

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΠΑΠΑΓΡΗΓΟΡΙΟΥ ΒΙΚΤΩΡΙΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: ΚΟΝΤΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΤΡΙΚΑΛΑ 2005

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΠΑΠΑΓΡΗΓΟΡΙΟΥ ΒΙΚΤΩΡΙΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: ΚΟΝΤΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΤΡΙΚΑΛΑ 2005



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»

Αριθ. Εισ.: 4410/1
Ημερ. Εισ.: 08-07-2005
Δωρεά:
Ταξινόμησης Κωδικός: ΠΤ - ΤΕΦΛΑ
2005
ΠΑΠ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000077829

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξεταστεί το ψυχολογικό προφίλ Ελλήνων αθλητών με προβλήματα όρασης-τύφλωση σε μια ποικιλία αθλημάτων. Το δείγμα αποτέλεσαν 12 αθλητές με προβλήματα όρασης-τύφλωση ηλικίας 18-42 ετών. Από αυτούς οι εννιά ήταν στην κατηγορία B1, οι δύο στην B2 και ένας στην B3. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Test Of Performance Strategies (TOPS) των Tomas , Murphry & Hardy (1999) το οποίο αξιολογεί τις ψυχολογικές δεξιότητες οι οποίες συντελούν στην αυξημένη αθλητική απόδοση. Το ερωτηματολόγιο αξιολογούσε οκτώ (8) παράγοντες του ψυχολογικού προφίλ τόσο σε κατάσταση αγώνα όσο και σε κατάσταση προπόνησης. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι, οι έλληνες αθλητές με προβλήματα όρασης δείχνουν ένα υψηλό επίπεδο στρατηγικών απόδοσης σχεδόν σε όλες τις υποκλίμακες, στην προπόνηση και στον αγώνα.

Λέξεις κλειδιά: *τύφλωση, ψυχολογικό προφίλ, σπορ, αθλητές με προβλήματα όρασης*



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: Εισαγωγή.....	3
Ιστορική αναδρομή.....	6
Αθλητική ψυχολογία για αθλητές με τύφλωση.....	7
Η αυτοεκτίμηση των αθλητών με αναπηρίες	9
Ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση.....	11
Εκμάθηση νέων δεξιοτήτων και τεχνικών.....	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: Ανασκόπηση βιβλιογραφίας.....	16
Όργανο μέτρησης ψυχολογικού προφίλ αθλητών.....	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: Μεθοδολογία.....	24
Δείγμα.....	24
Διαδικασία μέτρησης.....	24
Όργανο μέτρησης	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ: Αποτελέσματα.....	25
Συμπέρασμα-συζήτηση.....	29
Βιβλιογραφία.....	30
Παράρτημα 1: ερωτηματολόγιο του ψυχολογικού προφίλ των αθλητών.....	36

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σύμφωνα με τους Καϊλα, Πολεμικό, Φιλλίπου (1997), η αναπηρία είναι μια πραγματικότητα την οποία όσο και αν την αρνιόμαστε δεν ανατρέπουμε. Μπορούμε όμως να τροποποιήσουμε αυτή την πραγματικότητα με την έννοια όχι της αλλαγής, αλλά της βελτίωσης. Είμαστε σε θέση με αλληπάλληλες λογικές και μεθοδικές ενέργειες να βελτιώσουμε την σωματική, πνευματική και ψυχοσυναισθηματική κατάσταση πολλών ατόμων με αναπηρίες. Μια κατηγορία ανάπηρων είναι και αυτή των ατόμων με τύφλωση και διαταραχές της όρασης. Τα τελευταία χρόνια τα προσαρμοσμένα προγράμματα φυσικής και κινητικής αγωγής που αφορούν σε άτομα με διαταραχές της όρασης-τύφλωση, παρουσιάζουν μια ραγδαία αύξηση (Mastro & French, 1984). Η συμμετοχή των ατόμων με διαταραχές της όρασης-τύφλωση, σε μια μεγάλη ποικιλία αθλοπαιδιών και η διοργάνωση επίσημων αγώνων (π.χ. Παραολυμπιάδα), έστρεψε το ενδιαφέρον ερευνητών και προπονητών στην ψυχολογική προετοιμασία τους (Reid & Prupas, 1998). Σε αντίθεση, λοιπόν, με το παρελθόν οι επιστήμονες ασχολούνται όχι μόνο με την απόδοση των αθλητών, αλλά και με την εξήγηση της αθλητικής συμπεριφοράς (Bonnar, 1997)

Τα άτομα που παρουσιάζουν διαταραχές στην όραση διακρίνονται σε "τυφλά" και σε μερικώς βλέποντα (Hanrahan et al., 1990). Από ιατρικής και νομικής πλευράς, τυφλό είναι το άτομο που έχει οπτική οξύτητα μικρότερη από 1/20 της φυσιολογικής στο μάτι που βλέπει καλύτερα ακόμη και μετά από θεραπεία. Από εκπαιδευτικής πλευράς τυφλά είναι τα άτομα που πρέπει να διδαχτούν με το σύστημα Braille, διότι αδυνατούν να διαβάσουν τα κανονικά έντυπα και να αποκτήσουν γνώσεις και εμπειρίες μέσω όρασης. Μερικώς βλέποντα είναι τα άτομα που μπορούν να διαβάσουν έντυπα με μεγάλα στοιχεία και να χρησιμοποιούν μερικώς την όραση για να αποκτήσουν γνώσεις. Η αλήθεια

είναι ότι ένα πολύ μικρό ποσοστό είναι τελείως τυφλά. Η αδυναμία του οπτικού οργάνου να συλλάβει οπτικά ερεθίσματα και η έλλειψη οπτικών παραστάσεων χαρακτηρίζεται ως τύφλωση. Ουσιαστικά θεωρούνται τυφλοί οι άνθρωποι που εξαιτίας κάποιας βλάβης του οπτικού οργάνου έχουν χάσει σε τέτοιο βαθμό την όρασή τους ώστε να αδυνατούν χωρίς ξένη βοήθεια να προσανατολιστούν σε ένα άγνωστο περιβάλλον. Έτσι δεν είναι σε θέση να αποκτήσουν εμπειρίες με την αίσθηση της όρασης. Με την ευρύτερη έννοια του όρου τυφλά θεωρούνται τα άτομα των οποίων η όραση είναι μειωμένη σε τέτοιο βαθμό, ώστε να μην μπορούν να την χρησιμοποιήσουν κατά την άσκηση κάποιου επαγγέλματος (Kavussanu M. & Glynn C, 2001).

Οι αιτίες που προκαλούν προβλήματα στην όραση είναι πολλές και διαφορετικές για τους ενήλικες και τα παιδιά. Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας ταξινομούνται στις εξής κατηγορίες:

- Κληρονομικοί παράγοντες
- Λοιμώδεις ασθένειες
- Νοσήματα μεταβολισμού
- Δυσπλασίες
- Νεοπλάσματα
- Τραυματισμοί
- Παράγοντες διατροφής
- Τοξικοί παράγοντες
- Μυωπία
- Αμβλυωπία
- Γλαύκωμα
- Διάφορες άλλες αιτίες

Συχνά παραμένουν άγνωστα τα αίτια της τύφλωσης γιατί παρά την αλματώδη πρόοδο της ιατρικής επιστήμης, γνωρίζουμε ελάχιστα για τον μηχανισμό πολλών ασθενειών. Γενικά τα αίτια που οδηγούν σε τύφλωση κατατάσσονται σε δύο κατηγορίες: σε κληρονομικά και επίκτητα αίτια (Κυπριωτάκης , 1989). Επίσης, τα ατυχήματα στους ενήλικες, η ανορθόδοξη χρήση εργαλείων και παιχνιδιών από μικρά παιδιά αποτελούν πολύ συχνά αιτίες

τύφλωσης. Ορισμένα από τα σημαντικότερα αίτια τύφλωσης είναι: 1) Κύριες ασθένειες του οπτικού οργάνου, όπως είναι η ανάπτυξη διάφορων όγκων, ινοπλάσμάτων, ο καταρράκτης, το γλαύκωμα και άλλες ασθένειες που προκαλούν σημαντικές οπτικές δυσλειτουργίες και μερικές φορές πλήρη τύφλωση. 2) Μολυσματικές ασθένειες από τις οποίες είχε προσβληθεί η μητέρα κατά τη διάρκεια του τοκετού όπως είναι η ερυθρά. Η προσβολή της κυοφορούσας μητέρας από την ασθένεια αυτή μέχρι τον τρίτο μήνα της κύησης δημιουργεί το ενδεχόμενο εμφάνισης συγγενούς παθήσεως στο παιδί, όπως είναι η τύφλωση. 3) Τα αφροδίσια νοσήματα και μάλιστα η παλαιότερη γονόρροια της μητέρας και στη συνέχεια η βλεννόρροια του νεογέννητου και η σύφιλη θεωρούνται από τα κύρια αίτια της τύφλωσης κατά την εμβρυϊκή και βρεφική περίοδο. 4) Μολυσματικές ασθένειες κατά την παιδική ηλικία, όπως είναι η μηνιγγίτιδα, η οστρακιά, η εγκεφαλίτιδα, η ιλαρά κ.α. είναι δυνατόν να αποτελέσουν την απαρχή μιας οπτικής δυσλειτουργίας ή ακόμη και της πλήρους τύφλωσης. 5) Τραυματισμοί του κρανίου προξενούμενοι συνήθως από εμπιέσματα σε αυτό από εμβρυολογική ή άλλα μαιευτικά εργαλεία κατά τη διάρκεια ενός εργώδους τοκετού, είναι δυνατόν να προξενήσουν αιμορραγία του εγκεφάλου και μεταξύ άλλων τύφλωση. 6) Διαθλαστικές λειτουργίες του οπτικού οργάνου όπως είναι η μυωπία, ο αστιγματισμός, η πρεσβυωπία. Αν δεν αντιμετωπιστούν θεραπευτικά εγκαίρως, εγκυμονούν κινδύνους για ευρύτερες οπτικές δυσλειτουργίες ή ακόμη και τέλεια τύφλωση. 7) Διάφορες άλλες κακώσεις, ατυχήματα και δηλητηριάσεις αποτελούν συνήθως αίτια τύφλωσης (Κρουσταλάκης).

Ο βολβός του ματιού, ο κερατοειδής χιτώνας ή ο εσωτερικός φακός είναι δυνατόν να εμφανίζουν κάποια δομική ή λειτουργική μειονεξία. Ο αμφιβληστροειδής επίσης, χιτώνας το οπτικό νεύρο και η ίριδα μπορούν να προσβληθούν από διάφορες ασθένειες ή να υποστούν κάκωση, που θα επηρεάσει περαιτέρω την όραση του παιδιού (Martín, 1999). Οι πιο σοβαρές διαταραχές της όρασης προέρχονται από διαθλαστικές ανωμαλίες. Τέτοιες περιπτώσεις διαθλαστικής φύσης είναι η μυωπία, η υπερμετρωπία και ο αστιγματισμός. Οι διαταραχές αυτές διορθώνονται με γυαλιά που επανορθώνουν

τα ελαττώματα των φακών του οφθαλμού. Η μυωπία είναι διαθλαστική ανωμαλία κατά την οποία οι ακτίνες που εισέρχονται παράλληλα δεν εστιάζονται στον αμφιβληστροειδή αλλά μπροστά από αυτόν επειδή ο βολβός είναι μεγαλύτερος του κανονικού. Η υπερμετρωπία είναι διαθλαστική ανωμαλία κατά την οποία ο βολβός είναι μικρότερος του κανονικού και οι εισερχόμενες ακτίνες εστιάζονται πίσω από τον αμφιβληστροειδή. Τέλος, ο αστιγματισμός, είναι διαθλαστική ανωμαλία κατά την οποία σχηματίζονται γραμμικά είδωλα στον αμφιβληστροειδή. Αυτό οφείλεται σε ανωμαλία του κερατοειδούς, δηλαδή σε διαφορές που παρουσιάζονται στη διαθλαστική ισχύ των διαφόρων μεσημβρινών του (Hanrahan , Grove , Lockwood, 1990).

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η περίθαλψη των τυφλών άρχισε στην Ευρώπη πολύ νωρίς. Από το έτος 1178 στο Μέμμιγκεν της Σουηδίας και το 1260 στο Παρίσι ιδρύθηκαν άσυλα για τυφλούς. Την ίδια εποχή λειτουργούν στη δύση άσυλα με σκοπό την περίθαλψη και φροντίδα σταυροφόρων που τυφλώθηκαν από τραχώματα στην Αίγυπτο. Ο 18ος αιώνας πρέπει να θεωρείται η εποχή κατά την οποία καταβάλλονται οι πρώτες προσπάθειες για την επαγγελματική μόρφωση και αποκατάσταση των τυφλών. Για το σκοπό αυτό ιδρύθηκε στο Παρίσι 1784 από τον Hauy το πρώτο συστηματικό ειδικό σχολείο για τη μόρφωση των τυφλών. Ο Lesueur, μαθητής του Hauy, διαπίστωσε πως οι τυφλοί μπορούν να διαβάζουν ανάγλυφα γράμματα με τη βοήθεια της αφής. Τον Leuseur ακολούθησε ο Barbier που επινόησε ένα σύστημα γραφής, αποτελούμενο από ένα συνδυασμό στιγμών και γραμμών για κάθε βασικό φθόγγο της γαλλικής γλώσσας. Τη μέθοδο αυτή απλούστευσε και συστηματοποίησε ο γάλλος Braille (1825) που ήταν και ο ίδιος τυφλός. Στις ΗΠΑ ιδρύθηκε το πρώτο σχολείο-οικοτροφείο τυφλών το έτος 1829. Σήμερα είναι γνωστό ως ινστιτούτο Perkins και ως σχολείο τυφλών της Μασαχουσέτης. Το έτος 1873 πραγματοποιήθηκε στη Βιέννη το Α διεθνές συνέδριο τυφλών. Μετά από τα μέσα του 19ου αιώνα καταβλήθηκαν έντονες προσπάθειες για την μόρφωση των τυφλών. Σε μερικές χώρες καθιερώθηκε η

υποχρεωτική τους φοίτηση. Μετά τον Β΄ παγκόσμιο πόλεμο πραγματοποιήθηκαν διεθνή συνέδρια για την μόρφωση των τυφλών. Στην Ελλάδα άρχισε μια κάποια συστηματική φροντίδα για τους τυφλούς μετά την ίδρυση του φιλανθρωπικού σωματείου "Οίκος Τυφλών" στην Καλλιθέα (1906). Μετά από τέσσερις δεκαετίες λειτούργησε ο "Φάρος Τυφλών" (1946). Εκεί στεγάζονται η σχολή τηλεφωνητών, ειδικό τυπογραφείο κ.α. Λίγο αργότερα (1949) ιδρύθηκε η αγροτική και τεχνική σχολή τυφλών στα Σεπόλια. Ένα χρόνο αργότερα λειτούργησαν 2 δημοτικά σχολεία, ένα στην Αθήνα και ένα στην Θεσσαλονίκη. Στη χώρα μας λειτουργούν σήμερα, για να καλύψουν τις εκπαιδευτικές ανάγκες των τυφλών παιδιών, δύο νηπιαγωγεία και δύο δημοτικά σχολεία (Κυπριωτάκης, 1989).

Στην πρώτη μεταμφυλιακή περίοδο το μόνο σχολείο που ιδρύθηκε στη χώρα μας για τα τυφλά παιδιά ήταν το επονομαζόμενο Δημοτικόν Σχολείον Σχολής Τυφλών Βορείου Ελλάδος. Επρόκειτο για ένα δημόσιο σχολείο που δεχόταν τυφλά παιδιά κανονικής νοημοσύνης ή και υπολειπόμενα. Το σχολείο δεν ακολουθούσε ειδικό αναλυτικό πρόγραμμα. Στα παιδιά παρέχονταν, επίσης, επαγγελματική εκπαίδευση και λαμβάνονταν μέριμνα για την επαγγελματική τους αποκατάσταση. Στις αρχές περίπου της δεκαετίας του '70 ιδρύθηκαν δύο ειδικές σχολές τυφλών, η μια στην Πάτρα και η άλλη στο Ηράκλειο Κρήτης. Κάθε σχολή περιλάμβανε σχολεία γενικής και επαγγελματικής εκπαίδευσης (Στασινός 1991). Από το 1950 και μετά λειτουργούν στην χώρα μας το 6 θέσιο ειδικό σχολείο στο Κ.Ε.Α.Τ Καλλιθέας, 3 θέσιο ειδικό σχολείο τυφλών βόρειας Ελλάδας στην Θεσσαλονίκη, 2 θέσιο ειδικό νηπιαγωγείο στο Κ.Ε.Α.Τ. Συνολικά λειτουργούν σήμερα 5 "Ειδικές Μονάδες Ειδικής Αγωγής" (Σ.Μ.Ε.Α) για τυφλά και μερικώς βλέποντα παιδιά (Κρουσταλάκης).

Αθλητική ψυχολογία για αθλητές με τύφλωση

Η Αθλητική Ψυχολογία ως κλάδος ασχολείται θέματα κοινωνικών διαστάσεων όπως είναι οι κοινωνικές σχέσεις, η κοινωνική προσαρμογή, η κοινωνική συμπεριφορά και οι κοινωνικοί παράγοντες που επιδρούν στη Φυσική Αγωγή και στον αθλητισμό. Επίσης, ερευνά ψυχολογικές καταστάσεις,

όπως παράγοντες της προσωπικότητας, τις ψυχολογικές διαφορές και την ψυχολογική ανάπτυξη του ατόμου στα σπορ. Ασχολείται με τη μάθηση και τη βελτίωση των κινητικών δεξιότητες και των στρατηγικών της κινητικής συμπεριφοράς. Ερευνά επίσης, την ανάπτυξη των κινητικών ικανοτήτων και των ικανοτήτων αντίληψης καθώς και τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των ταλέντων στα σπορ. Μελετά την προσωπικότητα αυτών που συμμετέχουν σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες, την προσωπικότητα των προπονητών, των διαιτητών, των διαφόρων διοικητικών παραγόντων και φυσικά των καθηγητών της Φυσικής Αγωγής. Από την άλλη πλευρά γίνεται προσπάθεια να αναγνωριστούν οι ψυχολογικές επιδράσεις που προέρχονται από την συμμετοχή στα σπορ, στα διάφορα αγωνίσματα και σε διάφορες ομάδες ανθρώπων, όπως είναι τα παιδιά, οι έφηβοι, οι γυναίκες, οι ηλικιωμένοι και οι ειδικές κατηγορίες ατόμων. Τέλος, γίνονται μελέτες για την αξιολόγηση των ψυχοδιαγνωστικών μεθόδων και των ψυχοθεραπευτικών τεχνικών, που χρησιμοποιούνται στα σπορ. Στα τελευταία έτη ο αριθμός προγραμμάτων αξιολόγησης ψυχολογικών δεξιοτήτων που είναι διαθέσιμα για τους αθλητές έχει αυξηθεί πολύ. Αυτό έχει συνοδευτεί από μια εισροή εφαρμοσμένων βιβλίων και περιοδικών αθλητικής ψυχολογίας καθώς επίσης και την ανάπτυξη των επαγγελματικών οργανώσεων όπως η International Society Of Sport Psychology, Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, και Sport Psychology Institute. Συγχρόνως έχει υπάρξει ιδιαίτερη αύξηση στον τομέα του αθλητισμού για τα άτομα με αναπηρίες. Οι ευκαιρίες και οι εγκαταστάσεις για τους αθλητές με αναπηρία συνεχίζουν να βελτιώνονται ενώ οι ερευνητές επεκτείνουν τις έρευνες τους για αυτούς τους αθλητές στους τομείς της φυσιολογίας, βιομηχανικής, νευροανατομίας, κοινωνιολογίας, βιοχημείας, έλεγχου μηχανών, και ψυχολογίας (Hanrahan , Grove , Lockwood, 1990).

Στην κοινωνία μας πιστεύεται ισχυρά ότι ο αθλητισμός χτίζει το χαρακτήρα. Ο αθλητισμός χρησιμεύει ως ένα μέσον για την εκμάθηση της συνεργασίας με τους συμπαίκτες, να διαπραγματεύεσαι και να δίνεις τις λύσεις στις ηθικές συγκρούσεις, να επιδεικνύεις θάρρος, και να μάθεις τις αρετές όπως η

δικαιοσύνη, η πίστη ομάδων, η ομαδική εργασία, η ευθύνη, η συμμόρφωση, και η υπαγωγή για το μεγαλύτερο αγαθό (Kavussanu , Glynn, 2001).

Αν και υπάρχουν πολλές ομοιότητες μεταξύ των αθλητών με και χωρίς αναπηρίες, είναι σημαντικό να γίνουν κατανοητοί οι ξεχωριστοί ψυχολογικοί, κοινωνικοί, και φυσιολογικοί παράγοντες που συνδέονται με τις αναπηρίες και τον αθλητισμό για άτομα με αναπηρίες. Επιπλέον, οι αθλητές με αναπηρίες κοινωνικοποιούνται μέσα από τον αθλητισμό διαφορετικά από τους κανονικούς αθλητές. Οι γονείς των παιδιών με αναπηρίες μπορούν να είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικοί με την συμμετοχή των παιδιών τους στον αθλητισμό καθώς επίσης και να μην ανησυχούν ότι τα παιδιά τους μπορεί να τραυματιστούν. Οι καθημερινές δραστηριότητες μπορούν να είναι αρκετά προκλητικές για πολλούς αθλητές. Τέλος, τα άτομα με αναπηρίες θεωρούνται μειονότητες και στιγματίζονται συχνά κάνοντας διακρίσεις εις βάρος τους και κακομεταχειρίζοντας τους (Martin , 1999).

Η Αυτοεκτίμηση και άσκηση

Ο Brookover(1968) στην έρευνα του βρήκε ότι υπήρχε σημαντική σχέση μεταξύ της επιτυχίας και της εντύπωσης που είχαν οι σπουδαστές για τις ικανότητες τους. Επίσης ο Dowell (1970) συσχέτισε την έννοια «εαυτός» με ορισμένα φυσικά χαρακτηριστικά και βρήκε ότι:

- Υπάρχει θετική σχέση μεταξύ φυσικών ικανοτήτων και αυτό συναισθήματος και αρνητική σχέση μεταξύ φυσικών ικανοτήτων και διανοητικού αυτόσυναίσθηματος (Intellectual Self Concept).
- Τα άτομα με κακή φυσική κατάσταση έχουν ισχυρότερο διανοητικό και συναισθηματικό αυτό-συναίσθημα από τα άτομα με καλή φυσική κατάσταση.
- Τα άτομα με σωματικό βάρος κάτω από το μέσο όρο έχουν χαμηλότερο αυτό-συναίσθημα από τα άτομα με μέσο βάρος και με βάρος πάνω από το μέσο όρο.

Όπως έχει τονισθεί, το αυτό-συναίσθημα αποτελείται από τα πιστεύω και τις αντιλήψεις που έχουμε για τους εαυτούς μας ενώ ο όρος αυτοεκτίμηση

εμπεριέχεται στο αυτό-συναίσθημα και αναφέρεται στον τρόπο που αισθανόμαστε για τα χαρακτηριστικά μας, ανεξάρτητα αν αυτά είναι κακά, σημαντικά, ασήμαντα. Σχετικά με την αυτοεκτίμηση, θεωρείται ότι η επιτυχία στον αθλητισμό οδηγεί στη διαμόρφωση θετικής αξιολόγησης του εαυτού. Οι εμπειρίες του παιδιού στον αθλητισμό είναι θετικές και αρνητικές. Για κάθε παιδί με επιτυχείς εμπειρίες στον αθλητισμό υπάρχει και ένα παιδί με εμπειρίες αποτυχίας. Συμπερασματικά, για τη σχέση αυτοεκτίμησης και αθλητισμού μπορούν να αναφερθούν τα εξής :

- Η αυτοεκτίμηση δεν αυξάνεται στον αθλητισμό, εκτός από τον «Εαυτό ως Αθλητή» που είναι μια πλευρά της όλης επιστήμης.
- Επειδή τα σπορ κυριαρχούν στην κοινωνία, είναι πιθανό τα παιδιά που αποτυγχάνουν στον αθλητισμό να «πιέζονται» να συνεχίσουν να συμμετέχουν. Για τα άτομα αυτά ο αθλητισμός μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τον «Εαυτό ως Αθλητή». Αν δε τα άτομα αυτά αποτυγχάνουν και σε άλλες δραστηριότητες της ζωής τους, τότε η γενική αυτοεκτίμηση μειώνεται δραστικά.
- Αν ο αθλητισμός πρόκειται να συνεισφέρει στην αύξηση της αυτοεκτίμησης των αθλητών, τότε πρέπει και οι καθηγητές της φυσικής αγωγής ή και οι προπονητές να δώσουν την ευκαιρία για θετικές εμπειρίες. Έτσι, είναι αναγκαίο η αθλητική πυραμίδα να «αμβλυνθεί», για να δοθεί η ευκαιρία σε περισσότερα άτομα να γευθούν την επιτυχία (Murray, 1981).

Η αυτοπεποίθηση είναι ένα τμήμα της ψυχικής υγείας (Rosenberg, 1979) και ρύθμιση της ζωής (Sonstroem, 1997) και ο αθλητισμός έχει αναγνωριστεί από καιρό ως μέσον για την ανάπτυξη του αυτοσεβασμού. Οι ερευνητές που εξετάζουν την αυτοεκτίμηση σε όλες τις διαστάσεις πρότειναν ότι ο αθλητισμός είναι πιθανότερο να επηρεάζει την προσωπική αυτοεκτίμηση έναντι της σφαιρικής αυτοεκτίμησης (Whitehead & Corbin, 1997).

Η έρευνα στον αθλητισμό για άτομα με αναπηρίες και την προσαρμοσμένη σωματική δραστηριότητα δείχνει ότι οι αθλητές κατέχουν τον επαρκή αυτοσεβασμό. Οι ερευνητές επίσης έχουν δείξει ότι η συμμετοχή στον αθλητισμό συμβάλλει στην ενίσχυση του αυτοσεβασμού (Greenwood, Dzewaltowski, French, 1990) . Οι έρευνες προτείνουν ότι, ο αθλητισμός μπορεί

να οδηγήσει στη φυσική ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και τον ενισχυμένο αυτοσεβασμό. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι δεν πρέπει να παραμελήσουν τη σημασία της ανάπτυξης του αυτοσεβασμού / αυτοεκτίμησης και πρέπει να εξοικειωθούν με την ανάπτυξη του στον αθλητισμό (Martin, 1999).

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Τα ψυχολογικά οφέλη από την συμμετοχή των ατόμων με τύφλωση σε αγωνιστικά αθλήματα έχουν μεγάλη εμβέλεια και είναι παρόμοια με αυτά που απορρέουν από την συμμετοχή των ατόμων χωρίς ιδιαιτερότητες στα αγωνιστικά αθλήματα (Goodling & Asken, 1987). Τα κυριότερα ψυχολογικά οφέλη από τη συμμετοχή στον αθλητισμό, είναι ότι:

- παρέχει την ευκαιρία για ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης
- παρέχει την ευκαιρία για προσαρμογή του ατόμου ως πολίτης
- παρέχει την ευκαιρία βελτίωσης του αυτοσεβασμού
- μπορεί να προλάβει ή να μειώσει το αίσθημα της απόγνωσης
- μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη ή μείωση της απομόνωσης
- παρέχει την ευκαιρία για διασκέδαση, ικανοποίηση και χαρά
- μπορεί να οδηγήσει στη συμμετοχή σε άλλα προγράμματα εκπαίδευσης και εξάσκησης
- επεκτείνει τα ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη στον αθλητή και στο περιβάλλον του
- παρέχει την ευκαιρία της ταύτισης με τον αθλητισμό και την επίδοση και
- οδηγεί στην αποδοχή του ατόμου ως αθλητή.

Η προσωπική αντίδραση κάποιου μπορεί να κυμαίνεται από την άρνηση της ύπαρξης της αναπηρίας, μέχρι την υπερμεγένθυση των συνεπειών της (Marinelli & Otto, 1984). Σύμφωνα με τον Caplan (1987) αυτή η διακύμανση οφείλεται στην προθυμία του ατόμου να προσαρμοστεί στην ιδιαιτερότητα του. Μερικά άτομα εμφανίζουν άρνηση προσαρμογής, κοινωνική αποξένωση,

αίσθημα οίκτου για τον ίδιο τους τον εαυτό, κατάθλιψη, στοιχεία υπερβολικής υποταγής (Shephard, 1990).

Εξαιτίας των περιορισμένων αναφορών, σχετικά με την επίδραση της άσκησης στην ψυχολογία των ατόμων με αναπηρίες, γίνεται μια προσπάθεια για να εξαχθούν συμπεράσματα από το χώρο του αγωνιστικού αθλητισμού των ατόμων αυτών. Είναι σημαντικό να εξεταστεί ο ψυχολογικός αντίκτυπος του αθλητισμού. Ο αθλητισμός έχει θετική ψυχολογική επίδραση στους συμμετέχοντες του έχει την ίδια επίδραση και στα άτομα με αναπηρίες. Η πλειοψηφία των δημοσιευμένων μελετών που εξετάζουν την ψυχολογική ευημερία των αθλητών με αναπηρίες έχει χρησιμοποιήσει ένα ερωτηματολόγιο αποκαλούμενο σχεδιάγραμμα διάθεσης για να συγκρίνει τις διαθέσεις των αθλητών με τις διαθέσεις των μη αθλητών. Τα αποτελέσματα από αυτό το ερωτηματολόγιο έδειξε μια πολύ θετική και ισχυρή προσωπικότητα μεταξύ των αθλητών με αναπηρίες. Από αυτό προκύπτει ότι η συμμετοχή στον αθλητισμό για τα άτομα αυτά θα μπορούσε να οδηγήσει στην ικανοποίηση ζωής. Εάν συμβαίνει αυτό, τα άτομα με αναπηρίες πρέπει να ενθαρρυνθούν να συμμετέχουν στον αθλητισμό.

Η αθλητική ψυχολογία είναι ένας κλάδος που εξετάζει τους ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση και την συμμετοχή στον αθλητισμό. Ανησυχία, αυτοπεποίθηση, κίνητρα, αυτοδιάλογος, στόχοι και διανοητικά στοιχεία είναι μερικά παραδείγματα αυτών που οι αθλητικοί ψυχολόγοι μελετούν. Οι αθλητές και οι προπονητές υπογραμμίζουν τη σημασία της διανοητικής κατάρτισης επειδή οι επιτυχείς αποδόσεις δεν οφείλεται μόνο στην λειτουργία των φυσικών δεξιοτήτων (Boppa, 1997). Επίσης, έχει προταθεί ότι η συμμετοχή στον αθλητισμό μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση. Η αυτοπεποίθηση είναι ένα τμήμα της διανοητικής υγείας και ρύθμιση ζωής. Οι έρευνες προτείνουν ότι ο αθλητισμός μπορεί να οδηγήσει στη φυσική ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και τον ενισχυμένο αυτοσεβασμό. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι δεν πρέπει να παραμελήσουν τη σημασία της ανάπτυξης της αυτοπεποίθησης και πρέπει να εξοικειωθούν με την ανάπτυξη της στον αθλητισμό (Martin, 1999).

Στη σφαίρα του αθλητισμού, πιστεύεται ότι η αυτοπεποίθηση κάποιου θα επηρεαστεί θετικά επειδή του δίνεται η ευκαιρία να εκπληρώσει τους στόχους του, να λάβει αναγνώριση και ανταμοιβές. Οι αθλητές δηλαδή που είναι βέβαιοι για την επιτυχία τους στον αθλητισμό μπορούν να αρχίσουν να είναι βεβαιότεροι για την επιτυχία τους και σε άλλους τομείς της ζωής. Επομένως, πρέπει οι προπονητές και οι αθλητικοί ψυχολόγοι πάντα να δίνουν θετική ανατροφοδότηση. Εάν λοιπόν οι αθλητές ακολουθήσουν τις οδηγίες των προπονητών τους όπως πρέπει, θα αρχίσουν να αισθάνονται πιο αποτελεσματικοί για τις δυνατότητες τους. Επιπλέον αυτό μπορεί να ενθαρρύνει την ανάπτυξη μιας ευχάριστης αθλητικής εμπειρίας (Bonnar, 1997).

Η αυτοπεποίθηση σχετίζεται επιπλέον και με το άγχος. Το άγχος ορίζεται ως αρνητική διέγερση. Μπορεί να εκδηλωθεί σε φυσιολογικό επίπεδο (ιδρώτας, ταχυπαλμίες κ.τ.λ.) και σε γνωστικό επίπεδο (χαμηλή αυτοπεποίθηση, ανησυχία). Το άγχος έχει επίσης επιπτώσεις και στην απόδοση. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι, οι αθλητές που έχουν πολύ άγχος έχουν χειρότερες επιδόσεις από τους αθλητές που δεν έχουν χαμηλότερο επίπεδο άγχους. Δυστυχώς, οι έρευνες που εξετάζουν τους ψυχολογικούς παράγοντες που συνδέονται με τον αθλητισμό είναι πολύ περιορισμένες. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι δεν έχουν κάνει μεγάλη προσπάθεια να μελετήσουν τη δυνατότητα εφαρμογής της αθλητικής ψυχολογίας στους αθλητές με αναπηρίες. Η εστίαση πολλών δημοσιευμένων μελετών ήταν να συγκριθούν τα ψυχολογικά προφίλ των αθλητών με αναπηρίες στους αρτιμελείς αθλητές και τα άτομα με αναπηρίες που δεν συμμετέχουν στον αθλητισμό. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι έχουν αρχίσει μόνο να εξερευνούν πώς η διανοητική κατάρτιση δεξιοτήτων μπορεί να επηρεάσει την απόδοση των αθλητών με αναπηρίες. Αυτή η επισκόπηση θα ερευνήσει τα ζητήματα σχετικά με τη δυνατότητα εφαρμογής των διανοητικών επιμορφωτικών προγραμμάτων δεξιοτήτων στους αθλητές με αναπηρίες (Bonnar, 1997).

Η συμμετοχή των τυφλών ατόμων σε κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες επιφέρουν σημαντική επίδραση στον ψυχολογικό και κοινωνικό τομέα. Όσον αφορά τον ψυχολογικό τομέα ενισχύεται η αυτονομία και η κινητοποίηση τους. Βοηθάει το άτομο να ξεπερνάει τις φοβίες του και να έχει



μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό του και στις ικανότητες του καθώς και απέναντι στους άλλους (Σωτηριάδη, 1993). Σε σχέση με τον κοινωνικό τομέα ενισχύεται η μάχη εναντίον της απομόνωσης, δηλαδή της περιθωριοποίησης και τους δίνεται η δυνατότητα να βγουν έξω <από το ειδικό πλαίσιο> (ειδικά σχολεία, εκπαιδευτήρια). Μέσα από τον αθλητισμό καταργείται ο <ρατσισμός> ενάντια στα τυφλά άτομα με αποτέλεσμα να υπάρχει σεβασμός και να θεωρούνται ισότιμα μέλη στη κοινωνία. Με τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες καταφέρνουν να αναπτύξουν το αθλητικό πνεύμα αποκομίζοντας με αυτό το τρόπο τις αξίες που τους προσφέρει ο αθλητισμός.

Τα άτομα με προβλήματα όρασης θα πρέπει από μικρή ηλικία να δέχονται κινητικά ερεθίσματα που θα τους βοηθήσουν να αποκτήσουν μια καλή κινητική βάση, που θα τους προετοιμάσει για το μέλλον, για την ανεξάρτητη μετακίνηση τους με ή χωρίς το μπαστούνι. Με την απόκτηση κινητικών εμπειριών σταδιακά θα αποκτήσουν: α) σωστή αντίληψη του σώματος στο χώρο, β) βασικές αναπτυξιακές κινήσεις, γ) καλύτερη μετακίνηση στο χώρο, δ) καλύτερη ισορροπία, έλεγχο μυϊκής δύναμης και του βάρους του σώματος, ε) καλύτερη κιναισθηση, στ) ανάπτυξη ακουστικοκινητικού συντονισμού, ζ) γνώση εννοιών προσανατολισμού (π.χ πάνω-κάτω) και κατεύθυνσης, η) κινητικό προσανατολισμό και τέλος ευκολία στη λύση απλών κινητικών προβλημάτων και χρήση στρατηγικών για την επίλυση πιο σύνθετων (Γκουντή, 2004).

Η ιδέα ότι η άσκηση έχει επίδραση όχι μόνο στη σωματική υγεία του ατόμου αλλά και στην ψυχολογική είναι πολύ παλιά. Μεταξύ δε των καθηγητών της φυσικής αγωγής και των προπονητών κυριαρχεί και η άποψη ότι με τον αθλητισμό και την συστηματική άσκηση διαμορφώνεται και η προσωπικότητα του αθλούμενου. Σε μια έρευνα ο Booth(1958), βρήκε ότι υπάρχουν, πράγματι διαφορές στην προσωπικότητα των αθλητών στις διάφορες βαθμίδες, όπου το κυριότερο εύρημα ήταν ότι οι μεγαλύτεροι, σε ηλικία αθλητές είχαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους από τους νέους.

ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΝΕΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΩΝ

Η οπτική ανατροφοδότηση που λαμβάνουν οι αθλητές, η οποία είναι δεδομένη πρέπει να αποκτηθεί χρησιμοποιώντας εναλλακτικές μεθόδους. Παραδείγματος χάριν, ένας διακριμένος ρίπτης ακοντίων λαμβάνει τη σταθερή ανατροφοδότηση σχετικά με την πορεία πτήσης και την απόσταση για κάθε μια ρίψη. Με επαναλαμβανόμενες ρίψεις, ο διακριμένος αθλητής μπορεί να μάθει ότι ένα ιδιαίτερο συναίσθημα στην απελευθέρωση συνδέεται με έναν συγκεκριμένο τύπο πορείας πτήσης. Οι προπονητές ή οι εκπαιδευτικοί πρέπει να παρέχουν αυτόν τον τύπο συνεχούς ανατροφοδότησης στους τυφλούς αθλητές, ο οποίος δεν μπορεί να το λάβει ειδάλλως.

Ιδιαίτερα από την άποψη της εκμάθησης των νέων δεξιοτήτων ή των τεχνικών, στους τυφλούς αθλητές πρέπει να παρασχεθούν ευκρινείς, πλήρεις περιγραφές των απαιτήσεων. Όλοι οι προπονητές θα ωφελούνταν πιθανώς από την προγύμναση ενός τυφλού αθλητή επειδή θα αναγκάζονταν να αρθρώσουν τη μετακίνηση στις λέξεις παρά το ρητό, "Όπως αυτό," και συνεχίζοντας με μια επίδειξη. Πολλοί διακριμένοι αθλητές θα μπορούσαν επίσης να ωφεληθούν από τις λεκτικές περιγραφές.

Εάν παρέχεται συνήθως στους αθλητές μόνο με ένα γραπτό σχήμα οι πληροφορίες, οι εναλλακτικές μέθοδοι επικοινωνίας θα απαιτηθούν. Είναι σχετικά απλό να πάρουν τα φυλλάδια τυπωμένα σε braille. Έρχοντας σε επαφή με ένα σχολείο τυφλών, μπορείτε να τυπώσετε ένα αρχείο που σχηματοποιείται ως κείμενο μόνο σε έναν εκτυπωτή braille. Εκτός αν μπορείτε να διαβάσετε braille, να είστε βέβαιος ότι έχετε γράψει μια περιγραφή στο φυλλάδιο, ωστόσο, μην υποθέτετε (όπως το μία φορά) ότι όλοι οι αθλητές μπορούν να διαβάσουν braille. Η παραγωγή των διευρύνσεων για τους αθλητές με τα προβλήματα όρασης είναι μερικές φορές επαρκής. Οι πληροφορίες καταγραφής επάνω στις κασέτες είναι μια άλλη χρήσιμη τεχνική. Εάν χρησιμοποιώντας τις ράδιο καταγραφές αρκετές κασέτες των 5'-10' είναι πού πιο ωφέλιμες από ένα μικρό αριθμό ταινιών 60'- 90'. Οι αθλητές μπορούν να βρουν τι ψάχνουν χωρίς να πρέπει να γυρίζουν τις κασέτες μπροστά και πίσω (Hanrahan, 1998)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Σύμφωνα με τον Asken, (1991), οι αθλητές με αναπηρίες δεν συμμετέχουν στον αθλητισμό απλώς για τους σκοπούς της αποκατάστασης μάλλον, είναι στον αθλητισμό για τον ανταγωνισμό. Οι λόγοι τους για τη συμμετοχή συχνά δεν διαφέρουν από τα κίνητρα συμμετοχής που αναφέρονται από τους αρτιμελείς αθλητές.

Οι προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι οι αθλητές με αναπηρίες παρουσιάζουν παρόμοιο ψυχολογικό προφίλ με τους αρτιμελείς αθλητές. Είναι έτσι λογικό να υποτεθεί ότι οι αθλητές με αναπηρίες θα ωφελούνταν από τις ίδιες ψυχολογικές επεμβάσεις που έχουν αναπτυχθεί για τους αρτιμελείς αθλητές. Μερικές από αυτές τις τεχνικές περιλαμβάνουν τον έλεγχο διέγερσης, δεξιότητες συγκέντρωσης, στόχους, αρνητική σκέψη, και γενική αύξηση εμπιστοσύνης. Εντούτοις πριν συνεργαστεί με έναν αθλητή με αναπηρίες, ο αθλητικός ψυχολόγος πρέπει να εξετάσει ορισμένα ζητήματα.

Είναι σημαντικό για τον αθλητικό ψυχολόγο να έχει γνώση της φύσης της ιδιαιτερότητας του αθλητή. Ο αθλητικός ψυχολόγος πρέπει να είναι γνώστης της "ψυχολογίας των ατόμων με αναπηρίες" επειδή το να υποστούν μια ιδιαιτερότητα μπορεί να επιφέρει ειδικές ψυχολογικές ανάγκες για αυτούς τους αθλητές. Επιπλέον, ο αθλητικός ψυχολόγος καταλαβαίνει τις αλλαγμένες φυσιολογικές απαντήσεις που θα μπορούσαν να προκύψουν λόγω της ιδιαιτερότητας.

Από ψυχολογική άποψη, ο αθλητικός ψυχολόγος που ενδιαφέρεται να συνεργαστεί με τους αθλητές με αναπηρίες πρέπει να γνωρίζει ότι μπορούν να έχουν τους λόγους να αγωνίζονται οι οποίοι διαφέρουν από εκείνους των αρτιμελών αθλητών. Ο αθλητισμός μπορεί ακόμη και να χρησιμοποιηθεί ως ψυχολογικός μηχανισμός. Σε κάθε περίπτωση, ο αθλητικός ψυχολόγος δεν πρέπει να υποθέσει ότι οι αθλητές με αναπηρίες ανταγωνίζονται στον αθλητισμό για τους ίδιους λόγους που δίνονται από τους αρτιμελείς αθλητές. Ο ψυχολόγος πρέπει να γνωρίζει το λόγο κάθε αθλητή για τη συμμετοχή στον αθλητισμό. Είναι

επίσης σημαντικό για τον αθλητικό ψυχολόγο να συνειδητοποιήσει ότι ο αθλητισμός για τα άτομα με αναπηρίες είναι αρκετά διαφορετικός από τον αθλητισμό για τους αρτιμελείς (i.e., γυμνάσιο, αθλητισμός κολεγίων). Παραδείγματος χάριν, το ευρύ κοινό στερείται της γνώσης για την ύπαρξη των αθλητικών προγραμμάτων για τα άτομα με αναπηρίες. Επιπλέον, ο αθλητικός ψυχολόγος πρέπει να μάθει να είναι άνετος γύρω από τους αθλητές που έχουν ακρωτηριασμούς, που έχουν σπαστικές μετακινήσεις. Κλείνοντας, φαίνεται ότι ο αθλητικός ψυχολόγος που επιθυμεί να συνεργαστεί με τους αθλητές με αναπηρίες πρέπει να αποκτήσει αρκετή πείρα για τις ιδιαιτερότητες του κάθε αθλητή.

Είναι αδήριτη ανάγκη να καταλάβει ότι μερικά μοναδικά προβλήματα απόδοσης θα μπορούσαν να επηρεάσουν το αποτέλεσμα μιας συγκεκριμένης ιδιαιτερότητας. Στην έρευνα του ο Asken παρείχε σε ένα παράδειγμα ενός αθλητή την εγκεφαλική παράλυση που ανέπτυξε κρίσεις άγχους κατά τη διάρκεια του διαγωνισμού. Εντούτοις, για αυτόν τον αθλητή, οι κρίσεις ήταν το αποτέλεσμα του άγχους για τη σπαστικότητα λόγω της εγκεφαλικής παράλυσης (Asken, 1991).

Ο σκοπός της μελέτης των Valliant, Bezzubyk, Daley & Asu (1985), ήταν να αναλυθεί ο αυτοσεβασμός 161 αθλητών με αναπηρίες και μη αθλητών σε μία προσπάθεια να καθοριστούν τα αποτελέσματα της αθλητικής συμμετοχής. Οι συμμετέχοντες σε αυτήν την μελέτη εξετάστηκαν στο Self-Esteem Inventory Coppersmith και στο Internal-External Scale. Τα αποτελέσματα του ANOVA έδειξαν ότι, υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των αθλητών και των μη αθλητών. Φάνηκε ότι οι αθλητές έχουν τον υψηλότερο αυτοσεβασμό από τα άτομα με αναπηρίες που δεν είναι αθλητές. Αυτά τα αποτελέσματα προτείνουν ότι, η συμμετοχή στον αθλητισμό φαίνεται να βελτιώνει την ποιότητα της ζωής για τα άτομα με αναπηρίες. Οι αθλητές είναι ευτυχέστεροι, περισσότερο ικανοποιημένοι, και έχουν υψηλότερο αυτοσεβασμό από τους μη αθλητές. Επομένως, η αθλητική συμμετοχή μπορεί να είναι μια θετική επιρροή για τα άτομα με αναπηρίες (Valliant, Bezzubyk, Daley & Asu, 1985).

Στην έρευνα που έγινε όσον αφορά το ψυχολογικό προφίλ των αθλητών με προβλήματα όρασης των Hanrahan, Grove & Lockwood (1990) χρησιμοποιήθηκε ένα πιλοτικό πρόγραμμα εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων.

Οι Mastro & French (1984) εξέτασαν το άγχος κατάστασης και το άγχος προδιάθεσης σε αθλητές με διαταραχές της όρασης-τύφλωση. Εξετάστηκαν αθλητές των ΗΠΑ, με εκ γενετής (N = 17) και επίκτητες (N = 16) διαταραχές της όρασης-τύφλωση. Οι αθλητές συμμετείχαν στους Παγκόσμιους Αγώνες του 1984 για άτομα με αναπηρίες και ήταν ηλικίας 16 έως 32 χρονών. Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο STAI (state trait anxiety inventory), (Spielberger, et al. 1970) και οι συμμετέχοντες απάντησαν: (α) στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου Άγχους Προδιάθεσης έξι μέρες πριν τον αγώνα και (β) στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου Άγχους Κατάστασης μία μέρα πριν τον αγώνα. Οι ερευνητές σύγκριναν τα επίπεδα του άγχους ανάμεσα σε αθλητές με εκ γενετής και αθλητές χωρίς διαταραχές της όρασης-τύφλωση, καθώς και τις διαφορές στο άγχος κατάστασης ανάμεσα σε αθλητές με υψηλά και χαμηλά επίπεδα άγχους προδιάθεσης. Οι διαφορές, που βρήκαν οι ερευνητές δεν ήταν στατιστικώς σημαντικές. Φαίνεται, λοιπόν, ότι οι έρευνες σε θέματα ψυχολογίας, που αφορούν αθλητές με αναπηρίες ή με διαταραχές της όρασης-τύφλωση, δεν έχουν εξαντληθεί και κάθε νέα μελέτη δύναται να προσθέσει νέα γνώση.

Επιπρόσθετα οι Mastro, French, Henschen & Horvat (1985) χρησιμοποίησαν το State-trait Anxiety inventory σε άτομα με προβλήματα όρασης, ενώ οι Mastro, French, Henschen & Horvat (1986) ασχολήθηκαν με το επίπεδο διάθεσης των αθλητών με τύφλωση.

Ο United States Association for Blind Athletes (USABA), είναι ο μοναδικός οργανισμός των Ηνωμένων Πολιτειών που προσφέρει την ευκαιρία σε τυφλούς αθλητές να συμμετάσχουν σε εθνικό διαγωνισμό. Η έρευνα που διεξήγαγε ο οργανισμός αυτός είχε σκοπό να εξεταστούν τα κοινωνικά συστήματα που κοινωνικοποιούνται στο χώρο του αθλητισμού οι τυφλοί αθλητές. Στοιχεία συλλέχτηκαν από 133 αθλητές, οι οποίοι διαγωνίζονταν σε έξι εθνικά USABA αθλήματα τα οποία ήταν: ο στίβος-οι ρίψεις- τα άλματα, το ποδόσφαιρο, το

κολύμπι, η ελληνορωμαϊκή, η άρση βαρών και η γυμναστική. Το κοινωνικό μοντέλο μάθησης του BANDURA χρησιμοποιείται ως θεωρητικό πλαίσιο της μελέτης. Τα αποτελέσματα χρησιμοποιούνται σε σχέση με τι γνωρίζουμε για την κοινωνικοποίηση στο χώρο του αθλητισμού των αθλητών που βλέπουν. Από τότε που σχηματίστηκε η USABA οι ευκαιρίες που έχουν οι αθλητές να αγωνισθούν σε οργανωμένα παιχνίδια έχουν μεγαλώσει τρομερά. Οι συμμετέχοντες δεν χρειάζεται να έχουν κάποια κριτήρια, όπως οι αθλητές που βλέπουν, γιατί είναι πολλοί λίγοι σε αριθμό. Η συμμετοχή στα σπορ, όπως και σε άλλες μορφές κοινωνικής συμπεριφοράς, καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από το κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο ο αθλητής μεγαλώνει. Πιστεύεται ότι οι τυφλοί αθλητές είναι ικανοί να συμμετέχουν σε σπορ πολλών ειδών αλλά θα έπρεπε να γίνεται μεγαλύτερη προσπάθεια να κοινωνικοποιηθούν και να τους δοθεί η ευκαιρία να παίξουν και ρόλους σχετικούς με τα σπορ όπως είναι το μέλος της ομάδας, ο συναγωνιστής, ο νικητής. Η μελέτη που έγινε σε 303 αθλητές οι οποίοι συμμετείχαν στο έκτο εθνικό USABA είχε σαν σκοπό να μελετηθούν τα αποτελέσματα που θα έδιναν απάντηση σε έξι ερωτήματα όπως για παράδειγμα «Πόσο συχνά προπονούνται; Σε ποιο βαθμό τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά είναι παρόμοια με αυτών που βλέπουν;». Βρέθηκε ότι το κολύμπι είναι το πιο δημοφιλές σπορ και πως προπονούνται δέκα ώρες την ημέρα σε αντίθεση με αυτούς που βλέπουν. Τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά όπως ηλικία, το φύλο, το χρώμα και η αρχή που έγινε η τύφλωση, δηλαδή αν γεννήθηκε κάποιος τυφλός ή όχι, είναι παρόμοια μεταξύ τυφλών αθλητών και βλέπων αθλητών. Διαφορά υπήρχε μεταξύ των τυφλών αθλητών ως προς το φύλο, δηλαδή, οι γυναίκες που συμμετείχαν ήταν νεότερες από είκοσι (20) χρονών και είχαν γεννηθεί με τύφλωση παρά την απέκτησαν αργότερα. Ενώ οι περισσότεροι άντρες που συμμετείχαν ήταν μεγαλύτεροι από είκοσι (20) και τα ποσοστά μεταξύ αυτών που γεννήθηκαν ή απέκτησαν την τύφλωση αργότερα, ήταν ίδια (Ψωμαδέλλη, 2002).

Άλλη μια μελέτη, η οποία έγινε είχε ως σκοπό να εξετάσει την ικανότητα για εκπλήρωση του δυναμικού που έχουν οι τυφλοί αθλητές, πάντα σε σύγκριση με τα αποτελέσματα που βρίσκουμε σε αθλητές που βλέπουν, με

σκοπό να εμπλουτιστούν οι γνώσεις και οι πληροφορίες που έχουμε για την ψυχοκοινωνική λειτουργία των τυφλών. Υπάρχει πολύ λίγη γνώση όσον αφορά τους τυφλούς και έτσι υπάρχει μεγάλη ανάγκη για μια τέτοια έρευνα. Αν και διαγωνίζονται από τις αρχές του αιώνα μόνο πρόσφατα υπάρχει διεθνής αναγνώριση. Ενώ παλαιότερα λάμβαναν μέρος μόνο σε αγώνες με σχολεία, τώρα πια υπάρχουν οι Παραολυμπιακοί αγώνες από το 1976. Για αυτό υπάρχει μεγάλο ενδιαφέρον για την ψυχολογία των σπορ και υπάρχει μεγάλη ανάγκη για έρευνα πάνω στην ψυχο-κοινωνική λειτουργία των τυφλών. Η έρευνα βασίστηκε σε τρεις ερωτήσεις: α) πώς η βαθμολογία πάνω στην εκπλήρωση του δυναμικού των αθλητών συγκρίνονται με στοιχεία που ήδη υπάρχουν και με ομάδες αθλητών που έχουν επιλεγεί για την έρευνα; β) πώς οι «elite» τυφλοί αθλητές συγκρίνονται με αυτούς που βλέπουν; Και γ) ποια τα δυνατά σημεία και οι αδυναμίες των αθλητών. Τα αποτελέσματα που βρέθηκαν δείχνουν ότι οι τυφλοί αθλητές φτάνουν σε επίπεδα εκπλήρωσης σε μικρότερο βαθμό από τον γενικό πληθυσμό ότι έχουν λιγότερη εσωτερική ειλικρίνεια και ότι έχουν μεγαλύτερα ποσοστά στην αυτό-αντιμετώπιση των πραγμάτων, καθώς, επίσης, και στον αυθορμητισμό (Ψωμαδέλλη, 2002).

Μια ακόμα έρευνα που έγινε, ήταν να βρουν τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα στους ενήλικους τυφλούς αθλητές, την συμμετοχή τους σε εθνικά ανταγωνιστικά σπορ και στη διάρκεια της προπόνησης. Δόθηκαν κάποιες ερωτήσεις που είχαν την εξής διατύπωση π.χ. «ποια τα χαρακτηριστικά ενός ενήλικα;» ή «σε ποια ηλικία άρχισαν να διακρίνονται;». Τα αποτελέσματα τα οποία βρέθηκαν ήταν ότι όλο και περισσότεροι τυφλοί αθλητές λαμβάνουν μέρος στα σπορ. Τα προσωπικά χαρακτηριστικά τους είναι ίδια με αυτούς που βλέπουν. Είναι μορφωμένοι, οι περισσότεροι έχουν τελειώσει το λύκειο και το πανεπιστήμιο. Έχουν εμπειρία σε διαγωνισμούς όπως το USABA ενώ οι περισσότεροι δεν έχουν προπονητή (Ψωμαδέλλη, 2002).

ΟΡΓΑΝΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΥ ΠΡΟΦΙΛ ΑΘΛΗΤΩΝ

Η αξιολόγηση των αθλητικών ψυχολογικών δεξιοτήτων προκαλεί ενδιαφέρον, τόσο στη θεωρία όσο και στην πράξη, για την αθλητική ψυχολογία. Τα τελευταία δέκα χρόνια, αρκετά όργανα μέτρησης του ψυχολογικού προφίλ έχουν σχεδιαστεί.

Το όργανο μέτρησης της ψυχολογικής απόδοσης (PPI; Loehr, 1986) σχεδιάστηκε για να μετρήσει την "νοερή δύναμη και αδυναμία" σε ένα προφίλ που αποτελείται από επτά παράγοντες : α) αυτοπεποίθηση, β) αρνητική ενέργεια, γ) έλεγχος προσοχής, δ) οπτικός και νοερός έλεγχος, ε) επίπεδο παρακίνησης, στ) θετική ενέργεια και ζ) έλεγχος της στάσης.

Το όργανο μέτρησης Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS; Mahoney et al., 1987), είναι προφανώς το πιο δημοφιλές και χρήσιμο όργανο μέτρησης για τον προσδιορισμό του ψυχολογικού προφίλ. Το PSIS αναπτύχθηκε από τον Mahoney και τους συνεργάτες του (Mahoney & Avenier, 1977; Shelton & Mahoney, 1978; Mahoney et al., 1987) σε μια προσπάθεια να προσδιοριστεί το ψυχολογικό προφίλ, σε σχέση με την εξαιρετική αθλητική απόδοση.

Μια ανασκόπηση από τις περισσότερες πρόσφατες εκτιμήσεις οργάνων μέτρησης αναφέρουν μόνο ένα όργανο μέτρησης, το οποίο εμφανίζει να έχει επαρκή ψυχομετρικά στοιχεία. Το Athletic Coping Skills Inventory-28 αναπτύχθηκε από το αυθεντικό όργανο μέτρησης αθλητικής δεξιότητας το Psychological Skills Inventory for Sport, το οποίο είχε σχεδιαστεί για να μετρήσει τρόπους με τους οποίους οι αθλητές θα αντιμετωπίζουν το στρες του αγώνα (Smith et al., 1990). Το ACSI-28 σχεδιάστηκε για να εκτιμήσει τις ψυχολογικές δεξιότητες που οι αθλητές χρησιμοποιούν για να οργανώσουν την αθλητική τους απόδοση.

Η ανάπτυξη του Test of Performance Strategies των (Thomas, Murphy & Hardy, 1999), βασίζεται πάνω στις ψυχολογικές διαδικασίες που αποτελούν τη βάση για μια επιτυχημένη αθλητική απόδοση. Η συγκέντρωση αυτών των ψυχολογικών δεξιοτήτων ήταν αποτέλεσμα ανασκόπησης από τους Thomas,

Murphy & Hardy, (1999), με έρευνες των Vealey, 1988), Thomas & Over (1994) και Hardy et al., 1996a).

Το Test of Performance Strategies (Thomas, Murphy & Hardy, 1999) περιλαμβάνει τους εξής παράγοντες: α) Έλεγχος της προσοχής. Αυτός ο παράγοντας αποτελεί ένα κύριο παράγοντα στην γνωστική αθλητική ψυχολογία (Jones 1990; Boutcher, 1992; Hardy et al., 1996a; Nideffer & Sagal 1998). Επιπρόσθετα, ο Gould και συν. (1989) αναφέρουν ότι το 80% των ψυχολόγων εξετάζουν την διεξαγωγή της προπόνησης της προσοχής μαζί με τους εξεταζόμενους τους. β) Καθορισμός των στόχων. Η χρήση της τεχνικής του καθορισμού των στόχων εκτιμάται σαν ένα από τα κλειδιά για την πάρακίνηση, με σκοπό τη καλύτερη αθλητική απόδοση (Burton, 1992; Hardy et al., 1996a). Ωστόσο, οι αθλητικοί ψυχολόγοι αναφέρουν τη χρησιμοποίηση του καθορισμού των στόχων περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη ψυχολογική μεσολάβηση όταν δουλεύουν με τους αθλητές και τους προπονητές (Gould et al., 1989). γ) Νοερή απεικόνιση. Αποτελεί σύμφωνα με την γνώμη ενός μεγάλου αριθμού ερευνητών την πιο σημαντική ψυχολογική δεξιότητα στα σπορ (Vealey, 1988; Murphy & Jowdy 1992; Hardy et al., 1996a). Έρευνες προτείνουν ότι, η νοερή απεικόνιση είναι μια δεξιότητα η οποία μπορεί να εξασκηθεί και να βελτιωθεί (George, 1986; Thomas & Forgy 1997). δ) Χαλάρωση και ενεργοποίηση. Ο έλεγχος της διέγερσης, θεωρείται σαν μια σημαντική ψυχολογική δεξιότητα σε πολλές έρευνες που έχουν ανασκοπηθεί. Αλλά οι έρευνες που βασίζονται πάνω στη θεωρία της καταστροφής εκτιμούν ότι, δεν υπάρχει λόγος να υποθέσουμε ότι η δεξιότητα της μείωσης της υψηλής διέγερσης είναι η [με την αύξηση της. Συνεπώς, η χαλάρωση (ή αλλιώς η μείωση του στομαχικού άγχους) και η ενεργοποίηση (ή αλλιώς η αύξηση της ψυχολογικής και σωματικής ενέργειας), ερευνούνται σαν ξεχωριστές δεξιότητες. Από την διεξαγωγή ξεχωριστών μετρήσεων αυτών των δεξιοτήτων είναι πολύ πιθανό να εξεταστεί εμπειρικά και η μεταξύ τους συσχέτιση (Hardy, 1990; Hardy & Parfitt 1991). ε) Αυτοδιάλογος. Η χρήση της τεχνικής του αυτοδιαλόγου δεν είχε καθοριστεί στην ανασκόπηση των οργάνων μέτρησης. Ωστόσο ο αυτοδιάλογος, φαίνεται να συσχετίζεται περισσότερο με το σχεδιασμό του ελέγχου της στάσης (Loehr, 1986) και τον

έλεγχο της σκέψης (Vealey, 1988). Έρευνες δείχνουν ότι, η συχνότητα χρήσης και η ποιότητα του αυτοδιαλόγου να καθορίζεται από τον ασκούμενο και από τους άλλους και αυτό εξασφαλίζεται από μια βιβλιογραφία ανασκοπήσεων όπου φαίνεται ότι, η φυσικότητα του αυτοδιαλόγου ενός ατόμου είναι ένας καθοριστικός παράγοντας της αθλητικής συμπεριφοράς (Van Raalte et al., 1994; Hardy et al., 1996a). στ) Συναισθηματικός έλεγχος: Αυτή η δεξιότητα δεν έχει άμεσα προσδιοριστεί σε προηγούμενα όργανα μέτρησης. Ωστόσο, υπάρχουν ενδείξεις ότι, η ικανότητα να ξεπερνιέται η απογοήτευση, η αποτυχία και τα αρνητικά συναισθήματα, είναι πολύ σημαντική για του αθλητές που συμμετέχουν σε αγώνες. Για παράδειγμα, ο Smith και οι συνεργάτες του (1995), σε μια έρευνα τους προσδιόρισαν «την αντιμετώπιση της ατυχίας» σαν ένα πολύ σημαντικό παράγοντα για μια πετυχημένη αθλητική απόδοση. Τα σημεία που οδήγησαν σε αυτόν το παράγοντα περιλάμβαναν, «διατηρώ τον έλεγχο των συναισθημάτων μου ανεξάρτητα από την πορεία των πραγμάτων». Παρόμοια, οι Thomas & Over (1994) έδειξαν ότι, ο χειρισμός και η γνώση των αρνητικών συναισθημάτων» αποτελεί αναπόσπαστο σημείο της απόδοσης των παιχτών του γκολφ. Αυτοί οι παράγοντες αποτελούνταν από μέρη όπως, «θυμώνω και απογοητεύομαι μετά από μια άσχημη πάσα». Επιπρόσθετα, η επίδραση της έλλειψης ελέγχου που πηγάζει από την γενική συναισθηματική κατάσταση, στην απόδοση έχει αποδειχθεί στη βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας (Jones & Hardy 1990; Martens et al., 1990). Η δεξιότητα του συναισθηματικού ελέγχου περιλαμβάνεται στο Test of Performance (TOPS). ζ) Αυτοματοποίηση: Αυτός ο παράγοντας αναφέρεται μόνο σε δύο ανασκοπήσεις των πηγών (Thomas & Over, 1994; Hardy et al. 1996a). Ωστόσο, αυτή η δεξιότητα είναι τόσο βασική όσο και οι άλλες για την απόδοση, όπου σε συνδυασμό με τις περισσότερες γ θεωρίες απόκτησης των δεξιοτήτων, αποτελούν ένα ιδανικό επίπεδο βελτίωσης της απόδοσης. Αυτή η κατάσταση έχει ονομαστεί σύμφωνα με τους Fitts & Posner, (1967) «αυτονομία», «διαδικασία» κατά τον Anderson, (1982) ή «αυτοματισμός» κατά τους Schneider & Shiffrin, (1977). Επιπλέον, η ικανότητα απόδοσης σε υψηλές απαιτήσεις χωρίς τη διαδικασία σκέψης όσον αφορά την επόμενη κίνηση-ενέργεια είναι επίσης βασικό σημείο της Θεωρίας του Csikszentmihalyi (1990)

«θεωρία της ροής», η οποία επηρεάζει τις πρόσφατες έρευνες των αθλητικών ψυχολόγων (Jackson, 1995)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΔΕΙΓΜΑ

Το δείγμα αποτέλεσαν 12 αθλητές με προβλήματα όρασης-τύφλωση ηλικίας 18-42 ετών (μ.ο.=25.9). Από αυτούς οι εννιά ήταν στην κατηγορία Β1, οι δύο στην Β2 και ένας στην Β3. Σύμφωνα με τα στοιχεία έξι από αυτούς τους αθλητές είχαν επίκτητη ιδιαιτερότητα και οι υπόλοιποι έξι εκ γενετής, οι τρεις ασχολούνται με τον στίβο, τρεις με το ποδόσφαιρο και έξι με το τζούντο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

Η μέτρηση έγινε σε περίοδο προπόνησης και τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν με μορφή συνέντευξης. Επιπρόσθετα αξίζει να σημειωθεί ότι οι αθλητές απάντησαν εθελοντικά στο ερωτηματολόγιο.

ΟΡΓΑΝΟ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

Για την εξέταση του ψυχολογικού προφίλ Ελλήνων αθλητών με προβλήματα όρασης-τύφλωση σε μια ποικιλία αθλημάτων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Test Of Performance Strategies (TOPS) των Tomas , Murphry & Hardy (1999) το οποίο αξιολογεί τις ψυχολογικές δεξιότητες οι οποίες συντελούν στην αυξημένη αθλητική απόδοση. Το ερωτηματολόγιο αξιολογούσε οκτώ (8) παράγοντες του ψυχολογικού προφίλ τόσο σε κατάσταση αγώνα όσο και σε κατάσταση προπόνησης. Οι παράγοντες σε κατάσταση αγώνα ήταν: α) αυτοδιάλογος , β) συναισθηματικός έλεγχος, γ) αυτοματοποίηση, δ) καθορισμός στόχων, ε) νοερή απεικόνιση, στ) ενεργοποίηση, ζ) αρνητικές σκέψεις, η)

χαλάρωση ενώ σε κατάσταση προπόνησης ήταν οι: α) αυτοδιάλογος, β) συναισθηματικός έλεγχος, γ) αυτοματοποίηση, δ) καθορισμός στόχων, ε) νοερή απεικόνιση, στ) ενεργοποίηση, ζ) έλεγχος της προσοχής και η) χαλάρωση (παράρτημα 1).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι διάφορες στατιστικές αναλύσεις που ακολουθούν έγιναν με τη βοήθεια του στατιστικού πακέτου S.P.S.S. Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων του TOPS για τους αθλητές με προβλήματα όρασης φαίνονται στον πίνακα 1. Η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) έδειξε ότι, υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μέσω όρων των αθλητών όσον αφορά την ταξινόμηση τους, μόνο στις μεταβλητές χαλάρωση σε κατάσταση αγώνα ($F(2,9)=0.05$, $p \leq 0.05$, $\eta^2=0.47$) καθώς επίσης και συναισθηματικό έλεγχο ($F(2,9)=0.01$, $p < 0.05$, $\eta^2=0.62$) σε κατάσταση προπόνησης. Επίσης η ίδια ανάλυση έδειξε ότι, δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το άθλημα καθώς και μεταξύ των μέσω όρων των αθλητών με εκ'γενετής και αυτών με επίκτητη αναπηρία.

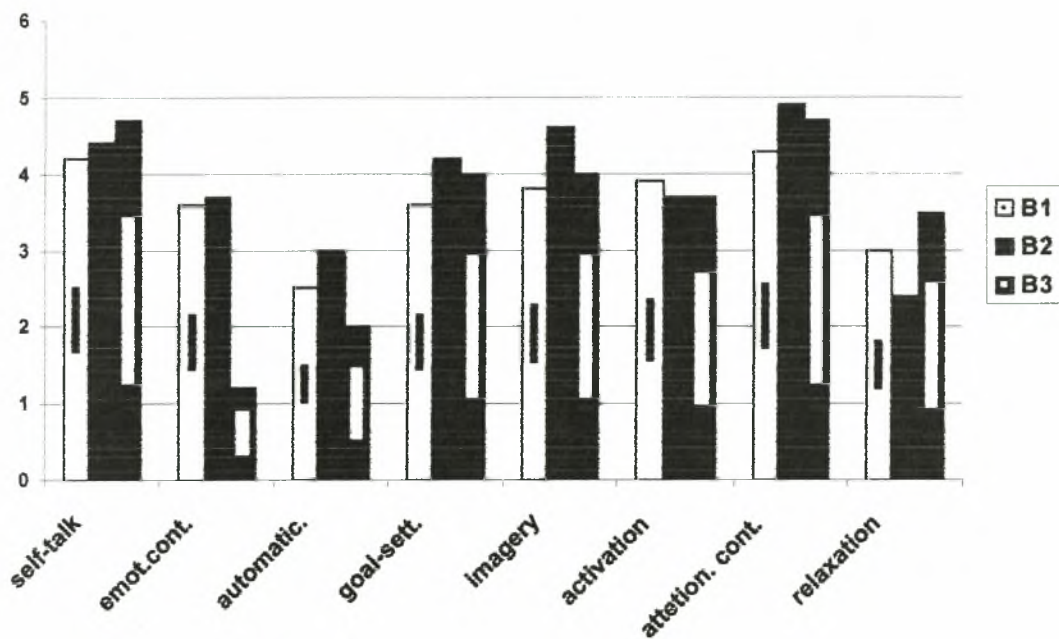
Στα σχήματα 1,2 φαίνονται οι τιμές των μεταβλητών του TOPS μεταξύ των τριών επιπέδων ταξινόμησης (b1,b2,b3) της αναπηρίας των αθλητών, τόσο σε κατάσταση προπόνησης όσο και σε κατάσταση αγώνα

Στα σχήματα 3,4 φαίνονται οι τιμές των μεταβλητών του TOPS τόσο σε κατάσταση προπόνησης όσο και σε κατάσταση αγώνα.

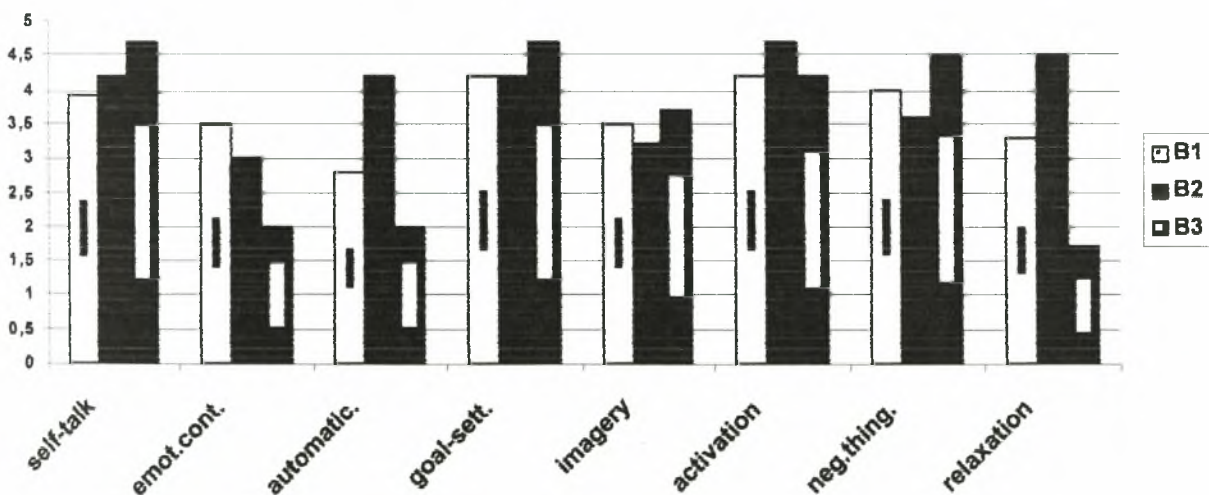
ΠΙΝΑΚΑΣ 1: TOPS Μέσος όρος και τυπική απόκλιση για τους αθλητές με προβλήματα όρασης

<i>Παράγοντες TOPS</i>		
<i>Αγώνα</i>	<i>X</i>	<i>SD</i>
Αυτοδιάλογος	4.06	0.67
Συναισθηματικός έλεγχος	3.35	0.85
Αυτοματοποίηση	2.97	1.21
Καθορισμός στόχων	4.25	0.59
Νοερή απεικόνιση	3.52	0.95
Ενεργοποίηση	4.29	0.60
Αρνητικές σκέψεις	3.91	0.48
Χαλάρωση	3.37	1.00
<i>Προπόνηση</i>		
Αυτοδιάλογος	4.27	0.68
Συναισθηματικός έλεγχος	3.45	0.88
Αυτοματοποίηση	2.54	0.94
Καθορισμός στόχων	3.77	0.37
Νοερή απεικόνιση	3.93	0.87
Ενεργοποίηση	3.85	0.50
Έλεγχος προσοχής	4.45	0.50
Χαλάρωση	2.95	0.76

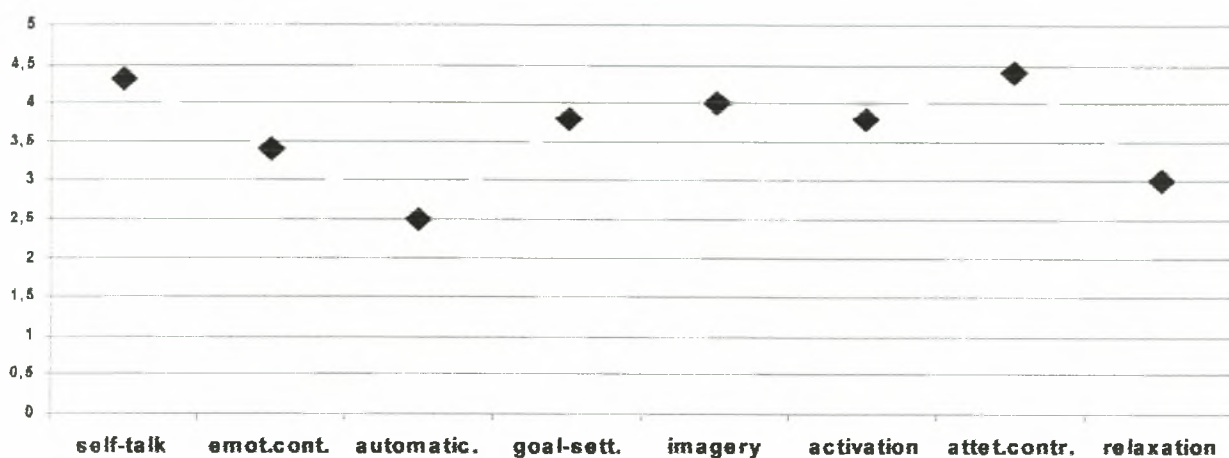
ΣΧΗΜΑ 1: Τιμές TOPS κατά την προπόνηση ως προς την ταξινόμηση των αθλητών



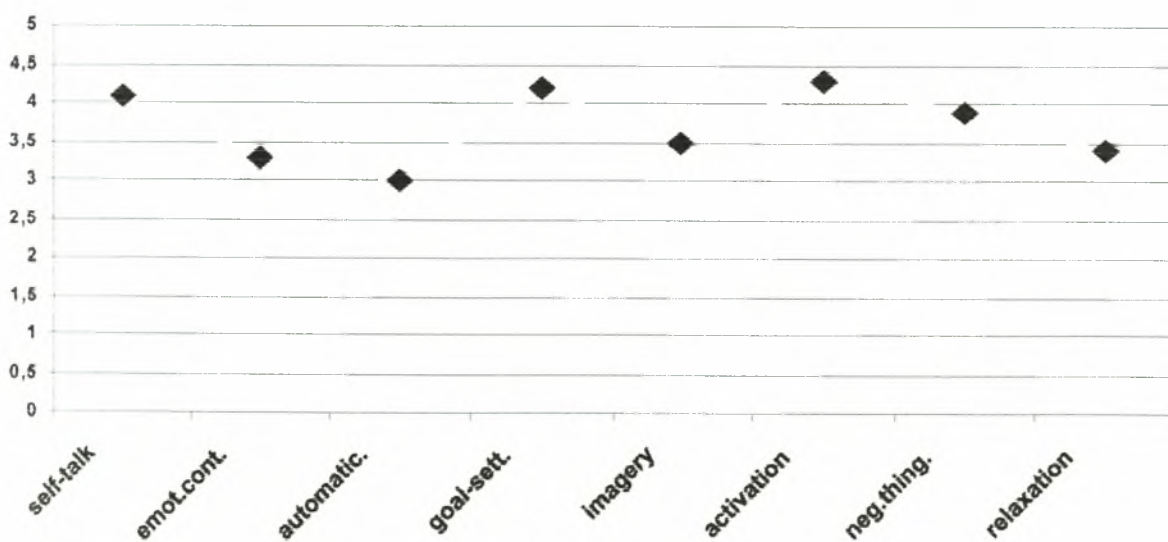
ΣΧΗΜΑ 2: Τιμές TOPS κατά τον αγώνα ως προς την ταξινόμηση των αθλητών



ΣΧΗΜΑ 3: Τιμές TOPS των αθλητών με προβλήματα όρασης κατά την προπόνηση



ΣΧΗΜΑ 4: Τιμές TOPS των αθλητών με προβλήματα όρασης κατά τον αγώνα



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των αθλητών με προβλήματα όρασης όσον αφορά την ταξινόμηση τους στις μεταβλητές χαλάρωση σε κατάσταση αγώνα και συναισθηματικό έλεγχο σε κατάσταση προπόνησης. Από τα αποτελέσματα αυτά συμπεραίνουμε ότι, τόσο κατά τον αγώνα όσο και κατά την προπόνηση οι αθλητές στην Β3 κατηγορία σύμφωνα με την οποία το ποσοστό μειωμένης όρασης είναι χαμηλό, οι αθλητές εμφάνισαν τις χαμηλότερες τιμές στην μεταβλητή χαλάρωσης και στην μεταβλητή συναισθηματικό έλεγχο. Επιπρόσθετα από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι, δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο ψυχολογικό προφίλ, ούτε μεταξύ των διαφορετικών αθλημάτων αλλά ούτε και ως προς την ιδιαιτερότητα (επίκτητη-εκ-γενετής).

Συνολικά τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι, οι έλληνες αθλητές με προβλήματα όρασης δείχνουν ένα υψηλό επίπεδο στρατηγικών απόδοσης σχεδόν σε όλες τις υποκλίμακες, στην προπόνηση και στον αγώνα. Πως λοιπόν η αθλητική ψυχολογία γίνεται αντιληπτή από τους αθλητές; σε αυτό το σημείο υπάρχουν τόσες πολλές ερωτήσεις που αφήνονται αναπάντητες. Η έρευνα σε αυτήν την περιοχή πρέπει να φτάσει πέρα από τις περιγραφές των σχεδιαγραμμάτων προσωπικότητας (Bonnar, 1997).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Asken M.J. (1991) The challenge of the physically challenged : Delivering sport psychology services to physically disabled athletes. *The sport psychologists* ,5,370-381

Booth, E.G. (1958) Personality Traits of athletes as Measured by M.M.P.I. *Research Quarterly* ,29,127-128

Brookover W.B. (1968). Self Concept and Achievement Paper Presented at the American Educ. Rew. Ass. Conr. L.A.

Burton D. (1992). The Jekyll / Hyde nature of goals: *Reconceptualizing goal setting in sport*. In *Advances in Sport Psychology* (edited by T.S. Horn),pp.267-297. Champaign, IL: *Human Kinetics*

Caplan, B. (1987). *Rehabilitation psychology desk reference*. Rockville, MD: Aspen

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.

Dowel S. et al (1970) A study of the relationship between selected physical attributes and the self concepts. In contemporary psychology of sport: Kenyon J. ed. Chicago: *The athletic Institute*, 1970

Fitts, P. & Prosner M. (1967). *Human Performance*. Belmont, CA: Brooke/ Cole.

George, L. (1986). Mental imagery enhancement training in behavior therapy: Current status and future prospects. *Psychotherapy*, 23,81-92.

Greenwood, C.M., Dzewaltowski, D.A., & French, R. (1990). Self efficacy and psychological well-being of wheelchair tennis participants and wheelchair nontennis participants. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 7, pp. 12-21.

Goodling, MD & Asken, MJ (1987). Sport psychology and the physically disabled athlete. In May, J.R., & Asken, M.J. (Eds.), *Sport Psychology: the psychological health of athlete*, (pp.117-133). New York : PMA



Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. *In stress and performance in sport* (edited by G.Jones L. Hardy), pp. 81-106 Chichester: Wiley

Hardy, L. & Parfitt, G.(1991). A catastrophe model of anxiety and performance in sport. *British Journal of Psychology*, 82, 163-178

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996a). *Understanding Psychological Preperation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester: Wiley

Hanrahan S.J. (1998). Practical considerations for working with athletes with disabilities. *The Sport Psychologist*, 12, 346-357.

Hanrahan S.J, Grove R, Lockwood R.J, (1990) Psychological Skills Training for the blind Athlete: A Pilot Program. *Adapted physical activity quarterly*, 7, 143-155

Jackson, S.A. (1995) . Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7.138-166

Jones, g., & Hardy, L.(1990). *Stress and Performance in Sport*. Chichester: Wiley

Kavussanu M. Glyn C.R. (2001) Moral Functioning in Sport: An Achievement GoalPerspective. *Journal of sport & exercise psychology*, 23, 37-54

Loehr, J.E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports : Achieving Athletic Excellence*. Lexington, M.A.:Stephen Greene Press

Mahoney, M.J., & Avenir, M.(1977). Pwychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.

Mahoney, M.J., & Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological Skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*. 1, 181-199.

Marinelli, R.P., & Orto, A.E.D., (1984).*The psychological and social impact of physical disability*. New York: Springer.

Martens, R., Vealey, R.S. & Burton, D., (1990). Competitive anxiety in Sport. Champaign, IL: *Human Kinetics*

Martin, J. (1999) A Personal Development Model of Sport Psychology for the Athletes with disabilities, *Journal of applied sport psychology*, 11, 181-193

Mastro J. , French R. (1984) Sport Anxiety and Elite Blind Athletes. In C. Sherrill (ed) sport and disabled athletes : The 1984 olympic scientific congress proceedings, (vol.9) Champaign IL , *Human Kinetics*

Mastro, J., French, B. (1985) Sport Anxiety and Blind Athletes. In C. Sherrill (ed) sport and disabled athletes : (pp.203-208) Champaign IL , *Human Kinetics*

Mastro, J., French, R. Henschen, K. & Horvat, M. (1985) Use of state trait anxiety inventory for visually impaired athletes. *Perceptual and motor skills*,61,775-778

Mastro, J., French, R. Henschen, K. & Horvat, M. (1986) Selected psychological characteristics of blind golfers and their coaches. *American corrective therapy journal* 40(5), 111-114

Murray, M.(1981) the self esteem of winner and loser. In Psychological Considerations in Maximizing Sport Performance. Bunker L. & Rotella D. (eds) , *Univ. of Virginia*

Murphy, S.M. & Jowdy, D.P., (1992). Imagery and mental practice. In Advances of Sport Psychology (edited by T.Horn) pp.221-250. Champaign IL , *Human Kinetics*

Nideffer, R.M., & Sagal, M.S. (1998). Concentration and attention control training. In Applied Sport Psychology (edited by J.M. Williams), 3rd edn, pp.296-315. Palo Alto, C.A: Mayfield

Reid, G. & Prupas, A. (1998) A Documentary Analysis of research Priorities in Disability Sport. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 15(2), 168-178

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. pp. 149-176. New York : Basic Books, Inc.

Schneider, W. & Shiffrin, R.M. (1977). controlled and automatic human information processing: I. Detection, search and attention. *Psychological Review*, 84, 1-66.

Shelton, T.O. & Mahoney, M.J. (1978). The content and effect of " psyching-up"strategies in weightlifters. *Cognitive Therapy and research*, 2, 275-284.

Shepard, R.J., (1990). fitness in special populations. Champaign, IL: *Human Kinetics*.

Singer, R.N. (1968) *Sports Psychology : An overview* in W.F. Struab (ed) *Sport Psychology : An Analysis of Athlete Behavior*. Ithaca, New York, *Movement Publications*, 1980

Smith, R.E., Smoll, F.L. & Ptacek, L.T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: Life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 360-370.

Smith, R.E., Smoll, F.L. & Ptacek, L.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398

Spielberger C.D. , Gorsuch R.I. , Lushene R.E. (1970) *Manual for the state trait anxiety inventory*, Palo Alto, CA : *Consultans*

Sonstroem, R.J. (1997). The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem. In K.R. Fox (ed.) *The physical self: From motivation to wellbeing*. pp.3-26. Champaign, IL: *Human Kinetics*.

Thomas, P.R. & Fprgaty, G.J. (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences cognitive preferences. *The Sport Psychologist*, 11, 86-106.

Thomas, P.R., Murphy, S.M., & Hardy, L. (1999) test of performance strategies: Development and Preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of sports Sciences*, 17, 697-711

Thomas, P.R. & Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *The Sport Psychologist*, 8,73-86.

Valliant, S.M., Bezzubik, I., Daley, L. & Asu, M.E. (1985). Psychological impact of sports in the persons with special needs. *Psychological Reports*, 56, 923-929.

Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Rivera, P.M. & Petitpas, A.J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 400-415

Vealey, R.S. (1988). Future direction on psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.

Whitehead, J.R., & Corbin, C.B. (1997). self-esteem in children and youth: The role of sport and physical education. In K. Fox(Ed.). *The physical self: From motivation to wellbeing*. pp.175-203. Champaign, IL: *Human Kinetics*.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Γκουντή Χ. (2004) μετάφραση – απόδοση (από Neil Ohlenkamp)
Γκουτζιαμάνη – Σωτηριάδη (2004) Διευθύντρια τομέα παραολυμπιακών αθλημάτων . γενική διεύθυνση αθλημάτων , Ο.Ε.Ο.Α. ΑΘΗΝΑ 2004

Καΐλα Μ., Πολεμικός Ν., Φιλίππου Γ. (1997), *Άτομα με ειδικές ανάγκες (΄Β ΤΟΜΟΣ)* Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα: Αθήνα

Κρουσταλλάκης Γ. :*Παιδιά με ιδιαίτερες ανάγκες*. Εκδόσεις Κρουσταλλάκη:Αθήνα

Κυπριωτάκης Α. (1989) *Τα ειδικά παιδιά και η αγωγή τους*. Εκδόσεις Ψυχοτεχνική :Ηράκλειο

Στασινός Δ. (1991). *Η ειδική εκπαίδευση στην Ελλάδα. Αντιληψεις, θεσμοί και πρακτικές, κράτος και ιδιωτική πρωτοβουλία*.

Σωτηριαδη Γ.Κ. (1993) *Παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες – Εισαγωγή σε θέματα ειδικής αγωγής και ειδικής φυσικής αγωγής*.

Ψωμαδελλη, Κ. (2002). *Διαφίρες στην αυτοεκτίμηση μεταξύ αθλητών και μη αθλητών με διαταραχές όρασης. Διπλωματική εργασία*, Αθήνα 2002

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Αξιολόγηση των στρατηγικών απόδοσης: Ανάπτυξη και προκαταρκτική εγκυρότητα μιας μέτρησης και κατανόησης του ψυχολογικού προφίλ των αθλητών

Αναπητέ/ή αθλητή/τρια. Το ερωτηματολόγιο αυτό στοχεύει στην καταγραφή των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών που ασχολούνται με ποικίλα αθλήματα. Με τον όρο ψυχολογικές δεξιότητες εννοούμε χαρακτηριστικά τα οποία προσδοκούμε να αναπτύξει ο αθλητής τόσο κατά την προπόνηση όσο και κατά την διάρκεια του αγώνα, με σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης του. Είναι ανώνυμο και χρειάζεται περίπου 15 λεπτά για να συμπληρωθεί. Τα αποτελέσματα θα ανακοινωθούν και θα χρησιμοποιηθούν για τη δική σας εξυπηρέτηση.

Ευχαριστούμε προκαταβολικά για το χρόνο σας.

Ημερομηνία γέννησης:..... **Το άθλημα σου τώρα:**.....

Σε ποιο σύλλογο ανήκετε;..... **Αναφέρετε την ταξινόμηση σας στο άθλημα σας:**.....

Πόσα χρόνια αθλείστε;.....

Είδος ιδιαιτερότητας:

- Πολιομυελίτιδα Επίκτητη Εκ γενετής
 Εγκεφαλική παράλυση Κάκωση νωτιαίου μυελού Δισχιδής ράχη
 Ακρωτηριασμός Άλλο αναφέρετε _____

Εάν η ιδιαιτερότητα σας είναι επίκτητη, σε ποια ηλικία την αποκτήσατε; _____

Αν η ιδιαιτερότητα σας είναι επίκτητη, ήσασταν αθλήτρια πριν; ΝΑΙ ΟΧΙ

ΑΓΩΝΑΣ

ΑΠΑΝΤΗΣΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ ΣΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ	ΠΟΤΕ	ΣΠΑΝΙΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΠΑΝΤΑ
Μιλώ θετικά στον εαυτό μου για να αποδώσω όσο το δυνατόν καλύτερα στους αγώνες					
Τα συναισθήματα μου με εμποδίζουν να αποδώσω το καλύτερο δυνατό					
Λέω πράγματα που θα επηρεάσουν θετικά την απόδοση μου στον αγώνα					
Κάτω από την πίεση του αγώνα δεν μπορώ να ελέγξω τα συναισθήματα μου					
Γνωρίζω καλά πώς να εμπυχνώνω με λέξεις και σκέψεις τον εαυτό μου					
Όταν κάτι με αναστατώσει, η απόδοση μου πέφτει					
Λέω συγκεκριμένες συνθηματικές λέξεις ή φράσεις για να βοηθήσω την απόδοση μου					
Όταν κάνω ένα λάθος, μου είναι δύσκολο να συγκεντρωθώ ξανά					
Στον αγώνα εκτελώ χωρίς να το αναλύω πολύ					
Πριν από κάθε αγώνα βάζω στον εαυτό μου στόχους για να					

αποδώσω καλά					
Δεν σκέφτομαι για την εκτέλεση πολύ - απλά το αφήνω να συμβεί					
ΑΠΑΝΤΗΣΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ ΣΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές Φορές	Συχνά	Πάντα
Πριν από κάθε αγώνα βάζω πολύ συγκεκριμένους στόχους					
Εκτελώ σαν να έχω "αυτόματο πιλότο"					
Πριν από κάθε αγώνα βάζω στόχους για το αποτέλεσμα του αγώνα					
Εκτελώ ενστικτωδώς με λίγη συνειδητή προσπάθεια					
Αξιολογώ τον εαυτό μου εάν πετυχαίνω ή όχι τους στόχους μου					
Πριν εκτελέσω κάτι στον αγώνα το φαντάζομαι λεπτομερώς					
Ενεργοποιούμαι ακριβώς στο σωστό επίπεδο ανάλογα με την περίπτωση					
Πριν εκτελέσω κάτι στον αγώνα το νοιώθω με τις αισθήσεις μου και φαντάζομαι τις κινήσεις.					
Κάνω αυτό που χρειάζεται να γίνει για να ανέβω ψυχολογικά					
Πριν εκτελέσω κάτι στον αγώνα κάνω πρόβα της εκτέλεσης με το μυαλό μου					
Προετοιμάζω μόνος μου τον εαυτό μου ψυχολογικά ώστε να είμαι έτοιμος για εκτέλεση					
Φαντάζομαι τον αγώνα να εξελίσσεται ακριβώς με τον τρόπο που θέλω					
Διεγείρομαι κατάλληλα όταν είναι απαραίτητο					
Φαντάζομαι ότι δεν εκτελώ όπως θα έπρεπε					
Μπορώ να χαλαρώσω όταν νοιώθω νευρικότητα					
Τα λόγια που λέω στον εαυτό μου είναι αρνητικά					
Το βρίσκω δύσκολο να χαλαρώσω όταν είμαι σε μεγάλη ένταση					
Σκέφτομαι ότι θα αποτύχω					
Όταν αυξάνεται η πίεση του αγώνα, γνωρίζω πώς να χαλαρώνω					
Διατηρώ ένα θετικό τρόπο σκέψης					
Μπορώ να χαλαρώσω όποτε το χρειάζομαι, ώστε να ετοιμαστώ για την εκτέλεση					

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΑΠΑΝΤΗΣΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ ΣΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ <u>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ</u>	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές Φορές	Συχνά	Πάντα
Θέτω ρεαλιστικούς αλλά προκλητικούς στόχους					
Έχω πρόβλημα στο να ελέγχω τα συναισθήματα μου όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά					
Θέτω πολύ συγκεκριμένους στόχους					
Νιώθω απογοητευμένος και συναισθηματικά αναστατωμένος όταν η προπόνηση δεν πάει καλά					
Θέτω τέτοιους στόχους που να με βοηθούν να εκμεταλλεύομαι τον χρόνο της προπόνησης μου αποτελεσματικά					
Όταν τα πράγματα πηγαίνουν άσχημα, διατηρώ τον έλεγχο των συναισθημάτων μου					
Δεν θέτω στόχους για την προπόνηση, απλά πηγαίνω και προπονούμαι					
Όταν εκτελώ άσχημα χάνω τη αυτοσυγκέντρωση μου					
Κατά την διάρκεια της προπόνησης αισθάνομαι ότι εκτελώ ιδανικά χωρίς συνειδητή προσπάθεια					
Χρησιμοποιώ τον χρόνο της προπόνησης για να εξασκηθώ σε τεχνικές χαλάρωσης					
Αισθάνομαι ότι οι κινήσεις μου εκτελούνται φυσικά και αυτόματα					
Εξασκώμαι χρησιμοποιώντας τεχνικές χαλάρωσης πριν ή κατά τη διάρκεια μιας άσκησης					
Εκτελώ τις ασκήσεις και τις κινήσεις χωρίς να συγκεντρώνομαι σε κάθε ένα τμήμα τους ξεχωριστά					
Χαλαρώνω στην προπόνηση για να προετοιμαστώ					
Δεν σκέφτομαι την εκτέλεση πολύ - απλά την αφήνω να συμβεί					
Εξασκώμαι σε μεθόδους χαλάρωσης μέσα και έξω από την προπόνηση					
Μιλώ θετικά στον εαυτό μου για να αποδώσω καλύτερα στην προπόνηση					

Όταν φαντάζομαι την εκτέλεση μου είναι σαν να βλέπω τον εαυτό μου να εκτελεί σε βίντεο					
ΑΠΑΝΤΗΣΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ ΣΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές Φορές	Συχνά	Πάντα
Παρακινώ τον εαυτό μου να προπονοείται με θετικές σκέψεις					
Βλέπω με το νου μου επιτυχημένες προηγούμενες εκτελέσεις					
Λέω πράγματα θετικά στον εαυτό μου για να μεγιστοποιήσω την απόδοση μου στην προπόνηση					
Επαναλαμβάνω την σωστή εκτέλεση στο μυαλό μου					
Καταφέρνω με θετικές σκέψεις να αποδώσω καλύτερα					
Όταν βλέπω με το μυαλό μου την σωστή εκτέλεση μου, φαντάζομαι και το πώς νιώθω κατά την διάρκεια					
Ενώ προπονούμαι η προσοχή μου αφαιρείται					
Δεν μπορώ να ενεργοποιηθώ εύκολα όταν νιώθω αργοκίνητος					
Έχω πρόβλημα στο να διατηρώ την προσοχή μου σε μια μεγάλης διάρκειας προπόνηση					
Εξασκώμαι στο να ελέγχω την διέγερση μου κατά την διάρκεια της προπόνησης					
Εστιάζω την προσοχή μου εκεί που πρέπει					
Έχω δυσκολία στην αύξηση του επιπέδου της διέγερσης μου κατά την προπόνηση					
Μπορώ να ελέγχω τις σκέψεις που με αποσπούν κατά την διάρκεια της προπόνησης					
Εξασκώμαι σε τρόπους ελέγχου της διέγερσης μου στην προπόνηση					