

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ

- Γ. Θεοδωράκης
- Πανεπιστήμιο
Θεσσαλίας



Θέματα που θα μελετηθούν

*Ψυχολογικοί παράγοντες και οφέλη που
σχετίζονται με την άσκηση των ατόμων με
κινητικές ιδιαιτερότητες,*

- *Ψυχολογικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται
για την εξάσκησή τους,*
- *Ο ρόλος της αθλητικής ψυχολογίας στα
άτομα με κινητικές ιδιαιτερότητες.*

Stamou, E., Theodorakis, Y., Kokaridas, D., Perkos, S., & Kessanopoulou, M. (2007) The effect of self-talk on the penalty execution in Goalball. *British Journal of Visual Impairment*, 25, 233-248.

- The purpose of this study was to examine the effectiveness and preference of the two different types of self-talk (instructional and motivational) on penalty execution skill in goalball and gain insight on the athletes' perceptions concerning self-talk use and its influence on their performance. The sample consisted of six (6) female athletes, aged 26-40 years old (mean = 33yrs), all members of the national goalball team representing Greece in the Paralympic Games in Athens 2004. In each experimental procedure, five athletes subjected to an instructional and a motivational self-talk test while executing 20 penalties, with a rest period following the first ten penalties. One athlete was stable defending the other athletes' shooting and she was not involved in any test during each experimental procedure. Although non-parametric statistics indicated no difference on performance, the results revealed a percentage difference on performance ranging from 1.5% to 26.1% for each athlete in favour of instructional self-talk in all three experimental procedures. Finally, participants showed preference toward the use of instructional self-talk to improve their penalty execution skill.

Harbalis, T., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2008). *Self-talk in wheelchair basketball: The effects of an intervention program on dribbling and passing performance. International Journal of Special Education, 23, 62-69.*

The purpose of this study was to examine the effectiveness of a self-talk intervention program on performance of wheelchair basketball drills. Twenty-two (N=22) wheelchair basketball athletes from two different clubs of the same league participated in the study. The duration of the intervention was 12 weeks and its aim was the improvement of two fundamental basketball skills, passing and dribbling. One team was assigned as a self-talk group (STG), whereas the other as a control group (CG). The STG, in addition to their normal practice, used self-talk in the form of technical instruction, whereas the CG followed the same training schedule without the use of self-talk. Athletes' performance was evaluated before the start of the program and at two time points thereafter, mid-st the intervention and on completion. The results indicated that performance of the STG improved more than performance of the CG in the two basketball skills. Overall, the results of the study suggest that the use of self-talk, and in particular in the form of technical instruction, can be an effective tool for the improvement of performance in wheelchair basketball players and its use should be encouraged and practiced by coaches.

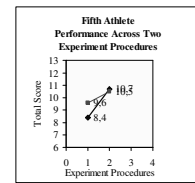
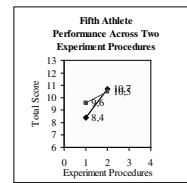
Self-Talk	Penalty Execution Skill			Instructional		
	Self-Talk	Motivational		Self-Talk	Motivational	
Experiment Procedures	N	M	SD	M	SD	p
A	5	10.34	1.16	8.92	1.41	.138
B	5	10.24	.84	9.08	1.38	.068
C	5	10.44	.31	9.36	1.57	.225

Table 2. Preference toward instructional and motivational self-talk

Penalty Execution Skill	Keyword	Preference	
Instructional Self-Talk	"Low"	4	66.6%
Motivational Self-Talk	"I can"	2	33.3%

Instructional Self-Talk

Motivational Self Talk



Ψυχολογικοί παράγοντες που σχετίζονται με την κινητική ιδιαιτερότητα

- Μετά από μία σοβαρή κάκωση, είναι αναμενόμενα τα συναισθηματικά προβλήματα, με κυριότερα την κατάθλιψη και το άγχος. Επίσης η κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών, είναι πιθανή και σε μικρότερο βαθμό, η τάση αυτοκαταστροφής και αυτοκτονίας.
- Το άτομο με κινητικές ιδιαιτερότητες γίνεται εύαλωτο στην απώλεια του αυτοσεβασμού του και στη διάβρωση της ικανότητας να κυριαρχεί των καταστάσεων. Η κινητική ιδιαιτερότητα μπορεί να θεωρηθεί μια αιτία άγχους, εξαιτίας της μόνιμης διάρκειάς της, λαμβάνοντας υπόψη ότι, όσο πιο σοβαρός ο κινητικός περιορισμός, τόσο πιο μεγάλη και η χρόνια πίεση.

Ψυχολογικά οφέλη από τη συμμετοχή στην άσκηση

- Η άσκηση, είτε ως αναψυχή, είτε ως αγωνιστικός αθλητισμός στα άτομα με ιδιαιτερότητες, είναι ευεργετική.
- ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης,
- προσαρμογή του ατόμου στην κοινωνία και αποδοχή,
- επαναπόκτηση του αυτοσεβασμού,
- πρόληψη ή μείωση της απομόνωσης, της απόγνωσης, ή της κατάθλιψης,
- ευκαιρία για διασκέδαση, ικανοποίηση, χαρά και αυτοεκπλήρωση,
- συμμετοχή σε άλλα προγράμματα εκπαίδευσης και εξάσκησης,
- επέκταση των ψυχολογικών και κοινωνικών οφελών και στο περιβάλλον του αθλητή.

Έρευνες

- Σε άτομα με ποικίλες κινητικές ιδιαιτερότητες, όπως τραυματική τετραπληγία, παραπληγία, εγκεφαλική παράλυση και πολιομυελίτιδα, που συμμετείχαν ενεργά στον αθλητισμό. Οι απόψεις που είχε το άτομο σχετικά με τον ελεύθερο χρόνο και την ευεξία, καθώς και η αυτοαντίληψη αποτελούσαν κίνητρο για συμμετοχή, ενώ παράλληλα η αυτοαντίληψη επηρεαζόταν θετικά από τη συμμετοχή στον αθλητισμό.

Έρευνες

- **Επίδραση της άσκησης, σε άτομα με παράλυση και ακρωτηριασμό των κάτω άκρων, έδειξε ότι η αυτοεκτίμηση αυξανόταν όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, συμμετείχαν στον αθλητισμό, αλλά δεν σχετιζόταν με τις επιτυχίες.** Επίσης προέκυψε, ότι υπάρχει μια σχέση της αυτοεκτίμησης με τη σοβαρότητα της ιδιαιτερότητας, καθώς και την ηλικία εμφάνισής της. Δηλαδή, όσο πιο σοβαρή η ιδιαιτερότητα, τόσο πιο χαμηλή η αυτοεκτίμηση του ατόμου και όσο πιο αργά στη ζωή η εμφάνισή της, τόσο υψηλότερη η αυτοεκτίμηση του ατόμου.

Συμπέρασμα

- Οι αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες έχουν όμοιες δυνατότητες και αδυναμίες με τους αρτιμελείς. Η συμμετοχή τους στον αθλητισμό μπορεί να έχει οφέλη στον ψυχολογικό τομέα, όπως συμβαίνει με τον τομέα της φυσικής κατάστασης και της υγείας. Επιπλέον, προσφέρει σεβασμό από την κοινωνία, αποδοχή και κύρος. **Αποτελεί μια ενδιαφέρουσα προοπτική για επανένταξη και ενσωμάτωση στην κοινωνία των «ικανών».**

Εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών σε αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες

- Οι αθλητές με ιδιαιτερότητες έχουν παραμεληθεί, όσον αφορά την έρευνα στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας. Σίγουρα μπορούν και πρέπει να επωφεληθούν από προγράμματα που περιλαμβάνουν τεχνικές χαλάρωσης, έλεγχο του άγχους, εστίαση της προσοχής και καθορισμό στόχων. Περιορισμένος αριθμός ερευνών υποστηρίζει ότι οι αθλητές με ιδιαιτερότητες εξασκούν τις ψυχολογικές δεξιότητες, ενδιαφέρονται να μάθουν σχετικά με τις ψυχολογικές δεξιότητες, ετοιμάζονται ψυχολογικά για τον αγώνα και αναπτύσσουν με επιτυχία τις ψυχολογικές τους δεξιότητες.

Καθορισμός στόχων

- Οι αθλητές με ιδιαιτερότητες μπορούν να επωφεληθούν από τον καθορισμό κατάλληλων στόχων, ως μέθοδο που αυξάνει την παρακίνηση και την αυτοπεποίθηση, όπως ακριβώς συμβαίνει με τους αρτιμελείς αθλητές. Χωρίς αυτήν την τεχνική, οι αθλητές χάνουν τον προσανατολισμό τους, παρακινούνται δύσκολα, και διατηρούν χαμηλότερους ρυθμούς απόδοσης. Συνεπώς, υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα αποτυχίας και απόσυρσης από τον αθλητισμό.

Καθορισμός στόχων

- Ερευνητές σχεδίασαν τεχνικές καθορισμού στόχων για καλαθοσφαιριστές σε τροχήλατη καρέκλα και είχαν έναν πίνακα ανατροφοδότησης για τον καθορισμό στόχων, όσον αφορά επιθετικές και αμυντικές συμπεριφορές. Ο καθορισμός στόχων βοήθησε τους αθλητές να παραμένουν συγκεντρωμένοι σε στόχους απόδοσης που είναι υπό τον έλεγχό τους, ενώ ταυτόχρονα τους εμπόδιζε να ανησυχούν για γεγονότα που δεν μπορούν να ελεγχθούν.

• Hedrick και Morse (1991)



Εφαρμογές

- Ο καθορισμός στόχων είναι μία πολύ καλή τεχνική παρακίνησης για αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες.
- ΠΙΧ να ολοκληρώσει, για πρώτη φορά, ο αθλητής σε τροχήλατη καρέκλα έναν αγώνα μαραθωνίου δρόμου. Ένας ενδιάμεσος στόχος θα μπορούσε να είναι, να μπορέσει να συμμετάσχει στους περιφερειακούς αγώνες στην αρχή του επόμενου χρόνου και ένας μακροπρόθεσμος στόχος, να συμμετάσχει σε έναν γνωστό διεθνή μαραθώνιο, στο τέλος του επόμενου χρόνου. Πολλοί μη αρτιμελείς αθλητές αντιμετωπίζουν δυσκολία στον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων, ιδιαίτερα αυτοί που πρόσφατα απέκτησαν μία κινητική ιδιαιτερότητα, ή αυτοί που έχουν νοητική υστέρηση.

Εφαρμογές

- **Οι αθλητές με πρόβλημα στην εκτέλεση δεξιοτήτων γραφής, όπως άτομα με σοβαρή εγκεφαλική παράλυση, με τύφλωση και νοητική υστέρηση, πρέπει να ενθαρρύνονται να ηχογραφούν τους στόχους που θέτουν και όχι να τους γράφουν.** Μερικά άτομα νοιώθουν να εξαρτώνται από τους άλλους, εξαιτίας του κινητικού τους περιορισμού, ακόμα και όταν θέτουν στόχους για το άθλημά τους
- (Hanrahan, 1998).

Συμπέρασμα.

- Πολλοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν τον καθορισμό στόχων, όπως το επίπεδο της δέσμευσης, ο διαθέσιμος χρόνος για προπόνηση και το επίπεδο της αθλητικής ικανότητας. Ο καθορισμός στόχων θα πρέπει να είναι πολυδιάστατος, να ακολουθεί τις αρχές της θεωρίας, λαμβάνοντας υπόψη την ιδιαιτερότητα του κάθε αθλητή.

Παρουσίαση σχετικής έρευνας

- Σε μία έρευνα εξετάστηκε η επίδραση των στόχων στην εξάσκηση καλαθοσφαιριστών σε τροχήλατη καρέκλα. Οι αθλητές η=36 χωρίστηκαν σε δύο ομάδες μια πειραματική και μια ελέγχου και εξασκήθηκαν σε τρεις δεξιότητες, πάσα, τρίπλα και σουτ. Η πειραματική ομάδα εκτέλεσε θέτοντας προσωπικούς στόχους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα είχε πολύ καλύτερη απόδοση από την ομάδα ελέγχου μόνο στην πάσα, όχι όμως και στα άλλα τεστ. Η έρευνα επίσης έδειξε ότι όσο μεγαλύτερη αυτοαποτελεσματικότητα είχαν τα άτομα, τόσο καλύτερα απέδιδαν. Η εργασία αυτή δείχνει ότι είναι σημαντικό να εργάζεται κανείς με τεχνικές στόχων και ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης στην βελτίωση της απόδοσης ατόμων με κινητικές ιδιαιτερότητες
- (Katartzis, Theodorakis, Tzetzis, 2001).

Νοερή απεικόνιση

- Υπάρχουν λίγες αναφορές σχετικά με την εφαρμογή της νοερής εξάσκησης σε άτομα με κινητικές ιδιαιτερότητες. Η ανεξέλεγκτη εξάσκηση νοερής απεικόνισης σε αθλητές σε τροχήλατη καρέκλα ή σε αθλητές με ακρωτηριασμό, που έχουν επίκτητη ιδιαιτερότητα, μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα. **Για παράδειγμα, οι αθλητές που φαντάζονται άκρα που λείπουν, ή δεν λειτουργούν, μπορεί να θυμώσουν ή να απογοητευτούν.** Για αθλητές που ποτέ δεν είχαν την εμπειρία της πλήρους χρήσης του σώματός τους, (π.χ. εγκεφαλική παράλυση, ή δισχιδή ράχη), αυτή η τεχνική δεν δημιουργεί πρόβλημα. Ωστόσο, και για τους αθλητές με επίκτητη ιδιαιτερότητα η εξάσκηση νοερής απεικόνισης αποτελεί ένα αποτελεσματικό μέσο. Οι αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες πρέπει να μάθουν να ελέγχουν αυτήν την τεχνική, πριν την χρησιμοποιήσουν ως μέσο αύξησης της απόδοσης

Νοερή απεικόνιση

Η τεχνική της νοερής εξάσκησης προτείνεται και για αθλητές με τύφλωση. Αθλητές με εκ γενετής τύφλωση, είναι πιθανόν να ενεργοποιήσουν μηχανισμούς, που να θεωρηθούν ισοδύναμοι με αυτούς των αθλητών που έχουν όραση.

Έρευνες

- Η τεχνική της εξάσκησης νοερής απεικόνισης εφαρμόστηκε σε μία δεξιότητα ρίξης μπάλας και μία δεξιότητα χτυπήματος μπάλας με αντικείμενο από έφηβους που είχαν νοητική υστέρηση. Στις μελέτες αυτές οι αθλητές εκτελούσαν με ή χωρίς νοερή απεικόνιση. Βρέθηκε ότι οι αθλητές που χρησιμοποίησαν νοερή απεικόνιση, εκτέλεσαν καλύτερα από την ομάδα ελέγχου.
- (Surburg, Porretta, & Sutlive, 1995) (Porretta & Surburg, 1995)

Συμπέρασμα.

- Σε γενικές γραμμές η νοερή εξάσκηση μπορεί να αποτελέσει μία χρήσιμη μέθοδο βελτίωσης της παρακίνησης και της αυτοπεποίθησης του αθλητή, αν χρησιμοποιηθεί σωστά, λαμβάνοντας κανείς υπόψη του την ιδιαιτερότητα του ατόμου, και κάνοντας τις ανάλογες προσαρμογές.

Αυτοδιάλογος και έλεγχος της διέγερσης

- Ο αυτοδιάλογος, μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να ρυθμίσουν τη διέγερσή τους, αντίθετα με τις τεχνικές που βασίζονται σε φυσιολογικές παραμέτρους, διότι οι αθλητές έχουν περισσότερο έλεγχο στο γνωστικό τομέα, από ότι στα μέρη του σώματός τους. Για παράδειγμα στους αθλητές με εγκεφαλική παράλυση συχνά εμφανίζεται μη ελεγχόμενη μυϊκή σπαστικότητα, η οποία επιδεινώνεται με την κόπωση και δυσκολεύει τη χαλάρωση των μυών. Η βαθιά αναπνοή μπορεί να αποδειχθεί δύσκολη στην πράξη για αθλητές χωρίς ικανότητα λειτουργίας των κοιλιακών μυών.

Εφαρμογές

- Οι αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες γενικά βρίσκουν ότι, η διαφραγματική αναπνοή βοηθά στην χαλάρωση και τη συγκέντρωση.
- Ακόμα και οι αθλητές που δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τους κοιλιακούς μυς (π.χ. οι μερικώς τετραπληγικοί), βρίσκουν ότι η διαφραγματική αναπνοή είναι μια χρήσιμη άσκηση
 - Η αναπνοή, είναι ωφέλιμη για αθλητές με τύφλωση, παρ' όλο που αυτά τα άτομα πιο συχνά αποσπώνται από τις σκέψεις τους κατά τη διάρκεια αυτών των ασκήσεων, συγκριτικά με τα άτομα με όραση.

Εφαρμογές

- Η εξάσκηση της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης πρέπει να τροποποιείται για κάποιους αθλητές με ιδιαιτερότητες. Για πολλά άτομα με εγκεφαλική παράλυση, η φάση σύσπασης μπορεί να προκαλέσει μυϊκούς σπασμούς. Η λύση είναι να προπεραστεί η φάση σύσπασης και αντί αυτής να επικεντρωθεί στην χαλάρωση κάθε μυϊκής ομάδας. Πραγματικά, πολλά άτομα (με ή χωρίς ιδιαιτερότητες) βρίσκουν την παθητική προοδευτική χαλάρωση πιο αποτελεσματική από την ενεργητική μορφή της προοδευτικής χαλάρωσης

Εφαρμογές

- Για αθλητές με ακρωτηριασμό, ή αθλητές σε τροχήλατη καρέκλα, που δεν έχουν, ή δεν χρησιμοποιούν όλα τα μέλη του σώματός τους, οι τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να προσαρμοστούν για να ταιριάζουν στο άτομο. Κάποια άτομα νευριάζουν ή ενοχλούνται όταν τους ζητείται να σφίξουν ή να χαλαρώσουν μυς που δεν έχουν. **Γι' αυτούς τους αθλητές, οι ατομικές ασκήσεις μπορούν να φτιαχτούν μόνο για τα μέλη του σώματος που ελέγχουν μυσικά.**

Εφαρμογές

- Το περιεχόμενο της εξάσκησης της διαφραγματικής αναπνοής, ή της προοδευτικής χαλάρωσης δεν χρειάζεται να είναι διαφορετικό για αθλητές με νοητική υστέρηση. Αυτοί οι αθλητές πρέπει να μην αφήνονται να τα καταφέρουν μόνοι τους, γιατί σπάνια ολοκληρώνουν μια άσκηση. Το κατά πόσο αυτό οφείλεται σε μικρότερη προσοχή, αναποφασιστικότητα για το τι να κάνουν, ή αδυναμία να θυμηθούν το έργο, δεν είναι γνωστό.

Εφαρμογές

- Για κάποιους τετραπληγικούς, η λιγότερη διέγερση έχει μεγαλύτερη σημασία από την περισσότερη διέγερση, γιατί αλλιώς αυξάνεται πολύ η καρδιακή συχνότητα. Η έρευνα σε αυτόν τον τομέα θα μπορέσει να βοηθήσει τους αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες και ιδιαίτερα τους αθλητές με εγκεφαλική παράλυση, στους οποίους οι μυϊκές συσπάσεις μπορούν να εμποδίσουν την καλή απόδοση.
- (Shephard, 1994).

Προσοχή και Αυτοσυγκέντρωση

- Πολλές πνευματικές δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ακουστικά παρά οπτικά συνθήματα σε ασκήσεις που σχεδιάστηκαν για να διευρύνουν την εστία προσοχής. Για αθλητές με νοητική υστέρηση, πρέπει να είναι η άσκηση στο κατάλληλο επίπεδο.

Εφαρμογές

- Οι ασκήσεις ισορροπίας πρέπει να προσαρμόζονται στην ικανότητα των αθλητών. Για παράδειγμα, αντί να ισορροπούν στο ένα πόδι, οι παραπληγικοί αθλητές (πράγμα αδύνατο), πρέπει να δουλεύουν στο να ισορροπούν στις οπίσθιες ρόδες τις καρέκλας τους. Κάποιος μερικός παραπληγικός πρέπει να δουλεύει στο να σηκώνεται χωρίς υποστήριξη.

Εφαρμογές

- Τα άτομα με ένα πόδι μπορεί να χρειαστεί να εξασκηθούν στην άσκηση ισορροπίας, όταν στέκονται σε ένα μαξιλάρι, ή στο εμπρός μέρος του πέλματος. Περισσότερες προσαρμογές στον τομέα της προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης εξαρτώνται από το είδος του αθλήματος, παρά της ιδιαιτερότητας

Χρήση του πλάνου αγώνα

- Οι αθλητές με ιδιαιτερότητες συχνά χρειάζεται να προγραμματίζουν και να προβλέπουν προσεκτικά τις δυσκολίες. Προσεκτικός σχεδιασμός απαιτείται για τη μεταφορά στο χώρο του αγώνα, για την υπερνίκηση των δυσκολιών σχετικά με τον εξοπλισμό, την αντιμετώπιση απρόβλεπτων εμποδίων της μεταφοράς τα οποία προσθέτουν επιπλέον χρόνο (π.χ. έλλειψη ράμπας)
- Κασέτες οι οποίες περιλαμβάνουν, χρήσιμες συμβουλές, θετικές προτάσεις, πλάνο εκτέλεσης νοερής απεικόνισης και μουσική για την απόκτηση της κατάλληλης διάθεσης για τον αγώνα είναι ιδιαίτερα χρήσιμες. Αναγκαία επίσης είναι η εξοικείωση των αθλητών με την περιοχή διεξαγωγής των αγώνων.

Αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση και αυτοκαθορισμός

- **Οι έρευνες** στα αθλήματα για άτομα με ειδικές ανάγκες και την προσαρμοσμένη φυσική αγωγή υποδεικνύουν ότι οι αθλητές κατέχουν σε ικανοποιητικό βαθμό αυτοεκτίμηση, ότι η συμμετοχή στα σπορ συμβάλλει στην καλλιέργεια της αυτοεκτίμησης και ότι αυτοαντίληψη των αρτιμελών και μη αρτιμελών αθλητών βρίσκεται σε παρόμοια επίπεδα.

(Campbell & Jones, 1994; Hutzler & Bar-Eli, 1993; Martin, 1999b).

Έρευνα

Τα άτομα με ιδιαιτερότητες έχουν έντονα αισθήματα έλλειψης ικανότητας, τα οποία είναι αποτέλεσμα της κοινωνικής απομόνωσης, των ανεπαρκών κοινωνικών υπηρεσιών, της φτώχειας και της εκμετάλλευσης. Οι συμμετέχοντες οι οποίοι ανέπτυξαν τον αυτοκαθορισμό παρακινήθηκαν από τη γνώση των ικανότητων τους. Η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, η κοινωνική υποστήριξη και η διαδικασία της κοινωνικής συμμετοχής ήταν σημαντικά στοιχεία για την προαγωγή του αυτοκαθορισμού.

Lord και Hutchinson (1993)

Έρευνες

Συμμετέχοντες σε ένα πρόγραμμα αναψυχής καλλιέργησαν και ανέπτυξαν το αίσθημα της αυτοπεποίθησης όσον αφορά τις φυσικές τους ικανότητες. Επίσης, οι συμμετέχοντες αύξησαν τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις και αύξησαν την αυτοπεποίθησή τους για τη δημιουργία κοινωνικών επαφών.

Blinde και McClung (1997)

Ο ρόλος του είδους της ιδιαιτερότητας για τον αθλητικό ψυχολόγο

- Οι αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες όπως και όλοι οι άλλοι αθλητές, μπορούν να χρησιμοποιήσουν όλες τις παραδοσιακές ψυχολογικές μεθόδους για να αναπτύξουν ψυχολογικές δεξιότητες. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι οι οποίοι αντιλαμβάνονται τις δυσκολίες των αθλημάτων για τα άτομα με ιδιαιτερότητες, μπορούν να βελτιώσουν την ικανότητά τους να υποστηρίξουν αυτούς τους αθλητές, μέσα από την προπόνηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων, με στόχο να τους βοηθήσουν να φθάσουν στην προσωπική υπεροχή.

- Δεν υπάρχει καμία λογική ή εμπειρική ένδειξη ότι, οι ψυχολογικές δεξιότητες είναι διαφορετικές για τους αθλητές με ιδιαιτερότητες, συγκριτικά με τους αρτιμελείς αθλητές. Απλά, οι μέθοδοι (π.χ. τρόποι επικοινωνίας) που χρησιμοποιούνται, ποικίλουν ανάλογα με το είδος της ιδιαιτερότητας ή τη σοβαρότητά της.

Εφαρμογές Αποτελεσματική προπόνηση

- Οι αθλητές χρειάζονται εξυπνη προπονητική καθοδήγηση, για να επιτύχουν στον αθλητισμό. Ωστόσο, η επιστημονική έρευνα στο συγκεκριμένο πεδίο του αθλητισμού των ατόμων με ιδιαιτερότητες δεν είναι ενθαρρυντική. Σχετική έρευνα δείχνει ότι πολλοί αθλητές με παραπληγία, δήλωσαν ότι δεν είχαν προπονητή, και ανέφεραν με σειρά προτεραιότητας, τα περιοδικά, τους άλλους αθλητές και λιγότερο από προπονητές, ως σημαντική πηγή πληροφόρησής τους (Hedrick, Morse, & Figoni, 1988). Σε άλλες έρευνες αναφέρεται ότι λίγοι αθλητές υψηλού επιπέδου δήλωσαν ότι η προπόνησή τους κατευθυνόταν από προπονητές. Αλλού αναφέρεται ότι το ένα τρίτο μιας ομάδας παγκόσμιων αθλητών, δρομείς, ρίπτες και κολυμβητές, δεν είχαν προπονητή. Σε άλλη έρευνα, βρέθηκε ότι λίγοι δρομείς με κινητικές ιδιαιτερότητες, έχουν προπονητές.

Έρευνες

- Οι αθλητές σε τροχήλατη καρέκλα μετρίου επιπέδου, συχνά σταματούν τον αθλητισμό, εξαιτίας της έλλειψης πληροφοριών που αφορούν την προπόνηση και των συναισθημάτων απομόνωσης που προέρχονται από τους συναθλητές τους.

• (Ferrara & Buckley, 1996; Liow & Hopkins, 1996; Williams & Taylor, 1994).

- Ανασκοπική έρευνα υποστηρίζει τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας στη νευροφυσιολογική διαταραχή της γενικευμένης σκλήρυνσης. Η έρευνα σχετικά με τη διαμόρφωση των νευρώνων προβάλλει την άποψη ότι η συστηματική φυσική δραστηριότητα μπορεί να μετριάσει σοβαρές αλλαγές στους επικίνδυνους παράγοντες καθώς και στα συμπτώματα της γενικευμένης σκλήρυνσης. Η φυσική δραστηριότητα όπως αποδείχθηκε υπερρυθμίζει την εγκεφαλική άντληση νευροτροφικών παραγόντων, γεγονός που επηρεάζει θετικά τη διάθεση, τη μνήμη και τη μάθηση και ελαττώνει την εξασθένιση της γνωστικής διαδικασίας που προκαλεί η γενικευμένη σκλήρυνση. Επίσης η άσκηση μπορεί να προάγει την αντιοξειδωτική άμυνα. Τέλος η συμμετοχή στην άσκηση είναι ο μηχανισμός να βελτιώσει κανείς την άμυνά του στο άγχος και ενισχύει το νευρικό σύστημα ώστε να αντιμετωπίζει καταστάσεις ισχυρού στρες. (White & Castellano, 2008)

- White, L., Castellano, V.(2008). Exercise and Brain Health – Implications for Multiple Sclerosis Part 1 – Neuronal Growth Factors. *Sports Med.*, 38, 91-100.

Συμπέρασμα

- Οι αθλητικοί ψυχολόγοι, πρέπει να γνωρίζουν ότι οι αθλητές με τους οποίους θα δουλέψουν, μπορεί να μην προπονούνται σωστά εξαιτίας της έλλειψης προπονητή, ή της ύπαρξης τραυματισμών. Επιπλέον, θέματα που σχετίζονται με την απόσυρση από το άθλημα, μπορεί να επηρεάσουν άμεσα την τρέχουσα αθλητική απόδοση, όπως επίσης και την ποιότητα ζωής μετά την απόσυρση.

Θέματα για μελλοντικές έρευνες

- Τρόποι αξιολόγησης ψυχολογικών δεξιοτήτων ατόμων με Κινητικές ιδιαιτερότητες.
- Οργάνωση προγραμμάτων ψυχολογικής υποστήριξης.
- Χρήσιμες ψυχολογικές τεχνικές σε αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες.

ΑΣΚΗΣΗ

- ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΛΕΞΗ 10 ΣΕ 20 ΣΕΙΡΕΣ
- ΚΑΝΕΤΕ ΜΙΑ ΠΕΡΙΛΗΨΗ 20 ΣΕΙΡΩΝ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΛΕΞΗΣ



Επίλογος

Η αθλητική ψυχολογία μπορεί να παίξει ένα σημαντικό ρόλο και να βοηθήσει τους αθλητές να επιτύχουν προσωπική υπεροχή στον αθλητισμό και την ζωή τους γενικότερα. Καλό είναι να προσεγγίζεται το θέμα υπό το πρίσμα ενός προσωπικού μοντέλου ανάπτυξης που θα ευνοήσει τους αθλητές, πρώτα σαν ανθρώπους και μετά ως αθλητές. Επιπρόσθετα, όσοι επιθυμούν να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε μη αρτιμελείς αθλητές, εκτός της γνώσης των αρχών της ψυχολογίας για την αθλητική συμπεριφορά και της αθλητικής επιστήμης γενικότερα, αντιμετωπίζουν την επιπλέον δυσκολία και φέρουν την ηθική ευθύνη να κατανοήσουν τον κόσμο και τον αθλητισμό των μη αρτιμελών, έτσι ώστε να είναι αποτελεσματικοί (Martín, 1999).