

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ

Της Μαρίας Πολυγένη

ΕΠΙΒΛΕΠΟΝΤΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ: ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ
ΣΓΑΝΤΣΟΣ ΜΑΡΚΟΣ

ΒΟΛΟΣ, 2013



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ & ΚΕΝΤΡΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 11686/1
Ημερ. Εισ.: 17-12-2013
Δωρεά: Συγγραφέα
Γαξιοθετικός Κωδικός: ΠΤ – ΠΕΑ
2013
ΠΟΛ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ

Της Μαρίας Πολυγένη

ΕΠΙΒΛΕΠΟΝΤΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ: ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ
ΣΓΑΝΤΣΟΣ ΜΑΡΚΟΣ

ΒΟΛΟΣ, 2013

Θα ήθελα να ευχαριστήσω:

Τους επιβλέποντες καθηγητές μου,

κ. Αργυρόπουλο και κ. Σγάντζο για την πολύτιμη βοήθεια τους.

Τους συμμετέχοντες της έρευνας, χωρίς τους οποίους δεν θα μπορούσα να είχα εκπονήσει αυτή την εργασία.

Και τέλος, τον δάσκαλό μου, κ. Καφενταράκη για την βοήθεια και την στήριξή του σε όλη αυτή την προσπάθεια.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο : Ο ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΤΥΦΛΩΣΗΣ	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο : Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΕΝΙΑΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ	11
2.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	11
2.2 ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	11
2.3. Η ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΕ Σ.Π.Ο.....	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο: ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΟΡΑΣΗ	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο: ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ IBSA	20
4.1. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ IBSA.....	20
4.2. ΤΟ JUDO ΩΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΟ ΑΘΛΗΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ IBSA.....	21
4.3 ΒΑΣΙΚΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ.....	22
4.4. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΤΥΦΛΩΝ ΚΑΙ ΒΛΕΠΟΝΤΩΝ.....	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο : ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	26
5.1 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	26
5.2 ΜΕΘΟΔΟΣ.....	26
5.2.1. ΔΕΙΓΜΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	26
5.2.2. ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ.....	29
5.3 ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ-ΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗ.....	29

ΚΕΦΑΛΑΙΟ	6^ο:	ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		32
6.1. ΑΘΛΗΤΕΣ		32
6.1.1. ΑΘΛΗΤΕΣ- ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ.....		32
6.1.2. ΑΘΛΗΤΕΣ- ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ.....		34
6.1.3. ΑΘΛΗΤΕΣ-ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ.....		36
6.2.ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ		37
6.2.1. ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ-ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....		38
6.2.2. ΚΡΑΤΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ.....		40
6.2.3. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ.....		40
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο :		43
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ		51
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1		53
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2		54

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όταν κάποιος παρακολουθήσει για πρώτη φορά άτομα με προβλήματα όρασης να αγωνίζονται στο τζούντο, νιώθει σεβασμό για τους αθλητές και συχνά ξεκινούν συζητήσεις για το μεγαλείο της ψυχής τους και για το πόσο πρέπει να δοθεί στο συγκεκριμένο κλάδο του τζούντο περισσότερη βάση. Ωστόσο, οι συζητήσεις αυτές μένουν πάντα ως μια θεωρητική ιδέα. Μια προσπάθεια να εξευμενίσουν τις τύψεις τους που ενώ χειροκροτούν τους αθλητές, δεν μπορούν να διανοηθούν να παίζουν μαζί τους.

Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είναι ρατσιστές και δεν είναι υπέρ της ένταξης. Σημαίνει κατά κύριο λόγο άγνοια. Άγνοια για το πώς παίζουν οι τυφλοί μια πολεμική τέχνη και πως μπορούν να ανταπεξέλθουν σε αυτήν.

Το γεγονός αυτό αποτέλεσε και την έμπνευση για να ξεκινήσει η εργασία αυτή. Έχοντας δυο ιδιότητες, μια ως δασκάλα ειδικής αγωγής και μια ως αθλήτρια τζούντο, είχα την ευκαιρία να δω τα πράγματα όπως είναι στην πραγματικότητα. Να δω ότι δεν είναι μαγικός ο δρόμος που οδηγεί τους αθλητές αυτούς στο να παίζουν τζούντο αλλά είναι αποτέλεσμα σκληρής προπόνησης και προσπάθειας.

Πλησιάζοντας πιο κοντά τον χώρο, κατά την διάρκεια την εκπόνησης της παρούσας εργασίας, διαπίστωσα ότι όσοι βρίσκονται στον συγκεκριμένο χώρο κάνουν έντονες προσπάθειες να αναδείξουν το άθλημα τους και κυρίως τα όσα τους έχει προσφέρει στην καθημερινή τους ζωή, αλλά οι προσπάθειες αυτές έχουν πολύ μικρή απήχηση. Έτσι, θέλησα να βάλω τον δικό μου λίθο στην διαδικασία αναγνώρισης του αθλήματος αρχικά αλλά και όσα το ίδιο προσφέρει.

Αυτός είναι και ο σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας. Επεξηγηματικά, σκοπός της είναι να δείξει στο αναγνωστικό κοινό αρχικά τι είναι το τζούντο για άτομα με προβλήματα όρασης και στην συνέχεια να δώσει βάση στα όσα το ίδιο το άθλημα προσφέρει στους αθλητές του. Επιπλέον, αναδείχθηκαν τα θετικά στοιχεία που έχει το άθλημα σε επίπεδο παιδιών και τονίστηκε η μηδαμινή σχέση που έχει το τζούντο με την φυσική αγωγή για τα παιδιά με προβλήματα όρασης στο σχολείο.

Αναλυτικότερα, στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στην τύφλωση και στα προβλήματα όρασης που μπορούν να οδηγήσουν στην τύφλωση. Στην συνέχεια, στο δεύτερο κεφάλαιο, παρουσιάζεται η φυσική αγωγή που λαμβάνουν τα άτομα με προβλήματα όρασης στο σχολείο. Η αναφορά αυτή γίνεται τόσο για τα ελληνικά σχολεία, όσο και για τα σχολεία του εξωτερικού.

Το επόμενο κεφάλαιο, το τρίτο, είναι το κεφάλαιο που γίνεται αναφορά στο τι είναι το τζούντο και ποια είναι τα βασικά χαρακτηριστικά του, όχι μόνο για τα άτομα με προβλήματα όρασης, αλλά για όλους τους αθλητές του γενικά.

Στο τέταρτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στο τζούντο για τα άτομα με προβλήματα όρασης, με βάση τους διεθνείς κανονισμούς που ισχύουν και αναφέρονται στον Διεθνή Οργανισμό Αθλημάτων για Άτομα με προβλήματα όρασης (IBSA).

Στο επόμενο κεφάλαιο ξεκινά η παρουσίαση της έρευνας που διεξήχθη στα πλαίσια της παρούσης εργασίας. Έτσι, στο πέμπτο κεφάλαιο βρίσκεται η μεθοδολογία της έρευνας και στοιχεία για το δείγμα, την κωδικοποίηση αλλά και την ανάλυση που ακολουθήθηκε.

Στο έκτο κεφάλαιο, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας, με αναφορές στις ημι-δομημένες συνεντεύξεις που έγιναν τόσο σε αθλητές όσο και σε προπονητές τζούντο για άτομα με προβλήματα όρασης.

Τέλος, στο έβδομο κεφάλαιο γίνεται συζήτηση για την έρευνα και σύνδεση με όσα ήδη υπάρχουν στην εγχώρια και διεθνή βιβλιογραφία για τα αντίστοιχα θέματα.

Ακολουθούν τα παραρτήματα, όπου υπάρχει ένα μικρό λεξιλόγιο για την ορολογία του τζούντο και τα αγωνιστικά χαρακτηριστικά του τζούντο για άτομα με προβλήματα όρασης, με βάση τους διεθνείς κανονισμούς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Ο ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΤΥΦΛΩΣΗΣ

Ξεκινώντας μια εργασία για τα άτομα με προβλήματα όρασης, δεν θα μπορούσαμε παρά να ορίσουμε την τύφλωση και τα χαρακτηριστικά αυτής. Τα προβλήματα όρασης ταξινομούνται είτε ιατρικά (ανάλογα τον βαθμό της οπτικής οξύτητας ή καθαρότητας της όρασης και το πλάτος ή την στενότητα του οπτικού τους πεδίου) είτε εκπαιδευτικά (ανάλογα με την εκπαιδευτική χρήση της όρασης)(Λιοδάκης, 2000).

Όσον αφορά την ιατρική ταξινόμηση, τα άτομα που αντιμετωπίζουν πρόβλημα με την οπτική οξύτητα ή την καθαρότητα, δηλαδή αδυνατούν να διακρίνουν καθαρά δύο αντικείμενα μεταξύ τους, και με το οπτικό τους πεδίο, δηλαδή την περιοχή του έξω κόσμου που αντιλαμβάνεται κανείς με το μάτι ακίνητο αποτελούν τα άτομα με προβλήματα όρασης. Ο βαθμός του προβλήματος διαφέρει από περίπτωση σε περίπτωση.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) ένας πρακτικός ορισμός που δίνεται για την τύφλωση είναι ο ακόλουθος: «τυφλότητα ορίζεται ως η ανικανότητα του ατόμου να μετρήσει τα δάκτυλα του χεριού σε απόσταση μικρότερη των 10 ποδών. Η μερική τύφλωση δεν είναι εύκολο να οριστεί, αλλά ο Π.Ο.Υ. αναφέρεται σε αυτήν ορίζοντας την ως την αδυναμία που έχουν οι μερικώς βλέποντες να μετρήσουν τα δάκτυλα του χεριού σε απόσταση μικρότερη ή ίση των 20 ποδών» (Πολυχρονοπούλου, 1995, σ. 238).

Η έντονη ανάγκη που δημιουργήθηκε για νομικό προσδιορισμό των ατόμων με σοβαρά προβλήματα όρασης, ώστε να μπορεί το κράτος να προβαίνει στην παροχή κάποιων ειδικών μέτρων απέναντί τους, οδήγησε όλα τα κράτη στην σταδιακή ταξινόμηση. Στις Η.Π.Α., για παράδειγμα, τυφλός θεωρείται αυτός που έχει οπτική οξύτητα 20/200 ή μικρότερη στο καλύτερο μάτι, εφόσον έχει υποστεί την καλύτερη δυνατή χειρουργική επέμβαση ή οπτική οξύτητα μεγαλύτερη του 1/10 αν η πλατύτερη διάμετρος του οπτικού πεδίου είναι έναντι γωνίας μικρότερης των 20 μοιρών. Επιπροσθέτως, άτομα με μερική όραση, μερικώς βλέποντα ή αμβλύωπα είναι όσοι έχουν οπτική οξύτητα μεγαλύτερη των 1/10 αλλά όχι μεγαλύτερη των 2/7 στο καλύτερο μάτι, μετά από την καλύτερη δυνατή χειρουργική επέμβαση.

Στην χώρα μας, η τύφλωση ορίζεται στον νόμο (Ν.958/ΦΕΚ 191/ τ. Α/ 14-8-1979, άρθρο 1) ως εξής: <<τυφλός, κατά την έννοια του παρόντος νόμου, νοείται παν πρόσωπο, το οποίο στερείται παντελώς και της αντιλήψεως του φωτός ή του οποίου η οπτική οξύτης είναι μικρότερα του ενός εικοστού (1/20) της φυσιολογικής τοιαύτης>>.

Υπάρχει, ωστόσο, και η ταξινόμηση από εκπαιδευτικής πλευράς, η οποία είναι και αυτή στην οποία θα δώσουμε βάση. Η εκπαιδευτική ταξινόμηση διαφέρει από εκείνη της ιατρικής, καθώς πολλά από τα παιδιά που έχουν χαρακτηριστεί ως νομικά τυφλά, μετά από κατάλληλη εκπαίδευση έχουν πάρα πολύ καλές μαθησιακές επιδόσεις, ενάντια στην άποψη όσων πιστεύουν ότι η τύφλωση θα λειτουργήσει ως ένα ανυπέρβλητο εμπόδιο ανάμεσα στα παιδιά και την γνώση. Αυτό φαίνεται ξεκάθαρα σε διαφορές έρευνες, ενδεικτικά αναφέρουμε εκείνες των Jones και Nolan όπου με βάση τα δεδομένα της έρευνας τους φάνηκε ότι το 82% των παιδιών με οπτική οξύτητα 1/10 έμαθαν να διαβάζουν έντυπα με κανονική γραφή σε μεγέθυνση, το 12% έμαθαν να διαβάζουν με γραφή Braille και το 6% και με τους δυο τρόπους (Jones, 1961 □ Nolan, 1967).

Συνήθως οι εκπαιδευτικοί διαχωρίζουν τα άτομα με προβλήματα όρασης ως εξής: θεωρούνται τυφλά τα άτομα που, ενώ έχουν υποστεί την καλύτερη διορθωτική επέμβαση, δεν μπορούν να διαβάσουν με συμβατική γραφή, αλλά μπορούν να εκπαιδευτούν στο σύστημα Braille. Αμβλύωπα ή μερικώς βλέποντα είναι τα άτομα που ενώ έχουν υποστεί την καλύτερη δυνατή διορθωτική επέμβαση έχουν σοβαρά προβλήματα στην όραση αλλά μπορούν να μάθουν να διαβάζουν κοινή γραφή σε μεγέθυνση ή με την βοήθεια μεγεθυντικών οργάνων, καθώς και να γράφουν συμβατικά (Kirk, 1973 □ Πολυχρονοπούλου, 1995).

Τα προβλήματα όρασης μπορεί να είναι είτε αποτέλεσμα κάποιου προβλήματος ανεξάρτητου με την όραση (π.χ. του ζαχάρου) είτε να είναι απόρροια της ύπαρξης κάποιου συνδρόμου με συνοδά προβλήματα. Συγκεκριμένα, η ανασκόπηση των Wolf και Anderson (1969) αναφέρει τα παρακάτω:

1. Παιδιά με σύνδρομο Usher (τυφλοκωφά παιδιά) τα οποία θα πρέπει να μάθουν το δακτυλικό αλφάβητο, ένα αλφάβητο χειρός, το σύστημα Braille και τη φωνητική γλώσσα.
2. Τυφλά παιδιά με διαταραχές λόγου, όπου θέλουν ανάγκη λογοθεραπείας.
3. Τυφλά παιδιά με κινητικά προβλήματα.
4. Παιδιά με σοβαρά προβλήματα όρασης και νοητική υστέρηση.
5. Παιδιά με σοβαρά προβλήματα όρασης και συναισθηματικά προβλήματα.

Έχει παρατηρηθεί ότι τα προβλήματα όρασης δημιουργούν ένα ιδιαίτερο πλαίσιο ανάπτυξης κάποιων χαρακτηριστικών που διαφέρει από εκείνο των βλεπόντων ατόμων. Για παράδειγμα:

- Στον συντονισμό κινήσεων. Τα τυφλά παιδιά υστερούν σε σχέση με τους βλέποντες στον συντονισμό, στον προσανατολισμό και, γενικά, στην κινητικότητα. Η έλλειψη επαρκούς όρασης δυσκολεύει τα παιδιά στο να δημιουργήσουν μόνα τους κάποιο νοητικό χάρτη που θα τους προσφέρει μια ασφαλή και χαλαρή περιήγηση στον χώρο. Παράλληλα, η ανασφάλεια που

νώθουν τα παιδιά, εφόσον δεν ξέρουν τι βρίσκεται στο δωμάτιο στο οποίο είναι (αν δεν τους έχει μιλήσει κάποιος άλλος για τα υπάρχοντα πράγματα εκεί), καθώς και η έλλειψη οπτικών κινήτρων για κίνηση στα πρώτα χρόνια της ζωής τους, κάνουν τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης να μην θέλουν και οι ίδιοι να κινηθούν (Λιοδάκης,2000).

- Στην ανάπτυξη του λόγου. Διάφορες έρευνες (Λιοδάκης,2000 □ Πολυχρονοπούλου,1995 □ Schlegel,1995 στο Εκπαιδευτικά προγράμματα για τυφλούς) που έγιναν πάνω στο θέμα της ανάπτυξης του λόγου σε τυφλούς έναντι των βλέπόντων έδειξε ότι, οι τυφλοί έχουν μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης δυσκολιών στην ρύθμιση του τόνου, παρουσιάζουν φτωχότερη φωνητική ομιλία, μιλούν πιο δυνατά και πιο αργά από τους βλέποντες, κάνουν έως τα 5-6 τους χρόνια λιγότερες χειρονομίες κατά την διάρκεια της ομιλίας τους κ.α.

Στο θέμα της γλωσσικής εξέλιξης οι έρευνες δεν είναι καταληκτικές. Υπάρχουν εκείνες που υποστηρίζουν ότι οι διαφορές στην γλωσσική εξέλιξη βλέπόντων και τυφλών είναι ελάχιστες (Lewis, 1987) και αυτές που βλέπουν διαφορές. Στις έρευνες της δεύτερης άποψης υποστηρίζεται ότι η έλλειψη οπτικών ερεθισμάτων (Elstner, 1983 □ Fraiberg, 1974) και συγκεκριμένα του αντικειμένου αναφοράς μεταξύ δυο ομιλητών (Trevarthen, 1974) μειώνει αισθητά την γλωσσική επικοινωνία του νηπίου, με αποτέλεσμα να εμποδίζει την ομαλή ανάπτυξη της. Παράλληλα, ο Elstner υποστηρίζει ότι τα παιδιά με προβλήματα όρασης χρησιμοποιούν διαφορετικά την γλώσσα σε σχέση με τα βλέποντα παιδιά (δεν χρησιμοποιούν έντονα τον μεταφορικό λόγο), γι' αυτό και παρατηρείται να είναι για μεγάλο χρονικό διάστημα στη φάση της ηχολαλίας και του βερμπαλισμού (Mills, 1983).

- Στον συναισθηματικό τομέα. Πολύ συχνά τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης αντιμετωπίζουν δυσκολίες επικοινωνίας στην συνδιαλλαγή τους με τους βλέποντες, αφού, αφενός, η έλλειψη οπτικών ερεθισμάτων περιορίζει ως ένα σημείο τα συνολικά ερεθίσματα που δέχονται και, αφετέρου, η διαφορετική αντιμετώπιση που λαμβάνουν (θετική ή αρνητική) τους κάνει να ξεχωρίζουν, με αποτέλεσμα η επικοινωνία τυφλών και βλέπόντων να είναι συχνά μερική ή να αποφεύγεται. Όλα αυτά, πέρα από τα προφανή προβλήματα απομόνωσης που δημιουργούν, ρίχνουν και την αυτοεκτίμηση και αυτοεικόνα των ατόμων με σ.π.ο., γεγονός που επηρεάζει την εξωτερική συμπεριφορά τους (συχνά αντιδρούν με φόβο, θυμό κ.τ.λ.) ως προς τους βλέποντες και συνεχίζει έναν φαύλο κύκλο λανθασμένων συμπεριφορών (Λιοδάκης,2000 □ Williams,2005).

Αξίζει να σημειωθεί πως η τυφλότητα δεν επηρεάζει την ακουστική αντίληψη και την σωματική κατάσταση (εκτός να συνυπάρχουν κάποια άλλα προβλήματα). Η νοημοσύνη των τυφλών παιδιών είναι ίδια με εκείνη των βλέπόντων και το μόνο ζήτημα είναι η εξέταση της αφού στα σχετικά test χρησιμοποιούνται και οπτικά στοιχεία (Λιοδάκης,2000 □ Kingsley, 2005). Αν όμως, υπάρξουν τροποποιήσεις στα

test και προσαρμόστουν στις ανάγκες των τυφλών, δεν υπάρχει κανένα ιδιαίτερο ζήτημα. Το ίδιο ισχύει και για τις εκπαιδευτικές δυνατότητες των παιδιών με σοβαρά προβλήματα όρασης. Από την στιγμή που διαφοροποιηθεί η εκπαίδευση και προσαρμοστεί στις ανάγκες και ιδιαιτερότητες τους, τα παιδιά αυτά μπορούν και έχουν εξαιρετικές επιδόσεις με άρτια κοινωνική ένταξη και συναισθηματική ωρίμανση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΕΝΙΑΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ

2.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εκπαίδευση είναι αναπόσπαστο δικαίωμα κάθε ανθρώπου, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, σωματικής και νοητικής κατάστασης. Για τα άτομα με ειδικές ανάγκες, η εισαγωγή στην εκπαίδευση ξεκίνησε στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, σε αντίθεση με τον υπόλοιπο κόσμο που είχε ξεκινήσει από τον 18^ο αιώνα, σε ιδρυματοποιημένες εστίες με εσωτερικούς μαθητές, όπου παρέχονταν περίθαλψη, εκπαίδευση και επαγγελματική κατάρτιση. Τα ιδρύματα αυτά ήταν κυρίως αποτέλεσμα πρωτοβουλιών της Εκκλησίας και των ιδιωτών, παρά του ανοργάνωτου ως τότε επίσημου ελληνικού κράτους (Στασινός, 1991).

2.2 ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Η ίδρυση του Οίκου Τυφλών Καλλιθέας, το 1906, από την αρχιεπισκοπή Αθηνών αποτελεί την πρώτη οργανωμένη προσπάθεια για εκπαίδευση των ατόμων με σοβαρά προβλήματα όρασης. Μετά από πολλούς και πολύ σκληρούς αγώνες των ίδιων των τυφλών, το 1979 περνά στην αρμοδιότητα του Υπουργείου Υγείας-Πρόνοιας και μετονομάζεται σε Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών (Κ.Ε.Α.Τ.), το οποίο λειτουργεί ως σήμερα όχι μόνο ως σχολείο αλλά προσφέρει μαθήματα κινητικότητας, φροντιστηριακά μαθήματα, μαθήματα διαβίωσης, μουσικής, συμβουλευτικής γονέων καθώς και αναγνωστήριο-τυπογραφείο Braille και σχολές Τηλεφωνητών και προγραμματιστών Η/Υ για τυφλούς άνω των 22 ετών κτλ (ενημερωτικό φυλλάδιο Κ.Ε.Α.Τ., 1999)

Σταδιακά, ιδρύθηκαν και άλλα ιδρύματα που στόχο είχαν την εκπαίδευση των τυφλών, τόσο στην Αθήνα όσο και στις άλλες πόλεις της Ελλάδας. Μέχρι το 1981, η Ειδική Αγωγή λειτουργούσε αυτόνομα στον εκπαιδευτικό τομέα, ενώ από το 1981 έως το 1985 λειτουργούσε σύμφωνα με τις εγκυκλίους του Υπουργείου Παιδείας (νόμος 1143/1981). Το 1985 ψηφίζεται νέος νόμος (νόμος 1566/1985) όπου ενσωματώνεται η Ειδική Αγωγή στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια εκπαίδευση, ενώ το 2000 ψηφίζεται νέος νόμος, ο οποίος ίσχυε έως το 2008 και ο οποίος αναφέρεται στην λειτουργία προγραμμάτων σχολικής ενσωμάτωσης των μαθητών με ειδικές ανάγκες, την εφαρμογή πρότυπων προγραμμάτων σχολικής ενσωμάτωσης για βαρήκοους και τυφλούς κτλ (νόμος 2817/2000). Στην πραγματικότητα διατηρεί τον διαχωρισμό ειδικής και γενικής αγωγής (Ζώνιου- Σιδέρη, 2000), αλλά θεμελιώνεται καλύτερα η στελέχωση της γενικής αγωγής με ειδικό εκπαιδευτικό δυναμικό προς

όφελος της καλύτερης εκπαίδευσης των παιδιών με ειδικές ανάγκες και περιορίζει το ειδικό σχολείο σε σοβαρές περιπτώσεις ειδικής αγωγής (Ζώνιου- Σιδέρη, 2000).

Το 2008 ψηφίστηκε νέος νόμος, ο οποίος ισχύει έως και σήμερα. Σύμφωνα, λοιπόν, με τον νόμο 3699/2008 «μαθητές με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες θεωρούνται όσοι για ολόκληρη ή ορισμένη περίοδο της σχολικής τους ζωής εμφανίζουν σημαντικές δυσκολίες μάθησης εξαιτίας αισθητηριακών, νοητικών, γνωστικών, αναπτυξιακών προβλημάτων, ψυχικών και νευροψυχικών διαταραχών οι οποίες, σύμφωνα με τη διεπιστημονική αξιολόγηση, επηρεάζουν τη διαδικασία της σχολικής προσαρμογής και μάθησης» καθώς επίσης και «οι μαθητές με σύνθετες γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές δυσκολίες, παραβατική συμπεριφορά» και τέλος οι μαθητές με «μία ή περισσότερες νοητικές ικανότητες και ταλέντα ανεπτυγμένα σε βαθμό που υπερβαίνει κατά πολύ τα προσδοκώμενα για την ηλικιακή τους ομάδα» (αν και οι τελευταίοι δεν υπόκεινται στις λοιπές διατάξεις του νόμου).

Επιπλέον, μετονομάζεται η «ειδική αγωγή» σε ειδική αγωγή και εκπαίδευση» και καθορίζεται η φοίτηση των παιδιών σε σχολικές γενικές τάξεις, εφόσον είναι μαθητές με ήπιες μαθησιακές δυσκολίες, με ή χωρίς την βοήθεια ειδικού παιδαγωγού και σε τμήματα ένταξης ενώ οι μαθητές που δεν μπορούν να αυτοεξυπηρετηθούν φοιτούν είτε σε ειδικά σχολεία είτε σε γενικά με την κατάλληλη υποστήριξη ειδικού παιδαγωγού.

Τέλος, η πολιτεία δεσμεύτηκε στην κατοχύρωση του υποχρεωτικού χαρακτήρα της εκπαίδευσης στην ειδική αγωγή και την μέριμνα «για την παροχή δωρεάν δημόσιας ειδικής αγωγής και εκπαίδευσης στους αναπήρους όλων των ηλικιών και για όλα τα στάδια και τις εκπαιδευτικές βαθμίδες» και για την παροχή ίσων ευκαιριών στα πλαίσια της κοινωνίας. Όσον αφορά τα άτομα με σοβαρά προβλήματα όρασης αναγνωρίζεται η γραφή Braille ως επίσημη γραφή και η φοίτηση τους σε γενικές σχολικές τάξεις, υποστηριζόμενοι από ειδικούς παιδαγωγούς.

Από τα παραπάνω γίνεται σαφές ότι σε νομοθετικό επίπεδο τουλάχιστον, έχουν γίνει προσπάθειες για ορθή διατύπωση των ειδικών αναγκών και διασφάλιση του δικαιώματος των παιδιών με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στην εκπαίδευση και στην κοινωνία. Στην πορεία όμως εφαρμογής παρουσιάστηκαν προβλήματα. Αρχικά, το Αναλυτικό Πρόγραμμα που χρησιμοποιούνταν για πολλά χρόνια είχε δημοσιευτεί για πρώτη φορά το 1982, με αποτέλεσμα να μην είναι ενημερωμένο με τις μεταρρυθμίσεις του 1985 και να έχει ως βασικό κανόνα του το σχολικό βιβλίο και την ολοκλήρωση των συγκεκριμένων κεφαλαίων και να μην υπάρχει ίχνος διαφοροποίησης (Καραγιάννη, 2000 □ Φλουρής, 1995 □ Χαραμής, 2000).

Μέχρι το 2004 είχε τεθεί σε ισχύ το Ενιαίο Διαθεματικό Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.) όπου ξεκαθαριζόταν η συμπερίληψη των ατόμων με ειδικές ανάγκες στην γενική αγωγή, με βάση τον νόμο 2817/2000 και παράλληλα, για πρώτη φορά, φαινόταν η αναγκαιότητα ενός εννοιολογικού προσδιορισμού της διαφοροποίησης του Αναλυτικού Προγράμματος με βάση τις ανάγκες των μαθητών και των εξατομικευμένων εκπαιδευτικών προγραμμάτων ανάλογα την αναπηρία, όπως αυτά προβλέπονται από το Δ.Ε.Π.Π.Σ.

Σήμερα, ισχύουν τα αναλυτικά προγράμματα για την ειδική αγωγή όπου ουσιαστικά φαίνονται και σε επίσημο κείμενο τα ειδικά προγράμματα που

ακολουθούσαν κατά εκπαιδευτική περίπτωση οι ειδικοί παιδαγωγοί. Επεξηγηματικά, για πρώτη φορά ξεκαθαρίζεται η έννοια της διαφοροποίησης και της αναγκαιότητας αυτής στην εκπαίδευση των ατόμων με ειδικές ανάγκες. Επιπλέον, καθορίστηκαν οι διαφορές μεταξύ διαφοροποίησης και τροποποίησης, καθώς και άλλοι όροι που συχνά υπάρχουν στην ειδική αγωγή και εκπαίδευση (όπως ένταξη, ενσωμάτωση).

Σημαντική ήταν και η αναφορά στην διαθεματικότητα. Με βάση την μεγάλη συμβολή της διαθεματικής προσέγγισης στην εκπαίδευση των ατόμων με ειδικές ανάγκες, προσδιορίστηκε η διαθεματικότητα μέσα στα όρια του σχολείου και η σχέση της με τις διδακτικές τεχνικές και θεωρίες μάθησης, ενώ ταυτόχρονα, καταγράφηκαν κάποιες επιφυλάξεις ως προς την ορθή χρήση και τα αποτελέσματα της.

Ακόμα μια σημαντική προσθήκη ήταν το θέμα της κινητικότητας και του προσανατολισμού, καθώς και άλλων βασικών δεξιοτήτων διαβίωσης, τα οποία προστέθηκαν στο ΔΕΠΠΣ και θεωρήθηκε απαραίτητο «τα ΑΠΣ όλων των γνωστικών αντικειμένων να περιλαμβάνουν συγκεκριμένους τρόπους προώθησής τους» (ΔΕΠΠΣ, σ. 12).

Τέλος, δόθηκε βάση στην αξιολόγηση (άμεση και έμμεση) και καταγράφηκαν διάφοροι μέθοδοι εφαρμογής της μέσα στην τάξη.

2.3. Η ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΕ Σ.Π.Ο.

Ένα από τα διδασκόμενα μαθήματα στο σχολείο είναι και η φυσική αγωγή, η οποία αποτελεί βασικό θεμέλιο στην σωστή ανάπτυξη ενός ατόμου. Όπως υποστήριζε χαρακτηριστικά ο Laurence, το 1987, η φυσική αγωγή διαφέρει στο πλαίσιο του προγράμματος σπουδών γιατί εστιάζει στο σώμα και προσφέρει εκπαιδευτικές εμπειρίες στις οποίες η κίνηση παίζει σημαντικό ρόλο. Μέσα από διάφορες δραστηριότητες και παιχνίδια προάγει την αντοχή, τη δύναμη, την ευλυγισία και τον συντονισμό ενώ παράλληλα, αναπτύσσει και την σωματική επίγνωση. Επιπλέον, παίζει σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και μέσα από τα άλλοτε ομαδικά και άλλοτε ατομικά αγωνίσματα προωθεί πνεύμα συνεργασίας, άμιλλας και του περιφίμου ευ αγωνίζεσθαι. Πολύ περισσότερο, στα παιδιά με προβλήματα όρασης το μάθημα της φυσικής αγωγής προσφέρει ευκαιρίες για ενεργητική συμμετοχή καλλιεργώντας τις δεξιότητες τους ιδιαίτερα στην κινητικότητα και τον προσανατολισμό τους (Farrenkopf & McGregor, 2000).

Έτσι, σε επίπεδο σχολείου ένας μαθητής που έχει διαγνωσθεί με προβλήματα όρασης, θα πρέπει να ενθαρρύνεται ως προς την συμμετοχή του στην φυσική αγωγή, αντί της απλής παραμονής του στην αίθουσα ή στον πάγκο, αν, φυσικά, η πάθηση του το επιτρέπει.

Έρευνες στα αγγλικά σχολεία έδειξαν ότι η στάση του γυμναστή ως προς την συμμετοχή των παιδιών στην γυμναστική, συνδέεται στενά με την στάση του ειδικού παιδαγωγού απέναντι στις δυνατότητες του παιδιού. Αν ο ειδικός παιδαγωγός δεν θεωρεί ότι το παιδί μπορεί να συμμετάσχει, τότε πιθανότατα και ο γυμναστής θα πιστεύει το ίδιο (Farrenkopf & McGregor, 2000).

Τα παραπάνω σε συνδυασμό με την στάση των γονέων, οι οποίοι συχνά γίνονται υπερπροστατευτικοί απέναντι στο παιδί με αναπηρία, αποτελούν τους δύο κυρίαρχους λόγους αποκλεισμού των παιδιών από την φυσική αγωγή και τα σπορ γενικά (Arter & Mason, 1994 □ Farrenkopf & McGregor, 2000 □ Khaemba, 2009). Ωστόσο, όπως παραθέτει χαρακτηριστικά το Canadian Council of the Blind, το 1993, και αυτά τα παιδιά «αναρρώνουν από καρούμπαλα, μελανιές και γρατσουνιές όπως κάνει κάθε άλλο παιδί □ και έχουν το δικαίωμα να τις αποκτήσουν».

Η πλήρης συμμετοχή των παιδιών με προβλήματα όρασης στην φυσική αγωγή, απαιτεί ένα σύνολο προσαρμογών και τροποποιήσεων οι οποίες αφορούν κυρίως τρεις τομείς:

i) αλλαγές στο περιβάλλον

ii) αλλαγές στις δραστηριότητες του μαθητή (με την έννοια των τροποποιήσεων στο πρόγραμμα ή στην ίδια την δραστηριότητα ανάλογα τις εκπαιδευτικές ανάγκες του παιδιού).

iii) διαφοροποιήσεις στις διδακτικές τεχνικές και στρατηγικές

Ο τρίτος τομέας περιλαμβάνει και το πλαίσιο συνεργασίας μεταξύ ειδικού παιδαγωγού και γυμναστή. Ο ειδικός δάσκαλος με βάση την αξιολόγηση σχεδιάζει το εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα του παιδιού εφαρμόζοντας συγκεκριμένες στρατηγικές και πρακτικές διδασκαλίας. Παράλληλα, στις αρμοδιότητες του παιδαγωγού είναι να ενημερώνει και να διαβεβαιώνει τον γυμναστή για τις ικανότητες του παιδιού, να προτείνει αλλαγές για την μερική ή πλήρη συμμετοχή του παιδιού στα αθλήματα, να δίνει άμεσες οδηγίες για ικανότητες που τυχόν πρέπει να αναπτύξει το παιδί πριν συμμετάσχει στη δραστηριότητα και να προτείνει είτε τον απαραίτητο <<ειδικό>> εξοπλισμό είτε πληροφορίες για το που μπορεί ο εξοπλισμός να προμηθευτεί (Farrenkopf & McGregor, 2000).

Ουσιαστικά, η συνεργασία των δυο εκπαιδευτικών γίνεται στα πλαίσια της διεπιστημονικής ομάδας. Η διεπιστημονική ομάδα, στα όρια πάντα του σχολείου είναι η ομάδα των δασκάλων και παιδοψυχολόγων (όπου αυτοί υπάρχουν) με σκοπό την δημιουργία ενός εκπαιδευτικού προγράμματος κατάλληλα σχεδιασμένου για το παιδί ξεχωριστά. Πολύ συχνά στην διαμόρφωση του προγράμματος μέρος παίρνουν και οι συνομήλικοι του παιδιού, καθώς, και το ίδιο το παιδί (UCAT, 2002 □ Ματσαγγούρας, 2008 □ Μανωλάκος, 2010).

Έτσι, αναδεικνύεται η φυσική αγωγή ως ένα μέσο ανάπτυξης διαφόρων δεξιοτήτων του παιδιού, με την προϋπόθεση ότι υπάρχει συνεργασία μεταξύ ειδικοτήτων και

τήρηση όλων των πρωτοκόλλων ασφαλείας. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο το παιδί όχι μόνο μπορεί να συμμετάσχει στο έπακρο αλλά και να αναδειχθεί μέσα από κάποιο άθλημα. Εξάλλου, η γυμναστική αναπτύσσει τις κινητικές δεξιότητες, τη δύναμη, την αντοχή και την ευκινησία (Modell & Cox, 1999), δεξιότητες απαραίτητες για την αυτονομία και αυτοπεποίθηση κάθε ατόμου με τύφλωση (ή με σοβαρά προβλήματα όρασης) στον έξω κόσμο.

Η σημαντικότητα του μαθήματος της φυσικής αγωγής φαίνεται και από τους στόχους που τίθενται στα αναλυτικά προγράμματα που αναπτύχθηκαν το 2004 (βλ. 2.2). Πιο συγκεκριμένα, στο νηπιαγωγείο δίνεται βαρύτητα στα α) κινητικότητα μέσω παιχνιδιών, β) ανάπτυξη της σωματικής δραστηριότητας και υγείας, γ) αποδοχή, αναγνώριση και τήρηση των βασικών κανόνων ασφαλείας και κατάλληλη χρήση του εκπαιδευτικού υλικού, δ) ανάπτυξη και υιοθέτηση της συνεργασίας και αλληλοαποδοχής και τέλος, ε) στην Ολυμπιακή ιδέα και άλλων μεγάλων διοργανώσεων (Κουτσούκη, 2004).

Στην Α' ΚΑΙ Β' Δημοτικού δίνεται βάση στα α) ανάπτυξη στις κιναισθητικές, ακουστικές και οπτικές ικανότητες, όπως επίσης και στον συντονισμό, β) σωματογνωσία, γ) γνωριμία με τα βασικά είδη ρυθμού και έκφρασης, δ) ανάπτυξη της φαντασίας και δημιουργικότητας, ε) ανάπτυξη ατομικότητας και ομαδικότητας όπου χρειάζεται και αυτοπειθαρχίας, συνεργασίας και σεβασμού, στ) τήρηση κανόνων και τέλος ζ) γνωριμία με τα παραδοσιακά παιχνίδια.

Στην Γ' και Δ' Δημοτικού προστίθενται επιπλέον η σημασία α) στην σωματογνωσία και σωστής στάσης σώματος, β) στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης, γ) ανάπτυξη την αντίληψης του χώρου μέσω του σώματος και της κίνησης, δ) στην γνωριμία με παιχνίδια άλλων χωρών και σύγκριση με τα δικά μας, ε) στην ανάπτυξη θετικής στάσης απέναντι σε αρετές όπως η δικαιοσύνη, η τιμιότητα, ο σεβασμός στους αντιπάλους και η συνετή αντιμετώπιση τόσο της νίκης όσο και της ήττας και στ) η ανάληψη πρωτοβουλιών και η συνειδητοποίηση του νοήματος της δια βίου άθλησης.

Οι στόχοι ολοκληρώνονται στις δύο τελευταίες τάξεις της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ε' και ΣΤ' με: α) την ανάπτυξη σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων, β) την απόκτηση γνώσεων σχετικά με την Ολυμπιακή και Αθλητική παράδοση, γ)) την γνώση και υιοθέτηση βασικών κανόνων διατροφής, υγιεινής και πρώτων βοηθειών, δ) την κατανόηση βασικών τεχνικών στα αθλήματα και ε) την κατανόηση της έννοιας του αγώνα και της συμμετοχής (Δούκα & Σκορδίλης στην κ. Κουτσούκη, 2004).

Με βάση όλα τα παραπάνω, το μάθημα της φυσικής αγωγής αποκτά ιδιαίτερη σημαντικότητα στη διαμόρφωση ζωής όλων των παιδιών και ιδιαίτερα των παιδιών με απώλεια όρασης. Η διαμόρφωση αξιών όπως το ομαδικό πνεύμα, το ευ αγωνίζεσθαι, η αυτοπειθαρχία και η αφοσίωση θα τους φανούν χρήσιμα, ανεξάρτητα από το τι τους επιφυλάσσει το μέλλον τους (Τμήμα Εθνικής Κληρονομιάς, 1995). Γι' αυτό κρίνεται βασική και απαραίτητη η διδασκαλία της φυσικής αγωγής στα παιδιά

με προβλήματα όρασης, στο πλαίσιο του σχολικού περιβάλλοντος, υπό την έννοια μιας ενιαίας εκπαίδευσης με κοινούς εκπαιδευτικούς στόχους,

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΟΡΑΣΗ

Ένα από τα ολυμπιακά αθλήματα για τα άτομα με σοβαρά εμπόδια στην όραση είναι και το τζούντο. Το τζούντο ιδρύθηκε στις 22 Φεβρουαρίου του 1882, όταν ο Ιάπωνας Jigoro Kano, σε ηλικία μόλις 22 ετών και όντας πτυχιούχος πολιτικών και οικονομικών επιστημών και παράλληλα άριστος γνώστης της παιδαγωγικής της φυσικής αγωγής και των πολεμικών τεχνών, ίδρυσε την δική του σχολή, το Kodokan (Kano, 1956).

Το τζούντο βασίζεται πάνω στην παλιά πολεμική τέχνη του Ju Jitsu ή του ευρύτερα γνωστού Jiu Jitsu. Ωστόσο, το τζούντο είναι κάτι παραπάνω από μια πολεμική τέχνη. Όπως εξηγεί ο ίδιος ο δημιουργός του, « το τζούντο είναι ο τρόπος της πιο αποτελεσματικής χρήσης της σωματικής και πνευματικής δύναμης. Η εκπαίδευση σε επιθέσεις και σε άμυνα εξευγενίζει το σώμα και την ψυχή και βοηθάει στο να κάνει κανείς κτήμα του την αληθινή φύση του τζούντο. Με αυτόν τον τρόπο γίνεται κανείς ικανός να τελειοποιήσει τον χαρακτήρα του και να συνεισφέρει κάτι το αξιόλογο στην κοινωνία. Αυτός είναι και ο τελικός σκοπός του τζούντο» (Kano, 1956 σελ. 14-19).

Τζούντο σημαίνει ο δρόμος της ευγένειας. Ευγένεια, όμως, στον τρόπο συμπεριφοράς και προπόνησης των μαθητών, όχι στον τρόπο εκτέλεσης της άσκησης (Ishikawa & Draeger, 1999). Το όνομα του αναδεικνύει και τον χαρακτήρα του αθλήματος, ενώ την ίδια στιγμή το διαφοροποιεί και από το Ju Jitsu. Το Ju και στα δυο (στο judo και στο Ju Jitsu) μπορεί να μεταφραστεί ως απαλότητα, πραότητα, ευγένεια, ευλυγισία αλλά και υποχώρηση- δεξιότητα. Η διαφορά έγκειται στο do. Το Jitsu σημαίνει τέχνη ενώ το do σημαίνει τρόπο-δρόμος. Άρα το Ju Jitsu είναι η ευγενής τέχνη ενώ το judo είναι ο δρόμος της ευγένειας ή αλλιώς δρόμος της υποχώρησης, με την έννοια ότι υποχωρώ αρχικά για να νικήσω τελικά, δηλαδή το τζούντο είναι ο δρόμος της δεξιότητας (Ζαγγελίδης & Σιώπης, 2008).

Παράλληλα το do είναι και η βελτίωση του χαρακτήρα. Το τζούντο όπως το συνέλαβε ο Dr. Kano έχει σκοπό την σωματική και πνευματική βελτίωση, ξεπερνά τον ανταγωνισμό το Jiu Jitsu και αναγνωρίζει την αξία της συμμετοχής, τον συναγωνισμό και την έννοια της ευγενούς άμιλλας (Ζαγγελίδης & Σιώπης, 2008).

Γι' αυτό και από το 1882 που ιδρύθηκε το τζούντο, στο Kodokan (την σχολή που δημιούργησε ο Kano, πέρα από την πρακτική εξάσκηση των τεχνικών, διδασκόταν, επίσης, φυσιολογία, ψυχολογία, ηθική και φιλοσοφία. Όλα αυτά σε συνδυασμό με τις αθλητικές επιτυχίες των αθλητών (για παράδειγμα, στους αγώνες που διοργάνωσε η μητροπολιτική αστυνομία της Ιαπωνίας, το 1886 από τους 15 τζουντόκα, σημειώθηκαν 13 νίκες και 2 ισοπαλίες), οδήγησαν στην γρήγορη διάδοση του

τζούντο. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε ότι το 1907 είχε ήδη 10.000 αθλητές! Σύντομα, οι μαθητές του Kano διέδωσαν το τζούντο και στις άλλες ηπείρους όπου εξαπλώθηκε το ίδιο γρήγορα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα της εξάπλωσης της φήμης του είναι ο πρόεδρος των Ηνωμένων Πολιτειών, Τ. Ρούσβελτ, ο οποίος έμαθε τζούντο.

Το 1951 ιδρύεται η Διεθνής Ομοσπονδία Τζούντο (International Judo Federation ή IJF), η οποία σήμερα έχει περισσότερες από 180 χώρες- μέλη. Την ίδια χρονιά γίνεται και το 1^ο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα, ενώ το 1^ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα διεξήχθη το 1964 στο Τόκιο. Παρόλο που από τότε περιλαμβάνόταν στο ολυμπιακό πρόγραμμα, το 1972, στο Μόναχο, εδραιώνεται και επίσημα ως Ολυμπιακό Άθλημα. Το 1992, στην Βαρκελώνη, αναγνωρίζεται ως ολυμπιακό άθλημα και το τζούντο γυναικών. Στους άνδρες με προβλήματα όρασης, το τζούντο έγινε ολυμπιακό άθλημα το 1988, ενώ για τις γυναίκες, αντίστοιχα, το 2004(IJF, 2012).

Βασικά χαρακτηριστικά του τζούντο

Προπονητικά, το τζούντο απαιτεί ταχύτητα, ευλυγισία και αντοχή ενώ ταυτόχρονα αναπτύσσει στον αθλητή αρετές όπως θάρρος, επιμονή, εγκράτεια, παρατηρητικότητα και αυτοσυγκέντρωση. Οι βασικές δομές που το διέπουν, μπορούν να περιγραφούν από τρεις βασικούς κανόνες: αυτόν της υποχώρησης, της μέγιστης αποτελεσματικότητας και του σωστού χρόνου. Επεξηγηματικά, έστω ότι ένας αθλητής ασκεί μια τεχνική τζούντο. Πρέπει να ξέρει να μην την κάνει κατά μέτωπο στην επίθεση του αντιπάλου, αλλά να περιμένει να περάσει εκείνη ώστε να μην «αλληλοεξουδετερωθούν». Επί προσθέτως, πρέπει κατά την διάρκεια ενός αγώνα να μην κάνει συνέχεια επιθέσεις, με αποτέλεσμα να σπαταλά την ενέργεια του άσκοπα, αλλά να κάνει λίγες όπου θα είναι μέγιστη η δύναμη που θα τις διέπει. Τέλος, για να είναι επιτυχημένη μια κίνηση θα πρέπει να είναι πάνω στον κατάλληλο χρόνο.

Το περιεχόμενο του τζούντο χαρακτηρίζεται από περισσότερες από 130 τεχνικές τόσο σε όρθια στάση, όσο και στο έδαφος (Nage Waza και Ne Waza αντίστοιχα). Όλες οι τεχνικές που επιτρέπονται είναι αυστηρά προκαθορισμένες για να είναι σίγουρη η ασφάλεια των αθλητών, ενώ έχουν αφαιρεθεί, αρχικά από τον Dr. Jigoro Kano και έπειτα, από τον IJF, εκείνες οι τεχνικές που επέφεραν σπασίματα, πνιγμούς ή, ακόμα και, θάνατο.

Συνηθέστερη ηλικία που ξεκινούν τα παιδιά το τζούντο είναι 10-11 ετών, ενώ μπορούν να ξεκινήσουν ακόμα και από τα 7-8, όπου οι βασικές αρχές του τζούντο περνούν μέσα από το παιχνίδι (παιγνιώδης μορφή τζούντο). Ωστόσο για κάθε ηλικία υπάρχουν ορισμένοι περιορισμοί, όπως, για παράδειγμα παιδιά κάτω των 13 ετών δεν επιτρέπεται να έχουν διδαχθεί πνιγμούς και εξαρθρωτικές τεχνικές. Η σωματική και πνευματική καλή κατάσταση που απαιτείται για να παίξει κάποιος σε μεγάλους αγώνες, οδηγεί συνήθως τους άνω των 35 ετών να μην ασχολούνται ως αθλητές, χωρίς, ωστόσο, αυτό να αποτελεί απαγορευτικό περιορισμό. Η ιστορία, πάντως, έδειξε ότι οι μεγαλύτερες επιδόσεις γίνονται από τα 30-35 (Ishikawa & Draeger, 1999 ▢ Ζαγγελίδης & Σιώπης, 2008).

Ένα βασικό συστατικό που κάνει το τζούντο ένα πλήρως παιδαγωγικό άθλημα είναι ο θεμελιώδης ρόλος του συναθλητή. Ο πρωταρχικός ρόλος και των δυο, φαίνεται σε όλες τις εκφάνσεις μιας προπόνησης. Μαζί σηκώνονται και μαζί πέφτουν. Μαζί μαθαίνουν, δίπλα- δίπλα χαιρετούνε τον δάσκαλο. Αν ο συναθλητής δεν σε βοηθήσει, δεν μπορείς να μάθεις και το ίδιο ισχύει και αν δεν τον βοηθήσεις και εσύ.

Από την άλλη, ο χαιρετισμός στον δάσκαλο στην αρχή και το τέλος της προπόνησης φανερώνει ότι και εκείνος αποτελεί ένα είδος συντρόφου του αθλητή. Ωστόσο, η απόσταση μεταξύ τους είναι μεγαλύτερη από τα άλλα αθλήματα. αφού ο δάσκαλος δεν είναι ίσος του αθλητή, είναι το πρότυπο, το παράδειγμα. Αυτό, όμως, δεν τον εμποδίζει από το να δεθεί με τους μαθητές του και να ενδιαφερθεί γι' αυτούς.

Έτσι, λοιπόν, η ευγένεια του αθλήματος σε συνδυασμό με την φιλοσοφία του ευ αγωνίζεσθαι που διδάσκεται μέσω αυτού, μετατρέπουν την πολεμική τέχνη σε ένα άκρως παιδαγωγικό άθλημα και συστήνεται ανεπιφύλακτα σε όλους, βλέποντες και μη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

ΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ IBSA

4.1. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ IBSA

Όπως έγινε φανερό από τα προηγούμενα κεφάλαια, τα άτομα με προβλήματα όρασης όχι μόνο θέλουν αλλά μπορούν και πρέπει να ασκούνται. Έτσι, ανέπτυξαν κάποια δικά τους αθλήματα και διαφοροποίησαν κάποια από τα αθλήματα των βλεπόντων ώστε να εξασφαλιστεί η ασφαλής και δίκαιη συμμετοχή τους.

Το ρόλο αυτό σε μεγάλο βαθμό ανέλαβε ο Διεθνής Οργανισμός Αθλημάτων για Άτομα με Προβλήματα Όρασης ή International Blind Sport Federation, γνωστός ως IBSA. Ο IBSA ιδρύθηκε το 1981 στο Παρίσι, σαν μη κερδοσκοπικός οργανισμός. Ωστόσο, κατοχυρώθηκε νομικά το 1985 στο Hundal της Νορβηγίας, όταν, κατά την διάρκεια της Γενικής Συνέλευσης, υιοθέτησε το 1^ο Σύνταγμα, η αναθεώρηση του οποίου έγινε τον Ιούνιο του 1997 στην 5^η Γενική Συνέλευση, στην Καζαμπλάνκα. Το κύριο σώμα του IBSA βρίσκεται στην Ισπανία και όλοι όσοι εργάζονται εκεί, είναι μέλη της Διεθνής Επιτροπής Παραολυμπιακών Αγώνων (International Paralympic Committee ή IPC), όπου είναι οι νόμιμοι αντιπρόσωποι των αθλημάτων για άτομα με σ.π.ο.

Ο στόχος του IBSA είναι κατ' αρχήν να θεμελιωθεί ως οργανισμός, κάτι που το έχει καταφέρει σε μεγάλο βαθμό με πάνω από 100 χώρες να είναι μέλη του. Δίνει μεγαλύτερη βάση σε όλες εκείνες τις χώρες που τα αθλήματα για τυφλούς δεν έχουν αναπτυχθεί ή δεν έχουν φτάσει σε ικανοποιητικό βαθμό. Παράλληλα, προωθεί τα αθλήματα μέσω ποικίλων επικοινωνιακών σχεδίων, προπονητικών προγραμμάτων και σχέσεων μεταξύ οργανισμών, πάντα έχοντας ως κύριο μέλημα το καλό των ατόμων με προβλήματα όρασης.

Πέραν αυτών, στόχοι του IBSA είναι η δημιουργία φιλικών σχέσεων μεταξύ των τυφλών αθλητών, η κινητοποίηση όσων περισσότερων ατόμων με προβλήματα όρασης είναι δυνατόν για την ενασχόληση τους με τον αθλητισμό και, δη, τον αθλητισμό σε κανονική βάση, η υπεράσπιση της Ολυμπιακής Ιδέας και η συμμόρφωση σε αυτήν, η προώθηση των σκοπών και ιδεών του IBSA στους νέους με προβλήματα όρασης, ο σχεδιασμός, προώθηση και συν-οργάνωση αθλητικών γεγονότων για τυφλούς τόσο μέσα στα όρια της κάθε χώρας- μέλους όσο και διεθνώς, η παροχή οποιασδήποτε βοήθειας σε οργανισμούς αλλά και άτομα που ασχολούνται με τα αθλήματα για άτομα σε σπο. η κατοχύρωση διεθνώς αναγνωρισμένων κανόνων στα αθλήματα για τυφλούς και η καταγραφή αρχείων (ρεκόρ) και τέλος, επιθυμεί να λειτουργεί ως ανώτατη αρχή όπου είναι δυνατόν, εκτός από εκεί που οι αποφάσεις γίνονται από τον δικαστή σε διεθνείς αγώνες (IBSA, 2012).

Σήμερα, ο IBSA διοργανώνει δεκαπέντε αθλήματα, τα οποία είναι: το Αλπικό Σκι (alpine skiing), το ποδόσφαιρο σάλας (Futsal), η χειροσφαίριση (Torball), το Goalball, το τζούντο (Judo), το μπόουλινγκ με εννιά (9) κορώνες (nine pin bowling), το Νορβηγικό Σκι (Nordic skiing), η Άρση Βαρών (Powerlifting), το Showdown, η Σκοποβολή (shooting), η Κολύμβηση (swimming), το αλεξίπτωτο πλαγιάς (Tandem), η Ποδηλασία (cycling), το μπόουλινγκ με δέκα (10) κορώνες (ten pin bowling) και η τοξοβολία (archery), το οποίο αποτελεί και το τελευταίο άθλημα που αναγνωρίστηκε ως IBSA άθλημα, το 2005 στο Πεκίνο .

Εκτός από τα αθλήματα που υποστηρίζει και προωθεί ο IBSA, υπάρχουν και κάποια άλλα τα οποία έχουν προσαρμοστεί στις ανάγκες των ατόμων με ειδικές ανάγκες. Αυτά είναι το μπέιζμπολ (baseball), το σκάκι (chess), το κρίκετ (cricket), ιππικά σπορ (equestrian sport), το γκολφ (golf), η ιστιοπλοΐα (sailing), η κωπηλασία (rowing) και το θαλάσσιο σκι (water skiing).

Στον IBSA πιστεύουν ότι τα αθλήματα είναι το ιδανικό μέσο για να προωθήσουν την ένταξη των ατόμων με αναπηρία γενικά, και των ατόμων με προβλήματα όρασης ειδικά. Επεξηγηματικά, η κυρίαρχη αντίληψη στον οργανισμό είναι ότι τα αθλήματα βοηθούν στην αυτοεκτίμηση, που με την σειρά της, η αύξηση της αυτοεκτίμησης οδηγεί στην ανάπτυξη της ικανότητας τους να ξεπερνούν τα εμπόδια, να «ξεπερνούν την αναπηρία», άρα αναλογικά βοηθά στην ένταξη.

4.2. ΤΟ JUDO ΩΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΟ ΑΘΛΗΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ IBSA

Ο IBSA κατηγοριοποιεί τους judoka (αθλητές τζούντο) σε μια πυραμίδα. Στην βάση αυτής είναι η πλειονότητα των αθλητών, δηλαδή αυτοί που προπονούνται ως judoka και είναι εκείνοι που είναι ικανοί σωματικά και βλέποντες. Στον ανώτερο επίπεδο είναι οι αδύναμοι αθλητές, δηλαδή τα παιδιά και οι μη διαγωνιζόμενοι. Στο επόμενο επίπεδο είναι οι αθλητές με σύνδρομο Down, ενώ στην κορυφή της πυραμίδας είναι οι αθλητές με προβλήματα όρασης.

Έπειτα, ο IBSA δημιουργεί την δική του πυραμίδα αναγκών, στην οποία αποτυπώνονται οι ανάγκες των judoka και είναι αντίστροφη της πρώτης πυραμίδας. Αναλυτικότερα, στην βάση της πυραμίδας με τις μεγαλύτερες ανάγκες είναι οι αθλητές τζούντο με προβλήματα όρασης. Στο επόμενο επίπεδο είναι οι τζουντόκα με σύνδρομο Down. Έπειτα, ακολουθούν οι αδύναμοι αθλητές, που κατηγοριοποιούνται στα παιδιά και στους μη διαγωνιζόμενους και στην κορυφή της πυραμίδας, με τις λιγότερες ανάγκες είναι όσοι αθλητές προπονούνται κανονικά, είναι βλέποντες και έχουν ικανό σώμα.

Μελετώντας τις δύο πυραμίδες συνολικά, γίνεται εμφανές ότι οι αθλητές τζούντο με προβλήματα στην όραση τους είναι λίγοι και έχουν μεγάλες ανάγκες, σε αντίθεση με τους βλέποντες αθλητές όπου αποτελούν την πλειονότητα και έχουν λίγες ανάγκες. Επιπλέον, αν και κάθε ομάδα έχει τις δικές της ανάγκες που πρέπει να ικανοποιηθούν, η ικανοποίησή τους είναι υπόθεση όλης της πυραμίδας, αφού πρέπει η ικανοποίηση των αναγκών οφείλει να είναι σε αρμονία με την υπόλοιπη πυραμίδα και τις ανάγκες

του κάθε επιπέδου. Ο οργανισμός επίσης, προσδιορίζει την κάθε λύση- ικανοποίηση των αναγκών να προσανατολίζεται ως προς το συμφέρον του επιπέδου με τα περισσότερα μειονεκτήματα, δηλαδή των αθλητών τζούντο με προβλήματα όρασης.

Ακόμα, η σύνοψη των πυραμίδων, μας επιτρέπει να καταλάβουμε ότι η ικανοποίηση των αναγκών, πρέπει να ξεκινά από την βάση της πρώτης πυραμίδας (βλέποντες τζουντόκα), επιδρώντας θετικά σε όλους τους αθλητές. Τέλος, πολύ βασικό είναι η επίτευξη των στόχων (ικανοποίηση αναγκών) γίνεται σταδιακά και ομαλά μέσω αυτόνομων φάσεων του προπονητικού προγράμματος.

Δεν θα αναφερθούμε αναλυτικά στο προπονητικό πρόγραμμα, αφού είναι ένα ζήτημα του κάθε προπονητή με βάση τις ανάγκες του ή των αθλητών του. Ωστόσο, σε γενικές γραμμές μπορούμε να πούμε ότι κάθε προπονητής κάνει μία μίξη της εκπαιδευτικής αξίας του αθλήματος και των κινήτρων που το υποβοηθούν, καθώς επίσης, όσον αφορά το τζούντο συγκεκριμένα, τα χαρακτηριστικά του αθλήματος σε σχέση με όσα μπορούν να προσφέρουν τα άλλα σπορ συμπληρωματικά, στα πλαίσια πάντα των αναγκών και των απαιτήσεων του κάθε αθλητή.

Στην αρχή δίνεται βάση στην δύναμη και στην εκμάθηση τεχνικών, ενώ όσο αυξάνονται τα επίπεδα προπόνησης, οι τεχνικές αρχίζουν να εναρμονίζονται με την κατάλληλη χρονική στιγμή και η δύναμη αφήνει τα ηνία καθώς εφαρμόζεται μια από τις πιο βασικές αρχές στο τζούντο, αυτή της μέγιστης αποτελεσματικότητας με ελάχιστη προσπάθεια (Kano, 1956 □ Ishikawa & Draeger, 1999 □ Ζαγγελίδης & Σιώπης, 2008). Επιπλέον, δίνεται βάση όχι μόνο στην σωματική βελτίωση αλλά και στην πνευματική, η οποία είναι ισάξιος αν όχι μεγαλύτερος στόχος του τζούντο, γεγονός που το κατατάσσει όχι άθλημα αλλά τέχνη.

Όπως εξηγεί καλύτερα ο IBSA στην ιστοσελίδα του, στο ανθρώπινο σώμα εκκρίνονται ουσίες που προκαλούν ευχαρίστηση όταν κινείται είτε μέσω του χορού είτε μέσω των αθλημάτων. Αν η κίνηση δεν έχει συγκεκριμένο σκοπό, και «βγαίνει» από την αισθητική του καθενός, φεύγει από την δράση και πλησιάζει την τέχνη. Το τζούντο ως φυσική αγωγή πλησιάζει το όριο μεταξύ τέχνης και αθλήματος.

4.3. ΒΑΣΙΚΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ

Πέραν των άλλων, για τα άτομα με προβλήματα όρασης, το τζούντο προσφέρει δυο βασικά πλεονεκτήματα: την εξάσκηση της ισορροπίας και των πτώσεων. Για την δόμηση της σωστής αίσθησης της ισορροπίας, πρέπει να υπάρχει μια υποβόσκουσα αίσθηση ασφάλειας, χωρίς την οποία μπορεί να μην επιτευχθεί. Για την άρτια οργάνωση της, λοιπόν, σημαντικότερο ρόλο παίζουν μεν η όραση (αν υπολείπεται) και η αυτοπεποίθηση, αλλά παίζουν επίσης και άλλοι παράγοντες, όπως, το κράτημα του πέτου του άλλου (eri) όπου μπορείς να νιώσεις την επικείμενη επίθεση, ευαίσθητες πληροφορίες προερχόμενες από διαφορετικά σημεία του σώματος (αποφυγή, αντίθεση, συμμετοχή και εξουδετέρωση), το ποσό της κούρασης που επηρεάζει την ισορροπία, η ποσότητα των σημείων που εφάπτονται στο έδαφος που

είναι ανάλογη της σταθερότητας που προσφέρουν και το κέντρο βάρους (IBSA, 2012). Αλλά και οι πτώσεις παίζουν σημαντικό ρόλο στην ισορροπία. Αφενός σωματικά οι πτώσεις αναπτύσσουν την κινητικότητα που βοηθά στην σωστή στάση σώματος και αφετέρου, ψυχολογικά ενδυναμώνει τόσο την αυτό-ανάλυση (σχέση ατόμου και κενού), την εξωτερική ανάλυση (ταχύτητα στην λήψη αποφάσεων σχετικά με την ισορροπία και την αποφυγή πτώσης) και ενισχύει την απόκτηση ηρεμίας, προσοχής, επιμονής και αυτοπεποίθησης (IBSA, 2012).

Το ζήτημα των πτώσεων είναι πιο περίπλοκο. Η χρησιμότητα τους είναι πολλαπλή και ανάλογη του σκοπού που εξυπηρετούν κάθε φορά. Αν χρησιμοποιούνται για αμυντικούς λόγους, τότε οι αρχές που τις διέπουν είναι η χρησιμότητα τους στην αυτοάμυνα, η ενδυνάμωση του σώματος και η προστασία για καταστάσεις της καθημερινής ζωής. Στον ψυχολογικό τομέα, ο αθλητής μπορεί να αντιμετωπίζει απρόβλεπτες καταστάσεις (ασκήσεις που καταλήγουν σε πτώση ανά πάσα στιγμή), με αποτέλεσμα την αύξηση της αυτοπεποίθησης του, το τέλος της νοοτροπίας που συχνά έχουν τα άτομα με προβλήματα όρασης όπου συχνά σταματούν κάτι λόγω του φόβου πτώσης και χτυπήματος, καθώς επίσης και του γεγονότος ότι ο φόβος προκαλεί ένταση στους μύες, ένταση που εξαλείφεται αν δεν υπάρχει φόβος με αποτέλεσμα πιο χαλαρούς μύες και πιο ρευστές κινήσεις. Για τους μύες λειτουργούν και ενδυναμωτικά στα μπράτσα, τους ώμους, τους γοφούς, την πλάτη και τον σβέρκο. Στις ασκήσεις για την σωματική στάση, οι πτώσεις βοηθούν καθώς γυμνάζει τα αντανακλαστικά που δρουν στους μύες που παίζουν ρόλο στην ορθή στάση, δημιουργώντας αντίδραση ανάμεσα στους τεντωμένους μύες της σπονδυλικής στήλης και αυτούς γύρω από την κοιλιά, στους πλάγιους και τους πίσω, στην πίσω πλευρά των κοιλιακών και των κάτω μυών της σπονδυλικής στήλης. Οι πτώσεις, επί προσθέτως ενδυναμώνουν και την πλευρικότητα του ατόμου, αφού συγκεκριμένα, οι πλάγιες πτώσεις την ενδυναμώνουν, δεδομένου ότι η δεξιά πτώση χρειάζεται αριστερή κίνηση και η αριστερή πτώση χρειάζεται δεξιά κίνηση. Χρήσιμες αποδεικνύονται οι συγκεκριμένες πτώσεις στον συντονισμό και τον προσανατολισμό. Εκεί επίσης είναι χρήσιμη και η πρόσθια πτώση με έξοδο, καθώς επίσης και η πίσω πτώση με έξοδο, αφού η χρήση του χώρου δεν είναι τυπική και το σώμα δεν παίρνει συνηθισμένες στάσεις.

Γενικότερα, ο IBSA θεωρεί πως το τζούντο γενικά και οι πτώσεις ειδικά, ενισχύουν την αναπτυξιακή δεξιότητα του ατόμου σωματικά και την οπτική του πλευρά ψυχολογικά, προσόντα που αναπτύσσοντας το άτομο με προβλήματα όρασης βοηθούν στην προσαρμογή του στο περιβάλλον.

4.4 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΤΥΦΑΩΝ ΚΑΙ ΒΛΕΠΟΝΤΩΝ

Ο IBSA κατηγοριοποιεί τους αθλητές τζούντο σε τρεις κατηγορίες ανάλογα την υπολειπόμενη όραση τους. Η πρώτη κατηγορία είναι η B1 όπου η όραση του αθλητή

βρίσκεται από αντίληψη του φωτός σε κάποιο από τα δυο μάτια έως αντίληψη του φωτός χωρίς την δυνατότητα αναγνώρισης του σχήματος του χεριού σε οποιαδήποτε απόσταση ή από οποιαδήποτε πλευρά. Η δεύτερη κατηγορία είναι η B2 όπου η όραση είναι από δυνατότητα αναγνώρισης χεριού ως οπτική οξύτητα 2/ 60 και/ ή οπτικό πεδίο λιγότερο των 5 βαθμών. Τελευταία κατηγορία είναι εκείνη του B3 όπου η οπτική οξύτητα βρίσκεται από 2/ 60 έως 6/ 60 και το οπτικό πεδίο πάνω των 5 βαθμών και κάτω από 20 βαθμούς. Αξίζει να σημειωθεί ότι για να θεωρηθεί κάποιος αθλητής ότι ανήκει σε κάποια από τις παραπάνω κατηγορίες, γίνεται εξέταση και στα δυο μάτια με δυνατότητα βοήθειας από διορθωτικούς φακούς.

Δυνατότητα συμμετοχής σε αυτούς τους αγώνες έχουν και άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα τόσο στην όραση όσο και στην ακοή. Στους αγώνες διαγωνίζονται και οι τρεις κατηγορίες μαζί (για τα βασικά χαρακτηριστικά των αγώνων τζούντο των ατόμων με προβλήματα όρασης, βλέπε παράρτημα 1).

Παρότι σε μεγάλο βαθμό το τζούντο βλέπόντων και το τζούντο για άτομα με προβλήματα όρασης είναι το ίδιο, υπάρχουν κάποιες διαφοροποιήσεις στους κανονισμούς που σκοπό έχουν την ασφάλεια των αθλητών.

Στο πρώτο κεφάλαιο των κανονισμών τζούντο του Διεθνούς Οργανισμού Τζούντο (International Judo Federation ή IJF) περιγράφονται οι διαστάσεις του αγωνιστικού χώρου (tatami). Ο IBSA το διαφοροποιεί και αναφέρει πως το tatami θα πρέπει να είναι διαστάσεων 10 επί 10, δηλαδή όσο και των βλέπόντων, με 3 μέτρα τριγύρω στρώματα για ασφάλεια. Αν ωστόσο υπάρχουν 2 tatami θα πρέπει γύρω από τα στρώματα ασφαλείας να υπάρχουν στρώματα με έντονο χρώμα, μήκους 1 μέτρου, που θα υποδεικνύουν μια περιοχή κινδύνου. Επίσης μέσα στο tatami θα υπάρχει δεξιά του διαιτητή μια μπλε ταινία και αριστερά του μια αντίστοιχη άσπρη που θα αντιστοιχούν στις αρχικές θέσεις των αθλητών με το μπλε και το άσπρο judogi αντίστοιχα. Τέλος, θα πρέπει να υπάρχει τουλάχιστον 1 μέτρο απόσταση μεταξύ του αγωνιστικού χώρου και οποιουδήποτε αντικειμένου μπορεί να βλάψει τους αθλητές.

Στο τρίτο κεφάλαιο περιγράφεται το judogi των αθλητών. Όσοι αθλητές ανήκουν στην κατηγορία B1, έχουν ραμμένο πάνω στο judogi τους έναν κόκκινο κύκλο 15 cm κάτω από τον ώμο ή μια ραφή διαμέτρου 7 cm στο εξωτερικό καθενός από τα μανίκια. Αν ο αθλητής έχει και πρόβλημα με την ακουστική οδό τότε το judogi του αθλητή έχει ραμμένο ένα μικρό μπλε κύκλο στην πλάτη, στο κέντρο των ώμων, διαμέτρου 7 cm.

Στο κεφάλαιο 6 αναφέρεται το καθήκον του διαιτητή να φροντίζει ώστε η επιφάνεια του αγωνιστικού χώρου να υπόκειται στους κανόνες ασφαλείας του IBSA.

Στο κεφάλαιο 8 γίνεται λόγος για τα σήματα που κάνει ο διαιτητής στους αθλητές. Αναλυτικότερα, για να σηκώσει τους αθλητές από το έδαφος, τους χτυπά ελαφρά μια φορά στον ώμο. Η αναγγελία του σκορ ή της ποινής γίνεται με τον τυπικό τρόπο που προβλέπει ο IJF, παράλληλα όμως ο διαιτητής ανακοινώνει και ao (μπλε) ή shiro (άσπρο), ανάλογα το χρώμα της στολής του αθλητή που το πήρε (παράγραφοι 1, 12,

14). Ωστόσο, στην ποινή, αν ο αθλητής είναι και κωφός, τότε ο διαιτητής του σχηματίζει στην παλάμη του αθλητή 1 X. Στην παράγραφο 20 του ίδιου κεφαλαίου, υπάρχει η διαφοροποίηση για το αντιαθλητικό πέναλτι όπου πέρα από το συμβατικό σινιάλο και την ανακοίνωση ao/ shiro, ο αθλητής τεντώνει το χέρι του με την παλάμη προς τα κάτω και ο διαιτητής τον ακουμπά με τους δυο δείκτες στην παλάμη. Αν ο αθλητής είναι κωφός, τεντώνει το χέρι του και ο διαιτητής τον χτυπά με το ένα δάχτυλο για την επιβολή της πρώτης ποινής, με δυο δάχτυλα αν είναι η δεύτερη ποινή και αν είναι αποκλεισμός (hansoku make) τότε του σχηματίζει 1 H στην παλάμη του.

Στο δέκατο- πέμπτο κεφάλαιο, αναφέρεται η ιδιομορφία στην αρχή του αγώνα. Ο διαιτητής αναγγέλλει το rei (χαιρετισμός), και οι αθλητές υποκλίνονται. Αν υπάρχει αθλητής με πρόβλημα ακοής, ένας εκ των δυο κριτών είναι μαζί του στην υπόκλιση και τον βοηθά, περνώντας το ένα χέρι στην κοιλιά του αθλητή και το άλλο στην πλάτη και τον βοηθά να σκύψει, και μετά φεύγει. Έπειτα τους βοηθά να πιαστούν σε kumi kata (πιάσιμο), φροντίζοντας να είναι απλό πιάσιμο και όχι αρχή κίνησης. Το πιάσιμο περιλαμβάνει το ένα χέρι πάνω στο μανίκι και το άλλο πάνω στο πέτο. Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να αφήσουν κάποιο από τα δυο χέρια μέχρι να δώσει ο διαιτητής το hajime (έναρξη). Αν ο ένας αθλητής είναι δεξιόχειρας και ο άλλος αριστερόχειρας, οι κανονισμοί προβλέπουν να είναι ευνοϊκή η πρώτη kumi kata στον αθλητή με το μπλε judogi και η δεύτερη στον αθλητή με το άσπρο.

Στο δέκατο- έβδομο κεφάλαιο που αναφέρεται το matte (σταμάτημα), ο διαιτητής φροντίζει να ναι κοντά στους αθλητές χωρίς να τους παρεμποδίζει και να τους βοηθήσει αν χρειαστεί να επιστρέψουν στην θέση τους. Για να καταλάβει ο αθλητής με το πρόβλημα ακοής το σταμάτημα, ο διαιτητής τον χτυπά δυο φορές στον ώμο.

Στο δέκατο- όγδοο κεφάλαιο εξηγείται η κατάσταση του sonomata (ακινησία). Για να το καταλάβει ο κωφός αθλητής, ο διαιτητής τον χτυπά μια φορά στο κεφάλι. Για να συνεχίσουν (yoshi) του δίνει άλλο ένα. Αν έχουν βγει εκτός αγωνιστικού χώρου, και πρέπει να υποκλιθεί, ο κριτής τον βοηθά να κλίνει το στήθος μπροστά.

Στο κεφάλαιο 19 προσδιορίζεται το sore made (τέλος του αγώνα) όπου οι αθλητές επιστρέφουν στην αρχική τους θέση, φτιάχνουν το judogi τους αν χρειαστεί, ανακοινώνεται ο νικητής και υποκλίνονται. Έπειτα οι κριτές εισέρχονται στον αγωνιστικό χώρο και βοηθούν τους αθλητές να πάνε στην άκρη του χώρου, όπου άτομα τις διοργάνωσης μεριμνούν για τους αθλητές.

Στο εικοστό κεφάλαιο γίνεται η αναγγελία του ippon όπου πέρα από την ανακοίνωση όπως προβλέπεται από τον IJF, ανακοινώνεται επίσης και ao/ shiro ανάλογα το judogi του αθλητή. Στον κωφό αθλητή, ο διαιτητής σχηματίζει 1 I στην παλάμη του. Αν την στρέψει προς το μέρος του, τότε ο πόντος είναι προς αυτόν, ενώ αν την στρέψει προς τον αντίπαλο, τότε ο πόντος είναι για τον άλλο αθλητή. Αντίστοιχα, στα κεφάλαια 23, 24 και 25, γίνεται με τον ίδιο τρόπο η ανακοίνωση των υπολοίπων πόντων (waza ari, yuko)

Στο κεφάλαιο 26, γίνεται λόγος για τις κατακρατήσεις στο έδαφος (osaekomī). Η ανακοίνωση γίνεται όπως προβλέπεται. Ωστόσο αν δοθεί πέναλτι υπάρχει διαφορετική διαδικασία. Αν μετά το πέναλτι οι αθλητές σηκώνονται, τότε ο διαιτητής δίνει το matte και οι αθλητές επιστρέφουν στην αρχική τους θέση. Έπειτα γίνεται η ανακοίνωση της ποινής με τον προσδιορισμό ao/ shiro. Αν δεν σηκώνονται τότε ο διαιτητής περιμένει να τελειώσει η φάση και μετά δίνει το matte (με βάση το κεφάλαιο 8 συμπεριφέρονται οι κωφοί).

Τέλος, στο εικοστό- έβδομο κεφάλαιο, γίνεται λόγος για τις απαγορεύσεις. Συγκεκριμένα, αν οι αθλητές βγουν έξω από το tatami ο διαιτητής φωνάζει jogai. Αν δεν επιστρέψουν τότε τους παραχωρείται shido (ποινή). Επίσης, αν αφήσουν την kumi kata τότε και πάλι προβλέπεται ποινή. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω στο hansoku make, σχηματίζουν 1 Η στην παλάμη του κωφού αθλητή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

5.1 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός της παρούσας έρευνας, όπως προαναφέρθηκε στην εισαγωγή, είναι να διερευνηθούν οι απόψεις και οι εμπειρίες των ατόμων με προβλήματα όρασης σε σχέση με το άθλημα του τζούντο. Στη διερεύνηση αυτή συμπεριλαμβάνονται και οι απόψεις των προπονητών που έχουν δουλέψει με παιδιά με αναπηρία όρασης που έχουν επιλέξει να ασχοληθούν με το συγκεκριμένο άθλημα.

5.2 ΜΕΘΟΔΟΣ

5.2.1. ΔΕΙΓΜΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτελείται από δέκα αθλητές τζούντο που έχουν προβλήματα όρασης και τρεις προπονητές που έχουν δουλέψει με τυφλούς τζουντόκα (υπενθυμίζεται ότι τζουντόκα είναι ο αθλητής τζούντο) . Οχτώ από τους δέκα αθλητές έχουν μερική όραση ενώ οι υπόλοιποι δυο έχουν ολική τύφλωση. Επίσης, στους δέκα αθλητές οι οχτώ είχαν εκ γενετής το πρόβλημα που τους προκάλεσε την τύφλωση ενώ στους άλλους δυο, το πρόβλημα παρουσιάστηκε στην πορεία της ζωής τους.

Οι αιτίες τύφλωσης των συνεντευξιαζόμενων αθλητών διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Αν και δυο από αυτούς δεν έδωσαν κάποια σαφή απάντηση, το μεγαλύτερο μέρος των συμμετεχόντων δήλωσε ότι τα προβλήματα όρασής τους οφείλονταν σε γενετικές αιτίες και συγκεκριμένα σε: νυσταγμό, αποκόλληση του αμφιβληστροειδούς, , δυστροφία των κωνίων, γλαύκωμα, οπτική ατροφία μελαχρωστική αμφιβληστροειδοπάθεια και εκφυλισμό της ωχράς κηλίδας.

Η μέση ηλικία του δείγματος είναι 23 έτη. Αναλυτικότερα, το ηλικιακό εύρος των αθλητών ήταν από 18 έως και 32 χρονών. Σύμφωνα με τα στοιχεία που οι ίδιοι μας έδωσαν, μια αθλήτρια ήταν 18, δυο αθλητές ήταν 19, δυο από τους αθλητές ήταν 22 και 23 αντίστοιχα, υπήρχε ένας αθλητής που ήταν 26 και ένας που ήταν 27. Τέλος, δύο από τους αθλητές μόλις είχαν μπει στην δεκαετία των 30 ενώ ο μεγαλύτερος ήταν 32 ετών.

Τα δημογραφικά στοιχεία των αθλητών παρουσιάζονται αναλυτικότερα στον πίνακα 5.1. Σημειώνεται ότι όπου οι αθλητές δεν έδωσαν σχετικές πληροφορίες, τότε αυτό καταγράφηκε στον πίνακα με μια παύλα.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.1.

ΑΘΛΗΤΕΣ	ΑΠΩΛΕΙ- Α	ΕΚ ΓΕΝΕΤΗΣ/ ΣΤΑΘΕΡΟ-	ΒΑΘΜΟΣ ΣΤΑΘΕΡΟ-	ΑΙΤΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑΣ
---------	--------------	----------------------------	--------------------	----------------

	ΟΡΑΣΗΣ	ΕΠΙΚΤΗ- ΤΗ	ΤΗΤΑΣ	
A	Μερική	Εκ γενετής	-	Νυσταγμός
B	Ολική	Επίκτητη (19 ετών)	Σταθερή	Αποκόλληση του αμφιβληστροει-δούς
Γ	Ολική	Εκ γενετής	-	-
Δ	Μερική	Εκ γενετής	Εκφυλιστικ ού τύπου	Εκφυλισμός της ωχράς κηλίδας
E	Μερική	Εκ γενετής	Σταθερή	Δυστροφία των κωνίων
ΣΤ	Μερική	Εκ γενετής	Εκφυλιστικ ού τύπου	Εκφυλισμός της ωχράς κηλίδας
Z	Μερική	Εκ γενετής	-	-
H	Μερική	Επίκτητη (6 ετών)	Σταθερή	Γλαύκωμα
Θ	Μερική	Εκ γενετής	Σταθερή	Οπτική ατροφία
I	Μερική	Εκ γενετής	-	Μελαχρωστική αμφιβληστροει-δοπάθεια

Επίσης έδωσαν πληροφορίες που αφορούσαν στην ενασχόληση τους με το τζούντο (ηλικία και επίπεδο ενασχόλησης), (Πίνακας 5.2).

Σημειώνεται ότι στην κατηγορία της επαγγελματικής ενασχόλησης, καταγράφεται η ένδειξη «ΝΑΙ» αν οι αθλητές είναι επαγγελματίες αθλητές και η ένδειξη «ΟΧΙ» αν έχουν και κάποια άλλη επιπρόσθετη ασχολία.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.2.

ΑΘΛΗΤΕΣ	ΗΛΙΚΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΤΖΟΥΝΤΟ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ
A	19	ΟΧΙ
B	8	ΝΑΙ
Γ	17	ΟΧΙ
Δ	15	ΝΑΙ
E	16	ΟΧΙ
ΣΤ	10	ΟΧΙ
Z	22	ΟΧΙ
H	12	ΝΑΙ
Θ	15	ΟΧΙ
I	11	ΟΧΙ

Επίσης στους συμμετέχοντες αθλητές επτά από τους δέκα έκαναν προπόνηση σε μεγάλα αστικά κέντρα ενώ οι υπόλοιποι τρεις προπονούνταν σε επαρχιακές πόλεις.

Παράλληλα με την ημι-δομημένη συνέντευξη έγινε μια προσπάθεια να ποσοτικοποιηθούν ορισμένα αποτελέσματα. Στην προσπάθεια αυτή, δόθηκε στους αθλητές μια κλίμακα Likert και τους ζητήθηκε να αξιολογήσουν την επίδραση του τζούντο στην καθημερινότητα τους. Έτσι οι αθλητές βαθμολογούσαν με 2 την ελάχιστη συμβολή του τζούντο στην ζωή τους οι απαντήσεις τους κλιμακώθηκαν μέχρι το 5, όπου ήταν η μέγιστη συμβολή. Οι απαντήσεις τους παρουσιάζονται στον πίνακα 5.3.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.3.

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΚΛΙΜΑΚΑΣ	1	2	3	4	5
ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ	1	4	2	3	0

Όσον αφορά τους προπονητές, η έρευνα διεξήχθη σε προπονητές με εμπειρία πάνω στον συγκεκριμένο χώρο. Σε σχετική ερώτηση ο Γ σχολίασε ότι έχει ασχοληθεί με το τζούντο τυφλών κα στο παρελθόν. Ο Β σχολίασε ότι η εμπειρία του προέρχεται από την προπόνηση δυο τυφλών αθλητών, ενώ ο Α ασχολιόταν με τον χώρο από το 2003.

Οι προπονητές είχαν διαφορετική εμπειρία και ως προς τον αριθμό των αθλητών που προπονούσαν (βλέποντες, και τυφλοί αθλητές) και ως προς την ύπαρξη βοηθητικού προσωπικού (Βλ. Πίνακα 5.4).

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.4.

ΟΝΟΜΑ	ΣΥΝΟΛΟ ΑΘΛΗΤΩΝ	ΣΥΝΟΛΟ ΤΥΦΛΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ	ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ
A	32	6	-
B	30	2	ΝΑΙ
Γ	60	2	ΟΧΙ

5.2.2. ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Η συλλογή των δεδομένων διήρκεσε συνολικά δυο μήνες και έγινε μέσω ημι-δομημένων συνεντεύξεων. Η μέθοδος αυτή- σε αντίθεση με την αυστηρά δομημένη συνέντευξη- περιλαμβάνει κάποιους βασικούς άξονες συζήτησης χωρίς να ακολουθεί μια αυστηρά δομημένη μορφή αφήνοντας το περιθώριο τόσο στον συνεντευκτή όσο και στον συνεντευξιζόμενο για ευελιξία και αλληλεπίδραση. Παράλληλα, ο

ερευνητής έχει την δυνατότητα να προσθέσει, να αφαιρέσει, να αλλάξει και να τροποποιήσει τις ερωτήσεις του, ανάλογα την πορεία της συνέντευξης (Bell, 2001· Cohen & Manion, 1994).

Για την πραγματοποίηση της παρούσης έρευνας δημιουργήθηκαν δυο οδηγοί συνέντευξης με συγκεκριμένους άξονες ερωτήσεων. Πολλές ερωτήσεις είχαν διαβαθμισμένη μορφή (κλίμακα Likert, από το 1 έως το 5, με το «1» να αντιστοιχίζεται στο μικρότερο βαθμό και το «5» στο μεγαλύτερο). Ο πρώτος οδηγός αφορούσε στους αθλητές και ο δεύτερος στους προπονητές (βλέπε ερωτήσεις συνέντευξης στο παράρτημα). Οι ερωτήσεις που απευθύνθηκαν στους αθλητές συνιστούσαν τρεις βασικούς άξονες: (α) θέματα που αφορούσαν στο προσωπικό επίπεδο των αθλητών όπως για παράδειγμα κίνητρα και συναισθήματα, (β) θέματα που αφορούσαν στο αθλητικό επίπεδο όπως για παράδειγμα προπονήσεις, αγώνες και συνθήκες προετοιμασίας, και (γ) θέματα που αφορούσαν στην κοινωνική διάσταση του τζούντο, όπως για παράδειγμα απόψεις του κόσμου για το άθλημα, η στάση του κράτους απέναντι στο άθλημα, κλπ. Οι ερωτήσεις που απευθύνθηκαν στους προπονητές συνιστούσαν τρεις βασικούς άξονες: (α) θέματα που αφορούσαν σε προσωπικά στοιχεία, σχετική εμπειρία και εκπαίδευση καθώς και σε κίνητρα για εμπλοκή στο σχετικό άθλημα με τυφλούς αθλητές (β) θέματα που αφορούσαν στην αθλητική διάσταση και επίπεδο των τυφλών αθλητών που προπονούν και, (γ) ζητήματα συσχετιζόμενα με την κοινωνική διάσταση του τζούντο όπως βοήθεια από το κράτος και γνώση του ευρύτερου κοινωνικού περιγύρου για το άθλημα. Όλες οι συνεντεύξεις ηχογραφήθηκαν και στην συνέχεια ακολούθησε αναλυτική απομαγνητοφώνηση.

5.3 ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ- ΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

Για την ανάλυση των δεδομένων ακολουθήθηκε η προσέγγιση του Dey (1993) «bit by bit». Σύμφωνα με την μέθοδο αυτή, ο ερευνητής αφού έχει κάνει τις απομαγνητοφωνήσεις των συνεντεύξεων αναλύει τα δεδομένα του με τρόπο λεπτομερειακό (π.χ. ανά πρόταση, ακόμα και αν χρειαστεί και ανά λέξη) προκειμένου να οδηγηθεί στην σύνθεση κατηγοριών με βάση την νοηματική τους συνάφεια. Οι κατηγορίες αυτές χαρακτηρίζονται ως μεσαίας τάξης και παρουσιάζονται στον πίνακα 6.3 και μαζί με αυτές διακρίθηκαν και μικρότερης τάξης κατηγορίες – οι λεγόμενες υποκατηγορίες – και διατυπώνονται και αυτές στον Πίνακα 6.3.

Μετά την κατηγοριοποίηση των δεδομένων ακολουθήθηκε η κωδικοποίηση τους. Κάθε κατηγορία κατηγοριοποιείται με βάση τα αρχικά γράμματα των λέξεων των τίτλων των κατηγοριών. Στις υποκατηγορίες, η κωδικοποίηση περιλαμβάνει το αρχικό γράμμα της κατηγορίας που ανήκουν και το αρχικό γράμμα της κύριας λέξης ή όλου του τίτλου που έχει η υποκατηγορία. Τέλος, σε κάθε δεύτερο επίπεδο των υποκατηγοριών, προστίθεται στην κωδικοποίηση και ένα μικρό γράμμα της λέξης-τίτλου αυτής της υποκατηγορίας δευτέρου βαθμού (βλέπε πίνακα κεφαλαίου 5.5)

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από τους αθλητές κατηγοριοποιήθηκαν σε τέσσερις μεγάλες κατηγορίες που καθεμία τους είχε υποκατηγορίες. Οι υποκατηγορίες αυτές διέφεραν ως προς τον αριθμό τους ανάλογα την κατηγορία. Αντίστοιχα, τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από τους προπονητές διακρίθηκαν σε τρεις μεγάλες κατηγορίες και τις υποκατηγορίες τους.

Κωδικοποίηση επίσης έγινε και στα ονόματα των αθλητών και των προπονητών. Κωδικοποιήθηκαν με βάση τα γράμματα του ελληνικού αλφάβητου, ώστε να επιτευχθεί η διατήρηση της ανωνυμίας τους.

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι κατηγορίες και μέσα σε παρένθεση δίνεται η συντόμευση της κατηγορίας που θα χρησιμοποιηθεί αργότερα, στα πλαίσια της παρουσίασης των αποτελεσμάτων.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.5.

ΑΘΛΗΤΕΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ
<p>ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ (ΠΕ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ΠΗΓΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ (ΠΠ) • ΚΙΝΗΤΡΑ (ΠΚ) <ol style="list-style-type: none"> 1. ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ (ΠΚ1) 2. ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ (ΠΚ2) • ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΖΟΥΝΤΟ(ΠΚΘ) 	<p>ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ (ΠΣ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ΚΙΝΗΤΡΟ (ΠΣΚ) • ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (ΠΣΕκ) • ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ (ΠΑ) <ol style="list-style-type: none"> 1. ΕΠΙΡΡΟΕΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ (ΠΑΕ) 2. ΔΙΑΦΟΡΕΣ (ΠΑΔ) <ol style="list-style-type: none"> i. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (ΠΑΔπ) ii. ΑΓΩΝΕΣ (ΠΑΔα)
<p>ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ (ΑΕ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (ΑΕΠ) <ol style="list-style-type: none"> 1. ΕΠΑΡΚΕΙΑ (ΑΕΠΕ) 2. ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ (ΑΕΠΥ) • ΒΛΕΠΟΝΤΕΣ ΣΥΝΑΘΛΗΤΕΣ (ΑΕΒ) 	<p>ΚΡΑΤΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ (ΠΚΜ)</p>
<p>ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ (ΚΔ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ΚΡΑΤΟΣ (ΚΔΚ) <p>ΕΥΡΥΤΕΡΟ ΚΟΙΝΟ (ΚΔΕΚ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (ΚΘΕΕ) 2. ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΟΤΡΥΝΣΗ (ΚΘΕΑ) 	<p>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ (ΠΑ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ (ΠΑΕΠ) • ΔΙΑΔΟΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ (ΠΑΔ)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Σε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας που διεξήχθη. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται σε υποκεφάλαια, με βάση τις κατηγορίες που προέκυψαν από την ανάλυση τους (βλέπε κεφάλαιο 5). Σημειώνεται ότι στο παρόν κεφάλαιο ως αθλητές και ως προπονητές θα αναφέρονται οι αθλητές και προπονητές τζούντο που αποτέλεσαν το δείγμα της παρούσας έρευνας.

6.1. ΑΘΛΗΤΕΣ

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από τις απαντήσεις των αθλητών στην ουσία διαμόρφωσαν τρεις εννοιολογικούς άξονες που αφορούσαν: (α) στο προσωπικό επίπεδο των αθλητών, (β) στο αθλητικό τους επίπεδο και (γ) στην κοινωνική διάσταση του τζούντο.

6.1.1. ΑΘΛΗΤΕΣ- ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Ξεκινώντας με τον πρώτο από τους τρεις άξονες, οι αθλητές αναφέρθηκαν σε θέματα που αφορούσαν προσωπικά τους στοιχεία, συσχετιζόμενα πάντοτε με το τζούντο. Αναλυτικότερα, τα δεδομένα αυτού του άξονα, ομαδοποιήθηκαν σε τρεις κατηγορίες: (α) πηγή πληροφόρησης, (β) κίνητρα, που διακρίθηκαν αργότερα σε μια δευτερογενή ανάλυση σε εσωτερικά και εξωτερικά και (γ) συνάφεια με την καθημερινότητα. Τέλος, οι συμμετέχοντες φάνηκε ότι διέκριναν τη συνάφεια του τζούντο με την καθημερινότητα τους με βάση (γ1) πρακτικούς και (γ2) συναισθηματικούς λόγους.

Πηγή Πληροφόρησης

Η πρώτη κατηγορία αυτού του άξονα είναι εκείνη της πηγής πληροφόρησης. Με βάση τα όσα ειπώθηκαν από τους αθλητές, δημιουργήθηκε η κατηγορία που αφορά την πηγή πληροφόρησης των αθλητών για το άθλημα, δηλαδή από πού έμαθαν για τζούντο και αποφάσισαν να ασχοληθούν με αυτό. Η πλειοψηφία των αθλητών είχαν πληροφορηθεί από τους συλλόγους τυφλών που υπάρχουν κατά τόπους. Όπως αναφέρει και ο Ι: «*Τώρα από μια ανακοίνωση στο σύλλογο. (παραφράζεται η λέξη σύλλογος για να διαφυλαχθεί η ανωνυμία) Το ξέρεις; ωραία! Μου το είπε ένας προπονητής εκεί. Μου είπε έχουμε ξεκινήσει να κάνουμε τζούντο, θέλεις να έρθεις να δεις πως είναι; Και πήγα. Και μου άρεσε και κόλλησα.*» μέσω του προπονητή του πληροφορήθηκε και ένας ακόμη από τους αθλητές: «*εεε μέσω του προπονητή μου βασικά. Με βρήκε κάπως τέλος πάντων.. και μου πρότεινε να δοκιμάσω τζούντο αν και κάνω και άλλα αθλήματα. Με τον στίβο, ασχολείται με όλα για τα άτομα με προβλήματα όρασης φυσικά. Αλλά μου πρότεινε να ασχοληθώ με το τζούντο*» (Α). Τρεις από τους αθλητές πληροφορήθηκαν γι' αυτό μέσω του κοινωνικού τους περίγυρου. Συγκεκριμένα, οι δυο από αυτούς ανέφεραν ότι πληροφορήθηκαν μέσω

φίλων και ο τρίτος αναφέρει την πηγή πληροφόρησης ως «κάποιον γνωστό». Οι επόμενοι δυο αθλητές ξεκίνησαν τζούντο λόγω των γονιών τους. Ωστόσο, ο ένας ήταν ακόμη βλέπων όταν ξεκίνησε τζούντο και οι γονείς του τον έστειλαν χωρίς κάποιον συγκεκριμένο λόγο εκεί, ενώ ο άλλος, όπως ο ίδιος εξηγεί καλύτερα: «το πρότειναν στους γονείς μου γιατί... για την ανάπτυξη της κινητικότητας αφού θα τυφλωθώ» (ΣΤ).

Είναι αξιοσημείωτο ότι κανένας από τους αθλητές δεν αναφέρθηκε στο μάθημα της φυσικής αγωγής που διδάχθηκαν στο σχολείο ως μέσο πληροφόρησης για το τζούντο.

Κίνητρα

Η επόμενη κατηγορία διακρίθηκε με βάση τα κίνητρα που οδήγησαν τους αθλητές στο να ασχοληθούν με το εν λόγω άθλημα. Τα κίνητρα διακρίθηκαν σε δυο υποκατηγορίες, αυτή των εσωτερικών κινήτρων και αυτή των εξωτερικών. Στα εσωτερικά κίνητρα εντάχθηκαν δεδομένα τα οποία είχαν σχέση με τον χαρακτήρα των αθλητών και τα πλεονεκτήματα που οι ίδιοι θεωρούσαν ότι τους προσέφερε. Στα εξωτερικά κίνητρα εντάχθηκαν δεδομένα που είχαν σχέση με την επίδραση του υπόλοιπου κοινωνικού συνόλου πάνω στους αθλητές, επίδραση που είχε ως αποτέλεσμα την ενασχόλησή τους με το τζούντο.

Εσωτερικά κίνητρα

Η συγκεκριμένη κατηγορία αφορούσε τα εσωτερικά κίνητρα που είχαν οι αθλητές για την ενασχόληση τους με το τζούντο. Ωστόσο, δυο από τους αθλητές θεώρησαν πως δεν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο κίνητρο. Όσο για τους υπόλοιπους, τέσσερις από αυτούς αναφέρθηκαν στην αγάπη τους για τον αθλητισμό, η οποία αποτέλεσε το έναυσμα. Ο Δ θεώρησε πως δεν υπήρξε κάποιο κίνητρο για να ξεκινήσει το τζούντο αλλά ο ζήλος του ήταν το κίνητρο για τον κρατήσει στον χώρο. Ο Α πίστευε πως «είμαι άτομο που δοκιμάζει πράγματα και αν μου αρέσει το συνεχίζω, αν δεν μου αρέσει το αφήνω». Ο ΣΤ, ωστόσο αναφέρθηκε σε πιο πρακτικούς λόγους και θεωρεί πως το κίνητρό του ήταν «η κινητικότητα που θα μου προσέφερε... κυρίως». Τέλος, ο Θ θεώρησε πως το δικό του κίνητρο ήταν αφενός η αγάπη του για τον αθλητισμό και αφετέρου «...και γι' αυτό και για την αντίληψη στο χώρο».

Εξωτερικά κίνητρα

Στην συγκεκριμένη υποκατηγορία, εντάχθηκαν δεδομένα τα οποία δεν προέρχονται από άμεσες απαντήσεις αλλά από απαντήσεις στην κατηγορία της πηγής πληροφόρησης για το άθλημα. Αναλυτικότερα, όταν οι αθλητές ρωτήθηκαν για το πώς έμαθαν για το τζούντο, οι απαντήσεις κινήθηκαν γύρω /και τα εξωτερικά κίνητρα. Πιο συγκεκριμένα, υπήρξαν δυο αθλητές που παρακινήθηκαν από τους γονείς τους, όπως σχολιάζει ο Β: «με πήγαν οι γονείς μου», και άλλοι τρεις που παρακινήθηκαν από φίλους και γνωστούς, όπως αναφέρει ο Ζ: «Μέσω κάποιου γνωστού». Τέλος, οι υπόλοιποι παρακινήθηκαν είτε από τον τοπικό σύλλογο τυφλών γενικά, είτε από κάποιον προπονητή που υπήρχε στον εκάστοτε σύλλογο.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΖΟΥΝΤΟ

Στην συγκεκριμένη κατηγορία οι αθλητές εξέφρασαν την άποψη τους σχετικά με την βοήθεια που τους προσφέρει το τζούντο στην καθημερινή τους ζωή. Συγκεκριμένα σχολίασαν τους τρόπους με τους οποίους το τζούντο τους βοηθά

. Ένας από τους αθλητές- ο Β- θεωρεί πως δεν τον βοηθά πουθενά. Από τους υπόλοιπους αθλητές οι έξι θεωρούν ότι η βοήθεια είναι πρακτική ενώ οι υπόλοιποι τρεις θεωρούν ότι η βοήθεια είναι σε πρακτικό αλλά και συναισθηματικό επίπεδο.

Αναλυτικότερα, ο Ζ θεωρεί πως τα αποτελέσματα αυτά είναι σχετικά με τον τρόπο που σκέφτεται και οργανώνει τις σκέψεις του: *«γενικά είμαι πιο πειθαρχημένος, στο να σκέφτομαι πιο γρήγορα, να αντιλαμβάνομαι κάποια πράγματα πιο γρήγορα ίσως»*. Ο Α συμπληρώνει πως είναι θέμα εκτόνωσης αλλά και σκέψης, ενώ ο ΣΤ θεωρεί πως του προσφέρει εκγύμναση του σώματος του. Ο Δ πιστεύει πως τον βοηθά *«στην αντίληψη του χώρου, στην κίνηση και, φυσικά, στο να μην πέφτω»*. Το ζήτημα της κίνησης και της αντίληψης στον χώρο είναι που θεωρούν ότι λαμβάνουν βοήθεια τόσο ο Η όσο και ο Θ.

Οι άλλοι τρεις αθλητές συνδέουν το πρακτικό και το συναισθηματικό επίπεδο. Πιο συγκεκριμένα, ο Γ απαντά πως η βοήθεια που του προσφέρει το τζούντο είναι *«στο..γενικά να κινούμαι στο χώρο, που αντιμετωπίζω μια δυσκολία. Αυτό περισσότερο και την συναναστροφή με άλλους»*. Ο Ε κατατάσσει στα πρακτικά οφέλη την κινητικότητα αλλά την συμπληρώνει και με την αυτοπεποίθηση που ανήκει στα συναισθηματικά πλεονεκτήματα. Τέλος, ο Ι προσθέτει *«στην καθημερινότητα όχι. Στην καθημερινότητα από την άποψη ότι διατηρεί μια φυσική κατάσταση καλή και νομίζω γι' αυτό αξίζει να ασχοληθεί κανείς, ότι το ίδιο αποτέλεσμα θα έχει. Και στην αυτοπεποίθηση στον δρόμο, ίσως»*.

6.1.2. ΑΘΛΗΤΕΣ- ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Μετά την ανάλυση των αποτελεσμάτων, στον συγκεκριμένο άξονα διακρίθηκαν κατηγορίες που αφορούσαν: (α) σε ζητήματα προπόνησης και (β) στις σχέσεις με τους βλέποντες συναθλητές

Προπόνηση

Στην κατηγορία της προπόνησης εντάχθηκαν δεδομένα που αφορούσαν: (α) στην επάρκεια της προπόνησης, και (β) στο βοηθητικό υλικό. Οι παραπάνω διακρίσεις αποτέλεσαν υποκατηγορίες (βλ. Πίνακα 5.5). Στην πρώτη υποκατηγορία εξέφρασαν τις απόψεις τους για το αν η προπόνηση που λαμβάνουν είναι επαρκής, σύμφωνα με τις δικές τους ανάγκες και η δεύτερη υποκατηγορία αναφέρεται σε πιθανό βοηθητικό υλικό που χρησιμοποιείται στην προπόνηση των τυφλών τζουντόκα έναντι των βλέπόντων.

Επάρκεια

Στην συγκεκριμένη ερώτηση οι οχτώ από τους δέκα αθλητές από τους οποίους πάρθηκε συνέντευξη θεωρούν πως η προπόνηση που κάνουν είναι επαρκής. Ωστόσο, άλλοτε το δηλώνουν με ενθουσιασμό όπως ο Δ που λέει: «Σαφώς ναι!» και άλλοτε με σκεπτικισμό όπως ο Θ που δηλώνει: «Χμμμμ ναι». Οι άλλοι δυο αθλητές έχουν αντίθετη άποψη και δεν την θεωρούν επαρκή προπόνηση, αφού, όπως λέει ο Γ «όχι, θα ήθελα λίγο παραπάνω σίγουρα».

Βοηθητικό Υλικό

Οι αθλητές ανέφεραν ως βοηθητικό υλικό όποιο υλικό διαφοροποιούσε την προπόνηση τους από την αντίστοιχη των βλεπόντων. Πιο συγκεκριμένα, οι αθλητές αναφέρθηκαν στη δυνατότητα χρήσης βοηθητικού υλικού κατά τη διάρκεια της προπόνησης τους. Με βάση τα δεδομένα που συλλέχθηκαν, μόνο σε ένα γυμναστήριο υπήρχαν βοηθητικά υλικά. Ο Η ανέφερε πως υπήρχαν γύρω από τα στρώματα που πάλευαν «ειδικές γραμμές έντονες», που βοηθούσαν στο να δημιουργηθεί αντίθεση ανάμεσα στον αγωνιστικό χώρο και στο δάπεδο.

Οι άλλοι αθλητές, στα γυμναστήρια των οποίων δεν υπήρχε βοηθητικό υλικό, άλλοτε δήλωναν απογοητευμένοι, όπως ο Δ: «όχι δυστυχώς! Στην Ελλάδα ζούμε!» και άλλοτε δήλωναν πως δεν το χρειάζονταν όπως ο ΣΤ: «όχι! Αφού η πάθηση μου δημιουργεί προβλήματα στην αντίθεση».

Βλέποντες συναθλητές

Στην κατηγορία αυτή εντάχθηκαν δεδομένα που είχαν συνάφεια με τις σχέσεις που είχαν αναπτυχθεί μεταξύ των τυφλών και βλεπόντων αθλητών κατά τη διάρκεια προπονήσεων και αγώνων.

Όλοι οι αθλητές συμφώνησαν στο ότι προπονούνται μαζί με βλέποντες αθλητές, αλλά κανένας από αυτούς δεν έχει παλέψει σε επίσημο αγώνα με βλέποντα συναθλητή του.

Όταν οι ερωτήσεις έφτασαν στις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ βλεπόντων και τυφλών αθλητών, οι απόψεις διχάστηκαν. Υπάρχουν αυτοί που πιστεύουν ότι υπάρχουν διαφορές όπως ο Β που πιστεύει ότι «στον τρόπο που παίζεις. Στο ότι βασίζεσαι κυρίως στην αφή και την ακοή» και άλλοι όπως ο Δ και ο Ε που δεν πιστεύουν ότι υπάρχουν διαφορές «όταν είσαι καλά προπονημένος όχι» (Ε).

6.1.3. ΑΘΛΗΤΕΣ-ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ

Στο συγκεκριμένο εννοιολογικό άξονα γίνεται λόγος για την σχέση που έχουν οι αθλητές με τον κόσμο. Με τον όρο κόσμο στην παρούσα έρευνα θα εννοείται όσοι δεν ασχολούνται με το τζούντο και συγκεκριμένα με το τζούντο για άτομα με προβλήματα όρασης. Η ενότητα αυτή, λοιπόν, αφορά και την σχέση με τον κόσμο

τόσο από άποψη κράτους και πολιτείας, θέμα που αποτελεί την πρώτη κατηγορία, όσο και από την πλευρά των θεατών, που αποτελεί την δεύτερη κατηγορία.

Κράτος

Στην κατηγορία αυτή εντάχθηκαν δεδομένα που αφορούσαν τα σχόλια των αθλητών σχετικά με τη μέριμνα από την πολιτεία για τους ίδιους και για το άθλημα τους. Οι συμμετέχοντες εστίασαν κυρίως στις υποδομές, και στη βοήθεια που τους έχει παρασχεθεί.

Η συγκεκριμένη κατηγορία αφορά τις απόψεις των συμμετεχόντων σχετικά με τις υποδομές που έχει το κράτος για να φιλοξενεί τυφλούς αθλητές. Κανένας από τους αθλητές δεν πιστεύει πως υπάρχουν υποδομές που να στηρίζουν αυτόν και το άθλημα του. Χαρακτηριστικά ο Α στην ερώτηση για το αν υπάρχουν υποδομές στο άθλημα σχολίασε ότι «Όχι δεν νομίζω. Έτσι όπως είμαστε τώρα πιστεύω ότι δεν έχει τίποτα». Αλλά και ο Γ θεωρεί πως «Δεν υπάρχουν υποδομές και δεν είναι μόνο σε αυτό το άθλημα. Είναι στα περισσότερα».

Τέλος, αξιοσημείωτο ήταν πως όλοι οι συμμετέχοντες πίστευαν ότι δεν υπήρξε και στο παρελθόν κάποια σημαντική ή συστηματική βοήθεια από το κράτος απέναντι τους.

Ευρύτερο κοινό

Οι αθλητές ανέφεραν τις απόψεις τους σχετικά με το πόσο διαδεδομένο θεωρούν το άθλημα τους, τις επιθυμίες τους για αλλαγές, τις ωφέλειες που θα είχαν αν υπήρχε απήχηση και τελικά αν θα πρότειναν και σε άλλα άτομα με προβλήματα όρασης να ασχοληθούν με το τζούντο. Έτσι διαμορφώθηκε η κατηγορία και διακρίθηκαν δυο υποκατηγορίες; (α) ενημέρωση, (β) επιθυμία για αλλαγές και παρότρυνση.

Ενημέρωση

Οι αθλητές δεν πίστευαν πως ο υπόλοιπος κόσμος ασχολιόταν με το άθλημα τους και ούτε ότι ήξερε γι' αυτό. Ο Α θεωρούσε ότι: «όχι θεωρούν πως δεν μπορεί να παίξει ένας άνθρωπος που βλέπει ελάχιστα ή δεν βλέπει καθόλου ότι μπορεί να το κάνει. Αλλά πιστεύω ότι ένας που έχει πρόβλημα όρασης παίζει καλύτερα από ένα βλέποντα γιατί βάζει περισσότερη δύναμη δηλαδή γιατί πιάνονται σε kumi kata... αυτά!» και ο Ι ότι «όχι.. νομίζω πολλά αθλήματα δεν είναι μόνο αυτό. Νομίζω ότι δεν μπορούν να φανταστούν πως παίζουν οι τυφλοί τζούντο. Σου λέει πώς γίνεται αυτό; Υπάρχει επαφή!».

Επιθυμία για αλλαγές και παρότρυνση

Οι αθλητές εξέφρασαν την επιθυμία τους για μελλοντικές αλλαγές. Οι αλλαγές αυτές δεν αφορούσαν καθαρά το φίλαθλο κοινό αλλά το περιβάλλον γενικά, δηλαδή τόσο το κοινό όσο και αυτά που το κράτος θα μπορούσε να προσφέρει.

Αυτό που οι περισσότεροι αθλητές επεσήμαναν ήταν η ανάγκη για παροχή περισσότερων κονδυλίων από το κράτος αλλά συμπλήρωναν οι ίδιοι πως δεν τα περίμεναν «εντάξει πάντα υπάρχουν πράγματα που μπορούν να γίνουν αλλά είμαστε ρεαλιστές»(B). Ωστόσο, υπήρχαν προτεινόμενες αλλαγές που σχετιζόνταν με όλο τον κόσμο και την νοοτροπία που επικρατεί. Όπως έλεγε ο Α «θα ήθελα να αλλάξει η σκέψη τους... η νοοτροπία τους... και να είναι πιο πολύ... να είναι στα άτομα με αναπηρία γενικότερα πιο κοντά όπως είναι στο εξωτερικό, όπως ξέρουμε».

Στην συνέχεια οι αθλητές αναφέρονταν στην πίστη τους ότι θα ωφεληθούν αν το άθλημα τους γίνει ευρύτερα γνωστό. Οι απαντήσεις τους κινήθηκαν τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο. Ενώ υπήρξαν αυτοί που δεν νοιάστηκαν για τις ωφέλειες, υπήρξαν άλλοι που θεώρησαν ότι έτσι θα προσελκύσουν νέα άτομα στο τζούντο και όπως λέει ο Ι «αν το γνώριζε; Θα ωφελούσε γενικά αν το γνώριζε θα συμμετείχε περισσότερος κόσμος και θα ήταν και για μας περισσότερο ανταγωνιστικό. Με αυτή την έννοια. Αφού δεν το ξέρει δεν μπορεί και να έρθει και θα ήταν πιο ωραία. Θα ερχόντουσαν περισσότερα άτομα. Θα θέλαμε να έχουμε και άλλους αθλητές».

Τέλος, όλοι οι συμμετέχοντες δήλωσαν πως σίγουρα θα παρότρυναν και άλλα άτομα με προβλήματα όρασης να ασχοληθούν με το τζούντο. Χαρακτηριστικό απόσπασμα αποτελεί η δήλωση του Α «φυσικά και ναι! Πιστεύω ότι είναι ένας τρόπος εξέλιξης για τα άτομα με προβλήματα όρασης!».

6.2.ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

Ο δεύτερος άξονας των συνεντεύξεων κινήθηκε γύρω από προπονητές που ασχολούνται με αθλητές που κάνουν τζούντο και έχουν προβλήματα όρασης. Με βάση τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από αυτούς τους συμμετέχοντες διακρίθηκαν τρεις κατηγορίες: (α)προσωπικά στοιχεία, (β) κρατική μέριμνα και (γ) αλλαγές

6.2.1. ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ-ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Στην συγκεκριμένη ενότητα έγινε λόγος για κάποια προσωπικά στοιχεία των προπονητών. Δεν αποτελούν δημογραφικά στοιχεία αλλά ζητήματα συσχετιζόμενα με την εμπειρία που έχουν και τους λόγους που ξεκίνησαν να ασχολούνται με αυτό τον χώρο. Παράλληλα εκφράζουν απόψεις περί του συγκεκριμένου χώρου. Έτσι με βάση τα δεδομένα που συλλέχθηκαν, η ενότητα των προσωπικών στοιχείων χωρίστηκε σε τρεις κατηγορίες: (α) κίνητρα, (β) εκπαίδευση και (γ) αντιλήψεις.

Κίνητρα

Σε αυτή την κατηγορία εντάχθηκαν δεδομένα που αφορούσαν τόσο τα εσωτερικά κίνητρα, τα οποία τους οδήγησαν στο να ασχοληθούν με την προπόνηση τυφλών αθλητών, όσο και τα εξωτερικά κίνητρα, δηλαδή σε παρότρυνση που είχαν από τρίτους και τους επηρέασε ώστε να ασχοληθούν τελικά με τον συγκεκριμένο χώρο. Στα αποσπάσματα που παρατίθενται παρακάτω και αφορούν στους προπονητές

τροποποιήθηκαν κάποια στοιχεία όπως ονόματα ή περιοχές για να διατηρηθεί της ανωνυμία του παρόντος δείγματος. Με βάση τα δεδομένα που συλλέχθηκαν, οι απαντήσεις μπορούν να διακριθούν σε αμιγώς εξωτερικά κίνητρα και στην οποία κατατάσσεται ο Β που σχολίασε ότι ασχολήθηκε με το τζούντο τυφλών με βάση την προτροπή μαθητών του: «Στην αρχή έδειξαν ενδιαφέρον οι αθλητές με τα προβλήματα και με προτροπή των άλλων μαθητών μου ξεκίνησα να τους διδάσκω», σε αμιγώς εσωτερικά κίνητρα και όπου ο Γ ανέφερε ότι ήθελε να διαπιστώσει τις δυνατότητές του: «Εε από ενδιαφέρον. Να δω τι θα μπορούσα να κάνω» και τέλος, σε μια μικτή κατηγορία εξωτερικών και εσωτερικών κινήτρων όπου ο Α σχολίασε ότι αρχικά το κίνητρο του ήταν η προτροπή μιας συναδέλφου, άρα εξωτερικό, αλλά στην συνέχεια μετατράπηκε σε πρόκληση εσωτερική: «Η αλήθεια είναι ότι δεν γνώριζα καν ότι υπάρχει το τζούντο τυφλών μέχρι το 2003 όπου τελείωσα τις σπουδές μου στην γυμναστική ακαδημία όπου η συνάδελφος, η Ε.Π., η οποία ασχολιόταν με το τζούντο τυφλών για λόγους επαγγελματικούς δεν μπορούσε να συνεχίσει την ομάδα αυτή που προανέφερα προηγουμένως και μου έκανε αυτή την πρόταση να αναλάβω εγώ την ομάδα, να συνεχίσω. Για μένα ήταν πρόκληση αυτό, ήταν κάτι που δεν το γνώριζα αλλά ταυτόχρονα ήταν κάτι που ήθελα να το δω από κοντά, να το προσπαθήσω και είπα το ναι. Οπότε, και από εκεί ξεκίνησε η προσπάθεια αυτή».

Εκπαίδευση

Σε αυτή την κατηγορία σχολιάστηκε η εκπαίδευση που έχουν λάβει οι προπονητές για να ασχοληθούν με το τζούντο για άτομα με προβλήματα όρασης. Σημειώνεται ότι είναι απαραίτητο να έχουν πτυχίο προπονητικής στο τζούντο για να γίνουν προπονητές. Πέραν τούτου, ο Β λέει ότι: «Ήταν μέρος του διδακτορικού μου, που αφορά το judo» και ο Α ότι: «Εγώ λοιπόν προσωπικά, δεν γνώριζα κάποιες συγκεκριμένες μεθόδους, συγκεκριμένες μεθόδους, για να προπονείς τους τυφλούς αθλητές τον πρώτο καιρό. Ωστόσο επειδή ήθελα να είμαι καλός σε αυτό που κάνω και να προσφέρω στα παιδιά ότι περισσότερο μπορούσα μπήκα σε μια διαδικασία πλέον μόνος μου, πέρα από τις γνώσεις της εμπειρίας του τζούντο που γνώριζα σαν αθλητής, μπήκα σε μια διαδικασία μόνος μου, να αρχίζω να ψάχνομαι, μέσω Ιντερνέτ αρχικώς, μετά μέσω κάποιων συναδέλφων που ήταν στο εξωτερικό που ασχολιόντουσαν και πήγαμε σε κάποια προπονητικά καμπ και άρχισα να βλέπω, να ρωτάω και να μαθαίνω και ουσιαστικά μέσα από την εμπειρία την ίδια των τυφλών, οι ίδιοι μου δίδαξαν πως μπορώ να τους βοηθήσω». Ο Γ από την άλλη δεν είχε λάβει κάποια παραπάνω εκπαίδευση.

Αντιλήψεις

Στην συγκεκριμένη κατηγορία οι προπονητές εξέφρασαν τις απόψεις τους σχετικά με διάφορα θέματα. Τα θέματα αυτά αποτελούν και τις υποκατηγορίες και είναι οι εξής: (α) ωφέλειες στους αθλητές, (β) διαφορές με τους βλέποντες αθλητές και (γ) ενημέρωση.

Ωφέλειες στους αθλητές

Η συγκεκριμένη υποκατηγορία αφορά τις αλλαγές που παρατηρούν οι προπονητές στους αθλητές τους στα πλαίσια της καθημερινότητας τους. Ο Α πιστεύει ότι «αυτό που χαρακτηρίζει τους αθλητές του τζούντο τυφλών, με τους υπόλοιπους αθλητές-τυφλούς- των άλλων αθλημάτων είναι η πειθαρχία, ο σεβασμός και η συμπεριφορά τους η αγωνιστική εξω-αγωνιστικά. Δηλαδή τι εννοώ με αυτό, ότι και εξω-αγωνιστικά συμπεριφέρονται σαν αθλητές. Δηλαδή θέτουν στόχους, είναι ξεκάθαροι, είναι στις αποφάσεις τους πολύ ισορροπημένοι. Αυτό το έχουν και στην προσωπική τους ζωή». Ο Β προσθέτει ότι «αυξάνεται η ευελιξία, αν το θές έτσι, η κοινωνικότητα τους και η επαφή τους με τους άλλους αθλητές... οπότε, βοηθά πιο πολύ στην ένταξη». Αντίθετη άποψη έχει ο Γ που δεν έχει παρατηρήσει αλλαγές στην καθημερινή τους ζωή.

Διαφορές τυφλών και βλεπόντων αθλητών

Οι προπονητές μέσα από την εμπειρία τους και την συναναστροφή τους τόσο με βλέποντες όσο και με τυφλούς αθλητές εξέφρασαν τις απόψεις τους για τις διαφορές μεταξύ των δυο ομάδων. Οι διαφορές αυτές κατηγοριοποιήθηκαν σε (i) διαφορές στην προπόνηση και (ii) διαφορές στον τρόπο που αγωνίζονται.

Στα πλαίσια της προπόνησης ο Γ θεωρούσε ότι παρατηρούνταν διαφορές στην αντίληψη τους ενώ ο Β ότι οι διαφορές ήταν «στην προπόνηση τυφλών είναι άμεση η επαφή και η *kumikata*... εεε το πιάσιμο εννοώ...». ο Α αναφέρθηκε εκτενέστερα στις διαφορές τους και λέει ότι «Θέλουν χειρονακτική καθοδήγηση κάτι το οποίο οι βλέποντες δεν το χρειάζονται, οι βλέποντες το μόνο που χρειάζονται είναι η λεκτική καθοδήγηση και η επίδειξη. Ενώ ένας τυφλός αθλητής αυτό που χρειάζεται κατά κύριο λόγο είναι η απτική καθοδήγηση δηλαδή να νιώσει το πώς και το που πρέπει να το τοποθετήσει για να καταλάβει. Να νιώσει το χέρι του που πρέπει να το τοποθετήσεις για να το αντιληφθεί. Οπότε είναι λίγο πιο δύσκολο για τον τυφλό αθλητή, να κατανοήσει μια τεχνική, τέλος πάντων έναν συνδυασμό τεχνικών. Είναι πιο δύσκολο διότι έχει μόνο το απτικό ερέθισμα, ενώ ο βλέπων έχει και το οπτικό έχει και το λεκτικό, έχει περισσότερες ουσιαστικά αισθήσεις από τις οποίες μπορεί να πάρει πληροφορίες για το τεχνικό μέρος της προπόνησης».

Στα πλαίσια του τρόπου με τον οποίο αγωνίζονται, ο Α δεν εξέφρασε άποψη, αλλά ο Β λέει ότι «Διάφορα... εεε ας πούμε ότι ξεκινάνε πιασμένοι». Ο Γ απλά αναφέρθηκε στο ότι υπάρχουν διαφορές, αλλά δεν τις περιέγραψε.

Ενημέρωση

Στην συγκεκριμένη υποκατηγορία οι προπονητές σχολίασαν κατά πόσο πιστεύουν ότι το κοινό είναι ενημερωμένο για το άθλημα τους. Αν και ο Α δεν απάντησε στο αν ο υπόλοιπος κόσμος ξέρει για το τζούντο για άτομα με προβλήματα όρασης. Ο Β θεωρούσε πως το ξέρει μόνο μέσω των Παραολυμπιακών Αγώνων. Από την άλλη ο Γ πίστευε ότι δεν το ξέρει ο κόσμος ως άθλημα.

6.2.2. ΚΡΑΤΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ

Στην συγκεκριμένη κατηγορία εντάχθηκαν όσα δεδομένα αφορούσαν τις απόψεις των προπονητών σχετικά με το πόσο θεωρούν ότι το κράτος παρείχε κάποιου είδους βοήθεια ή μέριμνα στους ίδιους, τους αθλητές τους αλλά και τον χώρο γενικότερα.

Ο Α πίστευε ότι δεν υπήρχαν υποδομές αφού «το θέμα είναι ότι δεν το κάνει γιατί δεν έχει κάποιο άμεσο οικονομικό συμφέρον για το ίδιο το κράτος». Ο Β συμφωνούσε στο ότι δεν υπήρχε μέριμνα, ενώ ο Γ διαφωνούσε.

6.2.3. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

Η επόμενη κατηγορία δημιουργήθηκε με βάση τα όσα είχαν σχολιάσει οι προπονητές για τις αλλαγές που επιθυμούσαν οι ίδιοι να γίνουν. Οι αλλαγές αυτές αφορούσαν τόσο το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο, όσο και τους υπόλοιπους τυφλούς. Με βάση αυτά τα δεδομένα, η κατηγορία διακρίθηκε σε (α) αλλαγές στο εξωτερικό περιβάλλον και (β) διάδοση στους τυφλούς.

Αλλαγές στο εξωτερικό περιβάλλον

Ως αλλαγές στο εξωτερικό περιβάλλον ορίστηκαν οι αλλαγές που οι προπονητές πρότειναν και αφορούσαν τόσο το κοινό όσο και το κράτος και τα όσα εκείνοι θα μπορούσαν να αλλάξουν. Ο Γ δεν ήθελε καμία αλλαγή ενώ ο Β θεωρούσε ότι πρέπει «Να δημιουργήσει υποδομές... οι αθλητές από το εξωτερικό αγωνίζονται σε ειδικό tatami. Αυτός ο εξοπλισμός δεν υπάρχει στην Ελλάδα. Υπάρχει μόνο σε Γαλλία, Ιαπωνία και Ισπανία νομίζω. Άρα θα χρειαστεί και οικονομική βοήθεια». Τέλος ο Α εξήγησε ότι «αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα υπάρχουν δυο-τρία κέντρα αποκατάστασης τυφλών. Εντάξει; υπάρχει ένα στην Αθήνα, ένα στην Θεσσαλονίκη. Αυτά, τα ήδη υπάρχοντα, θα ήθελα πάρα πολύ, το έχω προσπαθήσει όλα αυτά τα χρόνια, το οποίο δεν το κατάφερα γιατί δεν είχα στήριξη από την πολιτεία, να μπορέσει να μπει σε αυτά τα κέντρα, ένας εθελοντής; Ένας εργαζόμενος; Ένας τέλος πάντων που θέλει να βοηθήσει το άθλημα, που θέλει να βοηθήσει τα παιδιά, να μπει μέσα σε αυτά τα κέντρα, να ασχοληθεί με αυτά τα παιδιά, να τους δείξει το τζούντο και από εκεί και μετά αυτοί να γίνουν πυρήνες έτσι ώστε να συσταθεί και μια ομάδα που να είναι ανταγωνιστική έξω. Αυτό είναι κάτι το οποίο είναι ρεαλιστικό. Απόφαση θέλει, βούληση χρειάζεται και δεν έχει και κάποια οικονομική επιβάρυνση ούτε για το κράτος, ούτε για κανέναν».

Διάδοση του αθλήματος

Τέλος, οι προπονητές σχολίασαν ότι θα έπρεπε να γίνουν προσκλήσεις με συστηματικό τρόπο και σε άλλα άτομα με προβλήματα όρασης να ασχοληθούν με το τζούντο: Ο Γ λέει ότι «ναι, ναι...γιατί είναι πολύ ενδιαφέρον». Μαζί του συμφωνεί και ο Β «βεβαίως!!! Βοηθά στην αύξηση της φυσικής κατάστασης και αυτοπεποίθησης και στην κινητικότητα των τυφλών». Τέλος ο Α συμφώνησε λέγοντας ότι «Σαφώς! Αυτό που δίνει είναι η κινητικότητα, η αντίληψη του χώρου, η αίσθηση του σώματος τους σε μέγιστο βαθμό. Αν ένας βλέπων τα κερδίζει μια φορά, για τα παιδιά με προβλήματα όρασης αυτό το κέρδος πολλαπλασιάζεται. Η αντίληψη και η κίνηση στον χώρο, πέρα από υγεία που ο αθλητισμός προσφέρει.. και συγκεκριμένα το τζούντο επειδή έχει να

κάνει πολύ με την αντίληψη του χώρου και τις κινήσεις και του σώματος σε αυτά τα παιδιά η βοήθεια αυτή είναι υπερπολύτιμη!».

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Το παρόν κεφάλαιο αποτελεί μια προσπάθεια συζήτησης των αποτελεσμάτων και η ερμηνεία αυτών. Το υπόβαθρο της συζήτησης θα αποτελέσουν κύριοι άξονες των αποτελεσμάτων που επιδέχονται ερμηνεία και σύνδεση με τα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσης εργασίας καθώς και με σχετικά βιβλιογραφικά δεδομένα. Τα κύρια θέματα που θα δομήσουν το περιεχόμενο του παρόντος κεφαλαίου είναι: (α) τρόποι πληροφόρησης, (β) οι επιδράσεις του τζούντο στην καθημερινότητα των αθλητών, (γ) αν υπάρχει μέριμνα για τους τυφλούς αθλητές και (δ) η συμβολή του τζούντο στην ένταξη.

ΤΡΟΠΟΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ

Τα αποτελέσματα της έρευνας που διεξήχθη και παρουσιάστηκε στα προηγούμενα κεφάλαια, παρουσιάζουν ως κύρια πηγή πληροφόρησης για τα άτομα με προβλήματα όρασης που θέλουν να ασχοληθούν με το τζούντο, τους κατά τόπους συλλόγους τυφλών. Υπήρξαν, ωστόσο και εκείνοι που ασχολήθηκαν μετά από προτροπή φίλων ή γονέων. Τα ευρήματα της παρούσης έρευνας βρίσκονται σε συμφωνία με αντίστοιχες έρευνες του εξωτερικού, αφού σε σχετικά άρθρα τυφλοί αθλητές δήλωναν πως ξεκίνησαν το τζούντο τυφλών είτε επειδή τους παρακίνησε κάποιος φίλος (Mack,2000) είτε επειδή παρακινήθηκαν από κάποιον προπονητή στα γυμναστήρια και στους συλλόγους τυφλών που ήταν μέλη (Klocle,2007 □ Manning, 2008 □ Smith,2002).

Επίσης αξίζει να σημειωθεί ότι κανένας από τους αθλητές που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα δεν ανέφερε την φυσική αγωγή που διδάσκεται στο σχολείο ως μέσο πληροφόρησης για το τζούντο. Αλλά και στο εξωτερικό και συγκεκριμένα στην Αγγλία το τζούντο δεν υπάρχει στο πρόγραμμα διδασκαλίας που υπάρχει στα σχολεία, και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα το οποίο συστήνεται για τα άτομα με προβλήματα όρασης (Farrenkopf & McGregor, 2000).

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Με βάση τα δεδομένα της έρευνας που έγινε αλλά και της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, το τζούντο φαίνεται να έχει σημαντική επίδραση στην ζωή των αθλητών. Οι επιδράσεις στις οποίες αναφέρθηκαν, τόσο οι αθλητές και οι προπονητές- στα πλαίσια της δικής μας έρευνας, αλλά και όσα αναφέρονται στην

βιβλιογραφία, είχαν μόνο θετικό αντίκτυπο και μπορούν να διακριθούν σε τρεις κατηγορίες: (α) κινητικά- σωματικά, (β) ψυχολογικά και (γ) κοινωνικά.

Στην κατηγορία των κινητικών- σωματικών ωφελειών, οι αθλητές παρατήρησαν αλλαγές προς το καλύτερο σε διάφορους τομείς. Οι αλλαγές αυτές συμφωνούν και με όσα έχουν σχολιάσει αθλητές σε άλλες σχετικές με τη δική μας έρευνα. Αρχικά, παρατηρούνται οφέλη στην εκγύμναση του σώματος. Όταν κάποιος είναι τυφλός είναι πιο δύσκολο να γυμνάσει το σώμα του. Το τζούντο αποτελεί ένα μέσο εκγύμνασης (Ohlenkamp,2008 □ Smith, 2002)., όπως σχολιάζουν τόσο οι αθλητές της δικής μας έρευνας όσο και των αντίστοιχων ερευνών. Ιδιαίτερα διαπιστώθηκαν ωφέλειες σχετικές με την κινητικότητα και την αντίληψη του χώρου, ωφέλειες που επίσης αναδείχθηκαν και από τους προπονητές, αλλά και από την ξένη βιβλιογραφία (Ohlenkamp,2008 □ Smith, 2002). Σε άρθρα που σχετίζονται με το τζούντο τυφλών αναφέρονται επίσης στα κινητικά πλεονεκτήματα οι πτώσεις (Ohlenkamp,2008 □ Ray, 2009 □ Smith, 2002), η ισορροπία (Ohlenkamp,2008), αλλά και η νίκη με βάση την δύναμη του άλλου που επιτυγχάνεται μέσω αυτοάμυνας (Ray, 2009). Επομένως, θα μπορούσε να υποστηριχτεί ότι τόσο η κινητικότητα όσο και ο προσανατολισμός βελτιώνονται κατά πολύ με την ενεργό συμμετοχή ατόμων με τύφλωση στο άθλημα του τζούντο, εφόσον επιτυγχάνεται μια υψηλού επιπέδου σωματογνωσία και έλεγχος κινήσεων (Ohlenkamp,2008 □ Ray, 2009 □ Smith, 2002).

Στην κατηγορία των ψυχολογικών ωφελειών οι αθλητές ανέφεραν ότι το τζούντο τους βοήθησε στην οργάνωση των σκέψεών τους και στη δημιουργία κινήτρων. Πράγματι, τα συγκεκριμένα ευρήματα συνάδουν με τη διεθνή βιβλιογραφία η οποία αναφέρεται σε οφέλη τόσο στην σκέψη, και συγκεκριμένα στην ανάπτυξη παιχνιδιών μυαλού (Ray, 2009), όσο και στην ικανότητα τους να αναλαμβάνουν ρίσκα (Ray, 2009), που συνδέεται με την ανάπτυξη αυτοπεποίθησης (Ohlenkamp,2008 □ Ray, 2009).

Τέλος, θα μπορούσε να υποστηριχτεί ότι με βάση τα αποτελέσματα του προηγούμενου κεφαλαίου οι ωφέλειες των αθλητών από την ενασχόληση τους με το άθλημα του τζούντο έχει και κοινωνικές προεκτάσεις. Οι αθλητές, ανέφεραν ότι η βελτίωση της αυτοεικόνας τους βελτίωσε και την σχέση τους με τους άλλους. Οι προπονητές θεωρούν πως το τζούντο τους βοήθησε στην ανάπτυξη της κοινωνικότητας αλλά και μιας ισορροπημένης στάσης απέναντι στους άλλους. Το ζήτημα της κοινωνικότητας αναφέρεται και στη διεθνή βιβλιογραφία (Ohlenkamp,2008), σε ζητήματα ανάπτυξης του αισθήματος του σεβασμού, τόσο σε επίπεδο σεβασμού προς τους κανόνες όσο και απέναντι σε άλλους ανθρώπους, σε συνδυασμό με την ανάπτυξη του αισθήματος του ευ αγωνίζεσθαι (Ohlenkamp,2008).

ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΕΡΙΜΝΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΤΥΦΛΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ;

Στα πλαίσια της συζήτησης εξετάζεται κατά πόσο υπάρχει μέριμνα για τους τυφλούς αθλητές (υπενθυμίζεται ότι στα πλαίσια της έρευνας με τον όρο «αθλητές»

εννοούνται οι αθλητές τζούντο). Η μέριμνα αυτή, αφορά τόσο την προπόνηση όσο και τους επίσημους αγώνες. Στα πλαίσια της προπόνησης η μέριμνα αφορά, αφενός, τις υποδομές που πρέπει να υπάρχουν από το κράτος ή από τα εκάστοτε γυμναστήρια ώστε να υποστηρίξουν την προπόνηση τυφλών αθλητών και, αφετέρου, το προσωπικό που στελεχώνει το κάθε γυμναστήριο και που χρησιμοποιείται για να βοηθήσει στην προπόνηση τυφλών. Από την άλλη, στα πλαίσια των επίσημων αγώνων, με τον όρο «μέριμνα» θα εννοείται η οργάνωση των αγώνων τυφλών αθλητών με βλέποντες. Σε αυτήν την εξέταση θα αντιπαραβάλλονται και σχετικά δεδομένα από τη διεθνή βιβλιογραφία. Έτσι, το παρόν ζήτημα διακρίνεται σε δυο υποκατηγορίες: (α) βοηθητικοί παράγοντες και (β) αγώνες με βλέποντες

Βοηθητικοί Παράγοντες

Σημαντική, κατά τη γνώμη μας, θέση έχει ο ρόλος εκείνων των παραγόντων που έπαιξαν σημαντικό ρόλο στις προπονήσεις των αθλητών. Οι παράγοντες θα μπορούσαν να διακριθούν σε βοηθητικό υλικό και σε βοηθητικό προσωπικό. Το βοηθητικό υλικό περιέχει όποιο υλικό διαφοροποιεί την προπόνηση βλεπόντων και τυφλών και αποτελεί υλικό που βοηθά στην προπόνηση. Το βοηθητικό προσωπικό είναι είτε οι βλέποντες μαθητές είτε οι παραπάνω προπονητές που χρησιμεύουν για να προσφέρουν απτική καθοδήγηση στους τυφλούς αθλητές κατά την διάρκεια των προπονήσεων. Έχουμε ως δεδομένο ότι η διδασκαλία των τυφλών αθλητών τζούντο γίνεται μέσω απτικής καθοδήγησης (Ohlenkamp,2008).

Είναι αξιοσημείωτο ότι δεν υπάρχει σχετική βιβλιογραφία πάνω στις μετατροπές που χρειάζεται ένα γυμναστήριο για να υποδεχθεί τυφλούς αθλητές τζούντο, ούτε και για το αν είναι χρήσιμο ή μη να υπάρχει βοηθητικό προσωπικό. Ωστόσο με βάση τη διεθνή βιβλιογραφία, και πάντοτε λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες που έχει ο κάθε τυφλός αθλητής, το κάθε γυμναστήριο πρέπει να δίνει μεγάλη προσοχή στον φωτισμό του χώρου και στους τοίχους που το περιβάλλουν. Αναλυτικότερα, ο φωτισμός πρέπει να μπορεί να μεταβάλλεται ώστε να εξυπηρετεί τόσο τον αθλητή που δεν βλέπει στο πολύ έντονο φως όσο και τον αθλητή που χρειάζεται έντονο φως(Montagnino,2001). Επίσης, οι τοίχοι είναι καλό να είναι καλυμμένοι με στρώματα ώστε αν κάποιος τυφλός πέσει πάνω τους να μην τραυματιστεί. Αν υπάρχουν και αφίσες ή κανόνες, θα ήταν καλό να υπάρχουν ενδείξεις Braille και να βρίσκονται σε μεγέθυνση (TMCNet, 2010 □ Farrenkopf & McGregor, 2000).

Αγώνες με βλέποντες

Στην Ελλάδα δεν υπάρχουν κοινοί αγώνες μεταξύ τυφλών και βλεπόντων αθλητών. Ο πολύ μικρός αριθμός τυφλών αθλητών, μάλιστα, κάνει συχνά πολύ δύσκολη την οργάνωση αγώνων μεταξύ των ίδιων των τυφλών. ωστόσο, σε όλες τις συνεντεύξεις είχε καταστεί σαφής η επιθυμία τους να παλέψουν με βλέποντες συναθλητές τους, αφού όλοι τους πάλευαν ήδη στα πλαίσια της προπόνησης και δεν αποτελούσε κάτι το καινούργιο (βλέπε κεφ.6).

Στο εξωτερικό τα πράγματα είναι διαφορετικά. Επιτρέπεται η συμμετοχή τυφλών αθλητών σε αγώνες βλεπόντων (Latimer,2007 □ Smith, 2002 □ Pang,1986) αλλά έχουν παράλληλα και δικούς τους αγώνες, ειδικά για τυφλούς αθλητές τζούντο, όπου ισχύουν οι μετατροπές που προβλέπονται από την Παραολυμπιακή Επιτροπή και τον IBSA (IBSA, 2010 □ Ohlenkamp, 2010).

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ

Ξεκινώντας να μιλήσουμε για την ένταξη είναι σωστό να προσδιορίσουμε τι εννοούμε όταν λέμε ένταξη. Ένταξη, λοιπόν, είναι η τοποθέτηση κάποιου ως ακέραια μονάδα στο σύνολο (Ζώνιου-Σιδέρη,1996, 2004). Η διαφορά της από την ενσωμάτωση έγκειται στο ότι στην διαδικασία της ένταξης, το ακέραιο μέρος που τοποθετείται στο σύνολο μένει ακέραιο, ενώ στην ενσωμάτωση αποκτά κάθε ιδιότητα του συνόλου, χάνοντας τις δικές του (Ζώνιου-Σιδέρη,1996).

Στα πλαίσια της εκπαιδευτικής διαδικασίας η ένταξη αναφέρεται στην επισύναψη ενός ατόμου με ιδιαιτερότητες (αναπηρία, διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο) ή μη, σε ένα ευρύτερο κοινωνικό σύνολο, χωρίς το άτομο αυτό να απαρνηθεί τα συστατικά χαρακτηριστικά που το ξεχωρίζουν και χωρίς η ομάδα να εξαλείψει τα χαρακτηριστικά αυτά, αλλά να τον δεχθεί όπως είναι (Ζώνιου-Σιδέρη,1996, 2004 □ Goehlich,1997 □ Σούλης, 2002 □ Παλαιολόγου- Ευαγγέλου, 2003 □).

Αν και ο όρος ένταξη χρησιμοποιείται από διάφορους κλάδους και κάθε φορά αποκτά ενδεχομένως διαφορετικό περιεχόμενο, η χρήση του όρου με την εκπαιδευτική σημασία αντιπροσωπεύει το πώς χρησιμοποιείται ευρύτερα ο όρος και πως θα χρησιμοποιηθεί από την παρούσα εργασία.

Κάνοντας μια εργασία για άτομα με προβλήματα όρασης δεν θα μπορούσαμε να παραβλέψουμε την ένταξη. Αν και τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει μεγάλες προόδους ως προς την ένταξη των ατόμων με προβλήματα όρασης στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο, ωστόσο η απόσταση δεν έχει καλυφθεί πλήρως. Τα περισσότερα βήματα, στον χώρο του γενικού σχολείου, έχουν γίνει στα ακαδημαϊκά μαθήματα. Η φυσική αγωγή δεν υπάρχει καθόλου για τα τυφλά παιδιά που πηγαίνουν σε γενικό σχολείο (Farrenkopf & McGregor, 2000) και αν υπάρχει συνήθως έχει μια πολύ αυστηρά δομημένη πορεία, που συχνά δεν έχει εφαρμογές στην καθημερινή ζωή.

Ακόμα και πέρα από τα πλαίσια των σχολείων, τα περισσότερα γυμναστήρια δεν έχουν τις υποδομές να στηρίζουν άτομα με προβλήματα όρασης που θέλουν να ασχοληθούν με κάποιο άθλημα. Αυτό αποδεικνύεται και από το ότι οι περισσότεροι αθλητές της έρευνας προπονούνται στην πρωτεύουσα και όχι στην επαρχία όπου οι υποδομές είναι κατά κύριο λόγο σε χαμηλότερο επίπεδο.

Ένας βασικός σκοπός της έρευνας που διεξήγαμε ήταν για να διαπιστωθεί αν και κατά πόσον ωφελεί το τζούντο τα άτομα με προβλήματα όρασης. Με βάση τα δεδομένα της έρευνας αλλά και την διεθνή βιβλιογραφία (βλέπε κεφ. 3 και 4), τα

οφέλη από την ενασχόληση με το τζούντο είναι πολλά και με εφαρμογές στην καθημερινή ζωή των αθλητών σε πολλαπλά επίπεδα. Το γεγονός αυτό σε συνδυασμό με το παράπονο τόσο των αθλητών όσο και των προπονητών για μικρή συμμετοχή, μπορεί να γίνει το έναυσμα για να δοθεί μεγαλύτερη βάση στο τζούντο για τα άτομα με προβλήματα όρασης και να ασχοληθεί μεγαλύτερο ποσοστό με αυτό.

Άλλωστε, τα πλεονεκτήματα σε γνώσεις γύρω από τις πτώσεις, την ευελιξία, την αυτοπεποίθηση και το δέσιμο της ομάδας, που το τζούντο προσφέρει (βλέπε κεφ.4), σε συνδυασμό με τον ψυχαγωγικό χαρακτήρα που έχει το τζούντο για τα παιδιά, μπορεί να αυξήσει τον ενταξιακό χαρακτήρα της εκπαίδευσης, αφού θα δώσει στον εκπαιδευτικό ένα ακόμη μέσο να εντάξει τα παιδιά με προβλήματα όρασης σε ένα τυπικό πρόγραμμα μαθημάτων ενός γενικού σχολείου.

Στην συνέχεια θα αναλυθούν οι διάφορες πλευρές του τζούντο που υποστηρίζεται ότι συμβάλλουν με τρόπο δυναμικό στην αποτελεσματική και ολοκληρωμένη ένταξη των ατόμων με αναπηρία όρασης. Οι πλευρές, στις οποίες θα αναφερθούμε είναι (α) η ψυχολογική, (β) η εκπαιδευτική, (γ) η αθλητική και (δ) η ψυχαγωγική.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ

Το τζούντο είναι κάτι παραπάνω από μια πολεμική τέχνη. Η διαφορά του από τις άλλες πολεμικές τέχνες έγκειται στο ότι κάθε τεχνική του τζούντο συνοδεύεται από κάποιο ψυχολογικό υπόβαθρο (Ishikawa & Draeger, 1999 □ Ζαγγελίδης & Σιώπης, 2008). Έτσι, όταν κάποιος διδάσκεται τζούντο, δεν διδάσκεται μόνο τις τεχνικές αλλά και το κάθετι που συμβολίζουν και αντιπροσωπεύουν.

Πέρα, όμως, από την φιλοσοφία του, το τζούντο προσφέρει ακόμα ένα ψυχολογικό πλεονέκτημα. Όπως γίνεται εμφανές από την έρευνα μας, οι αθλητές θεωρούν ως βασικό θετικό στοιχείο που έχουν αποκτήσει μέσω της ενασχόλησης τους με το τζούντο, την αύξηση της αυτοπεποίθησης τους. Είτε σε επίπεδο αυτοάμυνας (μία από τις εκδόσεις του τζούντο περιέχει μόνο λαβές γι' αυτό άμυνα) (Tomiki, 1956), είτε σε επίπεδο ισορροπίας ψυχικής και ευεξίας, που συνεπάγεται με αύξηση της αυτοπεποίθησης (Ishikawa & Draeger, 1999 □ Ζαγγελίδης & Σιώπης, 2008 □ Lonsdale, 2012), το τζούντο αποτελεί μια ενδυνάμωση του πνεύματος των αθλητών του. Το γεγονός αυτό είναι πολύ βασικό για τους τυφλούς αθλητές που συχνά νιώθουν μειονεκτικά λόγω της διαφορετικότητας τους και με αυτό τον τρόπο θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι ενδυναμώνοντας τους αθλητές στην αυτοπεποίθηση τους ενδυναμώνεται και η πίστη τους στη διαφορετικότητα τους διεκδικώντας έτσι την ισότητα και τα δικαιώματα που τους αναλογούν.

Αυτό αποτελεί ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα του όρου «advocacy», που συχνά χρησιμοποιείται στην ειδική αγωγή. Ο συγκεκριμένος όρος στα ελληνικά μπορεί να αποδοθεί ως υποστήριξη. Στην ειδική αγωγή δεν χρησιμοποιείται με την κλασική έννοια του όρου, δηλαδή το πολιτικό μέσο με το οποίο ασκείται πίεση στην εξουσία για να αλλάξει κάτι (Eaton, 2010 □ Cohen & Watson, 2001). Χρησιμοποιείται ως η υποστήριξη/ συνηγορία που νιώθει κάποιος για τον εαυτό του ή για κάποιο άτομο με

ειδικές ανάγκες (O'Brien & Wolfensberger, 1988 □ Hildebrand, 2004). Έτσι, στο συγκεκριμένο θέμα, η αυτοπεποίθηση που θα νιώσει κάποιος κάνοντας τζούντο δεν θα ενδυναμώσει μόνο τον ίδιο αλλά και την εικόνα του προς τους άλλους, δείχνοντας πως η τύφλωση δεν αποτελεί εμπόδιο αλλά διαφορετικό δρόμο στην ζωή.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ

Συνηθέστερη ηλικία που τα παιδιά ξεκινούν το τζούντο είναι αυτή των 10-12 ετών. Στην ηλικία αυτή τα παιδιά είναι σε θέση να καταλάβουν τις βασικές αρχές του αθλήματος και να βάλουν τα θεμέλια για την μετέπειτα ενασχόληση τους με αυτό (Κανο, 1956 □ Ζαγγελίδης & Σιώπης, 2008) . Η ηλικία αυτή δεν είναι ωστόσο δεσμευτική. Τζούντο μπορεί κανείς να ξεκινήσει σε οποιαδήποτε ηλικία άνω των 10. Στα πλαίσια αυτά, τα πανεπιστήμια της χώρας έχουν εντάξει το τζούντο στις δραστηριότητες των τμημάτων Φυσικής αγωγής, έχοντας ως δεδομένα τα εκπαιδευτικά οφέλη του αθλήματος.

Το βασικότερο όφελος της ενασχόλησης με το τζούντο είναι η επιμονή που αποκτά κάποιος στο να αποκτήσει αυτό που θέλει, και, παράλληλα, η μάθηση του πώς να ακολουθεί τους κανόνες για την κατάκτηση του στόχου του (Κανο, 1856 □ Ishikawa & Draeger, 1999 □ Ζαγγελίδης & Σιώπης, 2008 □ Lonsdale, 2012). Πέρα από αυτό, ο ίδιοι οι μαθητές αρχίζουν να γνωρίζουν τον τρόπο διδασκαλίας και να τον εξασκούν σε μικρότερους μαθητές. Στην έρευνα που διεξήχθη οι ίδιοι οι προπονητές αναφέρουν ότι το βοηθητικό προσωπικό τους είναι πολύ συχνά οι μαθητές τους.

Ωστόσο, είναι αξιοσημείωτο, ότι παρά τα εκπαιδευτικά του οφέλη, κανείς από τους αθλητές της έρευνας δεν είχε βρει κάποια σύνδεση μεταξύ γυμναστικής στο σχολείο και γυμναστικής μέσω τζούντο.

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ

Η αθλητική πλευρά του τζούντο είναι η πιο προφανής πλευρά του. Είναι η επιφάνεια πίσω από την οποία βρίσκονται όλες οι άλλες πλευρές και παράλληλα είναι η πλευρά εκείνη που δεν μπορεί να μην υπάρχει και δεν μπορεί καμία άλλη να μην είναι συνδεδεμένη μαζί της. Έτσι, θα μπορούσε να ερμηνευτεί ότι χωρίς τη πλευρά αυτή καμία από τις άλλες πλευρές δεν θα μπορούσε να υπάρξει και πάνω της στηρίζονται όλα τα θετικά στοιχεία για να εκδηλωθούν, αυτό γίνεται εμφανές αν αναλογιστεί κανείς ότι όλοι οι αθλητές όταν αναφέρονται σε όνειρα ή στην μεγαλύτερη στιγμή τους, αναφέρονται σε αθλητικά γεγονότα (βλέπε κεφ. 5)

Το τζούντο εξ ορισμού είναι αγωνιστικό άθλημα. Ακόμα και πριν την επίσημη ένταξη του στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 1964, αλλά και πέρα από τον πρωταθλητισμό, το τζούντο έχει στην ιδιοσυγκρασία του και στους κανόνες του τον αγωνιστικό χαρακτήρα που του προσδίδει και τον αθλητικό του χαρακτήρα.

ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ

Το τζούντο αποτελεί ένα δημοφιλές άθλημα που θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι έχει και ψυχαγωγικό χαρακτήρα. Η πλευρά αυτή του τζούντο διαμορφώνεται και διαφοροποιείται ανάλογα την ηλικία και την ομάδα στην οποία γίνεται λόγος.

Ξεκινώντας με την ομάδα των αθλητών, όπως αναφέρθηκε νωρίτερα, τα παιδιά συνήθως ξεκινούν τζούντο στα 10 τους χρόνια. Ωστόσο, δεν είναι περίεργο να βρεθούν και παιδιά που θα ξεκινήσουν νωρίτερα, από τα 7 τους χρόνια. Αν και σε αυτή την ηλικία τα παιδιά δεν κάνουν ξεκάθαρα τζούντο, όσο μάθηση μέσω παιχνιδιών, το τζούντο είναι για την ηλικία αυτή έντονα ψυχαγωγικό (Ζαγγελίδης & Σιώπης, 2008).

Κατά την διάρκεια των επόμενων χρόνων όπου το τζούντο αποκτά για τους αθλητές πιο αθλητική και αγωνιστική μορφή, η ψυχαγωγική πλευρά του βρίσκεται στο ίδιο το παιχνίδι και στην εκτόνωση που νιώθουν κάνοντας τζούντο, όπως αναφέρουν και οι αθλητές στους οποίους έγινε η παρούσα έρευνα.

Ψυχαγωγική σκοπιά έχει το τζούντο και για τους θεατές του. Αν και όπως δηλώνουν τόσο οι προπονητές όσο και οι αθλητές η διάδοση του αθλήματος είναι μικρή, το τζούντο είναι ένα έντονο άθλημα που προσφέρει διασκέδαση σε όσους το παρακολουθούν και συχνά, η παρακολούθηση οδηγεί στην ενασχόληση σε αυτό, άρα και την αύξηση των αθλητών, γεγονός που επιθυμούν όλοι οι αθλητές στους οποίους έγινε η έρευνα.

Κλείνοντας την εργασία αυτή, θα θέλαμε να επισημάνουμε πως οι δρόμοι προς την ένταξη των ατόμων με προβλήματα όρασης είναι πολλοί και διαφορετικοί. Ένας από αυτούς μπορεί να γίνει και το τζούντο, που βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο στην χώρα μας, αλλά, λαμβάνοντας υπόψη όλα τα θετικά που προσφέρει, και έχουμε ήδη υποστηρίξει, έχει την δυνατότητα να γίνει ένα ακόμη μέσο προς την ένταξη των ατόμων με προβλήματα όρασης στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bell, J. (2001). Μεθοδολογικός σχεδιασμός παιδαγωγικής και κοινωνικής έρευνας, Gutenberg

Cohen, L. & Manion, L. (1994) Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας, Μεταίχμιο

Ενημερωτικό φυλλάδιο Κ.Ε.Α.Τ. (1999)

Ζαγγελίδης, Γ., Σιώπης Β., (2008). Εισαγωγή στο τζούντο. Εκ. Υπ. Δημ. Α.Π.Θ.

Ζέρβας, Γ. (2002). *Ψυχολογία φυσικής αγωγής και αθλητισμού*, Αθήνα

Ζώνιου- Σιδέρη, (2000). *Οι ανάπηροι και η εκπαίδευσή τους*, Ελληνικά Γράμματα

Ζώνιου- Σιδέρη, (2004), *Σύγχρονες ενταξιακές προσεγγίσεις*, τόμος Β, Ελληνικά Γράμματα

Καραγιάννη, Π. (2000). *Εκπαιδευτικές Πρακτικές*, στο: Ζώνιου-Σιδέρη, Α. (2000) *Άτομα με Ειδικές Ανάγκες και η Ένταξή τους*. Ελληνικά Γράμματα.

Kirk, S. (1973). *Η εκπαίδευση των αποκλινόντων παιδιών*. Μετ. Τσιμπούκη, Κ., Αθήνα

Κουτσούκη, Δ. (2004). *Εκπαιδευτικό Υλικό Παραολυμπιακών Αγώνων της Αθήνας - 2004*. Διεύθυνση Εκπαίδευσης & Κατάρτισης

Λιοδάκης, Δ. (2000). *Εκπαιδευτικά προγράμματα για τυφλούς*, Άτραπος

Μανωλάκος, Π. Η. (2010). *Χαρισματικοί-ταλαντούχοι μαθητές με ιδιαίτερες ικανότητες σε έναν ή και περισσότερους τομείς*. Επιστημονικό Βήμα

Mason, H. & McCall, S. (2005). *Παιδιά Και Νέοι Με Προβλήματα Όρασης: η πρόσβαση στην εκπαίδευση*, 3η έκδοση, Ελληνικά Γράμματα

Ματσαγγούρας Η. (2008). *Εκπαιδεύοντας παιδιά υψηλών ικανοτήτων μάθησης: διαφοροποιημένη συνεκπαίδευση*. Gutenberg

Παλαιολόγου, Ν. & Ευαγγέλου, Ο. (2003). *Διαπολιτισμική εκπαίδευση: εκπαιδευτικές, διδακτικές και ψυχολογικές προσεγγίσεις*, Άτραπος

Πολυχρονοπούλου- Ζαχαρογεωργα, Σ. (1995). *Παιδιά και έφηβοι με ειδικές ανάγκες και δυνατότητες*, Αθήνα

Σούλης, Σ. (2002). *Παιδαγωγική της ένταξης*, τόμος Α, Τυπωθήτω

- Στασινός, Δ. (1991). *Η Ειδική Εκπαίδευση στην Ελλάδα*, Gutenberg
- ΥΠΕΠΘ – Π. Ι., (2002) *Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών και Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών Υποχρεωτικής Εκπαίδευσης*
- ΥΠΕΠΘ – Π. Ι., (2003). *Αναλυτικό Πρόγραμμα σπουδών για άτομα με προβλήματα όρασης*
- Φλουρής Γ. (1995). *Αναντιστοιχία Εκπαιδευτικών Σκοπών, Αναλυτικού Προγράμματος και Εκπαιδευτικών Μέσων: Μερικές Όψεις της Εκπαιδευτικής Αντιφατικότητας*, Γρηγόρης
- Χαραμής, Π. (2000). *Ένταξη Παιδιών με Ειδικές Ανάγκες στην Εκπαίδευση: το ζήτημα της αξιολόγησης*, Εκπαιδευτική κοινότητα
- Goehlich, M. (2003) *Παιδοκεντρική διάσταση στην μάθηση*, Τυπωθήτω

ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Arter, C. & Mason, H.L. (1994). *Spelling for the visually impaired children*, British Journal of Special Education
- Canadian Council of the Blind, (1993). *Active living through physical education: maximizing opportunities with a visual impairment*
- Cohen, D.; de la Vega, R.; Watson, G. (2001). *Advocacy for social justice*. CT: kumarian press
- Dey, I. (1993). *Qualitative data analysis: A user-friendly guide for social scientists*. Routledge
- Eaton, M. (2010). *Manufacturing Community in an Online Activity Organization: The Rhetoric of MoveOn.org's E-mails*, Information, Communication and Society
- Elstner, W. 1983). *The abnormalities in the verbal communication of visually impaired children*, Croom Helm
- Fraiberg, S. (1974). *Blind infants and their mothers: an examination of the sign system*. Wiley
- Farrenkopf & McGregor in Holbrook.M. & Koenig,A. , (2000) *Foundations of Education, volume 1: history & theory of teaching children & youth with visual impairment, 2nd edition*, American Foundation Blind press
- Hildebrand, A.J. (2004). *One person at a time: Citizen Advocacy for people with disabilities*. Newton, MA: Brookline Books
- Ishikawa & Draeger, (1999). *Kodokan Judo*. Kodansha International

- Jones, C.R. (1961). *Art for the Blind and the partially Seeing, Seeing Arts*.
- Kano, J. (1956). *Kodokan Judo*. Kodansha International
- Khaemba, D. (2009). *The importance of participation of children with visual impairment in sports and physical activities*
- Lawrence, D. (1987). *Enhancing self- esteem in the classroom*. Paul Chapman
- Lewis, V. (1987) *Development and Handicap*. Oxford: Blackwell
- Lonsdale, M. (2012). *How and why children benefit from judo*, Coaching series
- Modell, S.J., & Cox, T.A. (1999). *Let's get fit! Activities for children with severe/profound disabilities*. Teaching Exceptional Children
- Nolan, C. (1967). *Bibliography of research on the visually handicapped*, American Printing House for the Blind
- O'Brien, J. & Wolfensberger, W., (1988), *CAPE Standards for Citizen Advocacy Program Evaluation*
- Trevarthen, C. (1974). *Conversation with a two month old*, New Scientist, 62, 230.
- Tomiki, (1956). *Kodokan goshin jutsu*, Kodansha International
- University of Kentucky Assistive Technology (2002). Using Interdisciplinary Teams, University of Kentucky
- Williams, D. (2005). *Like colours to the Blind*, Kingsley

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- <http://www.bep.gov/uscurrency/meaningfulaccess.html>
- <http://www.iif.org/>
- <http://www.scheldesports.com/index.php/sports-lighting>
- <https://nfb.org/>
- <http://judoinfo.com/vicoach.htm>
- <http://www.livestrong.com/article/11352-need-judo-blind-athletes/>
- <http://samurai24.gr/portal/judo/775-mathima-gia-tous-kanonismous-dietisias>
- <http://www.nytimes.com/2010/12/21/health/21brody.html? r=0>

<https://nfb.org/images/nfb/publications/fr/fr6/frw0113.htm>

<http://www.ibsa.es/>

<http://www.prweb.com/releases/2013ChrisJonesMikeLarsen/03MastersJudoChamp/prweb10538191.htm>

<http://www.tmcnet.com/viewette.aspx?u=http%3a%2f%2fwww.tmcnet.com%2fusubmit%2f2010%2f05%2f20%2f4799927.htm&kw=0>

<http://www.usja-judo.org/>

<http://pressbox.teamusa.org/Pages/JUDO>

<http://lvib.org/2010/page/2/>

<http://www.disabled-world.com/disability/legal/blind-passengers.php>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΔΙΕΘΝΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Τα βασικά χαρακτηριστικά των διεθνών αγώνων τζούντο για άτομα με προβλήματα όρασης είναι τα εξής:

- i. Κάθε χώρα έχει το δικαίωμα να έχει μέχρι και δυο αθλητές σε κάθε κατηγορία.
- ii. Στους αγώνες παίζουν μόνο αθλητές με καφέ και μαύρη ζώνη.
- iii. Οι κατηγορίες B1, B2 και B3 αγωνίζονται μαζί.
- iv. Η διάρκεια των αγώνων είναι 5'.
- v. Ανάμεσα σε κάθε αγώνα υπάρχει ένα κενό ξεκούρασης, το οποίο είναι το λιγότερο 10'.
- vi. Αν η κατηγορία έχει 6 ή παραπάνω αθλητές, τότε υπάρχουν δυο ρεπεσάζ (αγώνες δεύτερης ευκαιρίας). Αν οι αθλητές είναι 3, 4 ή 5 τότε αγωνίζονται όλοι με όλους. Αν, τέλος, οι αθλητές είναι λιγότεροι από τρεις, τότε δεν απονέμεται τίτλος στον νικητή.

Ακόμα, ισχύει για τους άνδρες:

- a) Στους ομαδικούς αγώνες, κάθε ομάδα μπορεί να έχει το λιγότερο τρεις αθλητές για κάθε ομάδα από τρεις διαφορετικές κατηγορίες, με δυο αθλητές κατηγορίας B1.
- b) Αν γίνει δήλωση έστω και 10 λεπτά κάθε αθλητής έχει το δικαίωμα να αγωνιστεί και στην κατηγορία κιλών που είναι πάνω από την δική του.
- c) Νικήτρια είναι η ομάδα με τις περισσότερες νίκες, αν, ωστόσο υπάρξει ισοπαλία νικήτρια είναι η ομάδα με τους περισσότερους πόντους τζούντο. Αν υπάρξει και εκεί ισοπαλία οι δυο ομάδες αγωνίζονται μεταξύ τους για την ανάδειξη του νικητή.
- d) Οι κατηγορίες κιλών είναι οι ακόλουθες: -66 kg , -73 kg, -81 kg, -90 kg και +90 kg.

Αντίστοιχα, για τις γυναίκες ισχύουν:

- Οι κατηγορίες κιλών είναι: -52 kg, -57 kg και -63 kg.
- Σε κάθε ομάδα μπορούν να υπάρχουν το λιγότερο 2 αθλήτριες με 1 αθλήτρια κατηγορίας B1.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ao	Μπλε
eri	Πέτο της στολής
Hajime	Ξεκίνημα
Hansoku make	Οριστική αποβολή από τον αγώνα
IBSA	Διεθνής οργανισμός αθλημάτων για τυφλούς
IJF	Διεθνής οργάνωση Τζούντο
Ippon	Βαθμός στον αγώνα που δίνει απευθείας νίκη
Jogai	Ανακοίνωση παύσης αγώνα όταν οι αθλητές βγουν εκτός αγωνιστικού χώρου
Ju Jitsu/ Jiu Jitsu	Τέχνη της Ευγένειας
judogi	Στολή του Τζούντο
judoka	Αθλητής Τζούντο
Kodokan	Η πρώτη σχολή Τζούντο
Kumi kata	Πιάσιμο
Matte	Παύση
Nage Waza	Οι τεχνικές που οι αθλητές είναι όρθιοι
Ne Waza	Οι τεχνικές που οι αθλητές είναι στο έδαφος
Osaekomi	Κατακρατήσεις
Rei	χαιρετισμός
shido	Ποινή
shiro	Άσπρο
Sonomata	Ακινησία
Sore made	Τέλος αγώνα
tatami	Αγωνιστικός χώρος
Waza ari	Βαθμός στον αγώνα, ο επόμενος μετά το ippon
Yoshi	Επανεκκίνηση μετά από παύση στον αγώνα
Yuko	Βαθμός στον αγώνα, ο μικρότερος δυνατός