αντικαταστάσεως των άρθρων 1, 2 και 5 του Ν. 1904/1951 Περί προστασίας και αποκαταστάσεως των τυφλών) ως τυφλό, νοείται κάθε άτομο του οποίου η οπτική οξύτητα είναι μικρότερη από το 1/20 της φυσιολογικής, στον οφθαλμό που βλέπει καλύτερα και με την βέλτιστη δυνατή διόρθωση.

1.2.2 Αίτια τύφλωσης

Τα αίτια της τύφλωσης μπορεί να είναι κληρονομικά ή επίκτητα. Κληρονομικά μπορεί να είναι διάφορα οικογενειακά, εκφυλιστικά φαινόμενα, όπως είναι η έλλειψη χρωστικής ουσίας στο χοριοειδή, στον αμφιβληστροειδή κ.λπ. Επίκτητα είναι για παράδειγμα μολυσματικές ασθένειες από τις οποίες έχει προσβληθεί η μητέρα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, τραυματισμοί του κρανίου του εμβρύου κατά τη γέννηση, μολυσματικές ασθένειες ιδιαίτερα κατά την παιδική ηλικία, αφροδίσια νοσήματα, η παρουσία κακοηθών αλλαγών (όγκων, ινοπλάσμάτων) στον ιστό του οπτικού οργάνου, το γλαύκωμα, η εγκεφαλική παράλυση, σοβαροί τραυματισμοί και δηλητηριάσεις

1.2.3 Η επίδραση του αθλητισμού στους τυφλούς αθλητές

Τα θετικά πορίσματα του αθλητισμού για τον άνθρωπο γενικά και πιο συγκεκριμένα για τα άτομα με αναπηρία, έρχονται να συμπληρώσουν και τα αποτελέσματα ερευνών σχετικά με αθλητές με αναπηρία όρασης. Αποδεικνύεται ότι οι αθλητικές δραστηριότητες συνδέονται θετικά με όλους τους τομείς της ποιότητας ζωής των ατόμων με προβλήματα όρασης. Η επιλογή των κατάλληλων αθλητικών δραστηριοτήτων μάλιστα, μπορεί να αυξήσει την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων αποκατάστασης (Bayazit , Aysun , & Inci , 2020)

Ωστόσο, αν και τα οφέλη της άσκησης είναι πολλά, στην πράξη οι ανασταλτικοί παράγοντες είναι επίσης αρκετοί. Τα εμπόδια που συναντούν οι άνθρωποι με προβλήματα όρασης αφορούν τόσο τον φόβο και το άγχος λόγω της αναπηρίας τους , αλλά και την έλλειψη των απαραίτητων γνώσεων και της κατανόησης σχετικά με την αναπηρία όρασης από την κοινωνία. Η καθιστική ζωή, που συχνά ακολουθεί την αναπηρία όρασης, έχει ως αποτέλεσμα τα άτομα αυτά να εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας, χρόνιων ασθενειών και άλλων συνακόλουθων λειτουργικών περιορισμών (Haegele , Hodge , & Kozub, Beliefs about physical activity and sedentary behaviors of adults with visual impairments, 2017). Το όπλο απέναντι στην καθιστική ζωή και τις αρνητικές της συνέπειες είναι να εμπλακεί το άτομο σε αθλητικές δραστηριότητες και να τις εντάξει στην καθημερινότητά του ως ασχολίες ελεύθερου χρόνου (Haegele, J. A.; Ruri, F.; Lee, J., 2017)

1.2.4 Εθνικοί αθλητικοί σύλλογοι για άτομα με προβλήματα όρασης

Στο πλαίσιο των παραπάνω ευεργετικών επιδράσεων του αθλητισμού τόσο για την σωματική όσο και για την ψυχική υγεία έχουν ιδρυθεί αρκετοί οργανισμοί και σύλλογοι ανά τον κόσμο. Σκοπός τους είναι να ενθαρρύνουν και να υποστηρίξουν τα άτομα με αναπηρία όρασης να ασχοληθούν με τον αθλητισμό. Ένα παράδειγμα στην Ελλάδα

αποτελεί η Αθλητική Ένωση Τυφλών “Πυρσός” (από το 1997) όπου βρίσκεται ανάμεσα στα πρώτα σωματεία που ιδρύθηκαν στην χώρα για άτομα με αναπηρία όρασης.

Η Ένωση “Πυρσός” (goTHESS, n.d.) συμμετέχει σε εκδηλώσεις στο εξωτερικό αλλά και στο εσωτερικό της χώρας όπως στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα της Εθνικής Αθλητικής Ομοσπονδίας Ατόμων με αναπηρίες αλλά και σε άλλα τουρνουά που διοργανώνονται. Έχει περίπου 100 μέλη στην κοινότητά της με τα μισά από αυτά να είναι ενεργοί αθλητές και η ηλικία τους είναι από 10 έως 55 έτη. Διαθέτει ομάδες για ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Μερικά από αυτά είναι η κολύμβηση, το τζούντο, το goalball και το σκάκι.

Το 2000 ιδρύθηκε και η Πανελλήνια Ένωση Τυφλών Αθλητών στην Αθήνα, ενώ ένα χρόνο αργότερα, το 2001, ιδρύθηκε και ο Αθλητικός Σύλλογος Τυφλών “Ήφαιστος” με δραστηριοποίηση επίσης σε εθνικό και διεθνές επίπεδο και αρκετά αθλήματα να συμπεριλαμβάνονται στις παροχές του.

Για να φτάσουμε όμως, κοντά στο 2000, να μιλάμε στην Ελλάδα για αθλητισμό και άτομα με αναπηρία όρασης 20 χρόνια περίπου πριν, σε Ευρωπαϊκό και Παγκόσμιο επίπεδο υπήρχαν ανησυχίες και έντονες προσπάθειες τα άτομα με αναπηρία όρασης να διεκδικήσουν μία θέση στον αγωνιστικό χώρο του αθλητισμού και να διευρυνθεί το φάσμα των αθλημάτων στα οποία μπορούν να λαμβάνουν συμμετοχή αθλητές με αναπηρία όρασης. Αυτές οι φιλοδοξίες οδήγησαν στην ίδρυση της Διεθνούς Ομοσπονδίας Αθλητισμού Τυφλών το 1981, την οποία διαδέχθηκαν τεράστια κύματα υποστήριξης και συμμετοχής από κράτη ολόκληρου του κόσμου, με τον αριθμό των μελών της συνεχώς να αυξάνει και τα αθλήματα τα οποία υποστηρίζει και ενθαρρύνει να πολλαπλασιάζονται διαρκώς. Περισσότερες πληροφορίες παρουσιάζονται αναλυτικά στη συνέχεια.

1.3 Διεθνής Ομοσπονδία Αθλητισμού Τυφλών

1.3.1 Γενικές πληροφορίες

Η Διεθνής Ομοσπονδία Αθλητισμού Τυφλών (International Blind Sports Federation –

IBSA) Ιδρύθηκε στο Παρίσι το 1981 ως ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός. Η ίδρυσή της έγινε σε συνέδριο που πραγματοποιήθηκε στα κεντρικά γραφεία της UNESCO όπου παρευρέθηκαν εκπρόσωποι 30 χωρών. Μόλις λίγα χρόνια μετά, το 1985 επισημοποιήθηκε το καθεστώς της ως νομική οντότητα. Τον Μάρτιο του 1996 εγγράφηκε στο Ισπανικό Εθνικό Συμβούλιο έως τις αρχές του 2014 όπου η νομική κατοικία της Ομοσπονδίας μεταφέρθηκε πλέον στην πόλη Βόννη της Γερμανίας και εκεί βρίσκεται έως και σήμερα. Μετά από την μετάβαση αυτή της IBSA στην Γερμανία εγκρίθηκε και το ισχύον σύνταγμά της και οι κανονισμοί της. Επίσης, αποτελεί ένα ιδρυτικό και ενεργό μέλος της Διεθνούς Παραολυμπιακής Επιτροπής (International Paralympic Committee), η οποία από το 1999 εδρεύει επίσης στη Βόννη της Γερμανίας. Η Διεθνής Παραολυμπιακή Επιτροπή είναι υπεύθυνη για την συνέχιση και την επιτυχή οργάνωση των Παραολυμπιακών Αγώνων καθώς και για την υποστήριξη των διακοσίων περίπου κρατών/μελών της ώστε να αναπτύξουν τα παραολυμπιακά αθλήματα στους κόλπους τους. Για τρία εξ' αυτών μάλιστα αποτελεί και την Διεθνή τους Ομοσπονδία: "Blind Football", "Goalball" και "Judo".

Η Ομοσπονδία πραγματοποιεί Γενικές Συνελεύσεις κάθε τέσσερα χρόνια από το 1981. Μέχρι σήμερα έχουν πραγματοποιηθεί έντεκα συνελεύσεις. Μετά το Παρίσι, φιλοξένησαν τη συνέλευση η Νορβηγία, η Ιταλία, η Κόστα Ρίκα, το Μαρόκο, ο Άγιος Δομίνικος, η Κίνα, η Τουρκία, η Δανία, η Ρουμανία, και τέλος το 2019 οι ΗΠΑ εκτάκτως μαζί με τους Διεθνείς Αγώνες IBSA.

Τα διαδικαστικά ζητήματα των συνελεύσεων ρυθμίζουν τα εκτελεστικά όργανα της IBSA που απαρτίζουν και την Εκτελεστική της Επιτροπή όπως ορίζεται από το καταστατικό της. Αυτά είναι ο Πρόεδρος, ο Αντιπρόεδρος, ο Γενικός Γραμματέας, ο Ταμίας και πέντε Γενικά Μέλη. Ορίζεται επίσης και η θέση του Εκτελεστικού Διευθυντή, χωρίς όμως δικαίωμα ψήφου.

Στη 1 Σεπτέμβρη του 2013 εκλέχθηκε πρόεδρος της IBSA η Jannie Hammershøi με καταγωγή από την Δανία και πρώην αθλήτρια του goalball. Εκπροσώπησε μάλιστα τη χώρα της στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Ατλάντα των ΗΠΑ το 1996. Εργάζεται επίσης ως σύμβουλος στην Ένωση Τυφλών Δανίας όπου ηγείται μιας ομάδας σαράντα πέντε ατόμων. Η εκλογή της έγινε στα πλαίσια της Γενικής Συνέλευσης της Ομοσπονδίας στην Κοπεγχάγη, ενώ η Εθνική Παραολυμπιακή Επιτροπή της Δανίας είχε ανακοινώσει την προεδρία της Jannie πριν μάλιστα να λήξει η προθεσμία

δηλώσεων των υποψηφίων. Αξίζει να σημειωθεί επίσης πως από το 2010 και για κάποια χρόνια είχε αναλάβει και την προεδρία της περιφερειακής επιτροπής της IBSA στην Ευρώπη.

1.3.2 Κατηγοριοποίηση (= classification)

Η κατηγοριοποίηση των αθλητών ανάλογα με το επίπεδο της απώλειας της όρασής τους, είναι μια αξιολόγηση που πραγματοποιείται από ειδικούς επαγγελματίες προκειμένου να διασφαλιστεί ότι ο κάθε αθλητής έχει ακόμα και την ελάχιστη οπτική αναπηρία. Έτσι, θα ταξινομηθεί σε μία από τις τρεις τάξεις και ως αποτέλεσμα θα διασφαλιστεί η επιτυχία των αθλητικών δραστηριοτήτων στην αποκατάσταση και στην ποιότητα ζωής του. Η αξιολόγηση αυτή, μπορεί να γίνει μία φορά ή πολλές φορές μέσα σε ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, ανάλογα με το πρόβλημα όρασης κάθε αθλητή. Κάθε Διεθνής Ομοσπονδία είναι υπεύθυνη για την διεξαγωγή των αξιολογήσεων των αθλητών της, η οποία πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τον Διεθνή Παραολυμπιακό Κώδικα, εάν ένα άθλημα ανήκει στα παραολυμπιακά αθλήματα (IBSA).

Οι τρεις κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται οι αθλητές ανάλογα με το πρόβλημα όρασής τους, είναι οι εξής:

B1: Δεν υπάρχει καμία αντίληψη φωτός από κανένα μάτι και αδυναμία διάκρισης του χεριού από οποιαδήποτε απόσταση και από κάθε κατεύθυνση.

B2: Από την ικανότητα διάκρισης ενός χεριού έως εκείνο το επίπεδο οπτικής οξύτητας που αντιστοιχεί στο μέτρο των 20/600 ή / και από ένα οπτικό πεδίο το οποίο είναι μικρότερο από 5 μοίρες στο πιο λειτουργικό μάτι με την καλύτερη διόρθωση της οπτικής λειτουργίας των ματιών.

B3: Από οπτική οξύτητα άνω των 20/600 και έως οπτική οξύτητα 20/200 ή / και οπτικό πεδίο μικρότερο από 20 μοίρες και περισσότερο από 5 μοίρες στο καλύτερο μάτι με την καλύτερη πρακτική διόρθωση της οπτικής λειτουργίας των ματιών (United States Association of Blind Athletes).

Αξίζει επίσης να σημειωθεί, ότι η IBSA είναι ο πρώτος Διεθνής Οργανισμός που δημιούργησε ένα ευανάγνωστο εγχειρίδιο για την ταξινόμηση των αθλητών με προβλήματα όρασης.

1.3.3 Τα μέλη της IBSA

Η IBSA είναι μια Ομοσπονδία εθνικών οργανισμών, με τον αριθμό των κρατών που την απαρτίζουν να φτάνει τα 110. Μόνο ένας οργανισμός από κάθε κράτος μπορεί να ενταχθεί στην IBSA, σεβόμενος το σύνταγμα και τους κανόνες της. Η Ομοσπονδία ενθαρρύνει τους εθνικούς οργανισμούς τυφλών και τις παραολυμπιακές επιτροπές να γίνουν μέλη της με δική τους βούληση, συμπληρώνοντας και αποστέλλοντας στα κεντρικά της γραφεία μία αίτηση συμμετοχής.

Τα μέλη της IBSA βρίσκονται και στις 5 ηπείρους, ανάμεσά τους και η Ελλάδα με την Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρίες. Το 2018 φιλοξένησε μάλιστα το 2^ο Πρωτάθλημα Σκάκι της IBSA στη Χαλκιδική με 24 παίκτες εκπροσώπους 10 χωρών συνολικά. Στο πρωτάθλημα αυτό η Ρωσία και η Ουκρανία είχαν τις περισσότερες συμμετοχές, από πέντε παίκτες η κάθε χώρα, με τους Ρώσους παίκτες να καταλαμβάνουν τις πρώτες θέσεις.

Από το καταστατικό της IBSA ορίζεται για κάθε Ήπειρο μία περιφερειακή επιτροπή και έτσι στους κόλπους της Διεθνούς Ομοσπονδίας εμπερικλείονται και η IBSA Αφρικής, IBSA Ευρώπης, IBSA Ασίας, IBSA Αμερικής, IBSA Ωκεανίας. Οι επιτροπές αυτές έχουν ως στόχο την προώθηση αθλημάτων και τη διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων προς άτομα με προβλήματα όρασης αλλά και γενικότερα στην υποστήριξη των σκοπών της IBSA όπως αυτοί ορίζονται στους κανονισμούς της.

Τα κράτη/μέλη της IBSA παρουσιάζονται στον ακόλουθο πίνακα ανά ήπειρο:

Πίνακας 1: Κράτη/μέλη της IBSA

Αφρική	Ευρώπη	Αμερική	Ασία	Ωκεανία
Αλγερία, Αγκόλα, Καμερούν, Πράσινο Ακρωτήρι, Κεντροαφρικανική Δημοκρατία, Ακτή Ελεφαντοστού, Αίγυπτος, Γκάνα, Κένυα, Λιβύη, Μάλι, Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό, Ναμίμπια, Μαυρίκιος, Μαρόκο, Νιγηρία, Νίγηρας, Ρουάντα, Σιέρα Λεόνε, Νότια Αφρική, Τυνησία, Ζιμπάμπουε,	Αλβανία, Ανδόρα, Αρμενία, Αυστρία, Αζερμπαϊτζάν, Λευκωσία, Βέλγιο, Βουλγαρία, Κροατία, Κύπρος, Τσεχία, Δανία, Εσθονία, Νησιά Φερόε, Φιλανδία, Γαλλία, Γεωργία, Γερμανία, Μεγάλη Βρετανία, Ελλάδα, Ουγγαρία, Ισλανδία, Ιρλανδία, Ισραήλ, Ιταλία, Λετονία, Λιθουανία, Μάλτα, Μολδαβία, Μοντενέγκρο, Νορβηγία, Πολωνία, Πορτογαλία, Ρουμανία, Ρωσία, Σερβία, Σλοβακία, Σλοβενία, Ισπανία, Σουηδία, Ελβετία, Τουρκία, Ουκρανία, Ολλανδία,	Αργεντινή, Αρούμπα, Μπαρμπάντος, Βολιβία, Βραζιλία, Καναδάς, Χιλή, Κολομβία, Κόστα Ρίκα, Κούβα, Εκουαδόρ, Ελ Σαλβαδόρ, Βενεζουέλα, Ουρουγουάη, ΗΠΑ, Περού, Πουέρτο Ρίκο, Παραγουάη, Παναμάς, Μεξικό, Τζαμάικα, Ονδούρα, Νικαράγουα,	Μπαχρέιν, Κίνα, Ταιβάν, Χονγκ Κονγκ, Ινδία, Ινδονησία, Ιράν, Ιράκ, Ιαπωνία, Ιορδανία, Καζακστάν, Κορέα, Κουβέιτ, Κιργισία, Λάος, Λίβανος, Μαλαισία, Μακάο, Μογγολία, Νεπάλ, Ομάν, Μιανμάρ, Πακιστάν, Παλαιστίνη, Φιλιππίνες, Κατάρ, Σαουδική Αραβία, Σρι Λάνκα, Ουζμπεκιστάν, Σιγκαπούρη, Τατζικιστάν, Ταϊλάνδη, Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα, Βιετνάμ	Αυστραλία

1.3.4 Αθλητικές Επιτροπές IBSA

Οι αθλητικές επιτροπές οργανώνονται για κάθε άθλημα και είναι υπεύθυνες για το άθλημα αυτό όσον αφορά την ανάπτυξή του, την διοργάνωση αγώνων, τα πρακτικά και τεχνικά ζητήματα του αθλήματος και τους κανονισμούς του. Η κάθε επιτροπή είναι αρμόδια επίσης για την τεχνική ορολογία του αθλήματος και γενικότερα για την διευθέτηση κάθε ζητήματος που προκύπτει. Υπάρχουν αθλήματα των οποίων τα μέλη της επιτροπής τους βρίσκονται ανά τον κόσμο με διαφορετικές αρμοδιότητες όπως για παράδειγμα το judo. Η επιτροπή του judo αποτελείται συγκεκριμένα από πρόεδρο, διευθυντή αθλήματος, διευθυντές διαιτησίας, διευθυντή εκπαίδευσης και προπόνησης, διευθυντή πληροφορικής, αντιπρόσωπο του judo στην Ευρώπη, εκπρόσωπο αθλητών, επίτροπο του αθλήματος για την Ασία και την Ωκεανία, επίτροπο για την διαιτησία

στην Ασία και την Ωκεανία, επίτροπο διαιτησίας για την Αμερική, βοηθό πληροφορικού συστήματος και βοηθό τεχνικής υποστήριξης, αρμόδιο πρόσωπο για τα πρότζεκτ στην Αφρική και δύο φωτογράφους. Από την άλλη μεριά στο άθλημα της σκοποβολής, όπως και σε κάποια ακόμα, συναντάμε στην επιτροπή μόνο τον πρόεδρο της.

1.3.5 Διεθνείς Αγώνες IBSA

Οι Διεθνείς Αγώνες IBSA (IBSA World Championship and Games ή IBSA World Games ή Blind Games) βρίσκονται υπό την αιγίδα της Διεθνούς Ομοσπονδίας Αθλητισμού Τυφλών και πραγματοποιούνται κάθε τέσσερα χρόνια από το 1998. Είναι μία διοργάνωση με παγκόσμιο χαρακτήρα και με ένα πλήθος αθλημάτων στα οποία καλούνται να διαγωνιστούν αθλητές με προβλήματα όρασης από όλο τον κόσμο. Οι πρώτοι αγώνες έλαβαν χώρα στην Μαδρίτη της Ισπανίας και αφορούσαν τα εξής τέσσερα αθλήματα: στίβο, κολύμπι, goalball και judo. Η επιτυχία αυτής της διοργάνωσης άνοιξε τον δρόμο στην πορεία να φιλοξενήσουν τους Αγώνες ο Καναδάς(2003), η Βραζιλία(2007), η Τουρκία(2011) και το 2015 η Νότια Κορέα με μία διοργάνωση “σταθμό” στην ιστορία των αγώνων.

Τα αθλήματα στα οποία μπορούσαν να λάβουν μέρος οι αθλητές ήταν για πρώτη φορά 10 στον αριθμό και ήταν τα εξής: στίβος, σκάκι, futsal B1, futsal B2/B3, goalball, judo, powerlifting, showdown, κολύμπι, παράλληλη ποδηλασία και tenpin bowling. Τα αγωνίσματα διεξάγονταν σε διαφορετικές εγκαταστάσεις στην πόλη Σεούλ, ενώ διεξήχθησαν με μεγάλη επιτυχία τελετές έναρξης και λήξης. Περίπου 1626 αθλητές από 157 χώρες συμμετείχαν στην διοργάνωση, η οποία είχε ως σύνθημά της την εξής φράση “Δες με πάθος, Τρέξε με ελπίδα”.

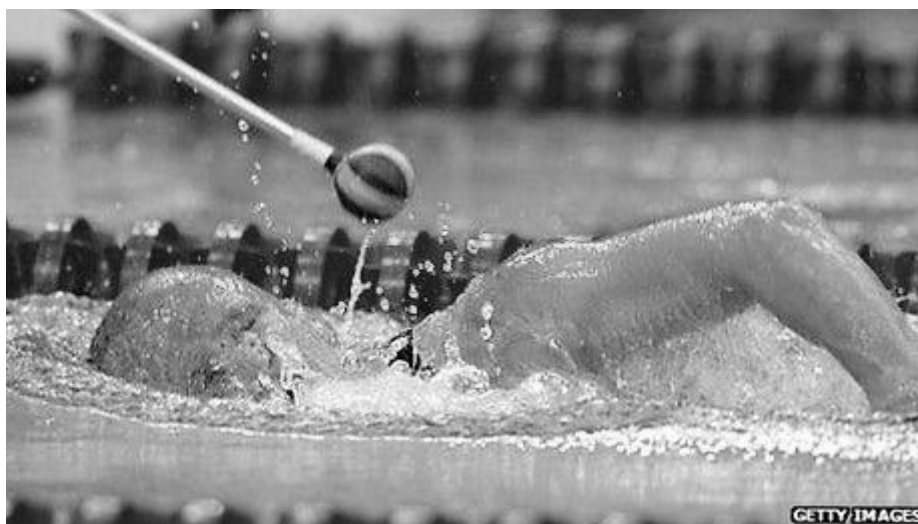
Στη συνέχεια, οι Αγώνες του 2019 ήταν δύσκολο να βρουν μία χώρα που να καλύπτει τις ανάγκες φιλοξενίας όλων των αθλημάτων και έτσι έλαβαν χώρα στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής μόνο τα τουρνουά judo και goalball. Για το 2023 έχει ανακοινωθεί ως οικοδεσπότης το Πανεπιστήμιο του Μπέρμιγχαμ στην Αγγλία με αγώνες σε επτά αθλήματα: σκάκι, ποδόσφαιρο, σκοποβολή, judo, goalball, tenpin bowling και showdown.

1.4 Αθλήματα υπό την αιγίδα της IBSA ή άλλων Διεθνών Ομοσπονδιών

1.4.1 Κολύμπι

Το κολύμπι αποτελεί για τα άτομα με προβλήματα όρασης μία εξαιρετική επιλογή αθλήματος. Αφορά όλο το φάσμα των ηλικιών και επιλέγεται για πρωταθλητισμό, απλή εκγύμναση ή διασκέδαση. Το κολύμπι ως παραολυμπιακό άθλημα βρίσκεται υπό την αιγίδα της Διεθνούς Παραολυμπιακής Επιτροπής.

Οι κολυμβητές διαγωνίζονται σε τρία επίπεδα ανάλογα με την απώλεια όρασής τους. Το επίπεδο B1 αφορά ολική απώλεια όρασης ενώ το επίπεδο B3 έως και 10% απώλεια όρασης. Στο B1 επίπεδο οι αθλητές πρέπει να φοράνε ειδικά κολυμβητικά γυαλάκια με σκούρο φακό. Οι προπονητές επίσης βρίσκονται παρόντες στο χώρο ώστε να ελέγχουν πότε ξεκινάει και πότε τερματίζει ένας αθλητής την διαδρομή ώστε να μην χτυπήσουν μεταξύ τους την ώρα που κολυμπούν. Μετά από επίμονες προσπάθειες ώστε οι κολυμβητές με προβλήματα όρασης να διευκολυνθούν και ως προς την αντίληψη του τερματισμού στην πισίνα αναπτύχθηκε μία νέα τεχνική, το *tapping*.



Εικόνα 1 Από την ιστοσελίδα της IBSA (Swimming)

Η τεχνική *tapping* ή αλλιώς *χτύπημα στην πλάτη* αναπτύχθηκε στις αρχές του 1980 από τους Wilf και Audrey Strom για να βοηθήσει τον κολυμβητή με πρόβλημα όρασης

να αντιληφθεί ότι το τέλος της πισίνας πλησιάζει. Εδώ συναντάμε τον ρόλο του ‘tapper’. Είναι το άτομο αυτό το οποίο αναλαμβάνει να δώσει στον κολυμβητή εκείνες τις πληροφορίες τις οποίες δεν μπορεί να αντιληφθεί μόνος του λόγω της οπτικής του αναπηρίας. Έτσι με μία μακριά ράβδο με σταθερή και μαλακή άκρη, τοποθετημένος στην άκρη της πισίνας κατά μήκος, αναλαμβάνει να ειδοποιήσει τον κολυμβητή με ένα χτύπημα στην πλάτη ότι η διαδρομή φτάνει στο τέλος. Είναι μία τεχνική εξαιρετικά σημαντική ώστε να αποφευχθούν τυχόν χτυπήματα στον τοίχο της πισίνας, αλλά και για την εξασφάλιση της μέγιστης αποδοτικότητας του αθλητή. Γι’ αυτό και το ‘χτύπημα’ θα πρέπει να γίνει την κατάλληλη στιγμή ώστε να μπορέσει ο αθλητής να μην χάσει την ταχύτητά του, να μην φοβηθεί για πρόσκρουση στον τοίχο και να επιτύχει μία στροφή πορείας χωρίς να χάσει πολύτιμα δευτερόλεπτα.

1.4.2 Στίβος

Τα αθλήματα του στίβου είναι από τα πιο διαδομένα αθλήματα για τους αθλητές με προβλήματα όρασης, τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες, σε όλο τον κόσμο, με ενεργούς αθλητές σε πάνω από 70 χώρες. Μάλιστα, από την πρώτη στιγμή της ίδρυσης της IBSA, συμπεριελήφθησαν στα αθλήματα για τα οποία διοργανώνονταν αγώνες σε παγκόσμιο επίπεδο. Ανήκαν, επίσης, μεταξύ άλλων, στα αγωνίσματα των πρώτων Αγώνων IBSA στη Μαδρίτη, το 1998. Η ιστορία του στίβου για άτομα με προβλήματα όρασης ξεκίνησε χωρίς και στους Παραολυμπιακούς Αγώνες, με την πρώτη εμφάνιση αθλητών με προβλήματα όρασης να σημειώνεται το 1984, στο Long Island του Ατλαντικού Ωκεανού.

Οι κανόνες των αθλημάτων του στίβου για τους αθλητές με προβλήματα όρασης, βασίζονται κατά κύριο λόγο στους κανόνες που ορίζει η Διεθνής Ομοσπονδία Αθλητικών Συλλόγων με κάποιες τροποποιήσεις και προσαρμογές. Ακολουθείται και εδώ η κατηγοριοποίηση ανάλογα με την απώλεια όρασης (B1, B2, B3), και όπως είναι φυσικό, οι τροποποιήσεις αφορούν κατά κύριο λόγο τις κατηγορίες B2 και B1. Οι αθλητές, μπορούν να αγωνιστούν στα περισσότερα αθλήματα του στίβου, εκτός από τις κούρσες με εμπόδια και το άλμα επί κοντώ.

Για τους αγώνες δρόμου οι τροποποιήσεις που έχουν γίνει, αφορούν τη βοήθεια που μπορούν να λαμβάνουν οι αθλητές προκειμένου να φτάσουν στον τερματισμό. Στους

γρήγορους αγώνες δρόμου των 100 μέτρων, προβλέπεται οι αθλητές να έχουν για βοήθεια δύο άτομα που θα τους καθοδηγούν με λεκτικές οδηγίες. Ο ένας βοηθός πρέπει υποχρεωτικά να βρίσκεται πίσω από την γραμμή τερματισμού, ενώ ο άλλος μπορεί να βρίσκεται σε κάποιο σημείο που δεν θα εμποδίζει όμως την πορεία του τυφλού αθλητή. Είναι υποχρέωση του βοηθού να μην αφήσει τον αθλητή να βγει από την πορεία του και να τον καθοδηγεί σε όλο τη διαδρομή.



Εικόνα 2 Από το την ιστοσελίδα της IBSA (Athletics)

Για τους αγώνες μεγαλύτερων αποστάσεων (200 μέτρων και πάνω), έχουν προβλεφθεί τροποποιήσεις οι οποίες επιτρέπουν την καθοδήγηση από έναν βοηθό/δρομέα. Ο βοηθός αυτός μπορεί να έχει επιλεγεί από τον αθλητή, ωστόσο σε επίσημους αγώνες, υπάρχουν βοηθοί/καθοδηγητές για τους τυφλούς αθλητές σε περίπτωση που κάποιος αθλητής χρειάζεται ή δεν έχει δικό του βοηθό. Οι τρόποι που μπορούν οι βοηθοί να καθοδηγούν τους αθλητές είναι είτε από τον αγκώνα, είτε πιάνοντας ένα μικρό σχοινάκι και οι δύο (να μην ξεπερνούν το μισό μέτρο απόστασης), είτε να τρέχουν χωρίς να “συνδέονται” με κάποιον τρόπο. Σε κάθε περίπτωση, δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί άλλος εξοπλισμός βοηθητικός για την καθοδήγηση ή τεχνολογικά μηχανήματα. Για αγώνες πάνω από 400 μέτρα, μπορούν να υπάρχουν δύο βοηθοί και η αλλαγή τους μπορεί να γίνει μόνο στο σημείο της ευθείας πορείας και χωρίς να εμποδίζεται η πορεία των άλλων αθλητών. Οι καθοδηγητές/βοηθοί πρέπει να φορούν, ένα φωτεινό πορτοκαλί γιλέκο για να είναι πιο εύκολα διακριτός.

Οι αθλητές με προβλήματα όρασης, μπορούν επίσης να αγωνιστούν και σε αγώνες μεγαλύτερων αποστάσεων, 10 χιλιομέτρων, ημιμαραθωνίου και μαραθωνίου δρόμου.

Σε αγώνες τέτοιων αποστάσεων, προβλέπεται η εκπαίδευση όλων των εμπλεκόμενων σχετικά με τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν και τις ανάγκες των αθλητών, αλλά και η ύπαρξη σταθμών που μπορούν οι αθλητές και οι συνοδοί τους να λάβουν βοήθεια, νερό και ενεργειακές τροφές και ποτά.

Για να αγωνιστεί μία ομάδα αθλητών στις σκυταλοδρομίες, δεν μπορεί να έχει πάνω από έναν αθλητή της κατηγορίας B3, και μπορεί να έχει το λιγότερο από έναν αθλητή της κατηγορίας B1 και B2. Οι οδηγοί, προβλέπονται και για αυτό το αγώνισμα, για κάθε αθλητή. Η αλλαγή της σκυτάλης μπορεί να γίνει είτε μεταξύ των οδηγών είτε μεταξύ των αθλητών, χωρίς κάποιον περιορισμό, αρκεί να τηρούνται οι κανόνες των θέσεων που προβλέπονται για αυτούς που δίνουν και αυτούς που λαμβάνουν την σκυτάλη.

Για το άλμα εις μήκος, προβλέπονται πάλι καθοδηγητές για τους αθλητές, χωρίς όμως να εκτελούν το αγώνισμα μαζί με τους αθλητές όπως συμβαίνει στους αγώνες δρόμου. Οι βοηθοί μπορούν να δίνουν προφορικές οδηγίες στους αθλητές αλλά και να τους τοποθετούν στην σωστή θέση εκκίνησης. Οι γραμμές στο έδαφος, είναι σχεδιασμένες με φωτεινά άσπρα σημεία ώστε να είναι εύκολα διακριτές από τους αθλητές.

Οι αθλητές μπορούν επίσης, να διαγωνίζονται και σε άλλα αθλήματα με παρόμοιες βοήθειες και τροποποιήσεις. Κατά κύριο λόγο πάντως, οι τροποποιήσεις αφορούν προφορικές οδηγίες και οδηγούς/βοηθούς αλλά και την χρήση ειδικών γυαλιών με σκούρο φακό ή μασκών.

1.4.2 Goalball

Το goalball είναι ένα άθλημα για το οποίο υπεύθυνη Ομοσπονδία είναι η Διεθνής Ομοσπονδία Αθλητισμού Τυφλών και αφορά αποκλειστικά άτομα με αναπηρία όρασης. Επινόηθηκε το 1946 από τους Hanz Lorenzen και German Sepp Reindle, στην προσπάθεια αποκατάστασης των βετεράνων που είχαν χάσει την όρασή τους κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου. Συμπεριλήφθηκε για πρώτη φορά στα παραολυμπιακά αθλήματα στους Αγώνες του Τορόντο το 1976. Το πρώτο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα goalball πραγματοποιήθηκε το 1978 στην Αυστρία και έκτοτε διεξάγεται κάθε τέσσερα χρόνια. Είναι ένα άθλημα που έχει μεγάλη αποδοχή από αθλητές και θεατές και παίζεται πλέον ανταγωνιστικά στα περισσότερα κράτη/μέλη της IBSA.



Εικόνα 3 Από την ιστοσελίδα της IBSA (Goalball)

Οι αθλητές κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού πρέπει να φορούν συνεχώς μία εντελώς αδιαφανή μάσκα στα μάτια, ώστε να εξασφαλίζεται η δικαιοσύνη ανάμεσα τους. Όλοι οι αθλητές πρέπει να είναι νομικώς τυφλοί, δηλαδή να έχουν όραση κάτω από 10%. Οι ομάδες αποτελούνται από έξι άτομα, με τρεις παίκτες να παίζουν ταυτόχρονα. Η μία ομάδα στέκεται απέναντι από την άλλη και πίσω της υπάρχει ένα τέρμα.. Το ζήτημα είναι οι παίκτες να πετάξουν την μπάλα πέρα από τους αντιπάλους τους και να καταφέρουν να τη βάλουν στα δίχτυα. Οι παίκτες μπορούν να στηριχθούν μόνο στα γόνατά τους και στα χέρια και έτσι να υπερασπιστούν το τέρμα τους ή να σκοράρουν. Ένα γήπεδο γκολφ έχει μήκος 18 μέτρα και πλάτος 9 μέτρα. Τα τέρματα του γηπέδου καλύπτουν και από τις δύο μεριές όλο το πλάτος των εννέα μέτρων. Επίσης στα σημεία όπου υπάρχουν σημάδια μέσα στο γήπεδο είναι τοποθετημένο σχοινί, ώστε οι αθλητές να αισθάνονται τις γραμμές, να προσανατολίζονται και να οριοθετούνται.

1.4.3 Τζούντο

Το τζούντο είναι ένα πολύ δημοφιλές άθλημα για άτομα με προβλήματα όρασης. Ανήκει στα παραολυμπιακά αθλήματα από τους Αγώνες του 1988 στη Σεούλ και βρίσκεται υπό την αιγίδα της IBSA. Έχει επίσης συμπεριληφθεί και σε όλα τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα που διεξήγαγε η IBSA μέχρι σήμερα. Το 2004, μάλιστα, στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας συμπεριλήφθηκε για πρώτη φορά το

γυναικείο Τζούντο, ενώ 11 χρόνια αργότερα, τον Μάιο του 2015 στους 5^{ους} Αγώνες IBSA συμμετείχαν συνολικά 224 αθλητές. Έναν χρόνο μετά στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Ρίο έλαβαν μέρος 132 αθλητές από 36 χώρες. Στους αγώνες αυτούς υπήρχαν επτά διαφορετικές κατηγορίες βάρους ανδρών και έξι γυναικών. Σήμερα, έχει σημειώσει τόση απήχηση, με αποτέλεσμα να διαγωνίζονται στο άθλημα του τζούντο περισσότεροι από 500 υποψήφιοι από περίπου 50 χώρες τεσσάρων ηπείρων.



Εικόνα 4 Από την ιστοσελίδα της IBSA (Judo)

Οι κατηγορίες στις οποίες διαγωνίζονται είναι ανάλογα με το βάρος των αθλητών και όχι με τον βαθμό απώλειας όρασής τους. Ένας κόκκινος κύκλος στο μανίκι του αθλητή δηλώνει ότι ο αθλητής αυτός έχει ολική απώλεια όρασης. Οι αντίπαλοι είναι δύο και οι μάχες διαρκούν πέντε λεπτά για τους άντρες και τέσσερα για τις γυναίκες. Ο στόχος είναι να κερδίσει ο αθλητής περισσότερους πόντους, είτε κάνοντας επιθέσεις προς τον αντίπαλο, είτε σκοράροντας ρίχνοντάς τον κάτω με την πλάτη του να ακουμπά το έδαφος ή ακινητοποιώντας τον ή αναγκάζοντάς τον να παραιτηθεί.

1.4.4 Σκοποβολή

Η IBSA διοργανώνει εδώ και αρκετά χρόνια πρωταθλήματα σκοποβολής για άτομα με αναπηρία όρασης. Ωστόσο μόλις τον Φεβρουάριο του 2019 και μετά από πολλές προσπάθειες, η σκοποβολή για άτομα με αναπηρία όρασης εντάχθηκε στα Παραολυμπιακά αθλήματα ως 7^η κατηγορία μεταξύ άλλων αναπηριών. Πλέον βρίσκεται υπό την αιγίδα της Παγκόσμιας Παραολυμπιακής Σκοποβολής (World

Shooting Para Sport). Οι πρώτοι αγώνες για άτομα με αναπηρία όρασης διεξήχθησαν στην Γερμανία, τον Μάιο του 2019, στα πλαίσια του Διεθνούς Πρωταθλήματος Σκοποβολής. Ακολούθησε η συμμετοχή τους στο Παγκόσμιο Κύπελο τον Ιούλιο στην Κροατία και έπειτα τον Οκτώβρη στο Σύδνεϋ της Αυστραλίας.



Εικόνα 5 Από την ιστοσελίδα της IBSA (Shooting)

Το άθλημα της σκοποβολής για άτομα με αναπηρία όρασης, χωρίζεται σε δύο υποκατηγορίες ανάλογα με την θέση βολής του σώματος, σε όρθια ή ακουμπισμένη θέση. Και στις δύο υποκατηγορίες οι αθλητές χρησιμοποιούν αεροβόλο τουφέκι και στοχεύουν σε απόσταση δέκα μέτρων. Απαγορεύεται η χρήση καθίσματος με πλάτη. Κάθε αθλητής έχει στην διάθεσή του συγκεκριμένο εξοπλισμό καθώς και μία ειδική ηλεκτρονική συσκευή η οποία μέσω ακουστικών καθοδηγεί τον αθλητή. Τα σήματά της αυξάνονται όταν ο αθλητής πλησιάζει στον στόχο με το τουφέκι του. Οι αθλητές στους αγώνες πρέπει να φορούν ρούχα και παπούτσια όπως ορίζονται στους κανονισμούς της σκοποβολής για άτομα με αναπηρία όρασης.

Εκτός από τον παραπάνω εξοπλισμό, κάθε αθλητής έχει το δικαίωμα για έναν βοηθό. Ο βοηθός μπορεί να βοηθήσει τον αθλητή να στήσει τον εξοπλισμό του, και να αναφέρει στους φορείς εάν υπάρχει κάποιο τεχνικό πρόβλημα με αυτόν. Έχει μία σταθερή και αμετακίνητη θέση κατά τη διάρκεια του αγώνα στα δεξιά ή στα αριστερά του αθλητή και μπορεί να επικοινωνεί μαζί του με μη λεκτικά σήματα είτε για να τον ενημερώσει για το σκορ είτε για να τον καθοδηγήσει προς τον στόχο. Ο βοηθός δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιήσει το τουφέκι ή να χρησιμοποιήσει κάποιο φως για να βοηθήσει τον αθλητή. Ωστόσο οφείλει να τον ειδοποιήσει αμέσως σε περίπτωση που δεν στοχεύει στον δικό του στόχο, αλλά σε κάποιον άλλον.

Όλες οι παραπάνω προσαρμογές συμβάλλουν στο να πετύχει ο αθλητής μία λήψη ακριβείας παρά τα οπτικά του ελλείμματα. Ωστόσο, από τον Φεβρουάριο του 2019 και για δύο χρόνια θα υπάρξει μία περίοδος παρακολούθησης ολόκληρου του κανονισμού ώστε να γίνουν έπειτα τυχόν αναγκαίες τροποποιήσεις και αναθεωρήσεις.

1.4.5 Showdown

Το 1977 Joe Lewis, με ολική τύφλωση, είχε την επιθυμία να δημιουργήσει ένα παιχνίδι ή ένα άθλημα, το οποίο θα μπορούσε να παίζει μόνος τους χωρίς βοήθεια. Λίγο αργότερα ο Patrick York ένας αθλητής επίσης τυφλός συνεργάστηκε με τον Lewis και έκανε κάποιες τροποποιήσεις σχετικά με τον κανονισμό και τον εξοπλισμό. Συνέβαλε επίσης στον σχεδιασμό του τραπεζιού πάνω στο οποίο θα παιζόταν το άθλημα. Οι δύο τυφλοί άνδρες από τον Καναδά κατάφεραν μετά από πολλές προσπάθειες να δημιουργήσουν το πρώτο τραπέζι του showdown και έτσι να πραγματοποιηθεί το πρώτο παιχνίδι, το 1980.

Είναι ένα άθλημα χωρίς ιδιαίτερες οικονομικές απαιτήσεις για να το ξεκινήσει κανείς. Μπορεί να πραγματοποιηθεί ακόμα και σε ένα χώρο στο μέγεθος ενός δωματίου. Ο αναγκαίος εξοπλισμός είναι το ειδικά σχεδιασμένο ορθογώνιο τραπέζι (μήκος 3,5 μέτρα περίπου και πλάτος λίγο παραπάνω από 2 μέτρα) με ένα μικρό τέρμα στις δύο απέναντι κατά μήκος πλευρές του, μία ειδική μπάλα όπου μέσα της βρίσκονται μικρά μεταλλικά αντικείμενα, γάντι για το χέρι που πραγματοποιεί τα χτυπήματα και ένα μικρό μαστούνι με την μορφή ενός ρόπαλου. Οι αθλητές πρέπει επίσης να φορούν στα μάτια μία ειδική αδιαφανή μάσκα.

Το showdown είναι ένα εύκολο άθλημα στην εκμάθηση. Απαιτεί γρήγορες κινήσεις και λόγω της μεγάλης του απήχησης παίζεται επίσης και από άτομα χωρίς οπτική ή άλλη αναπηρία. Παραλληλίζεται συχνά με το επιτραπέζιο τένις, ωστόσο δεν υπάρχουν σημάδια και γραμμές στο τραπέζι του showdown. Το άθλημα αυτό παίζεται με δύο αθλητές, αντίπαλους. Οι παίκτες παίρνουν θέση αντικριστά κατά μήκος του τραπεζιού. Ο στόχος είναι να καταφέρει ο αθλητής να βάλει γκολ στο τέρμα του αντιπάλου χτυπώντας την μπάλα με το ένα χέρι (το χέρι με το γάντι και το ρόπαλο) και περνώντας την κάτω από το διαχωριστικό που βρίσκεται στη μέση του τραπεζιού. Τα μεταλλικά αντικείμενα που βρίσκονται μέσα στην μπάλα κατατοπίζουν τους παίκτες ως προς την

θέση της πάνω στο τραπέζι. Κάθε παίκτης κάνει σερβίς δύο φορές στη σειρά. Οι παίκτες συγκεντρώνουν πόντους και όποιος φτάσει πρώτος τους 11 πόντους κερδίζει το παιχνίδι. Δύο πόντοι μετρούν για κάθε γκολ και ένας πόντος μετρά όταν ο αντίπαλος χτυπάει την μπάλα στο διαχωριστικό που βρίσκεται στην μέση του τραπεζιού ή όταν βγάζει την μπάλα από το τραπέζι ή την χτυπήσει με οποιαδήποτε άλλο μέσο εκτός από το ρόπαλο ή το γάντι.



Εικόνα 6 Από την ιστοσελίδα της IBSA (Showdown)

Το πρώτο επίσημο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της IBSA στο showdown πραγματοποιήθηκε στη Στοκχόλμη της Σουηδίας τον Αύγουστο του 2009 και συμμετείχαν αθλητές από την Τσεχία, τον Καναδά, την Δανία, την Εσθονία, την Φινλανδία, την Γερμανία, το Ιράν, την Ιταλία, το Μαρόκο, την Ολλανδία, την Πολωνία, τη Σλοβακία, την Σουηδία, τη Σλοβενία και τις ΗΠΑ. Το τελευταίο Πρωτάθλημα του αθλήματος πραγματοποιήθηκε στην Ιταλία στα τέλη του Σεπτεμβρίου του 2019 με αρχές του Οκτώβρη. Το showdown γνώρισε μεγάλη απήχηση στους Παραολυμπιακούς Αγώνες στην Ατλάντα το 1996 με αποτέλεσμα εκπρόσωποι από περισσότερες από 30 χώρες να επικοινωνήσουν με την Διεθνή Ομοσπονδία Τυφλών Showdown. Ζητούσαν πληροφορίες σχετικά με τον κανονισμό, τον εξοπλισμό και γενικότερα πληροφορίες ώστε να μπορέσουν να αναπτύξουν αυτό το άθλημα στον τόπο τους.

1.4.6 Ninepin Bowling

Το Ninepin Bowling ή μπόουλινγκ με εννέα κορίνες είναι μία παραλλαγή του κλασσικού μπόουλινγκ που γνωρίζουμε με τις δέκα κορίνες (Tenpin Bowling) και βρίσκεται υπό την αιγίδα του Παγκόσμιου Οργανισμού Ninepin Bowling. Ανήκει, βέβαια, στην μεγάλη “οικογένεια” του μπόουλινγκ η οποία και έχει μία πλούσια ιστορία, με ορισμένες πηγές να τοποθετούν το πρώτο παιχνίδι μπόουλινγκ από παιδιά, περίπου στο 3000 π.Χ.

Ωστόσο οι άνθρωποι με προβλήματα όρασης σχετικά πρόσφατα ξεκίνησαν να ασχολούνται με το bowling και συγκεκριμένα το Ninepin Bowling. Το πρώτο παιχνίδι Ninepin Bowling για άτομα με προβλήματα όρασης έγινε το 1960 στην Γερμανία και στην πρώην Γιουγκοσλαβία. Λίγο αργότερα, στα τέλη του 1970, ξεκίνησε να παίζεται και στην τότε Τσεχοσλοβακία, ενώ στα τέλη του 1980 γνώρισε μεγάλες διαστάσεις και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Οι παίκτες, αρχικά, αγωνίζονταν σε δύο κατηγορίες, ανάλογα με το εάν είχαν ολική τύφλωση ή ήταν μερικώς βλέποντες.

Ο πρώτος διεθνής διαγωνισμός Ninepin Bowling με την ονομασία “Slovak Crystal Cup” έλαβε χώρα στο Κόσιτσε της Σλοβακίας, το 1996, με τη συμμετοχή έξι χωρών. Τότε υιοθετήθηκε ένα ενιαίο πλαίσιο κανόνων αλλά και οι κατηγορίες της IBSA στις οποίες μπορεί να διαγωνιστεί κάποιος ανάλογα με τον βαθμό απώλειας όρασής του (B1, B2, B3). Έναν χρόνο μετά, στη Γενική Συνέλευση της Καζαμπλάνκα, εντάχθηκε στην IBSA ως επίσημο άθλημα. Το 1998 πραγματοποιήθηκαν οι πρώτοι ευρωπαϊκοί αγώνες της IBSA για το Ninepin Bowling στη Σλοβακία. Τα επόμενα χρόνια, τους αγώνες φιλοξένησαν και άλλες χώρες όπως η Πολωνία, η Ρουμανία, η Κροατία και η κ.ά. Ωστόσο, οι εγκαταστάσεις που απαιτούνται για τη διεξαγωγή αγώνων, οδήγησαν στο να φιλοξενούν κάποιες χώρες τη διοργάνωση ξανά και ξανά.

Ίσως στην έλλειψη των απαραίτητων και εξειδικευμένων εγκαταστάσεων να οφείλεται και το γεγονός ότι οι πρώτοι Διεθνείς Αγώνες IBSA διεξήχθησαν το 2007, δηλαδή σχεδόν δέκα χρόνια μετά τους ευρωπαϊκούς. Τους αγώνες φιλοξένησε πάλι η πόλη Κόσιτσε της Σλοβακίας.



Εικόνα 7 Από την ιστοσελίδα της IBSA (Ninepin Bowling)

Απαραίτητος εξοπλισμός του παιχνιδιού είναι εννέα κορίνες και η μπάλα για Ninepin Bowling. Η μπάλα αυτή, διαφέρει από την κοινή μπάλα του μπόουλινγκ με τις ειδικές τρύπες σχεδιασμένες για τη λαβή των δαχτύλων, και δεν έχει καθόλου τρύπες. Ωστόσο υπάρχουν κάποιες μπάλες ειδικά σχεδιασμένες για αρχάριους παίκτες που έχουν δύο τρύπες για τα δάχτυλα. Στόχος λοιπόν είναι, ο παίκτης να ρίξει την μπάλα πάνω σε ένα διάδρομο μήκους 19,5 μέτρων και να την αφήσει να τσουλήσει ώστε να ρίξει τις κορίνες που βρίσκονται τοποθετημένες στην άλλη άκρη του διαδρόμου σε σχήμα τετραγώνου, με την διαγώνιό του να συμπίπτει με την άκρη του διαδρόμου. Εκεί βρίσκεται τοποθετημένο και ένα ειδικό μηχάνημα που μετά από κάθε προσπάθεια του παίκτη, σηκώνει τις κορίνες και τις ξανατοποθετεί στη θέση τους. Σε μερικούς διαδρόμους, επίσης, υπάρχουν κατά πλάτος κάποια μικρά κενά που αυξάνουν την δυσκολία καθώς η μπάλα μπορεί φύγει από την πορεία της και να πέσει μέσα στο κενό. Τέτοιοι διάδρομοι πάντως με κενά, επιλέγονται μόνο για παιχνίδια επαγγελματιών ή για ψυχαγωγικούς λόγους.

Το άθλημα είναι ομαδικό. Στην ομάδα των γυναικών μπορεί να συμμετέχει μόνο μία παίχτρια από κάθε κατηγορία (B1, B2, B3) και στην αντρική ομάδα δύο παίκτες από κάθε κατηγορία. Στις κατηγορίες B1 και B2 των παιχτών προβλέπεται να έχουν έναν βοηθό κοντά τους για να τους δίνει τις μπάλες και για προφορικές οδηγίες. Στην κατηγορία B3, μπορεί ο παίκτης να έχει έναν προπονητή ή έναν βοηθό κοντά του, αλλά θα πρέπει μόνος τους να παίρνει τις μπάλες. Ο κάθε παίκτης, λοιπόν, έχει 120 βολές με τη μπάλα σε 4 διαδρομές (30 ανά διαδρομή) με όλες τις κορίνες στημένες στη θέση τους. Στο τέλος, υπολογίζονται τα αποτελέσματα και η νικητήρια ομάδα είναι αυτή που

οι παίκτες της έριξαν το μεγαλύτερο αριθμό κορινών. Τα αποτελέσματα όμως αυτά, χρησιμοποιούνται και περαιτέρω ώστε να γίνουν ατομικοί προκριματικοί και τελικοί αγώνες ανά κατηγορία. Οι καλύτεροι 8 άνδρες από κάθε κατηγορία και οι καλύτερες 4 γυναίκες από κάθε κατηγορία, περνάνε στην φάση των ατομικών αγώνων. Τα παιχνίδια στους προκριματικούς και τελικούς αγώνες, γίνονται πάλι με 120 βολές από κάθε παίχτη και νικητής ή νικήτρια αναδεικνύεται όποιος ή όποια έχει ρίξει τις περισσότερες κορίνες.

1.4.7 Powerlifting

Το Powerlifting είναι ένα άθλημα το οποίο αποτελεί, κατά κάποιον τρόπο, μία προσαρμογή της άρσης βαρών για άτομα με αναπηρίες. Όσον αφορά τα άτομα με αναπηρία όρασης, απευθύνεται τόσο σε ολικώς τυφλά όσο και σε μερικώς βλέποντα άτομα.

Σε αντίθεση όμως με την άρση βαρών, που αποτελείται από δύο κινήσεις όπου τα βάρη ανυψώνονται πάνω από το κεφάλι, το powerlifting αποτελείται από τρεις κινήσεις: το βαθύ κάθισμα, τις πιέσεις στήθους στον πάγκο, και το deadlift. Στο βαθύ κάθισμα (squat), ο αθλητής καλείται να εκτελέσει ένα βαθύ κάθισμα έχοντας την μπάρα με τα βάρη στους ώμους του. Ο διαιτητής δίνει την εντολή ‘squat’ και ο αθλητής ξεκινάει παίρνοντας την μπάρα, από την ειδική θέση της, στους ώμους του. Μετά την εκτέλεση του καθίσματος, ο διαιτητής δίνει την εντολή ‘rack’, η μπάρα επιστρέφει στη θέση της και η άσκηση έχει ολοκληρωθεί.

Στις πιέσεις πάγκου (bench press), ο αθλητής είναι ξαπλωμένος στον πάγκο, με τα πόδια του να ακουμπούν στο έδαφος. Με τα χέρια του κρατάει την μπάρα στο ύψος των χεριών του. Ο διαιτητής δίνει την εντολή ‘start’ και ο αθλητής φέρνει την μπάρα κοντά στο στήθος του. Εκεί η μπάρα πρέπει να κρατηθεί ακίνητη μέχρι ο διαιτητής να δώσει την εντολή ‘press’ και τότε ο αθλητής να σηκώσει τη μπάρα ξανά στο ύψος των χεριών του με τους αγκώνες να μένουν ακίνητοι/κλειδωμένοι. Στο τέλος, ο διαιτητής δίνει την εντολή ‘rack’ και η μπάρα επιστρέφεται στην ειδική θέση.



Εικόνα 8 Από την ιστοσελίδα της IBSA (Powerlifting)

Το deadlift ή αλλιώς άρσεις θανάτου είναι το πιο απαιτητικό κινητικό μοτίβο που το ανθρώπινο μυοσκελετικό σύστημα είναι ικανό να εκτελέσει και είναι αυτή η άσκηση η οποία συχνά καθορίζει το νικητή ενός powerlifting διαγωνισμού λόγω των πολλών κιλών που συνήθως μπορούν να σηκώσουν οι αθλητές σε σχέση με τις άλλες ασκήσεις (Γιαννικέλης, 2016). Η μπάρα βρίσκεται ακουμπισμένη στο έδαφος και ο αθλητής, με τα δυο του χέρια σκύβει με έναν συγκεκριμένο τρόπο ώστε να πετύχει την άρση της μπάρας από το έδαφος. Τα γόνατά του πρέπει να μείνουν ακίνητα/κλειδωμένα και οι ώμοι του σταθεροί, ενώ κρατάει τη μπάρα. Όταν ο διαιτητής δώσει την εντολή ‘down’ ο αθλητής επιστρέφει την μπάρα στο έδαφος και η άσκηση έχει ολοκληρωθεί. Τις εκτελέσεις των ασκήσεων κρίνουν τρεις κριτές με την ένδειξη λευκού (για μια καλή άρση) ή κόκκινου (για μία αποτυχημένη άρση) φωτεινού σήματος. Στους αγώνες, επιτρέπεται κοντά σε κάθε διαγωνιζόμενο να βρίσκεται και ο προπονητής του, τόσο κατά τη διάρκεια εκτέλεσης της άρσης, όσο και για να λάβει ο αθλητής μία σωστή θέση έναρξης.

Οι αθλητές κατηγοριοποιούνται ανάλογα με την ηλικία, το γένος και το σωματικό τους βάρος. Σε έναν αγώνα, κάθε διαγωνιζόμενος έχει δικαίωμα να προσπαθήσει τρεις φορές για μία άρση και η καλύτερη του προσπάθεια προσμετράται στη γενική βαθμολογία του. Έπειτα, ανάλογα με γενική βαθμολογία κάθε αθλητή στην ηλικιακή του κατηγορία, και το σωματικό του βάρος αναδεικνύεται ο νικητής. Σε περίπτωση ίσης βαθμολογίας, ο αθλητής με το χαμηλότερο σωματικό βάρος κερδίζει. Κάθε αθλητής επίσης, μπορεί να διαγωνιστεί σε μία άσκηση, ή σε δύο, ή και στις τρεις ασκήσεις.

Οι κατηγορίες των κιλών της μπάρας στις οποίες διαγωνίζονται οι αθλητές είναι διαφορετικές για άντρες και γυναίκες. Για τους άντρες οι κατηγορίες είναι: 59 kg, 66 kg, 74 kg, 83 kg, 93 kg, 105 kg, 120 kg, 120 kg+ και για τις γυναίκες είναι: 47 kg, 52 kg, 57 kg, 63 kg, 72 kg, 84 kg, 84 kg+.

Το powerlifting βρίσκεται υπό την αιγίδα της Διεθνούς Ομοσπονδίας Powerlifting και ήταν ένα από τα έξι αθλήματα στα οποία διαγωνίστηκαν αθλητές με προβλήματα όρασης στους δεύτερους Παγκόσμιους Αγώνες IBSA τον Αύγουστο του 2003 στον Καναδά. Από το 1984 εντάχθηκε και στα Παραολυμπιακά αθλήματα, ενώ το 2000 διαγωνίστηκαν και οι πρώτες γυναίκες στο άθλημα. Πολλοί αθλητές ανά τον κόσμο επιλέγουν το powerlifting για να ασχοληθούν, καθώς μπορούν εύκολα να εξασκηθούν σε αυτό, στο σπίτι ή στο γυμναστήριο, με τον απαραίτητο εξοπλισμό. Πολλές φορές μάλιστα, οι αθλητές ασχολούνται με το powerlifting σε συνδυασμό με κάποιο άλλο άθλημα για να βελτιώσουν τις αποδόσεις τους και τη μυϊκή τους δύναμη.

1.4.8 Torball

Το torball είναι ένα άθλημα ειδικά σχεδιασμένο για άτομα με προβλήματα όρασης και έχει τις ρίζες του στο παιχνίδι του goalball. Εμφανίστηκε στη δεκαετία του 1970 και από τότε έχουν υπάρξει αρκετές εκδοχές του ανά τον κόσμο. Ανήκει στους κόλπους της Διεθνούς Ομοσπονδίας Αθλητισμού Τυφλών και το 2003 διοργανώθηκε στην Γερμανία το πρώτο ευρωπαϊκό τουρνουά κυπέλου IBSA.



Εικόνα 9 Από την ιστοσελίδα της IBSA (Torball)

Είναι ένα άθλημα με μπάλα, ομαδικό, αρκετά δυναμικό, που απαιτεί γρήγορες κινήσεις και ταχύτητα. Παίζεται τόσο για την ψυχαγωγία παιδιών και ενηλίκων, ερασιτεχνικά, όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Το γήπεδο torball είναι ένα ειδικά σχεδιασμένο ορθογώνιο γήπεδο, μήκους 16 μέτρων και πλάτους 7 μέτρων και στις δύο άκρες του κατά μήκος βρίσκονται τοποθετημένα δύο τέρματα (ένα σε κάθε πλευρά).

Σε ένα παιχνίδι, συμμετέχουν δύο ομάδες, 3 άτομα η κάθε ομάδα. Η κάθε ομάδα προσπαθεί να περάσει μία μπάλα (η οποία παράγει ήχο με την κίνησή της) κάτω από τρεις λωρίδες σχοινού που βρίσκονται τοποθετημένες σε κάποιο ύψος μέσα στο γήπεδο. Περνώντας τη μπάλα κάτω από τα σχοινιά, ο στόχος της ομάδας είναι να την βάλει στο αντίπαλο τέρμα, ενώ αντίστοιχα η άλλη ομάδα προσπαθεί να αμυνθεί. Η άμυνα και η επίθεση γίνονται διαδοχικά. Εάν η μπάλα ακουμπήσει τα σχοινιά τότε για την ομάδα που τα ακούμπησε υπάρχει ποινή όπου ο ένας από τους τρεις παίκτες φεύγει και οι άλλοι δύο καλούνται να υπερασπιστούν το τέρμα τους για μία βολή από την άλλη ομάδα. Ένας πολύ σημαντικός και καθοριστικός κανόνας, είναι ότι σε κάθε επίθεσή της, η ομάδα έχει οχτώ δευτερόλεπτα να περάσει την μπάλα στην μεριά των αντιπάλων για να βάλει γκολ, σε διαφορετική περίπτωση δίνεται και πάλι η παραπάνω ποινή.

Η ειδικά σχεδιασμένη μπάλα, εκτός από τον ήχο που παράγει με την κίνησή της, είναι αυτή που δημιουργεί το γρήγορο και απαιτητικό παιχνίδι. Ζυγίζει 500 γραμμάρια και φουσκώνεται με αέρα. Σε παλιότερες εκδοχές η μπάλα ζύγιζε δύο κιλά ή ένα κιλό. Οι παίκτες σε κάθε περίπτωση, ανεξάρτητα από τον βαθμό απώλειας της όρασής τους,

είναι υποχρεωμένοι να φορούν ειδικά σχεδιασμένα γυαλιά ή μάσκες που μηδενίζουν το επίπεδο όρασης και από τα δύο μάτια.

Σε κάθε επίσημο αγώνα, υπάρχουν απαραίτητα ένα διαιτητής, τέσσερις κριτές των γκολ (σε κάθε γωνία του γηπέδου), τουλάχιστον ένας κριτής για το σκορ και ένας για τον χρόνο. Οι προπονητές επίσης, βρίσκονται κοντά στην ομάδα τους, σε μία συγκεκριμένη απόσταση από το γήπεδο και την καθοδηγούν με προφορικές οδηγίες. Η πλευρά του προπονητή και του πάγκου της ομάδας αλλάζει ανάλογα με την πλευρά του γηπέδου στην οποία βρίσκεται μέσα στο παιχνίδι η ομάδα.

Το torball είναι ένα άθλημα ιδιαίτερα δημοφιλές σε χώρες τις κεντρικής Ευρώπης και της Λατινικής Αμερικής, ωστόσο έχει οπαδούς σε όλες τις ηπείρους. Εκτιμάται, ότι το torball παίζεται σε περίπου 30 χώρες του κόσμου με τους ενεργούς αθλητές να ανέρχονται περίπου στους 1200.

1.4.9 Γκολφ

Το γκολφ για άτομα με προβλήματα όρασης εάν και είχε εμφανιστεί και πριν την δεκαετία του 1960 ως ερασιτεχνικό σπορ, μόλις τον 1998 αναγνωρίστηκε επίσημα με την ίδρυση της Διεθνούς Ένωσης Γκολφ για άτομα με αναπηρία όρασης (International Blind Golf Association. Η ίδρυση έγινε με την συμμετοχή 6 χωρών και μετά από αρκετά συμβούλια σε Αυστραλία και Ηνωμένες Πολιτείες. Σήμερα, τα βασικά και ενεργά κράτη/μέλη είναι 15, ενώ υπάρχουν και άλλα έξι ως κράτη-συνεργάτες και βοηθοί.



Εικόνα 10 Από την ιστοσελίδα του International Blind Golf Association (Golf)

Οι αθλητές, σε ένα παιχνίδι γκολφ, μπορούν να έχουν κοντά τους τον προπονητή τους, οποίος μπορεί να είναι μόνο ένας σε αριθμό. Ο προπονητής τους δίνει οδηγίες ως προς την κατεύθυνση που πρέπει να δώσουν στη μπάλα, τους βοηθάει να στήσουν το μαστούνι τους ακριβώς πίσω από τη μπάλα στην θέση έναρξης, τους πληροφορεί για τα εμπόδια που υπάρχουν στη διαδρομή και για το πού ακριβώς βρίσκεται η τρύπα όπου πρέπει να βάλουν τη μπάλα. Οι αθλητές επιτρέπεται να τον ρωτήσουν για συμβουλές οποιαδήποτε στιγμή. Όμως δεν μπορεί ένας προπονητής να εκτελέσει άλλα βοηθητικά καθήκοντα, γι' αυτό και έχει προβλεφθεί ο ρόλος του 'caddie'. Με αυτήν την ορολογία εννοείται ένα άτομο που έχει οριστεί ως ο βοηθός του παίκτη για να κουβαλάει τον εξοπλισμό του, δηλαδή το μαστούνι του και τα όποια άλλα προσωπικά του αντικείμενα. Δεν επιτρέπεται όμως ο βοηθός του παίκτη να έχει οποιαδήποτε άλλη επικοινωνία μαζί του, όπως και γενικότερα απαγορεύονται οποιασδήποτε άλλης μορφής επικοινωνία για συμβουλές με άλλα άτομα, πέραν του προπονητή.

Υπάρχουν τρεις κατηγορίες στις οποίες διαγωνίζονται αθλητές του γκολφ με προβλήματα όρασης, ανάλογα με το επίπεδο της όρασής τους (B1, B2, B3). Σε γενικές γραμμές ένας αθλητής γκολφ, μπορεί να αγωνιστεί με τον απαραίτητο εξοπλισμό και το κατάλληλο γήπεδο όπως και ένας τυπικός αθλητής. Το μόνο που αλλάζει εκτός από την εξειδικευμένη βοήθεια του προπονητή, είναι ότι επιτρέπεται το μαστούνι να ακουμπήσει το έδαφος ή την άμμο κατά την ώρα του χτυπήματος της μπάλας αλλά και το ότι επιτρέπεται να κάνει έως και 36 handicaps, δηλαδή χτυπήματα πάνω από το όριο που είναι προκαθορισμένο για κάποιο γήπεδο.

Κάθε δύο χρόνια η Διεθνής Ένωση Γκολφ για άτομα με προβλήματα όρασης, διοργανώνει παγκόσμιους αγώνες (IBGA World Blind Golf Championships), με τους τελευταίους να έλαβαν χώρα τον Οκτώβριο του 2018 στην Ιταλία. Με την υποστήριξή της, επίσης, διοργανώνονται ανοιχτά τουρνουά σε Αυστραλία, Καναδά, Μεγάλη Βρετανία, Ιταλία, Ιαπωνία, Αυστρία, Ιρλανδία, Νότια Αφρική και ΗΠΑ. Σήμερα, οι ενεργοί αθλητές του γκολφ με προβλήματα όρασης, φαίνεται να είναι περίπου 500. Τους αθλητές αυτούς στηρίζουν 15 Εθνικές Ενώσεις που διοργανώνουν εκδηλώσεις και προωθούν το άθλημα.

1.4.10 Ποδόσφαιρο

Το ποδόσφαιρο έκανε την πρώτη του εμφάνιση στα άτομα με προβλήματα όρασης ως μια ψυχαγωγική δραστηριότητα και ως παιχνίδι μεταξύ των παιδιών στα ειδικά σχολεία. Το 1996, έγινε ένα επίσημο άθλημα στους κόλπους της IBSA και θεσπίστηκαν διεθνείς κανόνες. Το πρώτο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα IBSA, διοργανώθηκε στην Μπαρτσελόνα της Ισπανίας και το πρώτο Αμερικανικό Πρωτάθλημα στην Παραγουάη το 1997. Από τότε διοργανώνονται τακτικά παγκόσμια και εθνικά τουρνουά όπως το IBSA Cup και το World Grand Prix. Το ποδόσφαιρο για άτομα με αναπηρία όρασης έχει, επίσης, πολλή μεγάλη υποστήριξη από την Ένωση Ευρωπαϊκών Ποδοσφαιρικών Ομοσπονδιών (UEFA) όσον αφορά τη διοργάνωση ευρωπαϊκών δραστηριοτήτων. Συχνά συναντάμε και τον όρο “futsal”, ο οποίος αποδίδει την έννοια του ποδοσφαίρου για άτομα με προβλήματα όρασης εν συντομία.



Εικόνα 11 Από την ιστοσελίδα της IBSA (Football)

Οι αθλητές αγωνίζονται σε δύο κατηγορίες ανάλογα με το επίπεδο όρασής τους, B1 για ολικώς τυφλούς αθλητές και B2/B3 για αθλητές που είναι μερικώς βλέποντες. Ένας αγώνας ποδοσφαίρου για άτομα με αναπηρία όρασης, χρειάζεται δύο ομάδες. Η κάθε ομάδα έχει πέντε παίκτες συμπεριλαμβανομένου και του τερματοφύλακα. Ο τερματοφύλακας πρέπει να είναι βλέποντας ή μερικώς βλέποντας, αλλά δεν μπορεί να βγει από την θέση του τέρματος. Ο ρόλος του τερματοφύλακα είναι επίσης, να καθοδηγεί την ομάδα του και να επικοινωνεί με τους παίκτες. Τον ίδιο ρόλο σε επίσημα παιχνίδια έχουν και δύο βοηθοί της κάθε ομάδας που βρίσκονται στη μέση του γηπέδου

και κοντά στη γραμμή τέρματος που επιτίθεται η κάθε ομάδα. Ωστόσο, όλοι οι αθλητές φορούν ειδικές σκοτεινές μάσκες ή γυαλιά ώστε να εξασφαλίζεται η μηδενική όρασή τους αλλά και για να μην έχουν σκιές και φωτεινά σημεία.

Το γήπεδο ποδοσφαίρου είναι ένα ορθογώνιο με σταθερή επιφάνεια. Το μήκος των πλευρών του κατά μήκος μπορεί να είναι από 38 έως 42 μέτρα και των πλευρών του κατά πλάτος μπορεί να είναι από 18 έως 22 μέτρα. Στις δύο πλευρές του κατά πλάτος βρίσκονται τοποθετημένα ειδικά προστατευτικά ώστε να αποτρέπουν τη μπάλα να βγει εκτός και γηπέδου και έτσι να εξασφαλίζουν πιο γρήγορη ροή παιχνιδιού, αλλά επίσης, επιτρέπουν μία καλύτερη ακουστική μέσα στο γήπεδο. Κατά μήκος του γηπέδου βρίσκονται τοποθετημένα δύο τέρματα (ένα στην κάθε πλευρά). Η μπάλα έχει στο εσωτερικό της μεταλλικά αντικείμενα έτσι ώστε να παράγει ήχο με την κίνησή της και να μπορούν εύκολα οι αθλητές να την εντοπίζουν στο χώρο. Είναι πολύ σημαντικό οι θεατές να τηρούν απόλυτη ησυχία καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα έτσι ώστε οι αθλητές να ακούν καθαρά την κίνηση της μπάλας αλλά και τις οδηγίες των βοηθών.

Οι αθλητές ορίζεται να φωνάζουν “noy” όταν πρόκειται να κάνουν ένα τάκλιν, ώστε να προετοιμάσουν τον αντίπαλο. Για τον έλεγχο τήρησης ή μη όλων των κανόνων είναι υπεύθυνοι δύο διαιτητές, με ρόλο αντίστοιχο όπως και στο τυπικό ποδόσφαιρο.

Το ποδόσφαιρο για άτομα με αναπηρία γνωρίζει πολύ μεγάλη απήχηση ανά τον κόσμο και είναι επίσης ένα από τα πιο δημοφιλή παραολυμπιακά αθλήματα. Στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του 2004, στην Αθήνα, γνώρισε τέτοια απήχηση ώστε στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του 2012, στο Λονδίνο, οι συμμετέχουσες ομάδες να αυξηθούν από έξι, σε οκτώ.

1.4.11 Ιστιοπλοΐα

Η ιστιοπλοΐα για άτομα με προβλήματα όρασης ή όπως απαντάται στη διεθνή βιβλιογραφία “Blind Sailing”, είναι ένα αγώνισμα βασισμένο στις γενικές αρχές και τους κανόνες της Ιστιοπλοΐας με κάποιες μετατροπές και προσαρμογές. Οι αθλητές με προβλήματα όρασης, βασίζονται περισσότερο στην αίσθηση της ακοής και της αφής ώστε να μπορέσουν να αγωνιστούν στην ιστιοπλοΐα. Κάθε αλλαγή, μικρή ή μεγάλη, στην πίεση του αέρα, η αίσθηση της κατεύθυνσης του σκάφους αλλά και τα ηχητικά

σήματα που εκπέμπονται από ειδικό εξοπλισμό, είναι όλα αυτά που τους καθοδηγούν σε πλεύσουν προς τον στόχο τους.



Εικόνα 12 Από την ιστοσελίδα της Blind Sailing International

Ο Διεθνής Οργανισμός ‘‘Blind Sailing International’’ (BSI), είναι υπεύθυνος για την ανάπτυξη και την διάδοση του αθλήματος της ιστιοπλοΐας για τα άτομα με προβλήματα όρασης. Κάποιες από τις δράσεις του είναι η οργάνωση Διεθνών Πρωταθλημάτων, δραστηριοτήτων, η μετάδοση πληροφοριών σχετικά με το άθλημα αλλά και η παροχή ευκαιρίας σε αθλητές να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους. Επίσης, ο Οργανισμός Blind Sailing International, συνεργάζεται με τον παγκόσμιο κυβερνητικό φορέα World Sailing, για το άθλημα της ιστιοπλοΐας που αναγνωρίζεται από τη Διεθνή Ολυμπιακή και Παραολυμπιακή Επιτροπή.

Ο Οργανισμός Blind Sailing εισήγαγε μια κατηγορία αγωνίσματος με την ονομασία ‘‘Fleet Racing’’, για αθλητές ιστιοπλοΐας με προβλήματα όρασης. Οι αθλητές αγωνίζονται σε ομάδες τεσσάρων ατόμων. Ο οδηγός της κάθε ομάδας, που είναι υπεύθυνος και για τη χρήση του τιμονιού, πρέπει υποχρεωτικά να έχει κάποιο πρόβλημα όρασης, ενώ ο ‘‘tactician’’, ο αθλητής που είναι αρμόδιος για να δίνει τις σωστές τακτικές και στρατηγικές οδηγίες για την πορεία της πλεύσης, είναι βλέποντας. Ο ρόλος του είναι αποκλειστικά για να δίνει προφορικές οδηγίες και όχι για να βοηθάει με σωματική δραστηριότητα την ομάδα του. Επιπλέον, υπάρχουν άλλα δύο μέλη του πληρώματος, ένα βλέπον και ένα με πρόβλημα όρασης, που φροντίζουν για τα πανιά και το σκάφος. Τα ιστιοπλοϊκά σκάφη με τα οποία διαγωνίζονται έχουν μήκος 6 με 9 μέτρα περίπου. Η κατηγορία αυτή, επιτρέπει στα άτομα με προβλήματα όρασης να εισέλθουν ομαλά στον κόσμο της ιστιοπλοΐας, καθώς έχουν αρκετή καθοδήγηση και

υποστήριξη από τα δύο βλέποντα μέλη του πληρώματος, και έτσι μπορούν γρήγορα και με ασφάλεια να τα φέρουν εις πέρας σε έναν αγώνα.

Μια δεύτερη και πιο απαιτητική κατηγορία, είναι η κατηγορία "Match Racing" που εισήχθη από τον Οργανισμό "Homerus". Είναι μια κατηγορία στην οποία αγωνίζονται αποκλειστικά αθλητές με προβλήματα όρασης. Ειδικά σχεδιασμένα συστήματα που εκπέμπουν ήχο, βρίσκονται τοποθετημένα στο σημείο έναρξης του αγώνα, αλλά και στην πορεία, για να βοηθούν τους αθλητές να αντιλαμβάνονται πού βρίσκονται κάθε στιγμή. Επίσης, ένα ειδικό κουτί που εκπέμπει ήχο είναι τοποθετημένο και σε κάθε ιστιοπλοϊκό σκάφος για να αντιλαμβάνονται οι αθλητές που βρίσκονται τα σκάφη των αντιπάλων τους. Ισχύει και εδώ, η κατηγοριοποίηση ανάλογα με τον βαθμό απώλειας όρασης (B1 ολική απώλεια όρασης, B2 φτωχή μερική όραση, B3 όχι πάνω από 10% λειτουργική όραση). Έτσι, ένας αθλητής κατηγορίας B1 έχει έναν πόντο, B2 δύο πόντους και B3 3 πόντους, ώστε κάθε σκάφος δεν επιτρέπεται να έχει συνολικά πάνω από έξι πόντους.

2. Μεθοδολογία

Έχοντας δημιουργήσει μια εικόνα σχετικά με τον αθλητισμό και τα άτομα με προβλήματα όρασης, σε εθνικό αλλά και σε διεθνές επίπεδο, και αφού μελετήσαμε τα αθλήματα στα οποία τα άτομα αυτά μπορούν να συμμετέχουν, μπορούμε να περάσουμε στη διερεύνηση του θέματος που μας απασχολεί στην παρούσα εργασία. Για να διερευνήσουμε λοιπόν, εάν και κατά πόσο ο αθλητισμός συμβάλλει στην βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ατόμων με προβλήματα όρασης, ή εάν αποτελεί ένα ακόμα εμπόδιο στην καθημερινότητά τους, επιλέξαμε να διεξάγουμε μία έρευνα χρησιμοποιώντας τη μέθοδο της ημιδομημένης προσωπικής συνέντευξης. Επομένως, στο ακόλουθο κεφάλαιο, θα γίνει η ανάλυση της μεθοδολογίας που ακολουθήσαμε στην έρευνά μας.

2.1 Εισαγωγή

Όπως ειπώθηκε και στην εισαγωγή, το βασικό θέμα της έρευνάς μας, είναι να εξετάσουμε εάν και κατά πόσο ο αθλητισμός συμβάλλει στην αύξηση της ποιότητας ζωής των ατόμων με προβλήματα όρασης. Πριν προχωρήσουμε όμως στα πρακτικά της μεθοδολογίας μας, και αφού έχουμε ήδη γνωρίσει στο προηγούμενο κεφάλαιο, τα είδη του αθλητισμού για τα άτομα με προβλήματα όρασης, αξίζει να κάνουμε μία σύντομη νύξη στον όρο “ποιότητα ζωής”. Έτσι, θα καταστεί περισσότερο κατανοητή η πορεία που ακολουθήσαμε στη μεθοδολογία και συνεπώς το θέμα το οποίο θέλουμε να διερευνήσουμε σε αυτήν την εργασία.

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία υπάρχει αδυναμία για την εύρεση ενός και μόνο ορισμού για να προσδιορίσουμε τον όρο “ποιότητα ζωής”. Έχουν γίνει διάφορες εκτιμήσεις, οι οποίες όμως χαρακτηρίζονται από τους ερευνητές ως υποκειμενικές. Μελετώντας έναν ευρύ κατάλογο ορισμών που έχουν δοθεί για την “ποιότητα ζωής”, παραθέτουμε ενδεικτικά και σύμφωνα με το θέμα της εργασίας μας, ότι: “Ποιότητα ζωής είναι η αίσθηση της γενικής ευημερίας, η οποία είναι συνώνυμη με τη συνολική ικανοποίηση, ευτυχία, ευχαρίστηση ή επιτυχία στη ζωή”. Επίσης: “Ποιότητα ζωής είναι η ικανότητα

ενός προσώπου να υιοθετεί έναν τρόπο ζωής, ο οποίος ικανοποιεί τις μοναδικές επιθυμίες και ανάγκες του'' (Δελλασούδας, 2006).

Έχοντας τους παραπάνω ορισμούς στο μυαλό μας, αντιλαμβανόμαστε ότι το ζήτημα της ποιότητα ζωής, δεν μπορεί παρά να προσεγγιστεί πολυδιάστατα. Επομένως, για να διερευνήσουμε αυτό το θέμα σε βάθος θα πρέπει να επιστρατεύσουμε τις αρχές της ποιοτικής έρευνας, ώστε να συλλέξουμε δεδομένα και πληροφορίες σχετικά με το ζήτημα που μας ενδιαφέρει, να συζητήσουμε με συγκεκριμένα άτομα από τον χώρο του αθλητισμού που θα μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε το κεντρικό μας ερώτημα.

Συγκεκριμένα, επιλέξαμε την μέθοδο της προσωπικής συνέντευξης δια μέσω τηλεφώνου. Η προσωπική συνέντευξη (one-to-one interview), κρίθηκε ως η καταλληλότερη μέθοδος για την έρευνά μας, καθώς επιτρέπει να συλλέξουμε δεδομένα μέσα από ερωτήσεις που θα κάνουμε στον κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά. Είναι η πιο χρονοβόρα και δαπανηρή προσέγγιση, είναι όμως και ιδανική για να αντλήσουμε σαφείς πληροφορίες και να βοηθήσουμε τους συμμετέχοντες να επικοινωνήσουν με άνεση τις ιδέες, τις εμπειρίες και τα βιώματά τους.

Μία ποιοτική συνέντευξη μπορεί να χαρακτηριστεί ως ημι-δομημένη και μη δομημένη, ανάλογα με το κατά πόσο έχουν τυποποιηθεί οι ερωτήσεις της. Εμείς, χρησιμοποιήσαμε την ημι-δομημένη συνέντευξη, η οποία αποτελείται από προκαθορισμένες ερωτήσεις, ωστόσο χαρακτηρίζεται και από μεγάλη ευελιξία. Η ευελιξία αυτή, αφορά την τροποποίηση των ερωτήσεων ή την εμβάθυνση της συζήτησης σε κάποιο θέμα ανάλογα με τον ερωτώμενο, την πείρα με την οποία τίθενται οι ερωτήσεις αλλά και την πρόσθεση ή αφαίρεση θεμάτων προς συζήτηση (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Τα χαρακτηριστικά αυτά της ημι-δομημένης συνέντευξης, θεωρήσαμε πως καλύπτουν τις ανάγκες της έρευνάς μας, καθώς μέσα από μια σειρά ανοιχτών ερωτήσεων προς αθλητές με προβλήματα όρασης αλλά και φορείς που πλαισιώνουν τους συλλόγους τους, θα αντλήσουμε σημαντικές πληροφορίες για το θέμα μας. Οι ανοιχτές ερωτήσεις, θα βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να εκφράσουν πιο λεπτομερώς τις εμπειρίες και τα συναισθήματά τους, χωρίς περιορισμούς. Εμείς από τη μεριά μας, παίρνοντας τον ρόλο του ερευνητή, θα μπορούμε να προσαρμόζουμε τις ερωτήσεις που έχουμε ήδη ετοιμάσει, να τις τροποποιούμε ανάλογα με τον συμμετέχοντα που έχουμε κάθε φορά απέναντί μας, με το προφίλ του και τις απαντήσεις που μας δίνει. Σημαντικό πλεονέκτημα επίσης, είναι οι βολιδοσκοπήσεις, τα υποερωτήματα κάτω από κάποιες ερωτήσεις, τα οποία είτε τα προετοιμάζουμε από πριν είτε προκύπτουν από την ροή

της συζήτησης με τον συνεντευξιαζόμενο . Έτσι, θα μπορέσουμε να εξασφαλίσουμε περισσότερες πληροφορίες ή να αποσαφηνίσουμε κάποια σημεία

Ενώ, υπό άλλες συνθήκες θα μπορούσαμε να διεξάγουμε τις προσωπικές μας συνεντεύξεις δια ζώσης, εν όψει της πανδημίας του κορονοϊού και των συνακόλουθων μέτρων στην προσπάθεια περιορισμού της μετάδοσής του, κρίθηκε αναγκαίο να διεξάγουμε τις συνεντεύξεις μας τηλεφωνικά.

Οι τηλεφωνικές συνεντεύξεις επιλέγονται όταν είναι δύσκολο ή αδύνατον λόγω γεωγραφικών αποστάσεων ή άλλων λόγων, να πραγματοποιηθεί συνάντηση με κάθε άτομο ξεχωριστά. Η διεξαγωγή μιας τηλεφωνικής συνέντευξης (telephone interview) είναι η διαδικασία συγκέντρωσης δεδομένων χρησιμοποιώντας το τηλέφωνο και κάνοντας ένα μικρό αριθμό γενικών ερωτήσεων. Ένα μειονέκτημα αυτής της μεθόδου, που θα πρέπει να λάβουμε υπόψιν στην διεξαγωγή αυτής της έρευνας, είναι ότι το άτομο που διεξάγει τη συνέντευξη δεν έχει επαφή με τον συμμετέχοντα, γεγονός που επηρεάζει την δυνατότητα του ερευνητή να κατανοήσει τις αντιλήψεις του ατόμου που δίνει τη συνέντευξη αλλά επίσης στερεί και την οικειότητα που θα μπορούσε να δημιουργηθεί σε μία συνάντηση πρόσωπο με πρόσωπο.

2.2 Κατηγοριοποίηση ερωτήσεων

Οι ερωτήσεις της έρευνάς μας, λοιπόν, προέκυψαν μέσα από την μελέτη της βιβλιογραφίας για την ποιότητα ζωής των ατόμων και από την συνακόλουθη προσωπική μας θέληση να διερευνήσουμε το θέμα. Έτσι, καταγράψαμε μία ποικιλία ερωτήσεων που θα θέλαμε να απευθύνουμε στους συμμετέχοντες της έρευνας μας, οι οποίες εμπίπτουν και σε τρεις ευρύτερες κατηγορίες: ερωτήσεις για την πορεία του αθλητή, τις εγκαταστάσεις και τις παροχές και ερωτήσεις που αφορούν συγκεκριμένα περιστατικά και συναισθήματα των αθλητών. Οι τρεις αυτές κατηγορίες δημιουργήθηκαν αβίαστα, καθώς οι πληροφορίες που θέλαμε να συλλέξουμε, συνειδητοποιήσαμε ότι αφορούν τόσο το πώς ξεκίνησε και εξελίσσεται μέχρι και σήμερα η πορεία του συνεντευξιαζόμενου ως αθλητή, όσο και το ποιοι είναι χώροι και οι παροχές που δίνονται σε πρακτικό και τεχνικό επίπεδο ώστε τα άτομα με προβλήματα όρασης να ασχολούνται με τον αθλητισμό. Φυσικά, δεν θα μπορούσαμε να παραλείψουμε την συζήτηση γύρω από τα συναισθήματα των αθλητών. Η τελευταία

κατηγορία ερωτήσεων, είναι εάν πολύ σημαντικό σημείο της συνέντευξης και με ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς οι αθλητές θα επικοινωνήσουν μαζί μας τα συναισθήματά τους, συγκεκριμένα και καθοριστικά περιστατικά της αθλητικής τους πορείας.

Ερωτήσεις σε Αθλητές

Ερωτήσεις για την πορεία του αθλητή

1. Πώς ξεκίνησε η σχέση σας με το συγκεκριμένο άθλημα; Ήταν δική σας επιλογή ή υπήρχε κάποια επιρροή από άλλα πρόσωπα;
2. Υπήρξε υποστήριξη από το περιβάλλον σας για να συνεχίσετε;
3. Αλλάξατε αθλήματα με το πέρασμα των χρόνων;
4. Σήμερα, αθλείστε ερασιτεχνικά ή σε επαγγελματικό επίπεδο;
5. Έχετε συμμετάσχει σε αγώνες και εάν ναι πώς θα περιγράφατε αυτήν την εμπειρία σας;

Ερωτήσεις για εγκαταστάσεις και παροχές

6. Υπάρχει κάποια κρατική ή κάποιου άλλου είδους στήριξη στη δράση της ομάδας ή του συλλόγου όπου ανήκετε;
7. Σε τι εγκαταστάσεις προπονείστε; Είναι ειδικά διαμορφωμένες;
8. Πώς μετακινείστε προς και από το χώρο της προπόνησης; Σας συνοδεύει κάποιος;
9. Οι μέρες και οι ώρες που προπονείστε πιστεύετε ότι είναι ικανοποιητικές για μια ολοκληρωμένη προπόνηση; Από ποιους παράγοντες εξαρτώνται;
10. Έχετε ειδικό εξοπλισμό; Εάν ναι, ήταν εύκολο να τον αποκτήσετε;(υψηλό κόστος, δυσκολία εύρεσης, εξειδικευμένος σχεδιασμός)
11. Ποια είναι τα εμπόδια που αντιμετωπίζετε πιο συχνά σε πρακτικό και τεχνικό επίπεδο;

Ερωτήσεις για συγκεκριμένα περιστατικά και συναισθήματα

12. Υπήρξε στιγμή που να τα παρατήσατε και αν ναι για ποιον λόγο;
13. Ήταν ποτέ ο οικονομικός παράγοντας ανασταλτικός για την αθλητική σας πορεία;

14. Τι αγαπάτε περισσότερο στην προπόνησή σας;
15. Ποια είναι τα κίνητρά σας για να συνεχίζετε;
16. Νιώθετε ότι απολαμβάνετε την ενασχόληση σας με τον αθλητισμό; Θεωρείτε ότι αυτή η συγκεκριμένη άθληση, σας βοηθά να οργανώσετε καλύτερα την καθημερινότητά σας;
17. Εάν μπορούσατε να περιγράψετε την πιο άσχημη εμπειρία σας στον χώρο του αθλητισμού ποια θα ήταν αυτή;
18. Εάν μπορούσατε να αλλάξετε κάτι για να βελτιώσετε την αθλητική σας δραστηριότητα, αυτό τι θα ήταν;

2.3 Πιλοτικές συνεντεύξεις

2.3.1 Πλαίσιο πιλοτικών συνεντεύξεων

Αφού ολοκληρώσαμε το πρώτο βήμα συγγραφής των παραπάνω ερωτημάτων, περάσαμε στο επόμενο στάδιο των πιλοτικών ερευνών. Οι πιλοτικές έρευνες, σύμφωνα με τον ορισμό του Ινστιτούτου Στατιστικής της UNESCO, είναι έρευνες που διεξάγονται με λίγα άτομα του πληθυσμού/στόχου μιας έρευνας, προκειμένου να δοκιμαστούν και να βελτιωθούν τα μέσα αυτής (όπως, για παράδειγμα, το ερωτηματολόγιο), πριν από την κύρια συλλογή δεδομένων από το πλήρες δείγμα (UNESCO - Institute for Statistics, n.d.).

Στην περίπτωσή μας, οι πιλοτικές έρευνες, κρίθηκε αναγκαίο να πραγματοποιηθούν για να καλύψουμε τους παραπάνω στόχους και έτσι να κάνουμε τις απαραίτητες αλλαγές και βελτιώσεις. Θεωρήσαμε ότι δια μέσου της εφαρμογής πιλοτικών ερευνών, θα πετύχουμε τροποποιήσεις που θα διευκολύνουν την επικοινωνία μεταξύ συνεντευξιαστή και συνεντευξιαζόμενου, θα διορθώσουμε τυχόν αστοχίες και παρανοήσεις στις ερωτήσεις μας, θα ελέγξουμε εάν και κατά πόσο η ερμηνεία των τελευταίων είναι αντίστοιχη με αυτήν που επιδιώκουμε, αλλά και θα λάβουμε την απαραίτητη εμπειρία της συνέντευξης ως μέσο συλλογής δεδομένων. Η εμπειρία αυτή, θα μας φανεί πολύ χρήσιμη στη συνέχεια, με την εφαρμογή των συνεντεύξεων στο

δείγμα της έρευνας. Θα έχουμε με αυτόν τον τρόπο ελέγξει από πριν τη συνολική διάρκεια της συνέντευξης, ώστε να ενημερώσουμε και τους συμμετέχοντες, αλλά θα έχουμε και μία εικόνα της ροής και της πορείας της συζήτησης, δεδομένου ότι πρόκειται για ημι-δομημένη συνέντευξη με ανοιχτού τύπου ερωτήσεις.

Έτσι, αποφασίσαμε, ότι για να καλύψουμε τις παραπάνω ανάγκες, είναι αρκετό να πραγματοποιήσουμε πιλοτικές έρευνες με τρία άτομα. Το δείγμα μας αυτό, δεν συμμετείχε στην κυρίως έρευνα. Κύριο κριτήριο επιλογής των ατόμων του δείγματος ήταν η ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό, ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν στις ερωτήσεις και τις ανάγκες της συνέντευξης. Επομένως, προτείναμε σε τρία βλέποντα άτομα, ενεργά μέλη αθλητικών συλλόγων, να συμμετέχουν, δύο άντρες είκοσι τριών ετών και μία γυναίκα είκοσι δύο ετών.

Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν το Σάββατο 13 και την Κυριακή 14 Απριλίου του 2021, δια μέσω τηλεφώνου, σε ώρες που ορίστηκαν μετά από συνεννόηση συνεντευξιαστή και συνεντευξιαζόμενων. Οι συμμετέχοντες είχαν ενημερωθεί σε ξεχωριστό χρόνο εκ των προτέρων, για τους σκοπούς της έρευνας και για το θέμα της εργασίας. Οι συνεντεύξεις δεν μαγνητοφωνήθηκαν, αλλά η ερευνήτρια κράτησε σημειώσεις σύμφωνα με τις απαντήσεις των συνεντευξιαζόμενων.

2.3.2 Αποτελέσματα πιλοτικών συνεντεύξεων

Μελετώντας συνολικά τα δεδομένα των πιλοτικών συνεντεύξεων βγάλαμε κάποια συμπεράσματα αναφορικά με την κάθε κατηγορία ερωτήσεων. Σχετικά με την πρώτη κατηγορία, την πορεία του αθλητή, συμπεράναμε ότι και οι τρεις συμμετέχοντες ήρθαν σε επαφή με το άθλημά τους στα πρώτα χρόνια του δημοτικού σχολείου επηρεαζόμενοι από συνομήλικους και παρέες και ασχολούνται μέχρι και σήμερα ερασιτεχνικά. Όλοι έλαβαν υποστήριξη από το περιβάλλον τους, συγκεκριμένα τους γονείς τους και όλοι είχαν μία εμπειρία, έστω και μικρή με τοπικό χαρακτήρα, από συμμετοχή σε αγώνες.

Σχετικά με την δεύτερη κατηγορία ερωτήσεων, για τις εγκαταστάσεις και τις παροχές, υπήρξε μία ποικιλία αναφορικά με το πώς μετακινούνται οι αθλητές από και προς τον χώρο προπόνησης. Όσον αφορά τις εγκαταστάσεις και τις ώρες προπόνησης, τις βρίσκουν ικανοποιητικές και οι τρεις συνεντευξιαζόμενοι, ενώ δεν εντοπίζουν κάποια ιδιαίτερα εμπόδια στην αθλητική τους δραστηριότητα. Ο εξοπλισμός, σε κάποιες

περιπτώσεις θεωρήθηκε ακριβός όταν πρόκειται για υψηλή ποιότητα, αλλά σε γενικές γραμμές δεν σημειώθηκε ότι είναι δύσκολο να αποκτηθεί. Σχετικά με την στήριξη του συλλόγου ή της ομάδας τους, όλοι οι συμμετέχοντες γνώριζαν ότι υπάρχουν τοπικοί φορείς που ενισχύουν οικονομικά την δράση των ομάδων.

Αναφορικά με την τρίτη κατηγορία ερωτήσεων, που αφορά συγκεκριμένα περιστατικά και συναισθήματα, όλοι οι συμμετέχοντες φάνηκε να τα παρατούν κάθε φορά που δεν έχουν την πολυτέλεια του χρόνου λόγω άλλων υποχρεώσεων, εάν και δήλωσαν ότι η αγάπη τους για τον αθλητισμό είναι μεγάλη. Πολλές φορές η ώρα της προπόνησης πιέζει το πρόγραμμά τους, αλλά ταυτόχρονα τους γεμίζει με ενέργεια και χαρά, αφού τα γήπεδα είναι και ένας χώρος που συναντούν τους φίλους τους. Τα κίνητρα για να συνεχίζουν να αθλούνται είναι, μεταξύ άλλων, η φροντίδα για το σώμα και τον εαυτό τους, η κοινωνικοποίηση μέσα στους χώρους άθλησης και "το κυνήγι" της νίκης σε διοργανώσεις αγώνων. Τέλος, το οικονομικό θέμα δεν χαρακτηρίστηκε από κάποιον συμμετέχοντα ως ανασταλτικός παράγοντας.

2.3.3 Τροποποιήσεις στον κατάλογο των αρχικών ερωτήσεων

Αφού ολοκληρώσαμε και τις τρεις πιλοτικές συνεντεύξεις και αφού μελετήσαμε τα αποτελέσματά τους, κρίναμε αναγκαίο να κάνουμε δύο μικρές αλλαγές στη λίστα των ερωτήσεών μας. Αρχικά, στην πρώτη ερώτηση της πρώτης κατηγορίας, σχετικά με το πώς ξεκίνησε η σχέση του αθλητή με το συγκεκριμένο άθλημα, θεωρήσαμε σημαντικό να προσθέσουμε και το "πότε" αυτή ξεκίνησε. Ήταν μια πληροφορία που στη ροή της συζήτησης κρίθηκε αναγκαίο να αναφερθεί από όλους τους συμμετέχοντες. Είναι σημαντικό στην έρευνά μας να λάβουμε και πληροφορίες σχετικά με το σε ποια ηλικία και σε ποια χρονική περίοδο ο αθλητής ήρθε σε πρώτη επαφή με τον αθλητισμό. Επίσης, θεωρήσαμε αναγκαίο, να προσθέσουμε και μία ερώτηση σχετικά με το επίπεδο της όρασης του κάθε αθλητή, ώστε να γνωρίσουμε και πιο πρακτικά θέματα, όπως σε ποιο επίπεδο (B1, B2, B3) αγωνίζεται.

Συμπληρώνοντας αυτές τις αλλαγές, ολοκληρώσαμε τη λίστα των ερωτήσεων, οι οποίες τώρα έγιναν δεκαεννιά στον αριθμό και αποτελούν την βάση των ημι-δομημένων συνεντεύξεων με το πλήρες δείγμα της κύριας έρευνάς μας.

2.4 Μέθοδος

2.4.1 Δείγμα έρευνας

Το δείγμα της κύριας έρευνας, αποτελείται από οκτώ αθλητές με προβλήματα όρασης, δύο γυναίκες και πέντε άντρες και επιλέχθηκαν με βάση δύο κριτήρια: α. να ασχολούνται με τον αθλητισμό ή με κάποια αθλητική δραστηριότητα σε συστηματική βάση και β. όλοι οι συμμετέχοντες να έχουν σοβαρά προβλήματα όρασης.

Αξίζει να επισημάνουμε στο σημείο αυτό, πως χρησιμοποιούμε στην παρούσα εργασία τους όρους "αθλητής" και "αθλητές" για να αναφερθούμε στους αθλητές και στις αθλήτριες του δείγματός μας. Η συγκεκριμένη κωδικοποίηση μας επιτρέπει να εξοικονομήσουμε χρόνο και χώρο και κυρίως να διαφυλάξουμε την ανωνυμία και τα προσωπικά δεδομένα των ατόμων του δείγματός μας. Επομένως, έχουμε υπόψιν ότι με την χρήση του αρσενικού γένους, εννοούμε είτε άντρες αθλητές είτε γυναίκες αθλήτριες.

Στον παρακάτω πίνακα βλέπουμε κάποια από τα στοιχεία των αθλητών του δείγματός μας. Έχουμε κωδικοποιήσει τα ονόματα των αθλητών, ώστε να διαφυλάξουμε την ανωνυμία τους, όπως φαίνεται και στην πρώτη στήλη του πίνακα (2):

Πίνακας 2: Συμμετέχοντες στο δείγμα και χαρακτηριστικά απώλειας όρασης

Αθλητές	Απώλεια όρασης	Εκ γενετής/επίκτητη
A1	-	-
A2	Ολική	Εκ γενετής
A3	Ολική	Εκ γενετής
A4	Μερική	Επίκτητη (19 ετών)
A5	Μερική	Επίκτητη (24 ετών)
A6	Μερική	Εκ γενετής
A7	Μερική	Εκ γενετής
A8	Μερική	Εκ γενετής

Οι αθλητικές δραστηριότητες των αθλητών διαφέρουν, ενώ κάποιοι έχουν ασχοληθεί με περισσότερα του ενός αθλήματα. Όπως γνωρίζουμε και έχουμε ήδη αναλύσει στο "Κεφάλαιο 1", όλοι οι αθλητές περνούν από την διαδικασία της κατηγοριοποίησης (=classification) ανάλογα με τον βαθμό απώλειας της όρασής τους. Στον παρακάτω πίνακα (3) παρουσιάζουμε τα στοιχεία αυτά όπως μας τα έδωσαν οι αθλητές.

Πίνακας 3: Συμμετέχοντες στο δείγμα, επιλογή αθλήματος και κατηγοριοποίηση

Αθλητές	Άθλημα/αθλητική δραστηριότητα	Κατηγοριοποίηση
A1	Γκόλμπολ, τρέξιμο	-
A2	Αϊκίντο	B1
A3	Γκόλμπολ	B1
A4	Στίβος (άλμα εις μήκος)	B3
A5	Γκόλμπολ, τρέξιμο	B3
A6	Τρέξιμο	B3
A7	Γκόλμπολ, κολύμπι	B2
A8	Στίβος (σφαίρα, ακόντιο, δίσκος), κολύμπι, τζούντο, παραδοσιακοί χοροί	B2

Στο σημείο αυτό, αξίζει να αναφέρουμε ότι τα αθλήματα και οι αθλητικές δραστηριότητες, στις περιπτώσεις των αθλητών με επίκτητο πρόβλημα όρασης, αφορούν τις αντίστοιχες επιλογές τους μετά τον τραυματισμό και την απώλεια όρασης. Συγκεκριμένα, ο αθλητής A4, πριν αποκτήσει πρόβλημα όρασης, ασχολούνταν από την ηλικία των έξι ετών με την ενόργανη γυμναστική, την οποία και δεν μπορούσε να συνεχίσει μετά το ατύχημα, όπως αναφέρει ο ίδιος. Στην περίπτωση του αθλητή A5, δεν υπήρχε τέτοια αλλαγή, καθώς χαρακτηρίζει την ζωή του πριν το ατύχημα ως ιδιαίτερος δραστήρια και γεμάτη "τρέξιμο".

Επιπλέον, σχετικά με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματός μας, είναι σημαντικό να προσθέσουμε, ότι οι έξι στους οκτώ αθλητές κατοικούν σε κάποιο μεγάλο αστικό κέντρο, ενώ υπόλοιποι δύο αθλητές σε άλλες περιοχές. Συγκεκριμένα,

ο αθλητής Α5 κατοικεί σε νησί, ενώ ο αθλητής Α6 κατοικεί σε αγροτική περιοχή κοντά σε μεγάλη πόλη.

Επίσης, είναι σημαντικό να αναφέρουμε, ότι οι δύο από τους οκτώ αθλητές το τελευταίο διάστημα έχουν αποσυρθεί από τον ενεργό αγωνιστικό χώρο της ομάδας τους λόγω ηλικίας. Πιο αναλυτικά, ο αθλητής Α1, ασχολούνταν ενεργά με το άθλημα του γκόλμπολ, ενώ το τελευταίο διάστημα έχει αποσυρθεί και ασχολείται κυρίως με τρέξιμο, τόσο για προσωπική ευχαρίστηση όσο και αγωνιστικά. Το ίδιο και ο αθλητής Α7. Έχει αποσυρθεί το τελευταίο διάστημα λόγω ηλικίας, αλλά έκτοτε και λόγω του κορονοϊού και του εγκλεισμού, όπως δηλώνει ο ίδιος, δεν βρήκε τον απαραίτητο χώρο και χρόνο για να βρει μια εναλλακτική αθλητική δραστηριότητα. Πάντως, οι απαντήσεις στις συνεντεύξεις και των δύο αθλητών δόθηκαν με βάση τις εμπειρίες, τα βιώματα και τις συνθήκες που βίωσαν και βιώνουν ως αθλητές.

2.4.2 Μέθοδος συλλογής δεδομένων

Η συλλογή των δεδομένων της παρούσας έρευνας έγινε, όπως και στην περίπτωση των πιλοτικών συνεντεύξεων μέσω των ημι-δομημένων προσωπικών συνεντεύξεων δια μέσω τηλεφώνου. Η μέθοδος αυτή, όπως ήδη ειπώθηκε (βλ. σελ. 32), κρίθηκε ως η καταλληλότερη μέθοδος για να συλλέξουμε τα δεδομένα μας, με βάση το θέμα και τον στόχο της έρευνας αλλά και τις υπάρχουσες συνθήκες στα πλαίσια της προσπάθειας περιορισμού της μετάδοσης της πανδημίας στη χώρα μας.

Η συλλογική των δεδομένων ξεκίνησε στις 12 Απριλίου του έτους 2021 και ολοκληρώθηκε στις 30 Απριλίου του ίδιου έτους. Οι συνεντεύξεις έγιναν με την βοήθεια και την υποστήριξη της τεχνολογίας και συγκεκριμένων εφαρμογών επικοινωνίας, σε χρόνο που ορίστηκε από την ερευνήτρια και τον κάθε συνεντευξιζόμενο. Ο μέσος όρος χρονικής διάρκειας των συνεντεύξεων είναι σαράντα επτά λεπτά, με κάποιες συνεντεύξεις να είναι μέσα στα πλαίσια του αρχικού υπολογισμού της μισής ώρας, και κάποιες να το ξεπερνούν λόγω της επιθυμίας και των δύο πλευρών για περαιτέρω συζήτηση και ανάλυση του θέματος.

Στις συνεντεύξεις ακολουθήθηκε το πρωτόκολλο συνέντευξης με τον κατάλογο των τροποποιημένων ερωτήσεων όπως αυτός αναδημιουργήθηκε μετά την ολοκλήρωση των πιλοτικών συνεντεύξεων.

Οι απαντήσεις του δείγματος μαγνητοφωνήθηκαν και στη συνέχεια προχωρήσαμε στην διαδικασία της απομαγνητοφώνησης. Η απομαγνητοφώνηση ή μεταγραφή (= transcription) είναι η διαδικασία μετατροπής ηχογραφήσεων ή σημειώσεων πεδίου σε δεδομένα κειμένου (Creswell , 2015). Η διαδικασία αυτή είναι μία αρκετά χρονοβόρα μέθοδος, που βέβαια με την βοήθεια της τεχνολογίας και την δυνατότητα που δίνουν οι συσκευές να σταματούν και να ξεκινούν οι ηχογραφήσεις σύμφωνα με την επιλογή του χειριστή, γίνεται πιο εύκολη.

Το επόμενο βήμα μετά την μεταγραφή ήταν η ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων, η οποία και περιγράφεται λεπτομερώς στη συνέχεια.

2.4.3 Ανάλυση δεδομένων - Κωδικοποίηση

Για την ανάλυση των δεδομένων μας, επιλέξαμε να χρησιμοποιήσουμε την ανάλυση ποιοτικών δεδομένων με το χέρι (=hand analysis of qualitative data). Σύμφωνα με αυτήν την μέθοδο, οι ερευνητές διαβάζουν και αναλύουν τα δεδομένα, κρατούν σημειώσεις με τον παραδοσιακό τρόπο και τα χωρίζουν σε κατηγορίες. Η ανάλυση κατά αυτή ενδείκνυται σε περιπτώσεις όπου η βάση δεδομένων δεν είναι πολλή μεγάλη, όπως στην δική μας περίπτωση, αλλά και όταν ο ερευνητής θέλει να κρατήσει μία εγγύτητα με τα δεδομένα (Creswell , 2015). Πράγματι, καθώς ο πρωταρχικός σκοπός αυτής της έρευνας είναι η προσωπική θέληση για περαιτέρω διερεύνηση του θέματος, η μέθοδος αυτή κρίθηκε η καταλληλότερη επιλογή.

Στο πρώτο στάδιο της ανάλυσης των δεδομένων διαβάσαμε με προσοχή όλες τις μεταγραφές των συνεντεύξεων, ώστε να αποκτήσουμε μια γενική και συνολική εικόνα των θεμάτων που αναφέρθηκαν. Έπειτα, προχωρήσαμε σε πιο λεπτομερή μελέτη της κάθε συνέντευξης και κωδικοποιήσαμε τα μέρη του κειμένου ανάλογα με την σημασία τους. Αποδώσαμε, δηλαδή, κάποια λέξη ή πρόταση, που να περιγράφει το νόημα κάθε μέρους. Στη συνέχεια, μελετήσαμε αυτές τις κωδικοποιήσεις ώστε να μπορέσουμε να συνδυάσουμε κάποιες παρόμοιες, με κοινή θεματολογία, και έτσι να καταλήξουμε σε κάποια γενικά θέματα. Σύμφωνα με τον Creswell, το τελευταίο αυτό στάδιο, αφορά την δημιουργία θεμάτων (=themes), όπου είναι στην ουσία παρόμοιοι κωδικοί, οι οποίοι συναθροίζονται για να σχηματίσουν μια σημαντική ιδέα στη βάση δεδομένων.

Πρόκειται συνεπώς, για μια επαγωγική μέθοδο, από τις ειδικές στις γενικότερες σχέσεις. Στην δική μας έρευνα, το πρώτο στάδιο της κωδικοποίησης είναι οι "Υποκατηγορίες", ενώ τα γενικά θέματα είναι οι "Κατηγορίες", όπως φαίνεται στην συνέχεια στον πίνακα 4.

Πίνακας 4: Κατηγορίες- Υποκατηγορίες

Κατηγορίες	Υποκατηγορίες
Αθλητική πορεία (ΑΠ)	<ul style="list-style-type: none"> • Αφόρμηση (ΑΠΑ) • Υποστήριξη περιβάλλοντος (ΑΠΥΠ) • Σταθερότητα/μεταβολή επιλογής αθλήματος (ΑΠΣΕ) • Αγωνιστική εμπειρία (ΑΠΑΕ)
Πρακτικά ζητήματα (ΠΖ)	<ul style="list-style-type: none"> • Στήριξη αθλητικού συλλόγου (ΠΖΑΣ) • Εγκαταστάσεις (ΠΖΕ) • Εξοπλισμός (ΠΖΕΞ) • Συχνότητα και διάρκεια προπονήσεων (ΠΖΠ) • Μετακίνηση (ΠΖΜ) • Εμπόδια (ΠΖΕμ)
Προσωπικές δυσκολίες (ΠΔ)	<ul style="list-style-type: none"> • Βίωση παραίτησης (ΠΔΠ) • Οικονομικά ζητήματα (ΠΔΟ) • Αρνητική εμπειρία (ΠΔΕ)
Συναισθηματικός και κοινωνικός αντίκτυπος (ΣΚΑ)	<ul style="list-style-type: none"> • Αγάπη για το άθλημα (ΣΚΑΑ) • Κίνητρα ΣΚΑΚ) • Οργάνωση καθημερινότητας (ΣΚΑΟΚ) • Επιθυμητές αλλαγές/βελτιώσεις (ΣΚΑΕΑ)

Συνεπώς, από την ανάλυση των δεδομένων, προέκυψαν τέσσερις μεγάλες κατηγορίες: 1) Αθλητική Πορεία, 2) Πρακτικά Ζητήματα, 3) Προσωπικές δυσκολίες, 4) Συναισθηματικός και Κοινωνικός Αντίκτυπος. Κάθε μία από τις κατηγορίες, περιλαμβάνει ξεχωριστές υποκατηγορίες, όπως φαίνεται και στον πίνακα 4. Οι κωδικοποιήσεις που αποδώσαμε προέκυψαν με βάση τα αρχικά γράμματα των λέξεων των τίτλων κατηγοριών. Για τις υποκατηγορίες, η κωδικοποίηση προκύπτει από τα

αρχικά των λέξεων των κατηγοριών και τα αρχικά της κύριας ή των κύριων λέξεων του τίτλου κάθε υποκατηγορίας.

Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων, γίνεται αναλυτικά στο επόμενο κεφάλαιο.

3. Παρουσίαση αποτελεσμάτων

Σε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα της έρευνας όπως προέκυψαν μετά την ανάλυση των απαντήσεων των αθλητών. Η παρουσίαση αυτών, γίνεται τμηματικά σε κατηγορίες και υποκατηγορίες όπως αυτές αναφέρθηκαν στο προηγούμενο κεφάλαιο. Υπενθυμίζουμε ότι οι αθλητές αναφέρονται με την κωδικοποίηση A1, A2,..., A8 για λόγους προστασίας προσωπικών δεδομένων.

3.1 Αθλητική Πορεία

Σχετικά με την ευρύτερη κατηγορία "Αθλητική Πορεία", έχουμε διακρίνει τέσσερις υποκατηγορίες, καθώς παρατηρήθηκε ότι τα δεδομένα συγκεντρώνονται γύρω από τέσσερις διαφορετικούς άξονες. Η πρώτη υποκατηγορία (1) αφορά στην αφόρμηση του αθλητή να ασχοληθεί με τον αθλητισμό και το εκάστοτε άθλημα. Η δεύτερη υποκατηγορία (2) αφορά στην υποστήριξη που δέχθηκε ο κάθε αθλητής από το οικείο περιβάλλον του ως προς την ενασχόλησή του με τον αθλητισμό. Στην τρίτη υποκατηγορία (3) παρουσιάζεται η σταθερότητα ή μεταβολή στην επιλογή αθλήματος, ενώ στην τέταρτη υποκατηγορία (4) αναφέρεται η αγωνιστική εμπειρία των αθλητών, η συμμετοχή τους δηλαδή σε αγώνες τοπικού ή ευρύτερου χαρακτήρα.

3.1.1 Αφόρμηση

Στην υποκατηγορία αυτή είναι αναγκαίο να αναφέρουμε, ότι έχουμε απαντήσεις σχετικά με το "πότε", αλλά και με το "γιατί", οι αθλητές του δείγματος επέλεξαν να ασχοληθούν με τον αθλητισμό.

Σχετικά με το "πότε", οι αθλητές A1, A2, A3, A7 και A8, με πρόβλημα όρασης εκ γενετής, δήλωσαν ότι ασχολήθηκαν πιο εντατικά με τον αθλητισμό σε μεγάλη ηλικία, με μέσο όρο τα 30,4 έτη. Πριν από αυτήν την ηλικία ανέφεραν ότι είχαν κάποια επαφή με διάφορα είδη άσκησης και αθλητισμού, αλλά δεν το θεώρησαν κάτι ιδιαίτερο. Ο

αθλητής A4 με επίκτητο πρόβλημα όρασης μετά από ατύχημα, δήλωσε ότι από την ηλικία των έξι ετών ασχολήθηκε εντατικά με τον αθλητισμό, ενώ μετά το ατύχημα, ξεκίνησε ξανά έπειτα από τρία χρόνια αποχής, όπως και ο αθλητής A5, ενώ δεν ασχολούνταν εντατικά πριν με τον αθλητισμό, μετά από δύο χρόνια με το πρόβλημα όρασης ξεκίνησε να ασχολείται. Τέλος, ο αθλητής A6, δήλωσε ότι πάντα ασχολούνταν με αθλητικές δραστηριότητες, αλλά μόνο όταν το πρόβλημα όρασής του επιδεινώθηκε ασχολήθηκε πιο εντατικά, σε ηλικία 50 ετών.

Σχετικά με το "γιατί" και το ποια ήταν η αφορμή να ασχοληθούν με τον αθλητισμό, ο αθλητής A1, ανέφερε ότι εν όψει των Ολυμπιακών Αγώνων στην Αθήνα εντάχθηκε στην ομάδα. Ο αθλητής A2 ανέφερε ότι οι σωματικοί πόνοι λόγω της καθιστικής του εργασίας τον προβλημάτισαν και τον έκαναν να αναζητήσει ένα άθλημα που να ταιριάζει στις προτιμήσεις του. Αναφέρει χαρακτηριστικά:

"Πονούσαν τα γόνατά μου, οι αγκώνες μου. Εάν το άφηνα και άλλο θα άρχιζε να πονάει και η μέση μου. Έτσι, προβληματίστηκα για το τι έπρεπε να κάνω. [...] Εγώ ήθελα να είναι κάτι ομαδικό, που έχει επαφή με κόσμο. Έψαξα διάφορα. Κάποια στιγμή κατέληξα στο αικίντο."

Η αθλήτρια A3 ανέφερε ότι αφορμή να γνωρίσει το άθλημα του γκόλμπολ στάθηκε μια θεατρική παράσταση στην οποία συμμετείχε. Τέλος, είναι σημαντικό να σημειώσουμε πως οι υπόλοιποι αθλητές, A4, A5, A6, A7, A8 ασχολήθηκαν με τον αθλητισμό μέσω του συλλόγου τυφλών στον οποίο ήταν μέλη και τις δραστηριότητες που αυτός διοργάνωνε. Επισημαίνουμε πάντως, ότι ο αθλητής A4, θεωρούσε δεδομένο ότι θα συνέχιζε και μετά το ατύχημα να ασχολείται με τον αθλητισμό. Συγκεκριμένα, αναφέρει:

"Επειδή ήμουν από πριν αθλητής και δεν μπορούσα χωρίς αθλητισμό".

3.1.2 Υποστήριξη Περιβάλλοντος

Αναφορικά με την υποστήριξη που δέχονται οι αθλητές από το οικείο περιβάλλον τους κατά την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό, αξίζει να σημειωθεί πως μόνο μία απάντηση του αθλητή A3 ήταν κατηγορηματικά θετική. Συγκεκριμένα αναφέρει:

''Εννοείται είχα υποστήριξη. Και από το οικογενειακό μου περιβάλλον και από τους συναθλητές μου. Ήταν πολύ ζόρικα. Ξεκίνησα στα 37 μου χρόνια που άλλοι σταματάνε. [...] Χρειάζεται να έχεις συμπαράσταση από το περιβάλλον, γιατί έχεις πολλές ώρες προπόνηση, χάνεις κάποια πράγματα, αλλάζουν προτεραιότητες''.

Επίσης, μόνο μία απάντηση ήταν απόλυτα αρνητική σχετικά με την υποστήριξη που έλαβε ο αθλητής από το περιβάλλον του. Συγκεκριμένα, ο αθλητής A5 αναφέρει:

''Μου έλεγαν και η γυναίκα μου και η κόρη μου ότι λείπω, είχαμε γκρίνια. Αλλά εγώ έλεγα ότι μαθαίνω τόσα πράγματα εκεί και έπρεπε να πάω. Μου έλεγαν ότι φεύγω συνέχεια και κάνουμε έξοδα''.

Επίσης, εκτός από τις δύο παραπάνω απαντήσεις, υπήρχαν ακόμη δύο αθλητές, A1 και A4, οι οποίοι έδωσαν απαντήσεις όπου μαρτυρούσαν μία μέτρια υποστήριξη από το περιβάλλον τους. Για παράδειγμα, ο ένας αθλητής A1, είπε:

''Η οικογένειά μου βρισκόταν μακριά. Με στήριζαν, λέγοντάς μου ότι έκανα καλά. Αυτό. Μέχρι εκεί.''

Ο αθλητής A4, επίσης αναφέρει ότι δεν έλαβε ιδιαίτερη υποστήριξη:

''Εντάξει. Τους άρεσε.''

Οι υπόλοιποι αθλητές, A2, A6, A7, A8, και η πλειοψηφία του δείγματος, έδωσαν απαντήσεις ουδέτερες ως προς την υποστήριξη που έλαβαν από το περιβάλλον τους. Αναφέρουν, ότι οι οικείοι τους ούτε τους υποστήριξαν με κάποιον τρόπο αλλά και ούτε τους δημιούργησαν κάποιο πρόβλημα. Πιο συγκεκριμένα, ο αθλητής A2, αναφέρει χαρακτηριστικά:

''Δεν με υποστήριξε ποτέ το περιβάλλον μου, αλλά ούτε και με εμπόδισε σε κάτι. Ζούσα και πλήρωνα με δικά μου χρήματα. Ήθελα πάντα ό,τι κάνω να το κάνω μόνος μου.''

3.1.3 Σταθερότητα/μεταβολή επιλογής αθλήματος

Σε αυτήν την υποκατηγορία, έχουν συγκεντρωθεί οι απαντήσεις των αθλητών σχετικά με το εάν έχουν ασχοληθεί εντατικά με διαφορετικά αθλήματα και αθλητικές δραστηριότητες στο πέρασμα του χρόνου. Αξίζει να σημειωθεί, πως δεν υπολογίζεται ως αλλαγή το εάν ο αθλητής έχει έρθει σε επαφή μία φορά με κάποιο άλλο άθλημα

συγκυριακά, αλλά μόνο εάν πρόκειται για συνειδητή επιλογή και εντατική ενασχόληση. Κάποιοι αθλητές επίσης, αναφέρουν και τους λόγους που τους ώθησαν να δοκιμάσουν ή/και να επιλέξουν κάποιο άλλο άθλημα.

Για τους αθλητές, A2 και A3, η επιλογή αθλήματος έχει μείνει αμετάβλητη ενώ ο A4, άλλαξε άθλημα για πρακτικούς λόγους όταν από βλέποντας απέκτησε πρόβλημα όρασης.

Οι αθλητές A1, A5, A6, A7 έχουν ασχοληθεί όλοι με δύο αθλήματα. Οι δύο εξ αυτών, άλλαξαν για λόγους υγείας, οι οποίοι δεν τους επέτρεπαν να συνεχίσουν στην πρώτη τους επιλογή. Ο ένας αθλητής αναφέρει χαρακτηριστικά:

''Είχα ξεκινήσει να πηγαίνω στο γκόλμπολ. Όμως εγώ, δεν μπορούσα να συνεχίσω τελικά, γιατί έχω ένα μικρό θεματάκι. Απλώς το παρακολουθώ. Αλλά ο γιατρός μου είπε καλύτερα να μην ασχολούμαι με βάρη. Στο γκόλμπολ η μπάλα είναι βαριά, και είπα καλύτερα να μην συνεχίσω. Μετά, μόνο τρέξιμο. ''

Τέλος, ο αθλητής A8, αναφέρει ότι έχει ασχοληθεί με τρία διαφορετικά αθλήματα του στίβου, με το κολύμπι, το τζούντο και τους παραδοσιακούς χορούς. Ο αθλητής, επεσήμανε ότι οι επιλογές του σχετίζονται με την ηλικία, τον διαθέσιμο χρόνο, τον σωματότυπό του, αλλά και τις δυνατότητες που του παρέχονται στον εκάστοτε τόπο κατοικίας του. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρει:

''Λόγω του σωματότυπού μου, πηγαίνω σε αυτά που μπορώ. Απλά η σφαίρα, για παράδειγμα, θέλει πολύ γυμναστήριο και δύναμη στα πόδια. Εγώ, λόγω χρόνου, δεν μπορούσα να πηγαίνω στο γυμναστήριο να κάνω τόσο καλή προπόνηση. Λόγω της ηλικίας, δεν με παίρνει να κάνω τώρα πρωταθλητισμό. Μπαίνω στα 41. ''

3.1.4 Αγωνιστική εμπειρία

Σε αυτήν την υποκατηγορία συγκεντρώνονται οι απαντήσεις των αθλητών σχετικά με την αγωνιστική εμπειρία που έχουν. Αξίζει να σημειωθεί, πως ο αθλητής A2 δεν έχει κάποια αγωνιστική εμπειρία λόγω της φύσης της αθλητικής δραστηριότητας που έχει επιλέξει. Ασχολείται με το αϊκίντο, το οποίο και θεωρείται ως μία πολεμική τέχνη και

οι αθλούμενοι μπορούν να δώσουν εξετάσεις για ανέβουν σε ένα μεγαλύτερο επίπεδο. Συγκεκριμένα, ο αθλητής αναφέρει:

''Το Αϊκίντο δεν έχει αγώνες. Κάθε δύο με τρία χρόνια περνάς από μια διαδικασία εξετάσεων και σου δίνουν βαθμό. [...]. Αλλά εγώ λόγω έλλειψης χρόνου δεν διέθετα παραπάνω χρόνο στην προπόνηση και έτσι δεν τα κατάφερα, έμενα κάποιες φορές στάσιμος. Στην ουσία επειδή είναι πολεμική αμυντική τέχνη και γι' αυτό δεν έχουμε αγώνες. Δεν υπάρχει η λογική του ''έχω έναν αντίπαλο''.

Οι υπόλοιποι επτά αθλητές, έχουν όλοι συμμετάσχει σε αγώνες πανελληνίων πρωταθλημάτων και σε τοπικού χαρακτήρα αγώνες. Οι πέντε από τους επτά αθλητές δήλωσαν ότι έχουν συμμετάσχει και σε αγώνες Ευρωπαϊκού ή Παγκόσμιου χαρακτήρα. Όλοι χαρακτήρισαν την συμμετοχή τους σε αγώνες ως μία καταπληκτική εμπειρία και ως ευκαιρία να γνωρίσουν άλλους ανθρώπους, να κοινωνικοποιηθούν και να κάνουν ταξίδια. Συγκεκριμένα, ο αθλητής Α7 αναφέρει :

''Πολύ ωραία εμπειρία! Μου άρεσε εμένα γιατί υπήρχε μια δυνατότητα να κοινωνικοποιηθείς, να κάνεις κάτι περισσότερο. Έπειτα κάναμε και πολλά ταξίδια με την Εθνική ομάδα. Ήταν η εμπειρία του να συγκατοικείς με κάποια άτομα πολύ καιρό, μέναμε όλοι μαζί σε κάποιες προετοιμασίες, γνωρίζαμε άτομα από άλλες χώρες.''

Μάλιστα,, ο αθλητής Α8, επισημαίνει τα ιδιαίτερα συναισθήματά του κατά τη διάρκεια απονομής βραβείων:

''Είχα πάρει τη δεύτερη θέση. Ήταν καταπληκτικά. Η αίσθηση που ανεβαίνεις πάνω και σε χειροκροτεί όλος ο κόσμος είναι απίστευτη. Μπορεί το γήπεδο να ήταν μικρό, δεν ξέρω πόσο χωράει το κλειστό, αλλά ήταν τρομερή εμπειρία, πραγματικά!''

Ο αθλητής Α6, σημειώνει και αυτός για την εμπειρία του:

''Η εμπειρία μου από τους αγώνες είναι καταπληκτική. Είναι ωραία, βάζεις έναν στόχο, βλέπεις κόσμο, κοιτάς λίγο να δεις που βρίσκεσαι σε σχέση με τους άλλους.''

Αξίζει επίσης, να σημειωθούν και δύο περιπτώσεις που αναφέρθηκαν. Ο ένας αθλητής δήλωσε, ότι η αγώνες μίας καλοκαιρινής περιόδου, αποτέλεσαν μία δύσκολη εμπειρία:

''...Δεν θέλω να την θυμάμαι. Είχε τόση ζέστη και σχεδόν σαράντα βαθμούς. Επειδή φοράμε πάρα πολλά προστατευτικά, ήταν μια πολύ δύσκολη φάση. Θέλω να τη ξεγράψω, να την διαγράψω από την μνήμη μου. Ήταν και το πρόγραμμα πολύ δύσκολο. Ήταν και μόλις είχα ξεκινήσει να ασχολούμαι με το άθλημα. Ήταν όμως μια πολύ όμορφη εμπειρία.''

Ο αθλητής Α5, αναφερόμενος στην επιλογή του να συμμετέχει στον Μαραθώνιο δρόμο, αναφέρει:

''Εγώ δεν φοβόμουν. Άλλοι με φόβιζαν. Μου έλεγαν ''πού θα πας εκεί πέρα;''. Αλλά τα καταφέρνω γιατί το θέλω. Άμα θέλεις, όλα μπορείς να τα κάνεις.

3.2. Πρακτικά ζητήματα

Σε αυτήν την κατηγορία έχουμε συμπεριλάβει τις απαντήσεις των αθλητών σχετικά με ζητήματα πρακτικής φύσης του αθλήματος και γενικότερα γύρω από την προπόνησή τους. Έτσι, έχουμε δημιουργήσει έξι υποκατηγορίες: την στήριξη που λαμβάνει ο αθλητικός σύλλογός τους (1), τις εγκαταστάσεις που προπονούνται οι αθλητές (2), τον εξοπλισμό που έχουν (3), την συχνότητα και τη διάρκεια των προπονήσεών τους (4), το πώς μετακινούνται από και προς τον χώρο της προπόνησης και τέλος (5), τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν πιο συχνά (6).

3.2.1 Στήριξη αθλητικού συλλόγου

Σε αυτήν την υποκατηγορία, έχουμε συμπεριλάβει όλες τις πληροφορίες που συλλέξαμε σχετικά με την στήριξη που λαμβάνουν οι αθλητικοί σύλλογοι στους οποίους ανήκουν οι τυφλοί αθλητές. Πρόκειται για ένα θέμα πιο διοικητικό και εσωτερικό του κάθε συλλόγου και για αυτό ο κάθε αθλητής μας έδωσε απαντήσεις σχετικά με το τι νομίζει ότι συμβαίνει ή με κάποιο συγκεκριμένο περιστατικό το οποίο έτυχε να γνωρίζει.

Πέντε από τους οκτώ αθλητές, έκαναν λόγο για κρατικές ή άλλου είδους επιχορηγήσεις που γνωρίζουν ή νομίζουν ότι δέχεται ο σύλλογός τους. Χαρακτηριστικά, ο αθλητής Α6, αναφέρει:

''Ο σύλλογος επιχορηγείται με κάποια χρήματα για τα πρωταθλήματα και πέρα από αυτό, δεν ξέρω και τι άλλες επιχορηγήσεις μπορεί να πάρει.''

Ο αθλητής Α2 τονίζει ότι η χρηματοδότηση είναι ανάλογη και της φύσης του κάθε συλλόγου:

''Υπάρχει κάποια λογική χρηματοδότησης αλλά στα πλαίσια ενός πολιτιστικού συλλόγου, όχι αθλητικού. Δεν θεωρούμαστε αθλητικός σύλλογος, γιατί όπως σου είπα, δεν έχουμε αγώνες.''

Κάποιοι αθλητές, επίσης, έκαναν λόγο για τα έξοδα και τις οικονομικές υποχρεώσεις που έχει ο σύλλογός τους, οι οποίες γνωρίζουν ότι είναι αρκετά αυξημένες, ενώ από την άλλη μεριά επισημαίνουν τις λιγιστές απολαβές που δέχεται από εξωτερικούς παράγοντες.

Ο αθλητής Α3 αναφέρει:

''Ξέρω ότι ο σύλλογός μας πληρώνει το γήπεδο που κάνουμε προπόνηση. Οι μπάλες ξέρω επίσης, ότι κοστίζουν ακριβά και τις πληρώνει ο σύλλογος.''

Ο αθλητής Α1 επισημαίνει τα οικονομικά προβλήματα που έχει να αντιμετωπίσει ο σύλλογος:

''Η αλήθεια είναι ότι το οικονομικό είναι σημαντικό ζήτημα. Τα χρήματα δεν φτάνουν. Υπάρχουν κάποιες κρατικές επιχορηγήσεις, αλλά δεν είναι αρκετές. Σκεφτείτε, ότι τώρα έχουμε δύο προπονητές στο σύλλογο για όλα τα αθλήματα, για να μην έχουμε παραπάνω έξοδα.''

Αξίζει να αναφερθεί πως το ζήτημα των προπονητών αναφέρεται και από τον αθλητή Α7, ο οποίος μεταξύ άλλων, είναι και ο μόνος που αναφέρεται στην Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία:

''Όλοι οι σύλλογοι οι δικοί μας, των τυφλών, έχουν μία επιχορήγηση από την Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία, το οποίο είναι ένα ποσό που δεν μπορεί να στηρίξει μόνο του έναν σύλλογο. Κατά τα άλλα οι σύλλογοι έχουν πολύ μικρά έσοδα από άλλους παράγοντες. Μπορεί να βρύνε κάποια χορηγία, είναι πάρα πολύ μικρά ποσά.[...] Έπρεπε να καλυφθούν και οι αμοιβές των προπονητών, όπου και αυτοί παίρνανε πολύ λίγα. Σε κάποιους από τους προπονητές δεν ήταν η κύρια απασχόλησή τους να είναι προπονητές, έκαναν και άλλα πράγματα παράλληλα.''

Τέλος, τρεις αθλητές συμπληρώνουν ότι δεν υπάρχουν συνδρομές που πρέπει να πληρώσουν οι αθλητές, ενώ ένας εξ αυτών αναφέρει συγκεκριμένα:

''Οι συνδρομές δεν υπάρχουν. Εμείς, σαν αθλητές, ενώ θεωρητικά έπρεπε να πληρώνουμε στον σύλλογο μια συνδρομή, ποτέ δεν πληρώνουμε. Γι' αυτό δεν ήταν και πολλά τα έξοδα που μπορούσε να κάνει ο σύλλογος''.

Ο αθλητής Α5, τονίζει και την απουσία συμμετοχής και εμπλοκής ανθρώπινου δυναμικού:

''Δεν έχουμε στήριξη. Πιο πολύ από λαχνούς, δωρεές, ενισχύσεις, χορηγούς, δωρεές. Δεν υπάρχουν όμως και συμμετοχές. Δεν έρχονται πολλοί, το αποφεύγουν και να αθληθούν αλλά και να ασχοληθούν.''

3.2.2 Εγκαταστάσεις

Στην παρούσα υποκατηγορία, παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα που προέκυψαν μετά την ανάλυση των δεδομένων, σχετικά με τις εγκαταστάσεις και τους χώρους προπόνησης των αθλητών. Οι απαντήσεις των αθλητών διαφέρουν ανάλογα και με το άθλημα/αθλητική δραστηριότητα που έχουν επιλέξει.

Ένας αθλητής, ο οποίος και ασχολείται με την πολεμική τέχνη του Αϊκίντο, προπονείται στις εγκαταστάσεις του συλλόγου του οι οποίες δεν έχουν και κάποια ειδική διαμόρφωση. Συγκεκριμένα, αναφέρει:

'' Οι εγκαταστάσεις είναι διαμορφωμένες σαν αυτές του τζούντο, μόνο που εμείς δεν έχουμε διαγραμμίσεις. Είναι ένας χώρος με μαλακό δάπεδο, το τατάμι. Εγώ προπονούμαι με βλέποντες. ''

Από τους υπόλοιπους αθλητές, οι τρεις ασχολούνται με το τρέξιμο. Οι δύο εξ αυτών αποκλειστικά, ενώ ο τρίτος σε συνδυασμό με άλλο άθλημα. Όλοι αθλούνται σε δημοτικά στάδια, στον χώρο του ταρτάν. Για τους δύο αθλητές, πρόκειται για το στάδιο της περιοχής όπου και κατοικούν. Και οι δύο ανέφεραν ότι τους παραχωρείται ο εσωτερικός διάδρομος την ώρα προπόνησης του συλλόγου τους. Ο ένας μάλιστα, έκανε λόγω και για μια ειδική διαμόρφωση που έγινε αποκλειστικά για τους τυφλούς αθλητές:

'' Μας έχουν δώσει τον πρώτο διάδρομο. Έχουν βάλει πιο έξω την άσπρη γραμμή, από τον γύρω του σταδίου, για εμάς. Όταν είναι πιο βράδυ μας βολεύει εμάς το άσπρο, πιο έντονα. Για να σου δώσω να καταλάβεις, στην αριστερά μεριά του πρώτου διαδρόμου έχουν βάλει πιο χοντρά την γραμμή. Αυτό μας βοηθάει πάρα πολύ εμάς. Έχεις κάποιον στόχο, να το βλέπεις. Δεν είναι και ό,τι καλύτερο ο στίβος της Νέας Σμύρνης, έχει και κάτι κώνους μέσα. Επειδή έχει κάτι λακούβες μέσα. ''

Ο Α6 που ασχολείται με το τρέξιμο, αθλείται σε δημοτικό στάδιο αρκετά μακριά από τον τόπο κατοικίας του, καθώς στην περιοχή του δεν υπάρχει χώρος για να αθληθεί. Αναφέρεται, λοιπόν, σε αυτήν την δυσκολία που αντιμετωπίζει, αλλά και στις συνθήκες που συναντά στο γήπεδο που αθλείται:

'' Είναι απίστευτο, γιατί εδώ που μένω δεν υπάρχει τίποτα για να πάμε να τρέξουμε. Γίνεται χαμός, ο κόσμος τρέχει μέσα στους δρόμους, με τα αυτοκίνητα. Στο γήπεδο που πάω γίνεται χαμός. Οι προπονητές δεν μαθαίνουν στα παιδιά πώς πρέπει να

κινούνται στο χώρο. Οι γυναίκες έρχονται με τα παιδιά και τα καρότσια για να κάνουν βόλτα. Μόνο στο ΕΑΚ. Δεν μπορώ να πάω αλλού. Δεν υπάρχει κανένας να απευθυνθείς. Να πεις 'έχω αυτό το πρόβλημα' και να σε βοηθήσει κάποιος. '

Οι αθλητές του γκόλμπολ, αναφέρουν ότι προπονούνται σε κλειστά γήπεδα βόλεϊ, στα οποία μάλιστα, όπως αναφέρει ο αθλητής Α7, δύσκολα βρίσκουν ώρες για να τα χρησιμοποιήσουν:

'Δεν βρίσκαμε εύκολα ώρες στα γήπεδα και αυτές που βρίσκαμε δεν βόλευαν πάντα, γιατί μπορεί να ήταν πρωινές ώρες που κάποιοι δουλεύαμε ή κάποια παιδιά πήγαιναν σχολείο ή φροντιστήριο.'

Επίσης, ο αθλητής Α7, συμπληρώνει πως με την Εθνική Ομάδα Γκόλμπολ προπονούνταν και σε γήπεδο το οποίο είχε δημιουργηθεί για να είναι προσβάσιμο για τα ΑμεΑ:

'Αυτό το γήπεδο στην Περαία, το Κάπα, είναι ένα γήπεδο που έχει φτιαχτεί με προτεραιότητα στα και μας έδιναν εκεί ώρες. Εμείς οι τυφλοί, δεν θέλουμε κάποια ιδιαίτερη διαμόρφωση, παρά μόνο να μην είναι πολύ μπερδεμένος ο χώρος. Το Κάπα, έχει και οδηγούς όδευσης τυφλών γύρω γύρω.'

Τέλος, σχετικά με την πρόσβαση των αθλητών με προβλήματα όρασης στους χώρους των αποδυτηρίων, δύο αθλητές αναφέρουν πως δεν μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν. Αναλυτικά ο αθλητής Α1 αναφέρει:

'Δεν υπάρχει κάποια ειδική διαμόρφωση για να μπορούμε να τα χρησιμοποιούμε.'

Ο αθλητής Α6 αναφέρει:

'Τα αποδυτήρια δεν μπορώ να τα χρησιμοποιήσω με τίποτα.'

Οι υπόλοιποι αθλητές, αναφέρουν είτε ότι μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν χωρίς όμως να υπάρχει ιδιαίτερη διαμόρφωση, είτε ότι χρησιμοποιούν τα αποδυτήρια για ΑμεΑ. Συγκεκριμένα, ο αθλητής Α3 αναφέρει:

'Χρησιμοποιούσαμε και τα αποδυτήρια. Ευτυχώς ήταν προσβάσιμα για εμάς. Είχε παγκάκια μέσα που μπορούσαμε να αφήσουμε τα πράγματα, ήταν μικρός ο χώρος και δεν χανόμασταν, είχε βρύσες, ήταν γενικά εντάξει.'

Ο αθλητής Α8 αναφέρει σχετικά με τα αποδυτήρια ΑμεΑ:

'Σχετικά με τα αποδυτήρια, έχουμε δικά μας, ΑμεΑ. Με μπάνιο, τουαλέτα, βρύση, να κρεμάσεις τα ρούχα σου, να πλυθείς και όλα.'

3.2.3. Εξοπλισμός

Ο εξοπλισμός που χρησιμοποιούν οι αθλητές, διαφέρει όπως είναι φυσικό ανάλογα με το άθλημα αλλά και τις προτιμήσεις του κάθε αθλητή. Επομένως, σε αυτήν την υποκατηγορία έχουμε διακρίνει τις απαντήσεις των αθλητών ανάλογα με τα αθλήματα με τα οποία ασχολούνται, καθώς σε πολλές περιπτώσεις οι απαντήσεις ανά άθλημα είναι κοινές.

Στη συνέχεια, παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα έπειτα από την ανάλυση των απαντήσεων των αθλητών, σχετικά με τον εξοπλισμό για τα αθλήματα: γκόλμπολ, τρέξιμο, κολύμβηση και αϊκίντο.

Σχετικά με το γκόλμπολ, όλοι οι αθλητές αναφέρουν ότι φορούν μία στολή την οποία και τους παρέχει η ομάδα τους, μάσκα στα μάτια, επιαγκωνίδες, επιγονατίδες και κάποιες και επικαλαμίδες. Επίσης, δύο αθλήτριες αναφέρουν ότι υπάρχουν και προστατευτικά στήθους και ειδικά σορτσάκια με μαλακό υλικό για να προστατεύονται όταν πέφτουν. Εξηγούν ότι λόγω της επαφής τους με το έδαφος και της μπάλας η οποία είναι βαριά χρειάζονται αρκετή προστασία. Συγκεκριμένα, ο αθλητής A3 αναφέρει:

''Είναι βαριά η μπάλα και έχει ταχύτητα και όταν έρχεται πάνω σου μαυρίζουν τα πόδια.''

Όλοι οι αθλητές αναφέρουν ότι η μάσκες που φορούν είναι κάτι προσωπικό και ο καθένας επιθυμεί να διαλέξει την δική του όπως ταιριάζει στις δικές του ανάγκες. Επιπλέον, σχετικά με το οικονομικό ζήτημα, όλοι οι αθλητές αναφέρουν ότι δεν πρόκειται για κάποιο φοβερό έξοδο και τονίζουν ότι ο καθένας μπορεί να κάνει τις επιλογές του, ανάλογα με τις οικονομικές του δυνατότητες. Ο αθλητής A1, αναφέρει:

''Ο βασικός εξοπλισμός δεν είναι ιδιαίτερο έξοδο για τον αθλητή, αλλά από εκεί και πέρα ο κάθε αθλητής επιλέγει τι άλλο θέλει. Μπορεί κάποιος να θέλει να φοράει και άλλα ρούχα από μέσα, που ο ίδιος τα επιλέγει.''

Επίσης, ο αθλητής A7, σημειώνει:

''Ο καθένας το προσάρμοξε. Εγώ, ας πούμε, βολευόμουν και με πιο οικονομικά πράγματα. Δεν κοιτούσα να πάρω την επιγονατίδα που κάνει 70 ευρώ. Ήταν και προσωπική επιλογή.''

Ο αθλητής Α3 αποτελεί και την μόνη περίπτωση στην οποία αναφέρθηκε ότι το κόστος του εξοπλισμού προβληματίσε σε μικρό βαθμό τον αθλητή, μόλις ξεκίνησε να ασχολείται με το άθλημα του γκόλμπολ. Χαρακτηριστικά, αναφέρεται:

''Στην αρχή ζορίζεσαι, γιατί πρέπει να τα πάρεις όλα μαζί και σίγουρα είναι μεγάλο το κόστος.''

Αξίζει επίσης, να αναφερθεί, ότι από δύο αθλητές αναφέρθηκε το ζήτημα σχετικά με το κόστος της μπάλας του γκόλμπολ. Τονίζεται όμως, και στις δύο αναφορές, ότι πρόκειται για έξοδο που βρίσκεται στην ευθύνη του κάθε συλλόγου. Χαρακτηριστικά, ο αθλητής Α7 αναφέρει:

''Οι μπάλες είχαν μεγάλο κόστος. Αλλά αυτά ήταν έξοδα του συλλόγου ή μας έδινε κάποιες μπάλες η Ομοσπονδία για την προετοιμασία της Εθνικής Ομάδας.''

Επιπλέον, ο αθλητής Α1, αναφέρει:

''Η μπάλα του γκόλμπολ είναι ακριβή. Κοστίζει γύρω στα 50 ευρώ. Είναι ένα έξοδο που επιβαρύνεται το σωματείο και συχνά είναι πρόβλημα.''

Σχετικά με τον εξοπλισμό στο τρέξιμο, οι αθλητές αναφέρουν ότι δεν χρειάζονται κάτι εξειδικευμένο, ούτε το κόστος του εξοπλισμού είναι κάτι το ιδιαίτερο.. Συγκεκριμένα, ο αθλητής Α5 αναφέρει:

''Τα παπούτσια για τις προπονήσεις είναι κανονικά αθλητικά παπούτσια. Τώρα για τους αγώνες είναι αυτά τα παπούτσια με τα καρφιά. Δεν είναι και τόσο ακριβά. Υπάρχουν και με 50 και με 70 ευρώ αλλά και με 130. Επιλέγεις. Δεν έχουν τρελό κόστος.''

Επίσης, ο αθλητής Α6, αναφέρει ότι ναι μεν δεν αντιμετώπιζε ποτέ οικονομικό ή άλλο πρόβλημα για να αποκτήσει τον εξοπλισμό του, αλλά δεν έλαβε και από τον σύλλογο του κάποια παροχή:

''Δεν είχα ποτέ οικονομικό πρόβλημα. Αλλά δεν μου πρότεινε και κάποιος, ούτε ο προηγούμενος ούτε αυτός ο σύλλογος που είμαι τώρα να μου δώσουν κάτι. Κάποια φανέλα να φορέσω, δεν ξέρω.''

Σχετικά με το άθλημα της κολύμβησης, αναφέρεται επίσης πως ένας αθλητής με πρόβλημα όρασης χρειάζεται ό,τι και ένας βλέπων αθλητής. Ο αθλητής Α7 αναφέρει:

''Στην κολύμβηση δεν ήταν κάτι το εξειδικευμένο. Ό,τι χρειάζεται ένας αθλητής. Ούτε είχε ιδιαίτερο κόστος.''

Τέλος, σχετικά με το άθλημα του αϊκίντο και τον εξοπλισμό που χρειάζεται, ο αθλητής αναφέρει ότι χρειάζεται μία ειδική στολή/φόρμα, το ''γκι''. Είναι φτιαγμένη

από σκληρό υλικό, ώστε να είναι ανθεκτική στα τραβήγματα και στις πτώσεις. Ο αθλητής σχετικά με το οικονομικό ζήτημα, αναφέρει:

''Η στολή κοστίζει γύρω στα 50 με 60 ευρώ. Αμα θέλεις κάτι πολύ καλύτερο θα πρέπει να δώσεις κάτι παραπάνω. Εγώ στα 15 χρόνια έχω αλλάξει δύο ή τρεις στολές. Κάθε πέντε χρόνια περίπου, χρειάζεται να αλλάξεις στολή.

3.2.4 Συχνότητα και διάρκεια προπονήσεων

Στην υποενότητα αυτή, παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα που προέκυψαν, από την ανάλυση των δεδομένων που συλλέξαμε σχετικά με τις απαντήσεις των αθλητών ως προς την συχνότητα και τη διάρκεια της προπόνησής τους. Οι αθλητές με προβλήματα όρασης, κάνουν λόγο για το εάν και κατά πόσο είναι ευχαριστημένοι από την προπόνησή τους με βάση τα παραπάνω κριτήρια.

Τρεις από τους αθλητές που ασχολούνται με το άθλημα του γκόλμπολ, αναφέρουν χαρακτηριστικά ότι οι ώρες και οι μέρες που θα προπονηθούν εξαρτώνται από το πότε θα παραχωρηθεί στον σύλλογό τους το εκάστοτε γήπεδο. Και οι τρεις αθλητές επισημαίνουν την δυσαρέσκειά του ως προς αυτόν τον τομέα. Συγκεκριμένα, ο αθλητής A3 εξηγεί και δηλώνει ότι θα ήθελε επιπλέον προπονήσεις:

''Αυτό δεν εξαρτάται μόνο από τον σύλλογο αλλά και από τις ώρες που μπορούμε να βρούμε το γήπεδο. Δυστυχώς, δεν βρίσκουμε εύκολα. Πάντα είναι ένα πρόβλημα αυτό. Εξαρτάται από πάρα πολλά πράγματα. [...] Πιστεύω ότι θα ήθελα άλλη μία φορά την εβδομάδα προπόνηση. Για να έχουμε σωστή προετοιμασία για τους αγώνες.''

Επίσης, ο αθλητής A1, αναφέρει:

''Είναι ανάλογα με τις ώρες και τις μέρες που μπορούμε να κατοχυρώσουμε. Εάν δεν βρίσκουμε γήπεδο, προπονούμαστε ακόμη και στις εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου. Πολλές φορές δεν μας ικανοποιούν οι ώρες προπόνησης που έχουμε.''

Οι παραπάνω αθλητές, τονίζουν επίσης, την δυσαρέσκειά τους σχετικά με το ότι η ώρα της προπόνησής τους δεν είναι ''καθαρή'' ώρα προπόνησης, με την έννοια ότι σπαταλάται χρόνος και σε άλλες ασχολίες, όπως είναι το στήσιμο του γηπέδου. Ο αθλητής A1 συμπληρώνει:

''Μπορεί για παράδειγμα να έχουμε για το γκόλμπολ προπόνηση μιάμιση ώρα και να χάσουμε την μισή ώρα στην αρχή και στο τέλος για να στήνουμε και να ζεστήνουμε το γήπεδο.''

Ο αθλητής Α7, αναφέρεται στην πιεστική προπόνηση που ακολουθούσε λόγω της συμμετοχής στην Εθνική Ομάδα:

''Κάναμε δέκα μέρες συνεχόμενες ή έναν μήνα με κάποια ρεπό. Είχαμε πέντε ώρες προπόνηση. Χρειάζονταν πέντε ώρες τη μέρα για να βγει το πρόγραμμα της προετοιμασίας.''

Πίεση λόγω της εργασίας τους, αναφέρουν και οι αθλητές Α2 και Α4. Η διαφορά τους, όμως, έγκειται στο ότι ο αθλητής Α2 δείχνει ικανοποιημένος με την συχνότητα της προπόνησής του, ενώ όταν προσπάθησε να προπονηθεί περισσότερες μέρες την εβδομάδα, δεν ήταν εν τέλει αποδοτικό για τον ίδιο. Συγκεκριμένα, αναφέρεται:

''Δύο φορές την εβδομάδα κάνω προπόνηση. Υπάρχει πίεση λόγω της δουλειάς. Δεν έχω παραπάνω χρόνο. Είμαι εντάξει με δύο φορές. Όταν δοκίμασα, μετά από πίεση του προπονητή, να κάνω τρεις φορές δεν μου βγήκε. Με ζόριζε πολύ και ψυχολογικά. Δεν προλάβαινα.''

Ο αθλητής Α4, αντίθετα, φαίνεται να πιέζεται από την εργασία του και να επιθυμεί περισσότερες προπονήσεις. Συγκεκριμένα:

''Επειδή δουλεύω, δεν μπορώ να κάνω προπόνηση όσες ώρες χρειάζεται. Κάνω περίπου δύο ή δυόμιση ώρες προπόνηση, γιατί δουλεύω το πρωί.''

Τέλος, ο αθλητής Α6, αναφέρει ότι καθώς η προπόνησή του γίνεται σε εξωτερικό χώρο, οι ώρες που μπορεί να προπονηθεί εξαρτώνται από διαφορετικούς παράγοντες. Συγκεκριμένα αναφέρεται στο πρόβλημα όρασής του, όπου του επιτρέπει κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες να ασκηθεί με ασφάλεια σε εξωτερικό χώρο, όπως και γενικότερα στο εξωτερικό περιβάλλον. Ο αθλητής, αναφέρει χαρακτηριστικά:

''Εγώ πρέπει να πάω και την κατάλληλη ώρα. Γιατί στο σκοτάδι δεν βλέπω, αλλά και ο πολύς ο ήλιος με τυφλώνει, οπότε πρέπει λίγο να έχει πέσει ο ήλιος. Και να μην έχει αυτοκίνητα, αν πάω σε έναν δρόμο εδώ στη γειτονιά μου.''

3.2.5 Μετακίνηση

Στην παρούσα υποκατηγορία, παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα που προέκυψαν έπειτα από την ανάλυση των δεδομένων των απαντήσεων των αθλητών σχετικά με το πώς μετακινούνται προς και από τον χώρο της προπόνησής τους. Δηλαδή, ποια μέσα χρησιμοποιούν για να μετακινηθούν, αλλά και εάν μετακινούνται ανεξάρτητα ή χρειάζονται συνοδό.

Αξίζει να αναφέρουμε, ότι τέσσερις από τους οκτώ αθλητές, αναφέρουν ότι δεν αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα σχετικά με τη μετακίνησή τους από και προς τον χώρο προπόνησης. Συγκεκριμένα, οι αθλητές Α1, Α2 και Α4 αναφέρουν ότι ο χώρος προπόνησής τους είναι σε γειτονική περιοχή και τον προσεγγίζουν εύκολα με τα πόδια. Χαρακτηριστικά, ο αθλητής Α1, επισημαίνει ότι χρησιμοποιεί και το μπαστούνι για τυφλούς:

''Μετακινούμαι μόνος μου, χωρίς κάποιο πρόβλημα. Έχω εκπαιδευτεί και στο λευκό μπαστούνι''.

Ο αθλητής Α2 τονίζει μάλιστα, ότι η μικρή απόσταση του χώρου προπόνησης από το σπίτι του, ανήκε στα κριτήρια ώστε να επιλέξει το άθλημα που θα ασχοληθεί. Χαρακτηριστικά, αναφέρει την πίεση χρόνου λόγω εργασίας:

''Πηγαίνω μόνος μου με τα πόδια, γι' αυτό και το επέλεξα. Δεν θα είχα τον χρόνο να επιστρέφω από την δουλειά με το λεωφορείο και να παίρνω ξανά συγκοινωνία για να πάω κάπου πιο μακριά. [...] Είπα στον προπονητή μου, ότι εάν πήγαινε κάπου πιο μακριά δεν θα συνέχιζα, δεν θα είχα τον χρόνο. Πρέπει και η προπόνηση να γίνεται σε μια λογική ώρα μέσα στη μέρα.''

Ο αθλητής Α8, επίσης, αναφέρει ότι δεν έχει κάποιο πρόβλημα αναφορικά με την μετακίνηση, αλλά χρησιμοποιεί το λεωφορείο ως μέσω μεταφοράς για την προπόνησή του.

Οι υπόλοιποι τέσσερις αθλητές, αναφέρουν ότι ο χώρος προπόνησής τους είναι αρκετά μακριά από το σπίτι τους, με αποτέλεσμα να χρειάζεται να μετακινηθούν με κάποιο μέσω μεταφοράς. Όλοι αναφέρθηκαν στο πρόβλημα του χρόνου, λόγω των πολύωρων μετακινήσεων. Οι απαντήσεις που αναφέρθηκαν, μεταξύ άλλων, είναι το ταξί, το λεωφορείο, το αυτοκίνητο του συλλόγου για την μεταφορά αθλητών και τέλος, ο αθλητής Α5 ανέφερε το πλοίο καθώς πρέπει από το νησί του να προσπελάσει στην πόλη του συλλόγου του.

Συγκεκριμένα, ο αθλητής A3 αναφέρει:

''Είναι πολλές φορές πρόβλημα λόγω της κούρασης. Δεν μπορείς να παίρνεις και συνέχεια ταξί, γιατί εν τέλει δεν σου φτάνουν τα λεφτά. Με το ταξί μπορεί να κάνω και δέκα λεπτά να φτάσω στο γήπεδο, αλλά με το λεωφορείο να κάνω μιάμιση ώρα.''

Ο αθλητής A7, αναφέρει ότι για να μετακινηθεί προς και από τον χώρο προπόνησης της ομάδας του, πρέπει αποκλειστικά να μετακινηθεί με αυτοκίνητο. Χαρακτηριστικά, αναφέρει και την χρήση αυτοκινήτου του συλλόγου για την μεταφορά αθλητών:

''Ήταν μακριά. Έπρεπε να έχουμε αυτοκίνητο για να μετακινηθούμε. Αλλιώς, έπρεπε να αλλάζουμε δύο λεωφορεία και μετά πάλι το λεωφορείο μας άφηνε μακριά και κάποιος θα έπρεπε να έρθει να μας πάρει. Ο παλιός σύλλογος που ανήκα είχε αγοράσει αυτοκίνητο και μαζευόμασταν όλοι στη σχολή τυφλών και φεύγαμε με αυτό.''

Ο αθλητής A6, προσθέτει επίσης, το πρόβλημά του σχετικά με την αντιμετώπισή του από τους άλλους κατά τη χρήση του λεωφορείου για να μεταφερθεί από και προς τον χώρο της προπόνησής του. Συγκεκριμένα, αναφέρει:

''Είναι η ταλαιπωρία μου όλα αυτά τα χρόνια. Υπομονή και προσβολές αμέτρητες. Από τους οδηγούς και τους επιβάτες. Ελάχιστες περιπτώσεις υπάρχουν, όπου προθυμοποιείται κάποιος να σε βοηθήσει. Να είσαι εξήντα ετών και να θέλεις να βάλεις τα κλάματα.''

Τέλος, ο αθλητής A5, αναφέρει ότι χρησιμοποιούσε το καράβι ή το δελφίνι για να φτάσει στον σύλλογό του. Χρησιμοποιούμε παρελθοντικό χρόνο, καθώς τώρα μας αναφέρει ότι συχνά θα επιλέξει να αθληθεί σε δρόμους της γειτονιάς του. Προσθέτει, εκτός των άλλων, το οικονομικό ζήτημα με τα έξοδα των εισιτηρίων:

''Ζήτησα να πηγαينوέρχομαι για τις δραστηριότητές μου δωρεάν. Να μην πληρώνω. Έστειλα μήνυμα στην εταιρία. Δεν γινόταν αλλιώς. Ήταν πολλά τα έξοδα για τα εισιτήρια.''

3.2.6 Εμπόδια

Σε αυτήν την υποκατηγορία, προσπαθήσαμε να συγκεντρώσουμε τα αποτελέσματα των αναλύσεων σχετικά με τις απαντήσεις για τα τεχνικά και πρακτικά εμπόδια που ανέφεραν οι αθλητές ότι συναντούν πιο συχνά. Οι απαντήσεις των αθλητών ποικίλουν

και αναφέρονται σε διαφορετικούς τομείς είτε σχετικά με το τεχνικό κομμάτι εκμάθησης του εκάστοτε αθλήματος, είτε σχετικά με δευτερογενείς παράγοντες.

Αρχικά, ο αθλητής A1 επισημαίνει ως το πιο σημαντικό εμπόδιο, το οικονομικό ζήτημα. Χαρακτηριστικά, αναφέρει:

''Το πιο μεγάλο εμπόδιο είναι το οικονομικό. Το οικονομικό πρόβλημα είναι συχνά αδιέξοδο. Για να διαπρέψεις χρειάζονται πολλά χρήματα, για να πληρώνεις τον προπονητή και να πληρώνεις χώρους και γήπεδα.''

Επιπλέον, το ζήτημα της πίεσης λόγω χρόνου ανέφεραν οι αθλητές A3 και A7, βέβαια από δυο διαφορετικές σκοπιές. Ο αθλητής A3 αναφέρει την χρονική πίεση που υπάρχει την ώρα της προπόνησης επισημαίνοντας χαρακτηριστικά:

''Εμπόδιο νομίζω ήταν το ότι γινόντουσαν όλα στρυμωγμένα. Να προλάβει ο προπονητής, να προλάβουν οι παίκτες, μέσα σε μιάμιση ώρα και δύο φορές την εβδομάδα έπρεπε να τα κάνουμε όλα. Θα ήθελα λίγο περισσότερο χρόνο, χωρίς τόση πίεση.''

Ο αθλητής A7, από την άλλη μεριά, θίγει το ζήτημα της χρονικής πίεσης λόγω πολύωρης μετακίνησης από και προς τον χώρο προπόνησης. Συγκεκριμένα, αναφέρει:

''Ήθελα σχεδόν δύο ώρες για να πάω και να γυρίσω. Οπότε αυτό, μου έτρωγε πολύ ώρα κάθε απόγευμα. Πέντε με έξι ώρες συνολικά. Και όταν πηγαίναμε με το αυτοκίνητο του συλλόγου, πάλι ήθελε πολύ χρόνο.''

Στα τεχνικά ζητήματα του αθλήματος αναφέρθηκαν οι αθλητές A2 και A4, πάλι από διαφορετική οπτική. Ο αθλητής A4, αναφέρει ότι είναι δύσκολο να μάθει κάποιος την τεχνική του αθλήματος (άλμα εις μήκος) και ότι είναι μια διαδικασία που απαιτεί πολύ χρόνο. Από την άλλη, ο αθλητής A2, κάνει λόγο για δυσκολία εκμάθησης τεχνικής λόγω του προβλήματος όρασης και της προπόνησής του με βλέποντες. Αναφέρει χαρακτηριστικά:

''Όταν ο δάσκαλος δείχνει μία άσκηση, εγώ δεν μπορώ να τη δω. Προπονούμαι με βλέποντες. Βεβαία εντάζει, μετά, στην εξάσκηση με τον συναθλητή μου μπορώ να την καταλάβω. Και έπειτα, υπάρχουν και κάποιες σταθερές λαβές/τεχνικές όπου τις μαθαίνεις και τις ξέρεις και έχουν ονομασίες. Τώρα με την εμπειρία, καταλαβαίνω και κάποιες κινήσεις και μόνο που τις λέει ο δάσκαλος, με τον τρόπο που τις περιγράφει.''

Επιπλέον, ο αθλητής A5 αναφέρει ότι το εμπόδιο για τον ίδιο είναι ότι μένει στο νησί, χωρίς δικό του σπίτι στην πόλη όπου εδρεύει ο σύλλογός του. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά:

''Το εμπόδιο για εμένα είναι που είμαι από το νησί. Ήμουν σαν επισκέπτης, σαν ξένος. Δεν είχα δικό μου σπίτι εκεί να κοιμηθώ.''

Ο αθλητής Α6, αναφέρει ότι το μεγαλύτερο ζήτημα για τον ίδιο είναι ότι πλέον χρειάζεται έναν συνοδό και στην προπόνηση αλλά και στη μετακίνησή του. Συγκεκριμένα, αναφέρει:

''Θέλω έναν συνοδό. Έχω απευθυνθεί και στον σύλλογο. Πλέον και στο γήπεδο δεν μπορώ να τρέξω μόνος. Τα τελευταία τρία χρόνια που χειροτέρευσε η κατάστασή μου, χρειάζομαι έναν συνοδό από την ώρα που θα βγω από το σπίτι μου μέχρι να γυρίσω.''

Τέλος, γίνεται αναφορά και στα εμπόδια λόγω των προπονητικών εγκαταστάσεων από τον αθλητή Α8. Χαρακτηριστικά, αναφέρει:

''Αυτό το κακό που έχει το στάδιο, οι λακκούβες και οι κώνοι. Είναι μέσα στους διαδρόμους οι κώνοι, για να σε προστατέψουν να μην πέσεις μέσα στη λακκούβα. Εντάξει, εγώ έχω λίγη όραση, αλλά κάποιος άλλος μπορεί να σκοτωθεί με τους κώνους.''

3.3. Προσωπικές δυσκολίες

Στην κατηγορία αυτή, έχουμε συγκεντρώσει τα αποτελέσματα της ανάλυσης των δεδομένων σχετικά με προσωπικές δυσκολίες που ανέφεραν οι αθλητές. Όπως ήδη αναφέρθηκε, δημιουργήσαμε τρεις υποκατηγορίες για να οργανώσουμε τα στοιχεία μας: την βίωση παραίτησης (1), τα οικονομικά ζητήματα (2) και την περιγραφή αρνητικής εμπειρίας (3) από τους αθλητές. Οι τρεις αυτοί άξονες, συνθέτουν την ευρύτερη κατηγορία των προσωπικών δυσκολιών και αντανakλούν συγκεντρωτικά όλες τις απαντήσεις των αθλητών αναφορικά με το θέμα.

3.3.1 Βίωση παραίτησης

Σχετικά με αυτήν την υποκατηγορία, οι αθλητές, κλήθηκαν να απαντήσουν στο εάν έχουν παρατήσει ποτέ και για ποιον λόγο την εντατική τους ενασχόληση με τον αθλητισμό. Οι απαντήσεις του δείγματος ήταν όλες αρνητικές, με κάποιους αθλητές να δίνουν περαιτέρω πληροφορίες και να αναφέρουν κάποιες καταστάσεις που κατά

καιρούς τους είχαν προβληματίσει, χωρίς όμως να φτάσουν στο σημείο να τα παρατήσουν.

Αξίζει να επισημάνουμε σε αυτό το σημείο, ότι δύο αθλητές, A1 και A7, ανέφεραν ότι το τελευταίο διάστημα λόγω ηλικίας έχουν αποσυρθεί από την ενεργό συμμετοχή τους στην ομάδα, αλλά εξακολουθούν να αθλούνται σύμφωνα με το προσωπικό τους πρόγραμμα. Ο αθλητής A1, μάλιστα, δήλωσε ότι ασχολείται πλέον με τα διοικητικά ζητήματα του συλλόγου του. Πάντως και οι δύο αναφέρουν ότι δεν τα είχαν παρατήσει ποτέ, παρά μόνο αυτό το διάστημα αποσύρθηκαν από τις εντατικές προπονήσεις και υποχρεώσεις λόγω ηλικίας.

Δύο αθλητές, A3 και A5, ανέφεραν συγκεκριμένα περιστατικά τα οποία τους πίεσαν, χωρίς όμως να τους οδηγήσουν στην παραίτηση. Ο αθλητής A3 αναφέρεται στην σωματική κούραση που βίωσε. Συγκεκριμένα, αναφέρει:

''Δεν τα παράτησα, αν και ζοριζόμουν. Γυρνούσα σπίτι και ήθελα επειγόντως φυσικοθεραπευτή. Δεν μπορούσα να καθίσω ούτε στην καρέκλα και από την κούραση και από τα πάντα. Αν το αγαπάς προσπαθείς. Πονάς αλλά προχωράς.''

Ο αθλητής A5 κάνει λόγο για την οικογένειά του την οποία αποχωριζόταν συχνά καθώς έπρεπε από το νησί, να μετακινηθεί στην πόλη του συλλόγου του:

''Δεν τα παράτησα, αλλά σκεφτόμουν ότι στη ζωή είναι πολύ σημαντικό πράγμα η οικογένεια. Και είναι σημαντικό να κάθεται με την οικογένειά σου.''

Τέλος, οι αθλητές A4 και A8, επισημαίνουν τους παράγοντες που συνέβαλλαν στο να μην τα παρατήσουν και να συνεχίσουν να ασχολούνται ενεργά με τον αθλητισμό. Ο αθλητής A4, αναφέρει:

''Θέλει επιμονή και υπομονή. Έχει και πόνους και στεναχώριες. Εγώ είμαι άνθρωπος που δεν τα παρατάω εύκολα. Έχω πολλούς φίλους που ξεκινήσαμε μαζί και σχεδόν όλοι απογοητεύτηκαν και τα παράτησαν.''

Ο αθλητής A8, αναφέρει ότι ενώ όταν ξεκίνησε τον αθλητισμό ζορίστηκε, τώρα δεν θα μπορούσε χωρίς αυτόν:

''Στην αρχή δεν ήθελα να πάω τόσο πολύ. Ήταν λίγο κουραστικό. Αλλά κάνεις κάτι, περνάει η μέρα σου και ξεχνάς και το πρόβλημά σου. Τώρα, δεν θέλω να χάσω προπόνηση.''

3.3.2 Οικονομικά ζητήματα

Σε αυτήν την υποκατηγορία, ο σκοπός μας είναι να παρουσιάσουμε την ανάλυση των δεδομένων που προκύπτουν από τις απαντήσεις του δείγματος σχετικά με τα οικονομικά ζητήματα που τυχόν επηρέασαν την αθλητική δραστηριότητα των συνεντευξιζόμενων ή που με κάποιον τρόπο συνδέονται αρνητικά με κάποιες πτυχές αυτής.

Πιο αναλυτικά, δύο από τους οκτώ αθλητές κάνουν λόγο για απουσία οικονομικών προβλημάτων αναφορικά με την αθλητική τους δραστηριότητα. Ο αθλητής Α2, αναφέρει ότι αν και το άθλημα που έχει επιλέξει απαιτεί να καταβάλλει κάποιο σεβαστό οικονομικό ποσό, εντούτοις δεν αποτελεί αυτό πρόβλημα λόγω των εσόδων εργασίας του. Συγκεκριμένα, αναφέρει:

''Το μηνιαίο κόστος είναι εβδομήντα ευρώ. Είναι ακριβό. Αλλά δεν είναι πρόβλημα αυτό, γιατί δουλεύω. Εάν δεν δούλευα ή εάν είχα οικογένεια φαντάζομαι θα το ξανασκεφτόμουν γιατί είναι ένα σεβαστό ποσό.''

Επιπλέον, ο αθλητής Α6 αναφέρει ότι δεν είναι πρόβλημα για τον ίδιο το οικονομικό θέμα, καθώς πλέον τα προσωπικά του έξοδα έχουν μειωθεί λόγω του ότι με την επιδείνωση του προβλήματος όρασης δεν έχει άλλες ασχολίες και δραστηριότητες. Επιπλέον, συμπληρώνει το θέμα των οικονομικών βοηθημάτων που λαμβάνει. Χαρακτηριστικά, αναφέρει:

''Η αλήθεια είναι, ότι επειδή τώρα έχω χάσει την ανεξαρτησία μου, τα έξοδά μου έχουν μειωθεί. Δεν έχω προσωπικά έξοδα. Ούτε να βγω μπορώ, ούτε να πάω στο καφενείο. Οπότε δεν γκρινιάζω για τα οικονομικά όσον αφορά αυτό το ζήτημα. Παίρνουμε και κάποια βοηθήματα. Καλά είναι.''

Δύο αθλητές, αναφέρουν ότι υπήρξε ανησυχία κάποιες φορές σχετικά με τα οικονομικά θέματα αλλά το αντιμετώπισαν. Συγκεκριμένα, ο αθλητής Α1, αναφέρει αφορμώμενος και από τα διοικητικά θέματα του συλλόγου στα οποία εμπλέκεται:

''Πολλές φορές βρεθήκαμε σε οικονομικό αδιέξοδο, αλλά πάντα βρήκαμε λύσεις.''

Επίσης, ο αθλητής Α5 κάνει λόγο για την αντιμετώπιση των οικονομικών ζητημάτων λόγω των εξόδων του για τη μεταφορά από το νησί όπου μένει, στην πόλη του συλλόγου του. Χαρακτηριστικά, αναφέρει:

''Ήταν θέμα. Αλλά εντάξει, όχι πολύ σοβαρό. Γι' αυτό και εγώ το ανέφερα για τα μεταφορικά στην εταιρία. Έλεγε και η γυναίκα μου ότι είναι έξοδα και για ποιον λόγο

να πάω αφού δεν με πληρώνουν. Αλλά το καλό είναι ότι μαθαίνεις πράγματα, γνωρίζεις κόσμο.”

Τέλος, οι υπόλοιποι τέσσερις αθλητές, μιλούν για έξοδα αγώνων και τουρνουά τα οποία αναλαμβάνουν εξωτερικοί παράγοντες, όπως η Ομοσπονδία, αλλά και για συμμετοχές και έξοδα αγώνων που είναι δική τους απόφαση για το εάν θα συμμετέχουν. Χαρακτηριστικά, ο αθλητής Α3 αναφέρει:

“Όταν έχουμε αγώνες με την Εθνική Ομάδα, πληρώνει τα έξοδα η Ομοσπονδία. Μια φορά ήθελα να πάω σε ένα τουρνουά στην Σουηδία και ήταν ακριβό. Μου βγήκε γύρω στα 750 ευρώ. Αλλά το είχα προγραμματίσει. Αλλιώς δεν γίνεται.”

Επίσης, ο αθλητής Α4, επισημαίνει:

“Για να πάω σε ένα Ευρωπαϊκό ή Παγκόσμιο τουρνουά, τα έξοδα αυτά τα στηρίζει το κράτος. Για να πάω σε κάποιον Διεθνή αγώνα στο εξωτερικό βάζω δικά μου χρήματα. Εάν αγαπάς κάτι, δίνεις χρήματα.”

Ο αθλητής Α8 συμπληρώνει, ότι πολλές φορές μπορεί να χρειαστεί να συνεισφέρουν οικονομικά όσοι εργάζονται σε μια αποστολή για να καλύψουν τα έξοδα κάποιων συναθλητών τους που δεν εργάζονται ή τα έξοδα του συνοδού. Αναλυτικά, αναφέρει:

“Βάζαμε χρήματα σε πολλά τουρνουά. Εγώ δούλευα όμως. υπήρχαν παιδιά που δεν δούλευαν και δυσκολεύονταν. Τύχαινε πολλές φορές εμείς που δουλεύουμε να καλύψουμε και τα έξοδα αυτών που δεν δούλευαν. Βάζαμε παραπάνω χρήματα για αυτούς ή για τον συνοδό μας.”

Τέλος, ο αθλητής Α8 αναφέρεται και αυτός στο ζήτημα των τουρνουά στα οποία μπορούν να συμμετέχουν οι αθλητές με δική τους επιβάρυνση και χαρακτηριστικά αναφέρει ένα περιστατικό:

“Ο προπονητής μου με έναν άλλον αθλητή πήγαν σε έναν αγώνα. Τα έξοδα ήταν περίπου διακόσια ευρώ. Εγώ επέλεξα να μην πάω. Δεν το ρίσκαρα και λόγω της πανδημίας και επίσης, τα διακόσια ευρώ είναι σχετικά πολλά για δύο ημέρες. Δεν μου περισσεύουν τα χρήματα, αλλά δεν δυσκολεύομαι κιόλας.”

3.3.3 Αρνητική εμπειρία

Η υποενότητα αυτή αποτελείται από την παρουσίαση των αποτελεσμάτων που προέκυψαν από την ανάλυση των δεδομένων των απαντήσεων των αθλητών σχετικά

με την αναφορά τους σε μια αρνητική εμπειρία. Κάποιοι αθλητές ανέφεραν ονομαστικά κάποιες αρνητικές περιστάσεις που μπορεί να βίωσαν, ενώ άλλοι περιέγραψαν αναλυτικά κάποιο δυσάρεστο περιστατικό που έχουν ζήσει μέσα στο χώρο του αθλητισμού.

Δύο αθλητές, A1 και A2 αναφέρουν τους τραυματισμούς ως μια πολύ δυσάρεστη εμπειρία, ενώ ο αθλητής A1 συμπληρώνει επίσης, και τις αδικίες που μπορεί να συμβούν σε κάποιον αγώνα. Χαρακτηριστικά, αναφέρει:

''Το πιο άσχημο θεωρώ πως είναι οι τραυματισμοί. Πρόσφατα, μία κοπέλα στο σωματείο είχε έναν σοβαρό τραυματισμό και αφού έγινε καλά επέλεξε να μην συνεχίσει. Υπάρχει και ο φόβος από τους οικείους μην τραυματιστεί ξανά. Επίσης, οι αδικίες είναι άσχημες. Μπορεί να νιώσουμε αδικία σε ένα παιχνίδι από τον διαιτητή. Αλλά αυτό είναι κάτι που συμβαίνει στα ομαδικά αθλήματα και είναι πάνω στο παιχνίδι''.

Ο αθλητής A3 αναφέρεται στο δύσκολο κομμάτι της διαχείρισης των συναισθημάτων και της απόδοσής του στο παιχνίδι: Αναλυτικά, αναφέρει:

''Το δύσκολο είναι όταν πρέπει να παίζεις και είσαι σε μια δύσκολη μέρα. Πρέπει να διαχειριστείς την ήττα, πρέπει να μην σε πάρει από κάτω ότι χαλάς την ομάδα.''

Επίσης, ο αθλητής A7 κάνει λόγο για διάφορες άσχημες καταστάσεις και εμπειρίες, τονίζοντας όμως ότι δεν πρόκειται για κάτι τόσο επιλήψιμο. Χαρακτηριστικά, αναφέρει:

''Όχι κάτι τραηγμένο. Άσχημο ήταν όταν πέσαμε κατηγορία. Το είχα πάρει πολύ βαριά. Άσχημο ήταν και όταν μία χρονιά δεν μας επέτρεψε η Ομοσπονδία να πάμε σε ένα ευρωπαϊκό πρωτάθλημα λόγω διάφορων οικονομικών ζητημάτων. Υπήρχαν και καβγάδες μεταξύ μας και κάποιες φορές θεωρούσαμε ότι αδικηθήκαμε. Υπήρχαν και προστριβές στον σύλλογο που δεν μου άρεσαν. Προτίμησα να αλλάξω σύλλογο.''

Σε προστριβές επίσης, αναφέρεται και ο αθλητής A4, οι οποίες όπως αναφέρει ήταν μεταξύ αθλητών και προπονητή. Ο ίδιος αναφέρει:

''Κάτι άσχημο, όχι από τη μεριά μου, αλλά από άλλους αθλητές ήταν ότι τα είχαν παρατήσει και κατηγορούσαν τον προπονητή πως τους πίεζε. Δεν ήταν αλήθεια. Ο προπονητής βοηθούσε και οικονομικά και τους στήριζε ψυχολογικά.''

Τέλος, οι αθλητές A5, A6 και A8 περιγράφουν συγκεκριμένα περιστατικά που βίωσαν μέσα στον χώρο άθλησης. Ο αθλητής A8 αναφέρεται σε περιστατικό που σημειώθηκε στον χώρο του αγώνα και αφορά την λεκτική επίθεση από έναν αγωνιζόμενο σχετικά με την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων και την τελική κατάταξη. Οι υπόλοιποι δύο

αθλητές, αναφέρονται σε άσχημη συμπεριφορά που βίωσαν από βλέποντες μέσα στον χώρο της προπόνησής τους. Αναλυτικά, ο αθλητής Α5 περιγράφει:

''Είχαμε έναν αγώνα και αυτός που τρέχαμε μαζί, έκανε φασαρία, φώναζε. Έλεγε ότι βγήκε εκείνος πρώτος, ενώ είχα βγει εγώ. [...] Τον πήραν τότε και τον βγάλανε έξω. Ούτε μετάλλια ούτε τίποτα.''

Ο αθλητής Α6 αναφέρει σχετικά με το περιστατικό που βίωσε στο αθλητικό στάδιο την ώρα της προπόνησής του:

''Εγώ πηγαίνω δεκαπέντε χρόνια σε αυτό το γήπεδο και δεν έχω πατήσει ποτέ το χόρτο. Γιατί λένε να μην το πατάμε. Μία φορά, πέρασα χωρίς να το καταλάβω τα σκάμματα και βρέθηκα στο χορτάρι. Και ήρθαν και με βγάλανε σηκωτό. Μου δώσανε το μαστουνάκι που είχα στο χέρι και μου είπαν να φύγω. Εγώ είπα ότι το έκανα κατά λάθος. [...]''

Ο παραπάνω αθλητής, συμπληρώνει επίσης ότι πολλές φορές έχει τύχει την ώρα της προπόνησής του στο στάδιο, να βάλουν άλλοι προπονητές εμπόδια στον διάδρομο που τρέχει. Ένα παρόμοιο περιστατικό περιγράφει και ο αθλητής Α8:

''Δεν φαίνεται ότι έχω πρόβλημα εγώ. Και ενώ έτρεχα στον πρώτο διάδρομο, που είναι για εμάς, μου έλεγε μια γυμνάστρια να φύγω από τον πρώτο. Τότε παρέμβει ο προπονητής μου για να εξηγήσει ότι έχω πρόβλημα όρασης και ότι πρέπει να βλέπω την άσπρη γραμμή στον πρώτο διάδρομο.''

3.4 Συναισθήματα και κοινωνικός αντίκτυπος

Η κατηγορία αυτή, αποτελεί το τελευταίο τμήμα της παρουσίασης των αποτελεσμάτων. Η ανάλυση των δεδομένων, εξάλλου, ακολούθησε την ίδια πορεία με την ροή των συνεντεύξεων όπου για προφανείς λόγους ο συναισθηματικός, προσωπικός και κοινωνικός τομέας αναλύθηκαν στο τέλος των συζητήσεων. Η υποκατηγορίες που διακρίνουμε είναι: η αγάπη για το άθλημα (1), τα κίνητρα (2), η οργάνωση της καθημερινότητας (3) και οι επιθυμητές αλλαγές/βελτιώσεις (4).

3.4.1 Αγάπη για το άθλημα

Στην υποκατηγορία αυτή, παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα σχετικά με το τι ανέφεραν οι αθλητές ότι αγαπούν περισσότερο στην προπόνησή τους αλλά και γενικότερα στον αθλητισμό.

Δύο αθλητές, A3 και A7, αναφέρουν χαρακτηριστικά ότι αυτό που αγαπούν περισσότερο είναι το ομαδικό άθλημα που έχουν επιλέξει, το γκόλμπολ. Ο αθλητής A3 επισημαίνει μάλιστα, όλα εκείνα τα στοιχεία του αθλήματος που παίζουν καθοριστικό ρόλο στο να εξακολουθεί να ασχολείται με το συγκεκριμένο άθλημα:

''Αγαπάω πολύ αυτό το άθλημα. Αγαπάω το παιχνίδι. Μου αρέσει. Δουλεύεις πολύ το μυαλό σου. Πρέπει να έχεις πάντα αντίληψη του χώρου και να παίρνεις γρήγορες αποφάσεις. Μου αρέσει να συνεργάζομαι και να δουλεύω με τους χαρακτήρες, γιατί όλοι είμαστε διαφορετικοί χαρακτήρες.''

Επίσης, οι γερές φιλίες που δημιουργούνται μέσα στον χώρο του αθλητισμού αλλά και γενικότερα η κοινωνικοποίηση, αναφέρθηκαν από τρεις αθλητές. Συγκεκριμένα, ο αθλητής A4 κάνει λόγο για την φιλία του με τον προπονητή του. Πιο αναλυτικά, αναφέρει:

''Μου αρέσει να πειράζω τον προπονητή μου. Κάνουμε πλάκα στην προπόνηση. Γνωρίζομαστε από πριν γίνει αυτός προπονητής, όταν ακόμα σπούδαζε. Δεν είμαστε απλώς προπονητής και αθλητής. Είμαστε και φίλοι.''

Ο αθλητής A1, σχετικά με το θέμα της κοινωνικοποίησης, προσθέτει επίσης το γεγονός ότι γνωρίζονται μεταξύ τους άτομα με κοινά προβλήματα και κοινές εμπειρίες. Επίσης, επισημαίνει μία πρόκληση του αθλητισμού που αγαπάει, να δοκιμάζει τις αντοχές και τα όριά του. Συγκεκριμένα, λέει:

''Οι αθλητές συναντούν και άλλα άτομα που έχουν το ίδιο πρόβλημα με αυτούς. Μοιράζονται εμπειρίες. Είναι πολύ σημαντικό. Επίσης, δοκιμάζονται οι αντοχές μας. Βρίσκεις τα όριά σου. Προσπαθείς να πετύχεις κάτι. Βλέπεις μέχρι πού μπορείς να φτάσεις.''

Οι αθλητές A2 και A8, επισημαίνουν, εκτός των άλλων, και την αίσθηση της πληρότητας και της ευεξίας που αισθάνονται μετά από την προπόνησή τους. Ο αθλητής A2 αναφέρει:

''Συνήθως, πηγαίνω στην προπόνηση μετά τη δουλειά και έχω νεύρα. Μετά την προπόνηση είμαι μια χαρά. Δεν μπορείς να φανταστείς την αλλαγή. [...] Με βοηθάει πολύ. Αισθάνομαι ευεξία.''

Επίσης, ο αθλητής Α5 αναφέρεται στην θετική επίδραση του αθλητισμού στην υγεία του ανθρώπου αλλά και σε όλα εκείνα που πρέπει να θυσιάσεις προκειμένου να απολαύσεις τα οφέλη της άθλησης. Χαρακτηριστικά, τονίζει:

''Η γυμναστική θέλει ξεκούραση, καλό φαγητό, ύπνο, να μην πίνεις. Όταν είσαι αθλητής χάνεις πολλά πράγματα. Πρέπει να είσαι πάντα ξεκούραστος, να φροντίζεις τον εαυτό σου. Αλλά είναι ό,τι καλύτερο. Έχεις την υγεία σου. Μακάρι να προπονούσαν όλος ο κόσμος. Ακόμα και το περπάτημα είναι φοβερό πράγμα!.''

Τέλος, ο αθλητής Α6, είναι και ο μόνος που αναφέρεται στο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό που έχει ο αθλητισμός, να τον απαλλάσσει από σκέψεις. Συγκεκριμένα, συγκρίνει το χαρακτηριστικό αυτό στο τρέξιμο με το οποίο ασχολείται τώρα, με άλλα ομαδικά αθλήματα. Ο αθλητής αναφέρει:

''Ο στίβος έχει ένα κακό σε σχέση με τα ομαδικά αθλήματα. Στον στίβο τρέχεις και σκέφτεσαι. Σκέφτεσαι τα προβλήματά σου και διάφορα άλλα. Όταν καταφέρνω να μην σκέφτομαι, όταν ξεχνιέμαι, είναι η πιο ευτυχισμένη στιγμή της όλης διαδικασίας. Εκεί είναι για εμένα η αποθέωση του αθλητισμού, να χαίρεσαι την στιγμή και να ξεχνάς όλα τα άλλα. Όταν φεύγω από το γήπεδο, είναι η μελαγχολία.''

3.4.2 Κίνητρα

Σε αυτήν την υποκατηγορία, παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα που προέκυψαν μετά από την μελέτη των απαντήσεων του δείγματος σχετικά με τα κίνητρα που έχουν για να συνεχίσουν να ασχολούνται ενεργά με τον αθλητισμό.

Συγκεκριμένα, οι δύο από τους οκτώ αθλητές, ανέφεραν πάλι απαντήσεις που επαναλήφθηκαν και στην προηγούμενη υποκατηγορία. Δηλαδή, χαρακτήρισαν ως κίνητρα, τα ίδια στοιχεία που αγαπάν στον αθλητισμό. Μεταξύ αυτών αναφέρθηκαν η κοινωνικοποίηση, η ευεξία, η σωματική υγεία, το αίσθημα της πληρότητας και η αγωνιστική συμμετοχή.

Επίσης, τέσσερις από τους οκτώ αθλητές αναφέρουν ως το πιο σημαντικό κίνητρο, την αγωνιστική τους συμμετοχή και την συνέχιση ή εξέλιξη της αγωνιστικής τους πορείας σε εθνικό και διεθνές επίπεδο.

Αναλυτικά, ο αθλητής Α7 αναφέρεται σχετικά με την συμμετοχή του στην Εθνική Ομάδα:

“Η Εθνική Ομάδα ήταν ένα κίνητρο. Μου άρεσε που είχα συμμετοχή εκεί και σε όλες τις διοργανώσεις, τα τουρνουά, τα ταξίδια, η συναναστροφή με τις άλλες παίκτριες και του εξωτερικού. Όλη η εμπειρία.”

Επιπλέον, οι αθλητές Α4 και Α5 αναφέρονται στην επιθυμία τους να πετύχουν ακόμα πιο υψηλούς στόχους και να διαπρέψουν σε αγώνες, τόσο για τους ίδιους όσο και για αυτούς που στέκονται πλάι τους και τους υποστηρίζουν. Ο αθλητής Α4 αναφέρει:

“Θα ήθελα να κερδίσω κανένα μετάλλιο. Πιο πολύ για τον προπονητή μου, αλλά και για όλους τους ανθρώπους που με έχουν βοηθήσει και με βοηθάνε αυτά τα χρόνια.”

Επίσης, ο αθλητής Α5, σημειώνει πως παρά την επιθυμία του, ίσως είναι πλέον αργά λόγω ηλικίας:

“Ήθελα να ανέβω παραπάνω. Αλλά τα χρόνια περάσανε. Ήθελα, όπως και στο Μαραθώνιο, να βγω προς τα έξω να κάνω το ίδιο. Βέβαια, ποτέ δεν είναι αργά. Μετράει και η ηλικία, έχει κατηγορίες. Στην κατηγορία μου ήμουν πρώτος στον Μαραθώνιο.”

Τέλος, ο αθλητής Α6 αναφέρει ως κίνητρο την θετική επίπτωση του αθλητισμού στην υγεία, σωματική και ψυχική, αλλά και στην συμβολή του στην αντιμετώπιση και στην πρόληψη των ασθενειών. Χαρακτηριστικά, επισημαίνει:

“Απεχθάνομαι τις αρρώστιες. Έχω αυτό το θέμα με τα μάτια μου και κάποια άλλα. Νομίζω για να μην εξελιχθούν πρέπει να κάνουμε τα πάντα. Ο αθλητισμός πιστεύω ότι βοηθάει πάρα πολύ σε αυτό. [...] Για εμένα ο αθλητισμός δεν είναι μόνο με την έννοια της σωματικής κατάστασης αλλά και της ψυχολογικής.”

3.4.3 Οργάνωση καθημερινότητας

Στην παρουσίαση των αποτελεσμάτων της υποκατηγορίας αυτής, έχουμε συμπεριλάβει τα στοιχεία που συλλέξαμε από την ανάλυση των απαντήσεων των

αθλητών σχετικά με το εάν συμβάλλει η αθλητική δραστηριότητα στον καλύτερο προγραμματισμό της καθημερινότητάς τους ή όχι.

Αξίζει να αναφερθεί, ότι δύο αθλητές έκαναν λόγο για αναστάτωση της καθημερινότητας λόγω διαφορετικών παραγόντων. Ο αθλητής Α3, αναφέρθηκε στην πίεση και τις πολύωρες προπονήσεις της Εθνικής Ομάδας, που συχνά απαιτούσαν να μετακινηθεί για πολλές μέρες εκτός του τόπου κατοικίας του. Χαρακτηριστικά, αναφέρει:

''Σίγουρα σου δίνει η προπόνηση πρόγραμμα και οργάνωση, αλλά όταν έχεις προετοιμασίες με την Εθνική, πρέπει να ξεχάσεις πολλά πράγματα. Εγώ ας πούμε, θα χρειαστεί να φύγω για μέρες από το σπίτι μου. Κάποιος που δουλεύει θα πρέπει να κανονίσει τις άδειές του.''

Ο αθλητής Α5, από τη μεριά του, αναφέρεται στις δυσκολίες και στην αναστάτωση που προκαλούσε η μετακίνησή του από το νησί στην πόλη του συλλόγου:

''Με το καράβι έκανα δυόμιση ώρες και με το δελφίνι μιάμιση ώρα. Εντάξει, δεν ήταν πρόβλημα, αλλά ήταν φασαρία. Έπρεπε να μαζέψω τα πράγματά μου στη βαλίτσα, μετά όταν φτάσω να πάω με τα πόδια ή με το λεωφορείο μέχρι την προπόνηση.''

Οι υπόλοιποι αθλητές, περιγράφουν θετικά την ύπαρξη των προπονήσεων στον προγραμματισμό τους, αναφέρουν ότι οι προπονήσεις δίνουν μια αρμονία και μία ομαλότητα στην καθημερινότητά τους. Ο αθλητής Α2, συμπληρώνει όμως, ότι αυτή η ομαλότητα δεν υπήρχε όταν υπό πίεση δοκίμασε να προπονηθεί τρεις αντί για δύο φορές την εβδομάδα. Χαρακτηριστικά, αναφέρει:

''Έχω δύο φορές την εβδομάδα προπόνηση, Δευτέρα και Πέμπτη. Αυτό μου δίνει μια ομαλότητα στο πρόγραμμά μου. [...] Για εμένα δεν λειτούργησε ομαλά όταν δοκίμασα, μετά από πίεση του προπονητή μου, να κάνω προπόνηση τρεις φορές την εβδομάδα. Με καταπίεζε ψυχολογικά. Κάποια στιγμή, άρχισα να μην έχω χρόνο για εμένα.''

Ο αθλητής Α4, οποίος αθλούνταν συστηματικά και πριν αποκτήσει το πρόβλημα όρασης, κάνει λόγο για τρόπο ζωής, συνδυάζοντας τον αθλητισμό με την καθημερινότητα. Αναλυτικά, περιγράφει:

''Αυτό το πρόγραμμα, το έχω από έξι χρονών. Σχολείο και αθλητισμός. Έχω αυτό το πρόγραμμα 35 χρόνια.''

Ο αθλητής Α7, για να τονίσει πόσο σημαντικό ρόλο παίζει ο αθλητισμός στον καθημερινό του προγραμματισμό, αναφέρει:

''Εγώ άμα δεν έχω πρόγραμμα δεν μπορώ. Περνάει η μέρα έτσι. Και μετά νευριάζω κιόλας. Λειτουργώ καλύτερα όταν έχω πρόγραμμα. Ξέρω ότι πρέπει να πάω εκεί και

πρέπει να οργανώσω το χρόνο μου ώστε να προλάβω. Αλλιώς δεν κάνω τίποτα και μου τη δίνει στα νεύρα.''

Επιπλέον, ο αθλητής Α6 αναφέρεται στην ικανοποίηση που λαμβάνει από την πρωινή προπόνηση και μάλιστα τονίζει ότι μπορεί να την συνδυάσει με διάφορες δραστηριότητες. Χαρακτηριστικά, αναφέρει:

''Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ικανοποίηση από αυτήν που σου δίνει ο αθλητισμός. Η πρωινή προπόνηση σε έναν τόπο σαν και αυτόν, που δεν υπάρχει καλύτερος, είναι υπέροχη. Μετά την προπόνηση, δηλαδή, μπορείς να πας και να κάνεις μια βουτιά στη θάλασσα. Με βοηθάει πολύ να οργανώσω τη μέρα μου. Πάρα πολύ.''

Τέλος, οι αθλητές Α1 και Α8, μιλούν για την ομαλότητα στο πρόγραμμά τους, την πληρότητα και την ευεξία που τους προσφέρει ο αθλητισμός. Συγκεκριμένα, ο αθλητής Α1 αναφέρει:

''Εάν μια μέρα δεν τρέξω, την επόμενη μέρα θα θέλω να τρέξω δύο φορές, και το πρωί και το βράδυ. Αισθάνομαι ευεξία και ο αθλητισμός είναι μέρος της καθημερινότητας και του προγράμματός μου.''

3.4.4 Επιθυμητές αλλαγές/βελτιώσεις

Η παρούσα υποκατηγορία αποτελεί και το τελευταίο μέρος της συνολικής παρουσίασης των αποτελεσμάτων. Πρόκειται για την παρουσίαση των αποτελεσμάτων που προέκυψαν έπειτα από την ανάλυση των δεδομένων σχετικά με τις απαντήσεις που έδωσαν οι αθλητές του δείγματος αναφορικά με τις μελλοντικές αλλαγές ή τις βελτιώσεις που θα επιθυμούσαν στον χώρο του αθλητισμού, σε προσωπικό αλλά και σε κοινωνικό επίπεδο.

Συγκεκριμένα, τέσσερις από τους οκτώ αθλητές αναφέρουν ότι οι αλλαγές που επιθυμούν σχετίζονται με τα πρακτικά κομμάτια της προπόνησης αλλά και τα τεχνικά μέρη του αθλήματος. Επιθυμούν, μεταξύ άλλων, αλλαγές στις ώρες και μέρες προπόνησης, να δοκιμάσουν συνδυαστικά και κάποια άλλη αθλητική δραστηριότητα ή την διοργάνωση περισσότερων αγώνων.

Ο αθλητής Α2, αναφέρει χαρακτηριστικά:

''Θα ήθελα να κάνω περισσότερα πράγματα. Να δοκιμάσω από αυτά που δεν μπορώ να κάνω. Για παράδειγμα να μπορούσα να δοκιμάσω τα όπλα στο αϊκίντο με κάποιον

τρόπο, που τώρα δεν μπορώ να το κάνω. Θα ήθελα επίσης να μπορούσα να κάνω προπονήσεις το πρωί, γιατί τώρα λόγω δουλειάς μπορώ μόνο το απόγευμα-βράδυ. Μετά, έχω και μια υπερένταση. Για καλύτερη ποιότητα ζωής. Επίσης, θα ήθελα παράλληλα με το αϊκίντο να μπορούσα να κάνω και λίγο κολύμπι στην πισίνα. [...].

Επίσης, και ο αθλητής A8 αναφέρει πως θα ήθελε, μεταξύ των άλλων αλλαγών και αυτός να δοκιμάσει κολύμβηση, όμως σε ανοιχτή θάλασσα. Συμπληρώνει επίσης, και την επιθυμία για περισσότερους αγώνες. Συγκεκριμένα, αναφέρει:

''Θα μου άρεσε να έχω παραπάνω αγώνες. Θα μου άρεσε επίσης, να κάνω κολύμβηση ανοιχτής θαλάσσης. Φοβάμαι βέβαια λίγο τα μεγάλα ψάρια, αλλά εντάξει.''

Ο αθλητής A3 αναφέρεται στα τεχνικά κομμάτια που θα ήθελε να βελτιώσει στην προπόνησή του, καθώς και στο γεγονός ότι ξεκίνησε σε μεγάλη ηλικία να ασχολείται με τον αθλητισμό. Συμπληρώνει επιπλέον, ότι δεν ασχολούνται πολλοί νέοι με προβλήματα όρασης με τις αθλητικές δραστηριότητες. Αναλυτικά, λέει:

''Επειδή έχω λίγα χρόνια στο άθλημα, θα ήθελα πολύ να βελτιώσω τεχνικά κομμάτια, όπως το σουτ και την άμυνά μου. Μου αρέσει πολύ το άθλημα αυτό και μακάρι να το είχα ξεκινήσει σε μικρή ηλικία. Δυστυχώς, δεν ακολουθούν πολλά νέα άτομα. Είμαστε όλοι μεγάλοι. Φοβούνται. Φοβούνται να μην χτυπήσουν, φοβούνται και οι γονείς να φέρουν τα παιδιά τους.''

Ο αθλητής A4, αναφέρει την επιθυμία του για περισσότερη προπόνηση, όπως και στη δυσκολία να δοκιμάσει νέο άθλημα λόγω ηλικίας:

''Τώρα που θα βγω στη σύνταξη, σε ένα μήνα, θα κάνω κάθε μέρα προπόνηση. Τώρα με τη δουλειά είναι δύσκολο. Είναι αργά να δοκιμάσω ένα άλλο άθλημα. Πρέπει να ξεκινήσεις πάλι από την αρχή. Δεν υπάρχει ελπίδα να γίνεις πετυχημένος. Εάν ήμουν σε πιο μικρή ηλικία, μπορεί και να άλλαζα.''

Στο ζήτημα της ηλικίας αναφέρεται και ο αθλητής A7, ο οποίος έχει ήδη αναφέρει ότι το τελευταίο διάστημα έχει αποσυρθεί από τις υποχρεώσεις της ομάδας. Εκφράζει όμως την επιθυμία για προπόνηση, χωρίς την δέσμευση και την αγωνιστική πίεση στην οποία πλέον δεν μπορεί να ανταποκριθεί. Χαρακτηριστικά, αναφέρει:

''Μακάρι να μπορούσα να παίζω έτσι, κάποιες φορές, χωρίς την δέσμευση ότι πρέπει να πηγαίνω σε όλες τις προπονήσεις και ότι με χρειάζεται η ομάδα. Υπήρχε και τέτοιου είδους δέσμευση. Και επειδή μου αρέσει να είμαι συνεπής όταν κάνω κάτι, δεν γίνεται να συνεχίσω έτσι.''

Ο αθλητής A6, εκφράζει την επιθυμία του για έναν συνοδό ή την οργάνωση μιας ομάδας ατόμων όπου θα αθλούνται μαζί, καθώς λόγω της επιδείνωσης του

προβλήματός του αντιμετωπίζει δυσκολίες. Αναφέρεται, επίσης, και στην αντιμετώπισή του από το κοινωνικό σύνολο. Συγκεκριμένα, αναφέρει:

''Θα ήθελα να έχω έναν συνοδό. Αυτό για εμένα θα ήταν το καλύτερο. Η εάν γίνει μια ομάδα. Εγώ αν ήμουν σε ομάδα, θα μπορούσα να τρέξω. Αυτό που μου λείπει είναι να υπάρχει καλή διάθεση. Βλέπεις έναν άνθρωπο να προσπαθεί να τρέξει και τι κάνεις; Εμείς και να μην βλέπουμε αισθανόμαστε τη διάθεση του άλλου. Είναι σημαντικό να μην αισθάνεσαι ανεπιθύμητος.''

Ο αθλητής Α1, επίσης, επισημαίνει αλλαγές που αφορούν γενικά το κοινωνικό σύνολο και τις ανθρώπινες συμπεριφορές στον χώρο του αθλητισμού. Κάνει λόγο για ανάγκη καλλιέργειας αθλητικής νοοτροπίας, αθλητικής παιδείας και προσβασιμότητας, ενώ θίγει και το οικονομικό ζήτημα. Χαρακτηριστικά, αναφέρει:

''Θα ήθελα να υπάρξει αθλητική νοοτροπία. Ο αθλητισμός είναι δικαίωμα για όλους. Πρέπει όλοι να μάθουμε να συνυπάρχουμε. Χρειάζεται όλοι οι αθλητές, με αναπηρίες και χωρίς, να έχουν αθλητική παιδεία. Επιπλέον πρέπει να υπάρχει πρόσβαση, σχεδιασμός για όλους. Να υπάρχει πρόβλεψη. Δόθηκε η έκταση στη Ραφήνα, για παράδειγμα, για να δημιουργηθεί ένα πρότυπο αθλητικό κέντρο για άτομα με αναπηρία. Η Ραφήνα είναι μακριά από το κέντρο. Δεν είναι εύκολο οι αθλητές να το προσεγγίσουν. Κάτι ακόμα που θα ήθελα να αλλάξω με κάποιον τρόπο είναι οι κρατικές επιχορηγήσεις. Χρειάζονται χρήματα για να πληρώνονται οι προπονητές και να μπορούμε να έχουμε χώρους να προπονούμαστε.''

Τέλος, ο αθλητής Α5 δεν αναφέρει κάποια συγκεκριμένη αλλαγή, παρά μόνο επισημαίνει ότι όλα τα πράγματα χρειάζονται πολλή προσπάθεια για να τα κατακτήσεις, ενώ εκφράζει και την ευγνωμοσύνη του για όσα έχει καταφέρει μέχρι σήμερα. Αναλυτικά, αναφέρει:

''Θα ήθελα να έχω υγεία, τώρα είμαι αυτός που είμαι. Δεν είμαι μόνος έχω και οικογένεια. Όλα χρειάζονται δουλειά, πολλή δουλειά. Θέλω να είμαι καλά και να κάνω αυτά που κάνω. Άλλαξε η ζωή μου μετά το ατύχημα. Ήξερα κάποια πράγματα και συνέχισα να τα κάνω.''

4. Συζήτηση

Το παρόν κεφάλαιο αποτελεί μία προσπάθεια συζήτησης και ερμηνείας των αποτελεσμάτων, όπως αυτά προέκυψαν από την ανάλυση που ακολουθήθηκε και παρουσιάζεται σε προηγούμενο κεφάλαιο. Βασικός σκοπός είναι η σύνδεση των ευρημάτων της έρευνας με πορίσματα της βιβλιογραφίας και ο σχολιασμός αυτών. Η συζήτηση βασίζεται στις κύριες κατηγορίες που συγκροτήθηκαν και για την παρουσίαση των αποτελεσμάτων, οι οποίες είναι: (1) η Αθλητική Πορεία, (2) τα Πρακτικά Ζητήματα, (3) οι Προσωπικές Δυσκολίες και (4) ο Συναισθηματικός και Κοινωνικός Αντίκτυπος.

4.1. Αθλητική Πορεία

Αρχικά, είναι υψίστης σημασίας να αναφερθεί το ζήτημα σχετικά με την ηλικία έναρξης της ενασχόλησης με τον αθλητισμό. Υπάρχει μία σημαντική διαφορά μεταξύ των αθλητών με εκ γενετής αναπηρία όρασης και εκείνων που απέκτησαν αργότερα στην πορεία της ζωής τους αναπηρία όρασης. Οι τρεις αθλητές με επίκτητο πρόβλημα όρασης επισημαίνουν την εντατική ενασχόλησή τους με την αθλητική δραστηριότητα από πολλή μικρή ηλικία (περίπου επτά ετών). Αντίθετα, ο μέσος όρος ηλικίας έναρξης του αθλητισμού των ατόμων με εκ γενετής πρόβλημα όρασης είναι τα 30,4 έτη. Η ηλικιακή έναρξη της εμπλοκής των δύο ομάδων στον αθλητισμό είναι πάρα πολύ μεγάλη. Επίσης, μεγάλη είναι και η διαφορά αυτού του μέσου όρου, με τον αντίστοιχο που αναφέρεται στην διεθνή βιβλιογραφία. Σε έρευνα με 32 αθλητές ο μέσος όρος έναρξης της αθλητικής δραστηριότητας είναι 16,6 έτη και θεωρείται επίσης μεγάλη η απόκλιση σε σχέση με τον μέσο όρο έναρξης ενασχόλησης με τον αθλητισμό βλεπόντων αθλητών, ο οποίος κυμαίνεται μεταξύ των έξι με δέκα χρόνων (Terfer , 2004). Επομένως παρατηρούμε ότι ως προς το σημείο αυτό τα αποτελέσματα της παρούσης έρευνας συνάδουν με τη διεθνή βιβλιογραφία.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε, επιπλέον, ότι σχεδόν όλοι οι αθλητές ασχολήθηκαν με τον αθλητισμό έπειτα από πληροφόρηση και δράσεις μέσω του συλλόγου τυφλών στον οποίο ανήκαν. Υπήρχαν βέβαια και μεμονωμένες περιπτώσεις όπου η

πληροφόρηση και η παρακίνηση για ενασχόληση με τον αθλητισμό έγινε μέσω φίλων και κοινωνικών παραγόντων ή μέσω προσωπικής αναζήτησης. Χαρακτηριστικά, στη διεθνή βιβλιογραφία τονίζεται επίσης, ο καθοριστικός ρόλος των οργανώσεων, των τοπικών επιτροπών και των προγραμμάτων για τυφλούς στην κοινωνικοποίησή τους και στην ενημέρωση και πληροφόρησή τους (Terfer , 2004). Ωστόσο, κανένας αθλητής δεν αναφέρθηκε σε αθλητική δραστηριότητα στο σχολείο και σε επιρροή του από αυτό, γεγονός που έρχεται σε αντίθεση με άλλα διεθνή πορίσματα, όπου τυφλοί αθλητές αναφέρουν τις σχολικές δραστηριότητες ως τον πιο σημαντικό παράγοντα ώθησης για την περαιτέρω ενασχόλησή τους με αθλήματα (Ponchillia, Strause, & Ponchillia, 2002).

Σχετικά με την υποστήριξη που λαμβάνουν οι αθλητές από το οικείο τους περιβάλλον, πρέπει να σημειωθεί, ότι σχεδόν όλες οι απαντήσεις ήταν υποτονικές. Οι αθλητές δεν ανέφεραν συγκεκριμένα πρόσωπα από τα οποία δέχονται υποστήριξη, και μερικοί έκαναν λόγο για αδιάφορη στάση της οικογένειας ως προς την αθλητική τους δραστηριότητα. Δεν έλειψαν και οι απαντήσεις που έκαναν λόγο για φόβο και δυσανασχέτηση των οικείων τους προσώπων. Τα στοιχεία αυτά έρχονται σε αντίθεση με πορίσματα της διεθνούς βιβλιογραφίας όπου η οικογένεια και ειδικά ο ρόλος της μητέρας αναφέρεται ως ύψιστη πηγή παρακίνησης και ενθάρρυνσης για τους τυφλούς αθλητές και ακολουθεί ο ρόλος του προπονητή (Terfer , 2004).

Επιπλέον, ενώ σχεδόν όλοι οι αθλητές με εκ γενετής πρόβλημα όρασης έμειναν σταθεροί στην επιλογή του αθλήματός τους, οι αθλητές με επίκτητο πρόβλημα, αναγκάστηκαν να αλλάξουν τις αθλητικές τους συνήθειες και επιλογές και να τις προσαρμόσουν στα δεδομένα της οπτικής αναπηρίας τους και των δυνατοτήτων τους. Σχετικά με την συμμετοχή σε αγώνες, όλοι οι αθλητές ανέφεραν ότι έχουν συμμετάσχει τόσο σε εθνικούς όσο και διεθνείς αγώνες, ενώ κάποιοι έχουν αποτελέσει και μέλη της Εθνικής Ομάδας εκπροσωπώντας την Ελλάδα σε Ευρωπαϊκά και Παγκόσμια Πρωταθλήματα. Η εμπειρία όλων χαρακτηρίζεται θετικά, με συγκεκριμένες αναφορές σε τελετές απονομών, στο συναίσθημα της νίκης και στην επιδοκιμασία του κοινού που παρακολουθεί. Η συμμετοχή τους σε αγώνες αποτελεί κίνητρο για βελτίωση και πρόκληση για να ξεπεράσουν τα όριά τους. Τα στοιχεία της διεθνούς βιβλιογραφίας επιβεβαιώνουν τα παραπάνω, καθώς σε έρευνα που διεξήχθη ανάμεσα σε αθλητές της Εθνικής Ομάδας Ρωσίας στο ποδόσφαιρο για τυφλούς, όλοι οι αθλητές ανέφεραν ως το μεγαλύτερο κίνητρο την επιθυμία για νίκη, για να κερδίσουν ένα μετάλλιο και να τους θαυμάσουν οι οικείοι τους (Popenko, 2020). Πράγματι, και

στην παρούσα έρευνα, πολλοί αθλητές αναφέρθηκαν στις επιθυμίες τους για περαιτέρω συμμετοχή σε αγώνες και για την επιδίωξη υψηλότερων αγωνιστικών στόχων σε Ελλάδα και εξωτερικό.

4.2 Πρακτικά Ζητήματα

Πολλοί αθλητές ανέφεραν ότι η μετακίνηση από και προς τον χώρο της προπόνησης, αποτελεί έναν καθοριστικό παράγοντα για την αθλητική τους δραστηριότητα. Πολλοί μάλιστα, εξέφρασαν και τη δυσαρέσκειά τους αναφορικά με τον χρόνο που χάνουν στις μετακινήσεις, ενώ για κάποιους το να μπορούν να πηγαίνουν στην προπόνησή τους εύκολα και γρήγορα αποτελεί προϋπόθεση. Πράγματι, τα στοιχεία αυτά επιβεβαιώνονται και στην διεθνή βιβλιογραφία, όπου αθλητές με προβλήματα όρασης δηλώνουν την δυσαρέσκειά τους για την μετακίνηση από και προς τον χώρο προπόνησης καθώς και για τον χρόνο που χάνουν στις μετακινήσεις (Terfer , 2004).

Σχετικά με τις εγκαταστάσεις, οι περισσότεροι αθλητές ανέφεραν ότι δεν υπάρχει ειδική διαμόρφωση στους χώρους που αθλούνται ή υπάρχει μια στοιχειώδη διαμόρφωση. Η πρόσβαση στα αποδυτήρια από τους περισσότερους τυφλούς αθλητές δεν είναι δυνατή. Ωστόσο, δεν φαίνεται να τους απασχολεί τόσο το ζήτημα της προσβασιμότητας και των διαφοροποιήσεων που χρειάζονται οι αθλητικές εγκαταστάσεις, όσο η αντιμετώπιση από το γενικότερο σύνολο που αθλείται στους ίδιους χώρους, η αντιμετώπιση από άλλους αθλητικούς συλλόγους και βλέποντες αθλητές. Το γεγονός αυτό, αποδεικνύει και η παρακάτω αναφορά σχετικά με τις αρνητικές εμπειρίες.

Είναι επίσης σημαντικό, να αναφέρουμε ότι σχεδόν όλες οι αρνητικές εμπειρίες που περιέγραψαν οι αθλητές, σχετίζονται με κάποια άσχημη συμπεριφορά που έλαβαν από άλλους συναθλητές τους ή άλλα πρόσωπα στο χώρο της προπόνησης, βλέποντες και μη. Χαρακτηριστικά, αναφέρεται η έλλειψη αθλητικής παιδείας και οι αντιλήψεις σχετικά με τα άτομα με αναπηρίες. Πράγματι, στη διεθνή βιβλιογραφία, επιβεβαιώνεται το γεγονός ότι οι αντιλήψεις σχετικά με την ικανότητα των ατόμων με προβλήματα όρασης είναι ανασταλτικός παράγοντας στην αθλητική δραστηριότητα των ατόμων αυτών (Terfer , 2004).

4.3 Προσωπικές Δυσκολίες

Όλοι οι αθλητές ανέφεραν ότι δεν ήταν ποτέ ο οικονομικός παράγοντας ανασταλτικός για την αθλητική τους δραστηριότητα και επεσήμαναν επίσης όλοι, ότι ο κάθε αθλητής μπορεί να κάνει τις επιλογές του ανάλογα την οικονομική του ευχέρεια. Η επιλογή του προσωπικού εξοπλισμού, μπορεί να γίνει με πολύ χαμηλό έως και πολύ υψηλό κόστος. Επίσης, αρκετοί αθλητές ανέφεραν κάποιες παροχές εξοπλισμού και κάλυψη εξόδων για αθλητικούς αγώνες από την Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με αναπηρίες.

Επιπλέον, αναφέρθηκε από κάποιους αθλητές ατομικών αθλημάτων, το ζήτημα της έλλειψης συνοδού. Αθλητής με επίκτητο πρόβλημα όρασης αναφέρει ως συνεχές εμπόδιο την επιτακτική του ανάγκη για συνοδό, τόσο για την προπόνησή του όσο και για την μεταφορά του στο χώρο της προπόνησης. Το ζήτημα της έλλειψης συνοδού, πράγματι τονίζεται και στην διεθνή βιβλιογραφία, όπου οι αθλητές με προβλήματα όρασης, και ειδικά με ολική απώλεια όρασης, το θεωρούν ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια που συναντούν (Terfer , 2004).

Ένα ακόμη ζήτημα που αναφέρεται στην έρευνα, είναι το γεγονός ότι η συμμετοχή στις αθλητικές δραστηριότητες είναι όλο και λιγότερη και δεν συμμετέχουν νεαρά σε ηλικία άτομα. Πράγματι, στην ίδια έρευνα (Terfer , 2004), επισημαίνεται η έλλειψη νέων συμμετεχόντων ως ένα σημαντικό εμπόδιο στην αθλητική δραστηριότητα. Οι αθλητές ανέφεραν ότι οι νέοι κυρίως φοβούνται να ασχοληθούν με τον αθλητισμό, όπως και οι γονείς φοβούνται να παρακινήσουν τα παιδιά τους με προβλήματα όρασης να ασχοληθούν με αθλητικές δραστηριότητες. Σε έρευνα που διεξήχθη σε παιδιά με προβλήματα όρασης σχετικά με τις προσδοκίες που έχουν οι γονείς για την αθλητική τους δραστηριότητα, αποδείχθηκε ότι όσο μεγαλύτερα είναι τα προβλήματα όρασης των παιδιών, τόσο χαμηλότερες είναι και οι προσδοκίες των γονιών (Lieberman, Stuart, & Hand, 2006). Τον φόβο και τις χαμηλές προσδοκίες των γονιών για την αθλητική δραστηριότητα των παιδιών υιοθετούν στην συνέχεια και τα παιδιά για τον ίδιο τους τον εαυτό.

4.4 Συναισθηματικός και Κοινωνικός Αντίκτυπος

Αναφορικά με τα κίνητρα που ωθούν τους αθλητές να συνεχίζουν την αθλητική τους δραστηριότητα, κυρίαρχη θέση έχει η κοινωνικοποίηση στον χώρο του αθλητισμού. Όλοι οι αθλητές αναφέρουν την επικοινωνία είτε με τους συναθλητές τους, είτε με τον προπονητή τους, είτε με νέα πρόσωπα που συναντούν μέσω των προπονήσεων και των αγώνων. Πράγματι, σε διεθνή έρευνα μεταξύ ατόμων με προβλήματα όρασης, όσοι ήταν εμπλεκόμενοι με τον αθλητισμό, παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα κοινωνικοποίησης, κατατάσσοντας τον αθλητισμό κύριο παράγοντα κοινωνικοποίησης των ατόμων με προβλήματα όρασης (Movahedi, Mojtahedi, & Faraz, 2011).

Μεταξύ των κινήτρων, αναφέρθηκε επίσης, και η συμβολή του αθλητισμού στην καλύτερη υγεία των αθλητών, στην απαλλαγή από προβλήματα λόγω της καθιστικής ζωής αλλά και στην διατήρηση ενός υγιούς σώματος. Τα στοιχεία αυτά, έρχονται σε συμφωνία με την διεθνή βιβλιογραφία όπου αναφέρεται ότι οι δραστηριότητες αθλητισμού είναι αποτελεσματικές για τη βελτίωση του σωματοαισθητηριακού και ορθοστατικού ελέγχου για τα άτομα με προβλήματα όρασης (Mohammadi, Bayati, Abbasi, & Allafan, 2019)

Η διατήρηση μιας καλής σωματικής κατάστασης και η υιοθέτηση ενός υγιούς τρόπου ζωής, αναφέρονται, επίσης, και σε άλλα σημεία της διεθνούς βιβλιογραφίας, όπου αθλητές με αναπηρία όρασης επισημαίνουν τα οφέλη για το σώμα και την υγεία τους (Tepfer, 2004).

Επίσης, οι αθλητές αναφέρθηκαν στις θετικές επιδράσεις του αθλητισμού στην ψυχολογία τους και στην ευεξία που αισθάνονται μετά την προπόνησή τους. Έκαναν λόγο για βελτίωση της ψυχικής και σωματικής τους υγείας. Στην διεθνή βιβλιογραφία, τα στοιχεία επιβεβαιώνουν την θετική επίδραση του αθλητισμού στη ψυχολογία των ατόμων με προβλήματα όρασης, στην αυτό-εικόνα τους, στην αυτό-αντίληψή τους και στο αίσθημα της ελπίδας (Khodabakhshi Koolae, 2017).

Πολλοί αθλητές, επίσης, έκαναν λόγο για την ποιότητα της ζωής τους, η οποία φαίνεται να είναι καλύτερη λόγω την ενασχόλησής τους με τον αθλητισμό. Το γεγονός αυτό, άπτεται στον απώτερο στόχο της έρευνας που είναι να διερευνήσουμε το εάν τελικά οι αθλητές με προβλήματα όρασης επωφελούνται από τα θετικά του αθλητισμού ή εάν τα εμπόδια και οι δυσκολίες που έχουν να αντιμετωπίσουν είναι ανασταλτικοί παράγοντες. Πράγματι, τα στοιχεία της βιβλιογραφίας αναφέρουν ότι άτομα με

προβλήματα όρασης, ανεξάρτητα από την διάρκεια και τη συχνότητα της αθλητικής δραστηριότητας, εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ποιότητας ζωής (Ihan, Idil, & Ihan, 2020).

Όλοι οι αθλητές, επιπλέον, ανέφεραν την θέληση και την βαθύτερη επιθυμία που έχουν για να συνεχίζουν την αθλητική τους δραστηριότητα, ενώ αναφέρουν και κάποιες επιθυμητές αλλαγές και βελτιώσεις που θα ήθελαν να κάνουν. Όλες, αναφέρονται στην άρση των εμποδίων που έχουν ήδη αναφέρει. Οι αθλητές με προβλήματα όρασης θα ήθελαν κυρίως να είχαν ξεκινήσει την αθλητική τους δραστηριότητα από πολύ μικρότερη ηλικία, ώστε να μπορέσουν να πετύχουν περισσότερα και καλύτερα αποτελέσματα στον αγωνιστικό χώρο. Τίθεται επίσης, το ζήτημα για συνοδούς, το ζήτημα για αθλητικής παιδεία και νοοτροπία και περισσότερες αθλητικές εγκαταστάσεις. Κάποιοι αθλητές, αναφέρουν επίσης, ότι θα ήθελαν να είχαν την δυνατότητα για περισσότερες επιλογές. Κάνουν λόγο για την επιθυμία τους να δημιουργηθούν χώροι όπου θα μπορούν να συνδυάζουν διάφορες μορφές άσκησης στις ίδιες εγκαταστάσεις.

5. Γενικά Συμπεράσματα και Περιορισμοί της Έρευνας

5.1 Συμπεράσματα και παρεμβάσεις

Με μία σύντομη ανασκόπηση στην έρευνα, προκύπτουν αρκετά συμπεράσματα ως προς την υπόθεση που τέθηκε αρχικά, αλλά και γενικότερα ως προς τις αντιλήψεις και τον τρόπο λειτουργίας του αθλητισμού για τα άτομα με προβλήματα όρασης.

Ένα πρώτο και βασικό πόρισμα, είναι ότι τα άτομα με προβλήματα όρασης ξεκινούν σε μεγάλη ηλικία τον αθλητισμό, με αποτέλεσμα, ενώ τα όνειρα και η θέλησή τους αυξάνονται, η μεγάλη ηλικία να στέκεται ανασταλτικός παράγοντα στην συνέχιση της αθλητικής τους δραστηριότητας. Το ζήτημα αυτό, οφείλεται, όπως είδαμε και στην παρούσα έρευνα, στην απουσία παρακίνησης από την οικογένεια και στον φόβο των οικείων προσώπων των ατόμων με προβλήματα όρασης. Αυτό σημαίνει ότι η ανάγκη για ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σχετικά με τον αθλητισμό των οικογενειών και των οικείων προσώπων των ατόμων με προβλήματα όρασης, αλλά και των ίδιων των ατόμων, είναι μεγάλη.

Κάτι τέτοιο, θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Αρχικά, θα ήταν ωφέλιμο να ενταχθεί στα προγράμματα παρέμβασης των ατόμων με προβλήματα όρασης, η αθλητική δραστηριότητα ως θεραπευτικό μέσο. Ήδη από το σχολείο, οι μαθητές με προβλήματα όρασης θα πρέπει να έχουν την δυνατότητα, με τις κατάλληλες διαφοροποιήσεις να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες και να μην αποκλείονται από αυτές. Όπως είδαμε, κανένας αθλητής του δείγματος δεν αναφέρθηκε στο ότι η αφορμή και η πληροφόρησή του για να ασχοληθεί με τον αθλητισμό ήταν το σχολείο ή η οικογένεια.

Σε κοινωνικό επίπεδο, είναι αναγκαίο να υπάρξει μία συλλογική ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινωνίας για την ένταξη των ατόμων με προβλήματα όρασης στον αθλητισμό. Θα ήταν ωφέλιμο να οργανωθούν μεικτές δράσεις για άτομα με προβλήματα όρασης και χωρίς και να προωθηθεί ένα γενικότερο κοινωνικό μήνυμα μέσα από τα μέσα μαζικής επικοινωνίας. Το πρόβλημα βασίζεται στην έλλειψη

ενημέρωσης, σε όλα τα επίπεδα, και αυτό έχει ως αποτέλεσμα τόσο τα ίδια τα άτομα με προβλήματα όρασης όσο και οι οικογένειες τους, να μην γνωρίζουν και να μην εμπλέκονται σε τέτοιου είδους δραστηριότητες. Συνεπώς, να μην έχουν λάβει το ερέθισμα που θα τους παρακινήσει να γνωρίσουν τις δράσεις του αθλητισμού και τα οφέλη που αυτός προσφέρει.

Επιπλέον, θα πρέπει μέσα από διαφημιστικά βίντεο, να προβάλλονται περισσότερο, πρότυπα αθλητών με αναπηρίες που έχουν διαπρέψει στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Αυτό, θα αποτελεί κίνητρο για όλους, βλέποντες και μη, να ασχοληθούν με τον αθλητισμό και κυρίως, να μην τα παρατούν λόγω των δυσκολιών που συναντούν.

Σε κάθε περίπτωση όμως, είναι γεγονός, ότι υπάρχει γενικότερα ένα κλίμα άγνοιας και έλλειψης παιδείας γύρω από θέματα ένταξης των ατόμων με αναπηρίες σε κοινωνικές δραστηριότητες. Συγκεκριμένα, στο χώρο του αθλητισμού, παρατηρείται απουσία αθλητικής παιδείας. Οι αθλητές, βλέποντες και μη, όπως και οι προπονητές και το διοικητικό προσωπικό σωματείων συχνά παρουσιάζουν συμπεριφορές που δεν αρμόζουν στο αθλητικό ιδεώδες. Τέτοιες συμπεριφορές, θα πρέπει να καταστέλλονται από ειδικά διαμορφωμένες επιτροπές ελέγχου, ενώ παράλληλα, θα πρέπει σίγουρα να καλλιεργηθεί περαιτέρω η αθλητική παιδεία σε όλους, να ενταχθεί στα σχολικά προγράμματα ως ξεχωριστό τμήμα του μαθήματος της γυμναστικής και να δοθεί έμφαση στις αξίες του αθλητισμού και στον ευγενή ανταγωνισμό.

Η έρευνα όμως, έχει και κάποιους περιορισμούς. Αρχικά, το μικρό δείγμα της έρευνας δεν μας επιτρέπει να κάνουμε γενίκευση των αποτελεσμάτων με σιγουριά στον γενικό πληθυσμό των αθλητών με προβλήματα όρασης. Επιπλέον, περιορισμό της έρευνας αποτελεί και το γεγονός ότι το εύρος των αθλημάτων δεν είναι μεγάλο. Οι αναφορές των αθλητών γίνονται για συγκεκριμένα αθλήματα, και επομένως δεν μπορούμε να γενικεύσουμε τα πορίσματα της έρευνας και για άλλα αθλήματα, τα οποία δεν αναφέρονται στην παρούσα έρευνα. Τέλος, η διεξαγωγή της έρευνας σε περίοδο πανδημίας και μάλιστα εγκλεισμού, στα πλαίσια των μέτρων προστασίας για τη μετάδοση του κορονοϊού, κατέστησε ανέφικτες τις δια ζώσης συναντήσεις με τους αθλητές. Δεν μπορούμε σίγουρα, να παραβλέψουμε και το γεγονός ότι όλοι οι αθλητές λόγω της πανδημίας, είχαν περίπου έναν χρόνο να ασχοληθούν εντατικά με τον αθλητισμό, γεγονός που τους επηρέασε ψυχολογικά.

Βιβλιογραφία

- Bayazit , I., Aysun , I., & Inci , I. (2020). Sports participation and quality of life in individuals. *Irish Journal of Medical Science*.
- Creswell , J. (2015). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. New York: Pearson.
- Goodwin, D, D., Krohn, J., & Kuhnle, A. (2004). Beyond the wheelchair: The experience of dance. *Adapted Physical Activity Quarterly*.
- goTHESS. (n.d.). Ανάκτηση από <https://www.gothess.gr/thessaloniki/gmap/?ID=7341>
- Haegele , J., Hodge , S., & Kozub, F. (2017). Beliefs about physical activity and sedentary behaviors of adults with visual impairments. *Disability and Health Journal*, σσ. 571-579.
- Haegele, J. A.; Ruri, F.; Lee, J. (2017). Health-related quality of life, physical activity, and sedentary behavior of adults with visual impairments. *Disability and Rehabilitation*.
- Haegele, J., Famelia, R., & Lee, J. (2017). *Health-related quality of life, physical activity, and sedentary behavior of adults with visual impairments*.
- Howe, P., & Jones, C. (2006, Μάρτιος). Classification of Disabled Athletes: (Dis)Empowering the Paralympic Practice Community.
- IBSA. (n.d.). Ανάκτηση από <https://ibsa.org/fair-sport/classification/overview/>.
- Khodabakhshi Koolae, A. (2017). Sport as an effective goal to increase self-concept and hope: a comparison study between athlete and non-athlete women with visual impairments. Στο *Social Determinants of Health* (σσ. 3(2), 98-103).
- Lieberman, L., Stuart, M., & Hand, K. (2006, April). Beliefs About Physical Activity Among Children Who Are Visually Impaired and Their Parents. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, σσ. 100(4), 223–234.
- Ilhan, B., Idil, A., & Ilhan, I. (2020, June). Sports participation and quality of life in individuals with visual impairment. *Irish Journal of Medical Science*, σσ. 190, 429–436.
- Medola , F., Fortulan , C., Purquerio , B., & Elui , V. (2011). A new design for an old concept of wheelchair pushrim. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*.
- Mohammadi, F., Bayati, M., Abbasi, H., & Allafan , N. (2019). Better functioning of the somatosensory system in postural control of blind athletes compared to non-athletes. *J Rehab Med.* , σσ. 8(3): 179-187.
- Movahedi, A., Mojtahedi, H., & Faraz, F. (2011). Differences in socialization between visually impaired student-athletes and non-athletes. Στο *Research in Developmental Disabilities* (σσ. 58-62).

- Ponchillia, P. E., Strause, B., & Ponchillia, S. V. (2002). Athletes with visual impairments: Attributes and sports participation. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, pp. 96, 267-272.
- Popenko, K. (2020, September). Motives of Training and Sport Routine Highly Qualified Athletes of 5-a-Side Blind Football National Sport Team of Russia. Στο *Sports, Health and Exercise Medicine* (σσ. 85-95).
- Silva, M. (2000). Rehabilitation, Special Education and Physical Activity. In: Recreation and Leisure for People with Special Needs. *Faculty of Sport Sciences and Physical Education*. Porto.
- Tepfer , A. (2004). *The Socialization of Elite Blind Athletes into Sport*. Kinesiology, Sport Studies, and Physical Education Master’s Theses. 9.
- UNESCO - Institute for Statistics. (n.d.). Ανάκτηση από <http://uis.unesco.org/en/glossary-term/pilot-survey>
- United States Association of Blind Athletes*. (n.d.). Ανάκτηση από <https://www.usaba.org/membership/visual-classifications/>
- World Health Organization. (n.d.). Ανάκτηση από <https://www.who.int/>
- Yan, J., & Chan , j. (2018). Age-Related Changes in Field Dependence–Independence and Implications for Geriatric Rehabilitation: A Review. *Perceptual and Motor Skills*, σσ. 125(2), 234–250.
- Γιαννικέλης. (2016). *Myprotein*. Ανάκτηση από <https://www.myprotein.gr/blog/proponisi/deadlift-bench-press-squat/>
- Δελλασούδας, Λ. (2006). *Εισαγωγή στην ειδική παιδαγωγική. τόμ. Δ', Ποιότητα ζωής ατόμων με αναπηρία: Δείκτης κοινωνικής ένταξης και ενσωμάτωσης*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.
- Ζέρβας, Ι. (1993). *Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*.
- Ισαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας. Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Ανάκτηση από Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών: <http://hdl.handle.net/11419/5826>
- Κυπριωτάκης, Α. (1989). Τα Ειδικά Παιδιά και η Αγωγή τους. Ηράκλειο: Ψυχοτεχνική.
- ΦΕΚ: 191/Α/23.08.1979. ΝΟΜΟΣ ΥΠ' ΑΡΙΘ.958/1979 Περί αντικαταστάσεως των άρθρων 1, 2 και 5 του Ν. 1904/1951 Περί προστασίας και αποκατάσεως των τυφλών. (n.d.).
- Χατζηαραλάμπους, Ε. (2000). *Ψυχοκοινωνικά προβλήματα μερικώς βλεπόντων και τυφλών ατόμων –Διαστάσεις αποκατάστασης και κοινωνικής ένταξης*. Αθήνα.

Παράρτημα 1

Πρωτόκολλο Συνέντευξης (αρχικό)

Θέμα: Μελέτη της ποιότητας ζωής των ατόμων με προβλήματα όρασης με βάση συγκεκριμένους άξονες στα πλαίσια πτυχιακής εργασίας

Ωρα συνέντευξης:.....

Ημερομηνία:.....

Τόπος:.....

Συνεντευξιαζόμενος:.....

Τρόπος/μέσο συνέντευξης:.....

Ερωτήσεις:

Ερωτήσεις για την πορεία του αθλητή

1. Πώς ξεκίνησε η σχέση σας με το συγκεκριμένο άθλημα; Ήταν δική σας επιλογή ή υπήρχε κάποια επιρροή από άλλα πρόσωπα;
2. Υπήρξε υποστήριξη από το περιβάλλον σας για να συνεχίσετε;
3. Αλλάξατε αθλήματα με το πέρασμα των χρόνων;
4. Σήμερα, αθλείστε ερασιτεχνικά ή σε επαγγελματικό επίπεδο;
5. Έχετε συμμετάσχει σε αγώνες και εάν ναι πώς θα περιγράφατε αυτήν την εμπειρία σας;

Ερωτήσεις για εγκαταστάσεις και παροχές

6. Υπάρχει κάποια κρατική ή κάποιου άλλου είδους στήριξη στη δράση της ομάδας ή του συλλόγου όπου ανήκετε;
7. Σε τι εγκαταστάσεις προπονείστε; Είναι ειδικά διαμορφωμένες;
8. Πώς μετακινείστε προς και από το χώρο της προπόνησης; Σας συνοδεύει κάποιος;
9. Οι μέρες και οι ώρες που προπονείστε πιστεύετε ότι είναι ικανοποιητικές για μια ολοκληρωμένη προπόνηση; Από ποιους παράγοντες εξαρτώνται;
10. Έχετε ειδικό εξοπλισμό; Εάν ναι, ήταν εύκολο να τον αποκτήσετε;(υψηλό κόστος, δυσκολία εύρεσης, εξειδικευμένος σχεδιασμός)

11. Ποια είναι τα εμπόδια που αντιμετωπίζετε πιο συχνά σε πρακτικό και τεχνικό επίπεδο;

Ερωτήσεις για συγκεκριμένα περιστατικά και συναισθήματα

12. Υπήρξε στιγμή που να τα παρατήσατε και αν ναι για ποιον λόγο;
13. Ήταν ποτέ ο οικονομικός παράγοντας ανασταλτικός για την αθλητική σας πορεία;
14. Τι αγαπάτε περισσότερο στην προπόνησή σας;
15. Ποια είναι τα κίνητρά σας για να συνεχίζετε;
16. Νιώθετε ότι απολαμβάνετε την ενασχόληση σας με τον αθλητισμό; Θεωρείτε ότι αυτή η συγκεκριμένη άθληση, σας βοηθά να οργανώσετε καλύτερα την καθημερινότητά σας;
17. Εάν μπορούσατε να περιγράψετε την πιο άσχημη εμπειρία σας στον χώρο του αθλητισμού ποια θα ήταν αυτή;
18. Εάν μπορούσατε να αλλάξετε κάτι για να βελτιώσετε την αθλητική σας δραστηριότητα, αυτό τι θα ήταν;

Παράρτημα 2

Πρωτόκολλο Συνέντευξης (τροποποιημένο μετά τις πιλοτικές συνεντεύξεις)

Θέμα: Μελέτη της ποιότητας ζωής των ατόμων με προβλήματα όρασης με βάση συγκεκριμένους άξονες στα πλαίσια πτυχιακής εργασίας

Ωρα συνέντευξης:.....

Ημερομηνία:.....

Τόπος:.....

Συνεντευξιαζόμενος:.....

Τρόπος/μέσο συνέντευξης:.....

Ερωτήσεις:

Πορεία του αθλητή

1. Πώς και πότε ξεκίνησε η σχέση σας με το συγκεκριμένο άθλημα; Ήταν δική σας επιλογή ή υπήρχε κάποια επιρροή από άλλα πρόσωπα;
2. Σε ποια κατηγορία ανήκετε σύμφωνα με την απώλεια της όρασής σας;
3. Υπήρξε υποστήριξη από το περιβάλλον σας για να συνεχίσετε την άθληση σας;
4. Αλλάξατε αθλήματα με το πέρασμα των χρόνων;
5. Σήμερα, αθλείστε ερασιτεχνικά ή σε επαγγελματικό επίπεδο;
6. Έχετε συμμετάσχει σε αγώνες και εάν ναι, πώς θα περιγράφατε αυτήν την εμπειρία σας;

Εγκαταστάσεις και παροχές

7. Υπάρχει κάποια κρατική ή κάποιου άλλου είδους στήριξη στη δράση της ομάδας ή του συλλόγου όπου ανήκετε;
8. Σε τι εγκαταστάσεις προπονείστε; Είναι ειδικά διαμορφωμένες;
9. Πώς μετακινείστε προς και από το χώρο της προπόνησης; Σας συνοδεύει κάποιος;

10. Οι μέρες και οι ώρες που προπονείστε πιστεύετε ότι είναι ικανοποιητικές για μια ολοκληρωμένη προπόνηση; Από ποιους παράγοντες εξαρτώνται;
11. Έχετε ειδικό εξοπλισμό; Εάν ναι, ήταν εύκολο να τον αποκτήσετε;(υψηλό κόστος, δυσκολία εύρεσης, εξειδικευμένος σχεδιασμός);
12. Ποια είναι τα εμπόδια που αντιμετωπίζετε πιο συχνά σε πρακτικό και τεχνικό επίπεδο;

Συγκεκριμένα περιστατικά και συναισθήματα

13. Υπήρξε στιγμή που να τα παρατήσατε και αν ναι για ποιον λόγο;
14. Ήταν ποτέ ο οικονομικός παράγοντας ανασταλτικός για την αθλητική σας πορεία;
15. Τι αγαπάτε περισσότερο στην προπόνησή σας;
16. Ποια είναι τα κίνητρά σας για να συνεχίζετε;
17. Νιώθετε ότι απολαμβάνετε την ενασχόληση σας με τον αθλητισμό; Θεωρείτε ότι αυτή η συγκεκριμένη άθληση, σας βοηθά να οργανώσετε καλύτερα την καθημερινότητά σας;
18. Εάν μπορούσατε να περιγράψετε κάποιες άσχημες εμπειρίες σας στον χώρο του αθλητισμού ποια θα ήταν αυτή;
19. Εάν μπορούσατε να αλλάξετε κάτι για να βελτιώσετε την αθλητική σας δραστηριότητα, αυτό τι θα ήταν;