



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΣΤΙΒΟΥ ΣΕ
ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΜΕ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΟΡΑΣΗ-ΤΥΦΛΩΣΗ»**

Τσοκάνη Μαρία

**Επιβλέποντες Καθηγητές:
Θεόδωρου Απόστολος
Αν. Καθηγητής
Σκορδίλης Εμμανουήλ
Καθηγητής**

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024

© Copyright
Τσοκάνη Μαρία
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΣΤΙΒΟΥ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΜΕ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΟΡΑΣΗ-ΤΥΦΛΩΣΗ.

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας αποτέλεσε η ανάδειξη προπονητικών πρακτικών για αθλητές/τριες με περιορισμένη όραση-τύφλωση που ασχολούνται με τον κλασικό αθλητισμό. Με την περάτωση της μελέτης θα είναι στη διάθεση προπονητών πρακτικές προπόνησης οι οποίες θα τους βοηθήσουν στην δημιουργία λειτουργικότερων προγραμμάτων άσκησης για αθλητές/τριες με οπτική αναπηρία στο κλασικό αθλητισμό. Για την περάτωση της συγκεκριμένης έρευνας, πραγματοποιήθηκε ως πρώτο βήμα μία εκτενής ανάλυση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας. Στην συνέχεια επιλέγει η ποιοτική μέθοδος ως η πλέον κατάλληλη προσέγγιση για τη διεξαγωγή της έρευνας και πιο συγκεκριμένα εφαρμόστηκε η μέθοδος ημι-δομημένων συνεντεύξεων για την συλλογή των απαιτούμενων δεδομένων, σε δεκατέσσερις συνολικά (N=14) Καθηγητές Φυσική Αγωγής, που εργάζονταν στο Παραολυμπιακό αθλητισμό. Ειδικότερα συμμετείχαν εθελοντικά 14 προπονητές/τριες (οι 9 άνδρες και 5 γυναίκες, ηλικίας 25 έως 65 ετών), αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία που ασχολούνται με τον στίβο. Από την ανάλυση των δεδομένων αναδείχθηκαν 4 κύριες κατηγορίες: ενασχόληση, καθημερινή προπόνηση, ατομικά χαρακτηριστικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία. Κατά την ανάλυση, η καθημερινή προπόνηση ξεχώρισε ως το κυρίαρχο θέμα, αναδεικνύοντας αρκετές προπονητικές πρακτικές όπως, η φυσική και η απτική καθοδήγηση, η λεκτική αλλά και η ακουστική καθοδήγηση, η εστίαση προσοχής, η τεχνική αποτύπωσης, η ανάλυση έργου, οι επαναλήψεις, η χρήση βίντεο, η συνεχής επίβλεψη και η εστίαση στις λεπτομέρειες. Κάθε προπονητής έχει τη δυνατότητα να εφαρμόζει μια συνδυαστική προσέγγιση αυτών των πρακτικών, λαμβάνοντας πάντα υπόψη τις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες του εκάστοτε αθλητή.

Λέξεις κλειδιά: αθλητές, περιορισμένη όραση, τύφλωση, προπόνηση, κλασικός αθλητισμός, προπονητικές πρακτικές, οπτική αναπηρία, αισθήσεις

KNOWLEDGE AND PRACTICES OF ATHLETICS COACHES FOR ATHLETES WITH LIMITED VISION-BLINDNESS.

ABSTRACT

The aim of the present study was to highlight training practices for athletes with limited vision and/or blindness, who are involved in classical sports. Upon completion of the study, coaching practices will be available to coaches that will assist them in creating more functional training programs for visually impaired athletes. To complete this research, an extensive analysis of the existing literature was first conducted. Subsequently, the qualitative method was chosen as the most appropriate approach to conduct the research in the understudied paradigm. More specifically, the semi-structured interview method was applied to collect the required data, with a total of fourteen (N=14) teachers of physical education working in the field of Paralympic sport. In particular, 14 coaches (9 males and 5 females, aged 25-65 years) of visually impaired athletes involved in track and field participated voluntarily. From data analysis 4 main categories emerged: occupation, daily training, individual characteristics and psychological characteristics of athletes with visual impairments. During the analysis, daily training emerged as the dominant theme, highlighting several training practices such as, physical and tactile guidance, verbal as well as auditory guidance, attentional focus, imprinting technique, task analysis, repetitions, use of video, continuous supervision and focus on details. Study suggests that each coach has the possibility to apply a combined approach of these practices, always taking into account the specificities and needs of each athlete.

KEYWORDS: athletes, limited vision, blindness, training, training, classical sports, training practices, visual impairment, sensations

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη.....	iii
Abstract	iv
Πίνακας Περιεχομένων	v
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	σελ. 1
1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος.....	σελ.1
1.2. Σκοπός εργασίας και ερευνητικά ερωτήματα.....	σελ.3
1.3. Σημασία της έρευνας.....	σελ.4
1.4. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας	σελ.4
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	σελ.5
2.1. Αναπηρία	σελ.5
2.2. Οπτική Αναπηρία	σελ.7
2.3. Επιπτώσεις στην γνωστική ανάπτυξη.....	σελ.9
2.4. Επιπτώσεις στη γλωσσική ανάπτυξη.....	σελ.10
2.5. Επιπτώσεις στην ψυχολογική ανάπτυξη.....	σελ.11
2.6. Επιπτώσεις στην συναισθηματική/κοινωνική ανάπτυξη	σελ.12
2.7. Επιπτώσεις στην κινητική ανάπτυξη	σελ.13
2.8. Συμβολή αισθήσεων	σελ.16
2.9. Παραολυμπιακός Αθλητισμός	σελ.17
2.10. Κλασικός Αθλητισμός	σελ.18
2.11. Σχέση Προπονητή-Αθλητή	σελ.20
2.12. Κατευθυντήριες γραμμές για σχέση προπονητή - αθλητή.....	σελ.22
2.13. Σχέση Οδηγού-Αθλητή.....	σελ.24
2.14. Προπονητικές πρακτικές	σελ.26
2.14.1. Φυσική καθοδήγηση.....	σελ.28
2.14.2. Απτική μοντελοποίηση	σελ.29
2.14.3. Λεκτική καθοδήγηση	σελ.30
2.14.4. Ακουστική καθοδήγηση	σελ.32
2.14.5. Εστίαση προσοχής	σελ.34
2.15..6. Προσαρμογές στο χώρο άσκησης και στον εξοπλισμό	σελ.35

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....σελ.38

- 3.1. Επιλογή ερευνητικής μεθόδουσελ.38
- 3.2. Εργαλείο έρευναςσελ.38
- 3.3. Δημογραφικά στοιχεία συμμετεχόντων.....σελ.39
- 3.4. Ερευνητικά ερωτήματα.....σελ.44
- 3.5. Διαδικασίασελ.45
- 3.6. Ηθικά ζητήματασελ.47

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑσελ.47

- 4.1. Ανάλυση Δεδομένωνσελ.47
- 4.2. Κατηγορία ‘Ενασχόληση’.....σελ.48
- 4.3. Κατηγορία ‘Καθημερινή Προπόνηση’σελ.49
 - 4.3.1. Προσαρμογέςσελ.55
 - 4.3.2. Απτική Καθοδήγησησελ.58
 - 4.3.3. Λεκτική Καθοδήγησησελ.61
 - 4.3.4. Τεχνική Αποτύπωσηςσελ.62
 - 4.3.5. Ανάλυση Έργουσελ.62
 - 4.3.6. Επαναλήψειςσελ.63
 - 4.3.7. Χρήση Βίντεο.....σελ.64
 - 4.3.8. Συνεχής Επίβλεψη.....σελ.64
 - 4.3.9. Εστίαση στις λεπτομέρειεςσελ.65
 - 4.3.10. Σχέση προπονητή-αθλητή.....σελ.65
 - 4.3.11. Χαρακτηριστικά προπονητήσελ.66
 - 4.3.12. Σχέση οδηγού-αθλητήσελ.70
 - 4.3.13. Εξοπλισμόςσελ.71
- 4.4. Κατηγορία ‘Ατομικά Χαρακτηριστικά’σελ.72
- 4.5. Κατηγορία ‘Ψυχολογικά Χαρακτηριστικά’σελ.75

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗσελ.77

- 5.1. Κατηγορία ‘Ενασχόληση’σελ.78
- 5.2. Κατηγορία ‘Καθημερινή Προπόνηση’.....σελ.79
 - 5.2.1. Προσαρμογέςσελ.83
 - 5.2.2. Προσαρμογές στο χώρο και στον εξοπλισμό.....σελ.84

5.2.3. Προπονητικές πρακτικές	σελ.86
5.2.4. Σχέση προπονητή-αθλητή.....	σελ.91
5.2.5. Σχέση οδηγού-αθλητή	σελ.93
5.3. Κατηγορία ‘Ατομικά Χαρακτηριστικά’	σελ.95
5.4. Κατηγορία ‘Ψυχολογικά Χαρακτηριστικά’	σελ.95
VI. ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	σελ.97
6.1. Ανακεφαλαίωση.....	σελ.97
6.2. Προτάσεις	σελ.97
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	σελ.99
7.1. Ελληνική Βιβλιογραφία.....	σελ.99
7.2. Ξένη Βιβλιογραφία.....	σελ.101

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Τα μάτια λειτουργούν ως το κύριο αισθητήριο όργανο για την όραση, η οποία αποτελεί το κυρίαρχο χωρικό αντιληπτικό σύστημα. Μέσω της όρασης αντιλαμβανόμαστε περίπου το 80-90% των πληροφοριών του περιβάλλοντος που καταγράφονται στον ανθρώπινο νου. Η λειτουργία της όρασης επηρεάζει την αντίληψη, την επικοινωνία και την κινητικότητα του ατόμου, ενώ συμβάλλει στην κατανόηση του περιβάλλοντος (Τσιναρέλης, 2011· Παπαδοπούλου, 2022). Στο νομικό πλαίσιο, η οπτική αναπηρία καθορίζεται με βάση την οπτική οξύτητα και το οπτικό πεδίο κάθε ματιού, για να διαπιστωθεί η πλήρης ή μερική απώλεια όρασης. Ειδικότερα, η νομική έννοια της τύφλωσης λαμβάνει υπόψη την ικανότητα διάκρισης λεπτομερειών και το εύρος της όρασης. Επιπλέον, προβλήματα όρασης προκύπτουν όταν η ικανότητα αντίληψης του φωτός και των χρωμάτων είναι περιορισμένη ή απουσιάζει (Λελιόπουλος, 2022· Νάννου, 2017).

Η αναπηρία όρασης επηρεάζει σημαντικά πολλές πτυχές στη ζωή του ατόμου. Ειδικότερα στον τομέα της γνωστικής ανάπτυξης, η έλλειψη όρασης μπορεί να περιορίσει την εκπόνηση των γνωστικών λειτουργιών, λόγω της έλλειψης οπτικών ερεθισμάτων, ενώ στον τομέα της γλωσσικής ανάπτυξης, η απώλεια όρασης μπορεί να επηρεάσει την εξέλιξη της γλώσσας, λόγω της δυσκολίας στην αντίληψη οπτικών και ακουστικών στοιχείων ταυτόχρονα (Νάννου, 2017· Τσιναρέλης, 2011). Στον τομέα της ψυχολογικής ανάπτυξης από την άλλη, η αναπηρία στην όραση μπορεί να προκαλέσει συναισθηματική ανασφάλεια ή κατάθλιψη, λόγω των προκλήσεων που αντιμετωπίζει το άτομο (Λάζου, 2019· Τσιναρέλης, 2011). Επίσης, στην κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη, η απώλεια όρασης μπορεί να δημιουργήσει περιορισμούς στην επικοινωνία και την κοινωνική εμπειρία, επηρεάζοντας την αυτοεκτίμηση και οδηγώντας κάποιες φορές στην περιθωριοποίηση και στην απομόνωση (Πεϊτζικά, 2018 · Τσιναρέλης, 2011 · Ponchillia et al., 2002). Τέλος, στον τομέα της κινητικής ανάπτυξης, η αναπηρία στην όραση μπορεί να επηρεάσει την επίτευξη αναπτυξιακών σταδίων,

τις κινητικές ικανότητες, τις συντονιστικές δεξιότητες και την αυτόνομη κίνηση του ατόμου. Επιπλέον, η οπτική αναπηρία δημιουργεί στο άτομο κάποιες φορές κινητικές ιδιομορφίες και επιβραδύνει και τον χρόνο αντίδρασης (Λελιόπουλος, 2022· Νάννου, 2017· Πειτζίκα, 2018· Σταφυλίδης, 2020· Aleksandrovic, 2018· Jordán, 2004· Kurtoglu, 2022· Lyudmilova & Dimitrova, 2019· Ponchillia et al., 2002).

Σύμφωνα με τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό ότι η συμβολή των αισθήσεων, της ακοής και της αφής, είναι ζωτικής σημασίας για άτομα με οπτική αναπηρία, παρέχοντας πληροφορίες και ενισχύοντας την έκφραση και την ανάπτυξή τους. Πιο συγκεκριμένα, η ακοή παρέχει πληροφορίες για το περιβάλλον και επιτρέπει τη μουσική έκφραση, ενώ η αφή επιτρέπει την αντίληψη των αντικειμένων και βελτιώνει τις γνώσεις τους. Επίσης, η τεχνολογική πρόοδος βελτιώνει την εμπειρία τους, επιτρέποντάς τους ακόμα και την αλληλεπίδραση με εικόνες (Λελιόπουλος, 2022· Νάννου, 2017).

Τα άτομα με οπτική αναπηρία στα πλαίσια του παραολυμπιακού αθλητισμού χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες (B1, B2, B3), βάσει των χαρακτηριστικών της όρασης τους (Aleksandrovic, 2018· Θεοχάρη, 2021). Ο κλασικός αθλητισμός αποτελεί μία εξαιρετικά δημοφιλή επιλογή για αθλητές με προβλήματα όρασης σε παγκόσμιο επίπεδο. Το αγώνισμα του στίβου είναι το πιο δημοφιλές μεταξύ αθλητών και αθλητριών με προβλήματα όρασης και οι κανόνες που το διέπουν βασίζονται στη Διεθνή Ομοσπονδία Αθλητικών Σωματείων (IAAF), προσαρμοσμένοι για τις κατηγορίες B1, B2 και B3. Στο στίβο τα αγωνίσματα διακρίνονται με τα γράμματα "T" για τους δρόμους και με το γράμμα "F" για αθλήματα κονίστρας και οι αθλητές ομαδοποιούνται ανάλογα με τη λειτουργική τους ταξινόμηση (Ζένιου & Γιαννικοπούλου, 2019· Μίχος, 2022).

Ωστόσο, η καθοδήγηση και γενικότερα η προπόνηση ατόμων που αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης, αναπαριστούν μια εξαιρετικά πολύπλοκη διαδικασία. Η παραδοσιακή μέθοδος διδασκαλίας συχνά αποδεικνύεται

ανεπαρκής, καθώς απαιτεί σαφήνεια, προσεκτικό σχεδιασμό και άμεση εφαρμογή πιθανών ακαδημαϊκών προσεγγίσεων (Ponchillia et al., 2002· Toultsinaki et al., 2017). Ειδικότερα, παρά το γεγονός ότι η προφορική επεξήγηση είναι παρούσα, οι συνήθειες μη-προφορικές μορφές επεξήγησης, όπως η όραση, είναι περιορισμένες. Επομένως, είναι αναγκαίο οι αθλητές/τριες που ανήκουν στο συγκεκριμένο αθλητικό πληθυσμό, να αντλούν οπτική ανατροφοδότηση μέσω εναλλακτικών μεθόδων (Παπαργηγόριου, 2005· Ponchillia et al., 2002).

Ειδικότερα, η διδασκαλία στους αθλητές/τριες με πλήρη απουσία όρασης πραγματοποιείται κυρίως με ακουστικές και απτικές πληροφορίες ενώ, στα άτομα με χαμηλή όραση η διδασκαλία γίνεται τόσο με ακουστικές και απτικές πληροφορίες, όσο και με οπτικές πληροφορίες, με σκοπό την αξιοποίηση της υπολειπόμενης όρασης τους. Επιπλέον, η λεπτομερής περιγραφή των κινήσεων αποτελεί αναγκαίο στοιχείο για την κατανόηση των οπτικών πληροφοριών, ενώ η σύνδεση τους με διαδοχικές απτικές πληροφορίες είναι πρωταρχικής σημασίας (Aleksandrovic, 2018). Με βάση τα προηγούμενα δεδομένα, αναδεικνύεται η σημασία που έχει για τους προπονητές να υιοθετούν και να εφαρμόζουν αποτελεσματικές προπονητικές τεχνικές, με σκοπό την πραγματοποίηση λειτουργικών και αποδοτικών προπονήσεων που θα ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τις δυνατότητες του κάθε αθλητή (O'Connell et al., 2006).

1.2. Σκοπός εργασίας και ερευνητικά ερωτήματα

Κατά γενικό κανόνα, οι περισσότεροι προπονητές/τριες έχουν ήδη αποκτήσει τις απαραίτητες τεχνικές δεξιότητες και γνώσεις που απαιτούνται για την εκπαίδευση αθλητών με αναπηρία όρασης. Συνήθως, το μόνο που λείπει από την εργαλειοθήκη τους είναι η βασική κατανόηση ορισμένων θεμελιωδών πτυχών που είναι μοναδικές για τους συγκεκριμένους αθλητές/τριες. Σκοπός της παρούσας έρευνας λοιπόν, αποτέλεσε η ανάδειξη προπονητικών πρακτικών για αθλητές/τριες με περιορισμένη όραση- τύφλωση που ασχολούνται με τον κλασικό αθλητισμό. Με την περάτωση της μελέτης θα είναι στη διάθεση προπονητών νέες πρακτικές προπόνησης. Οι νέες αυτές προπονητικές πρακτικές θα βοηθήσουν

τους προπονητές/τριες στην δημιουργία λειτουργικότερων προγραμμάτων άσκησης για αθλητές/τριες με οπτική αναπηρία στο στίβο.

1.3. Σημασία της έρευνας

Η σημασία της εργασίας αναπτύσσεται μέσα από την ανάλυση και την εξέταση του συνόλου των προπονητικών πρακτικών που εφαρμόζονται για αθλητές και αθλήτριες με περιορισμένη όραση ή τύφλωση. Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, παρατηρείται έλλειψη μελετών που εξετάζουν εκτενώς τις προπονητικές πρακτικές για αθλητές και αθλήτριες με οπτική αναπηρία. Οι έρευνες που έχουν διεξαχθεί μέχρι στιγμής επικεντρώνονται σε άλλους τομείς και δεν καλύπτουν τη συνολική παράμετρο της προπόνησης για αυτήν την αθλητική κοινότητα. Η παρούσα έρευνα θα προσπαθήσει να καλύψει αυτό το κενό, εστιάζοντας στις ειδικές ανάγκες και τις βέλτιστες πρακτικές που αφορούν την προπόνηση αυτής της συγκεκριμένης ομάδας αθλητών.

1.4. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας

Κατά την εκπόνηση της πτυχιακής εργασίας με τίτλο «Γνώσεις και πρακτικές προπονητών στίβου που αφορούν αθλητές/αθλήτριες με περιορισμένη όραση - τύφλωση», παρουσιάστηκαν ορισμένες προκλήσεις και δυσκολίες-περιορισμοί που οδήγησαν σε αλλαγές στο προγραμματισμό της έρευνας. Μία αρχική δυσκολία (περιορισμός) που παρουσιάστηκε κατά την διεξαγωγή της έρευνας, ήταν ο εντοπισμός ενός κατάλληλου και αντιπροσωπευτικού δείγματος, ο οποίος αποτέλεσε μία διαδικασία που απαιτούσε πολύ χρόνο. Παρουσιάστηκαν επίσης, δυσκολίες και στην επικοινωνία με ορισμένους από τους προπονητές ή τις προπονήτριες, καθώς δεν ήταν δυνατή η επικοινωνία μαζί τους παρά τις προσπάθειές της ερευνητικής ομάδας. Επιπλέον, μία ακόμα δυσκολία αποτέλεσε και το γεγονός ότι κάποιοι από τους συμμετέχοντες διέμεναν εκτός Αττικής. Μία επιπλέον πρόκληση που αναδείχθηκε κατά την διάρκεια συλλογής των δεδομένων, ήταν και η οργάνωση συναντήσεων με τους προπονητές και τις προπονήτριες που διέμεναν εντός Αθήνας, καθώς κάποιοι είχαν περιορισμένο χρόνο και διαθεσιμότητα. Τέλος μία σημαντική πρόκληση αλλά και δυσκολία

αποτελέσει και η ανεύρεση τόσο ελληνικής, όσο και ξένης βιβλιογραφίας, καθώς το μεγαλύτερο μέρος των επιστημονικών άρθρων και βιβλίων ήταν ανεπαρκής ή δεν κάλυπταν επαρκώς το συγκεκριμένο θέμα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1 Αναπηρία

Ο όρος "αναπηρία" αντιπροσωπεύει μια πολύπλοκη, εξελισσόμενη, πολυδιάστατη και αμφισβητούμενη έννοια. Κατά καιρούς έχουν διατυπωθεί ποικίλοι ορισμοί για την έννοια "αναπηρία", για την οποία όμως δεν υπάρχει κοινός ορισμός τόσο σε ευρωπαϊκό, όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο (Μίχος, 2022). Υπάρχουν διάφορα μοντέλα θεώρησης για την αναπηρία, καθώς είναι ένα πολυδιάστατο φαινόμενο το οποίο δύναται να αξιολογηθεί με διάφορες προσεγγίσεις. Τα τρία κύρια μοντέλα που συχνά χρησιμοποιούνται για να αντιληφθούν την αναπηρία είναι το ιατρικό, το κοινωνικό και το πολυδιάστατο μοντέλο. Τα συγκεκριμένα μοντέλα διαμορφώνουν τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε και διαχειριζόμαστε την αναπηρία, επηρεάζουν τον τρόπο που αντιμετωπίζονται και υποστηρίζονται τα άτομα με αναπηρία, και επιδρούν στις πολιτικές και τις κοινωνικές πρακτικές που αφορούν τα άτομα με αναπηρία (Χάντζος, 2022).

Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια η επιστημονική κοινότητα έχει υιοθετήσει μια πολυδιάστατη προσέγγιση για την αναπηρία. Το πολυδιάστατο μοντέλο αναπηρίας αποτελεί τον συνδυασμό των δύο προηγούμενων μοντέλων, του ιατρικού και του κοινωνικού. Στο συγκεκριμένο μοντέλο η αναπηρία αντιλαμβάνεται ως πολυπληθές φαινόμενο που αλληλοεπιδρά τόσο με την ατομική κατάσταση του ατόμου, όσο και με το κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο ενσωματώνεται. Ειδικότερα, η έννοια της αναπηρίας πλέον αντιμετωπίζεται όχι ως ατομικό πρόβλημα και ως απόκλιση από το φυσιολογικό, αλλά ως ένα ζήτημα όπου επιρροή έχει ο τρόπος οργάνωσης και λειτουργίας του κοινωνικού περιβάλλοντος (Λάζου, 2019).

Για να επιτευχθεί καλύτερη κατανόηση του φαινομένου της αναπηρίας, απαιτείται διευκρίνιση στις έννοιες βλάβη, αναπηρία και μειονεξία, καθώς δεν είναι συνώνυμες. Η βλάβη εκφράζει την απώλεια ή τον περιορισμό της λειτουργίας ενός συγκεκριμένου τμήματος ή οργάνου του ανθρώπινου σώματος. Από την άλλη, η αναπηρία αναδεικνύει τη βλάβη που επηρεάζει τη δυνατότητα ενός ατόμου να πραγματοποιεί καθήκοντα με τον ίδιο τρόπο ή τα μέσα που θεωρούνται φυσιολογικά για πολλούς ανθρώπους. Τέλος, η μειονεξία αναφέρεται σε περιστάσεις όπου ένα άτομο με αναπηρία ή βλάβη μπορεί να υποστεί διακρίσεις ή ανισότητα κατά την αλληλεπίδραση του με το περιβάλλον (Λελιόπουλος, 2022). Επομένως, οι αναπηρίες και οι βλάβες συνδέονται αιτιολογικά με τις μειονεξίες, οι οποίες καθορίζονται ως τα περιοριστικά στοιχεία που εμποδίζουν ή περιορίζουν την εκπλήρωση ενός ρόλου που θεωρείται φυσιολογικός. Η βλάβη δηλαδή, που πηγάζει από ασθένεια ή διαταραχή ενδέχεται να εξελιχθεί σε αναπηρία και στη συνέχεια να αποτελέσει μειονέκτημα για το άτομο (Βερβάτης, 2012).

Σύμφωνα με τον Χάντζος (2022), οι αναπηρίες μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε πέντε βασικές κλάσεις: 1) άτομα με κινητικές αναπηρίες που επηρεάζουν την κίνηση του σώματος, όπως η τετραπληγία, η παραπληγία και η ημιπληγία, 2) άτομα με μαθησιακές δυσκολίες που συνδέονται με αποκλίσεις στη μάθηση και τη νοητική ανάπτυξη, όπως η νοητική υστέρηση, οι διαταραχές της μάθησης και άλλα παρόμοια προβλήματα, 3) άτομα με αισθητηριακές αναπηρίες που επηρεάζουν τα αισθητήρια όργανα, όπως η μειωμένη όραση, η τύφλωση, η κώφωση και η βαρηκοΐα, 4) άτομα με ψυχικές παθήσεις που σχετίζονται με αναπηρίες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία, όπως η σχιζοφρένεια, η κατάθλιψη, οι διαταραχές της προσωπικότητας και άλλα ψυχολογικά προβλήματα, και τέλος 5) άτομα με χρόνιες παθήσεις που συνδέονται με μακροχρόνιες υγειονομικές προκλήσεις, όπως ο διαβήτης, η μεσογειακή αναιμία, οι καρδιακές παθήσεις και άλλες μακροχρόνιες υγειονομικές προκλήσεις.

Οι αναπηρίες κατατάσσονται σε δύο ομάδες ανάλογα με το πότε παρουσιάζονται στη ζωή του ατόμου. Πρώτη κατηγορία είναι οι εκ γενετής αναπηρίες που προέρχονται από γενετική κληρονομικότητα, όπου το άτομο τις φέρει από την γέννηση του. Στην δεύτερη κατηγορία ανήκουν οι αναπηρίες που πηγάζουν από ασθένειες ή τραυματισμούς που συμβαίνουν αργότερα στη ζωή του ατόμου. Σε όλες τις περιπτώσεις, η αναπηρία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχολογική, πνευματική και σωματική ευημερία του ανθρώπου (Λάζου, 2019· Χάντζος, 2022). Σύμφωνα με εκτιμήσεις, 1,3 δισεκατομμύρια άνθρωποι, που αντιστοιχούν στο περίπου 16% του παγκόσμιου πληθυσμού, αντιμετωπίζουν κάποια μορφή αναπηρίας. Η Ελλάδα εντάσσεται στην κατηγορία χωρών όπου το ποσοστό αναπηρίας κυμαίνεται από 11,8% έως 23,5% (Ταμπάκη, 2023).

2.2 Οπτική Αναπηρία

Τα μάτια αποτελούν το αισθητήριο όργανο που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος για την αντίληψη της όρασης του και αποτελεί ένα πολύπλοκο όργανο που συγκροτείται από διάφορα μέρη, κάθε ένα από τα οποία εκτελεί συγκεκριμένες λειτουργίες προκειμένου να επιτρέψει την όραση (Τσιναρέλης, 2011). Η όραση θεωρείται το κυρίαρχο χωρικό αντιληπτικό σύστημα, καθώς μας δίνει τη δυνατότητα να αντιλαμβανόμαστε μια εκτεταμένη περιοχή του περιβάλλοντός μας, χωρίς την ανάγκη φυσικής επαφής. Δημιουργεί μια σφαιρική και ταχεία αντίληψη του περιβάλλοντός και παρέχει άμεσες αισθητηριακές πληροφορίες, καθώς και πληροφορίες από απόσταση. Περίπου το 80-90% των πληροφοριών που καταχωρούνται στον ανθρώπινο νου προέρχονται από την λειτουργία της όρασης, αποτυπώνοντας την υψηλή σημασία του οπτικού συστήματος στην καταγραφή και στην κατανόηση των πληροφοριών από τον ανθρώπινο εγκέφαλο (Παπαδοπούλου, 2022).

Η οποιασδήποτε αναπηρία όρασης επιβάλλει τρεις βασικούς περιορισμούς: περιορίζει τον αριθμό και την ποικιλία των εμπειριών που μπορεί να αποκτήσει ένα άτομο, περιορίζει την ικανότητά του να αντιλαμβάνεται τον περιβάλλοντα χώρο και να κινείται ελεύθερα σε αυτόν, και τέλος περιορίζει τον έλεγχο που

μπορεί να ασκεί στον κόσμο γύρω του και στις σχέσεις που δημιουργεί το εγώ του τυφλού παιδιού με αυτό το περιβάλλον (Jordán, 2004).

Σύμφωνα με Θεοχάρη (2021), ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κατηγοριοποιεί τα άτομα με σοβαρά προβλήματα όρασης σε πέντε κατηγορίες. Άτομα με οπτική οξύτητα μεταξύ 3/10 και 1/10 (μερικώς βλέποντα), άτομα με οπτική οξύτητα μεταξύ 1/10 και 1/20 (μερικώς βλέποντα), άτομα με οπτική οξύτητα μεταξύ 1/20 και μέτρηση δακτύλων από 1 μέτρο ή 1/30 (τυφλότητα), άτομα με οπτική οξύτητα μεταξύ μέτρησης δακτύλων από 1 μέτρο και αντίληψη φωτός (τυφλότητα) και άτομα με οπτική οξύτητα μη αντίληψης φωτός (τυφλότητα).

Η οπτική οξύτητα ανήκει στην κατηγορία των βασικών οπτικών χαρακτηριστικών που απαιτούνται για τη διαδικασία ανάπτυξης και εκπαίδευσης του ατόμου και αναφέρεται στη "κλινική αξιολόγηση της ικανότητας ενός ατόμου να διακρίνει με σαφήνεια λεπτομέρειες σε αντικείμενα ή σύμβολα σε μια συγκεκριμένη απόσταση. Αυτή η ικανότητα ενεργοποιείται με τον συντονισμό πολλαπλών κινητικών δραστηριοτήτων των οφθαλμών. Καθώς η οξύτητα αυξάνεται, το άτομο καλείται να αντιληφθεί και να ανταποκριθεί σε κινήσεις, χρώματα και φωτεινά σήματα με επαρκή ευκρίνεια (Πεϊτζίκα, 2018).

Επιπλέον, το πεδίο όρασης αποτελεί ένα άλλο βασικό στοιχείο που συμπληρώνει την μέτρηση της οξύτητας, παρέχοντας πληροφορίες σχετικά με τη χρήσιμη περιοχή όρασης ενός ατόμου, καθώς και τις περιοχές όπου η όραση είναι περιορισμένη ή ανύπαρκτη. Το οπτικό πεδίο αναφέρεται στον εύρος του χώρου που το μάτι μπορεί να αντιληφθεί ταυτόχρονα χωρίς να υπάρχει κίνηση (Jordán, 2004). Ειδικότερα, λαμβάνοντας υπόψη ότι όταν το μάτι κοιτάει ευθεία μπορεί να καλύψει ένα εύρος περίπου 160°-170°, εάν ένα άτομο έχει εύρος 20° ή ακόμη μικρότερο, νομικά θεωρείται τυφλό. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το πεδίο όρασης του περιορίζεται σημαντικά, με πιθανότητα να μπορεί να διακρίνει μόνο σε ένα περιορισμένο σημείο (Λελιόπουλος, 2022).

Έτσι στο νομικό πλαίσιο, η τύφλωση καθορίζεται με βάση τη μέτρηση της οπτικής οξύτητας και τον έλεγχο του οπτικού πεδίου κάθε ματιού. Με αυτόν τον τρόπο, είναι δυνατό να καθοριστεί εάν η απώλεια όρασης του ατόμου είναι ολική ή μερική. Η νομική λοιπόν έννοια της τύφλωσης λαμβάνει υπόψη την ικανότητα του ατόμου να διακρίνει λεπτομέρειες και την περιοχή που καλύπτει η όραση του (Λελιόπουλος, 2022). Επίσης, πρόβλημα όρασης προκύπτει συνήθως όταν η ικανότητα αντίληψης του φωτός και των χρωμάτων είναι περιορισμένη ή έχει εξαφανιστεί πλήρως (Νάννου, 2017).

2.3. Επιπτώσεις στη γνωστική ανάπτυξη

Η νοημοσύνη των παιδιών και των εφήβων κατά τη σχολική ηλικία επηρεάζεται σημαντικά από τις περιβαλλοντικές επιδράσεις που υφίστανται κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής τους. Η έλλειψη όρασης παρεμποδίζει τη νοητική ανάπτυξη, καθώς μειώνει τις εμπειρίες που προέρχονται από την κατανόηση των οπτικών ερεθισμάτων (Τσιναρέλης, 2011). Το άτομο που αντιμετωπίζει αυτή την πρόκληση λαμβάνει περιορισμένες πληροφορίες από το περιβάλλον του, καθώς οι άλλες αισθήσεις δεν μπορούν να επεξεργαστούν τις πληροφορίες με τον ίδιο αποτελεσματικό τρόπο όπως η όραση. Η διεθνή έρευνα έχει δείξει ότι η μερική ή η ολική απώλεια όρασης δεν οδηγεί αυτόματα σε χαμηλή νοημοσύνη εκτός αν υπάρχουν συγκεκριμένες αιτίες. Η τύφλωση, κατά την άποψη πολλών ερευνητών, περιορίζει την αντίληψη και την κατανόηση εννοιολογικών θεμάτων, οδηγώντας σε καθυστέρηση στην ανάπτυξη γνώσης (Νάννου, 2017).

Η περιορισμένη γνωστική ανάπτυξη λοιπόν σχετίζεται κυρίως με τη φύση και το εύρος των γνώσεων που αποκτά κάποιος, παραγόμενων από μάθηση χωρίς οπτικές εισροές. Όταν η όραση είναι σοβαρά περιορισμένη, η εκμάθηση πρέπει να εξελίσσεται μέσω λιγότερο αποτελεσματικών αισθήσεων, όπως η αφή και η ακοή. Η αφή αποτελεί χρήσιμη αίσθηση, αλλά παρουσιάζει περιορισμούς όσον αφορά την εξερεύνηση αντικειμένων που είναι μακριά, μικρά, μεγάλα, ζεστά, κρύα ή κινούνται γρήγορα. Η ακοή, παρόλο που είναι χρήσιμη για τη μάθηση, περιορίζεται από την αδυναμία κατεύθυνσης και την αφηρημένη φύση της. Οι

ήχοι που επιθυμεί κανείς να συλλέξει από το περιβάλλον μπορεί να είναι δύσκολο να ανασχηματιστούν, και η έλλειψη σύνδεσης των ήχων με τις πηγές τους, καθιστά την πληροφορία λιγότερο πρακτική. Προπονητές και εκπαιδευτικοί πρέπει να είναι ενήμεροι για αυτούς τους περιορισμούς, καθώς τα παιδιά με προβλήματα όρασης δεν έρχονται σε επαφή με τον ίδιο όγκο πληροφοριών με τα βλέποντα παιδιά. Η χρήση αξιόπιστων τεχνικών όπως η περιγραφή με χρήση Braille, μπορούν να αποδειχθούν χρήσιμες στη διευκόλυνση της κατανόησης και της περιγραφής του χώρου και των αντικειμένων (Ponchillia et al., 2002).

2.4. Επιπτώσεις στη γλωσσική ανάπτυξη

Κατά γενικό κανόνα, η γλώσσα των τυφλών δεν παρουσιάζει ανεπάρκειες. Σε μεγάλο βαθμό αποκτάται μέσω της ακοής, σε αντίθεση με τους κωφούς, οι οποίοι αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα στην ανάπτυξη της γλώσσας, παρόλο που διαθέτουν φυσιολογική όραση (Τσιναρέλης, 2011). Στη διαδικασία εξέλιξης της γλώσσας, παρατηρούνται διαφορές που αφορούν την επιδείνωση του φωνητικού συστήματος, την ορθή συντακτική χρήση των λέξεων, την ένταση της φωνής, και καθυστερήσεις στη γλωσσική ανάπτυξη. Αυτές οι διαφορές οφείλονται στο γεγονός ότι δεν μπορούν να καταγραφούν οπτικά και ακουστικά γεγονότα ταυτόχρονα. Παρατηρείται επίσης, ότι τα τυφλά παιδιά παρουσιάζουν υστέρηση στην κατανόηση κειμένων και σε εργασίες που απαιτούν την αναγνώριση ομοιοτήτων και διαφορών στα κείμενα, σε σχέση με τα παιδιά που βλέπουν. Διαπιστώνεται και ότι τα τυφλά παιδιά εκδηλώνουν έντονο ενδιαφέρον για τη χρήση της γλώσσας, ενδιαφέρον που υπερβαίνει αυτό των βλέπόντων. Επιπλέον, συχνά εμφανίζουν ηχολαλία, περιλαμβάνοντας στερεοτυπική επανάληψη ήχων και λέξεων χωρίς επικοινωνιακό αντίκτυπο. Επίσης, παρατηρείται ο βερμπαλισμός, με τη συνεχή χρήση λέξεων χωρίς κατανόηση της εννοιολογικής τους διάστασης, προκαλώντας δυσκολίες στην αλληλεπίδραση με τους άλλους (Νάννου, 2017).

Για τους λόγους που προαναφέρθηκαν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να επικοινωνούν συνεχώς και σαφώς με τα τυφλά παιδιά, περιγράφοντας τους με

σαφήνεια τι κάνουν οι ίδιοι και τι αναμένουν από εκείνο να κάνει σε διάφορες δραστηριότητες όπως το παιχνίδι, το φαγητό και την κίνηση. Είναι σημαντικό να ενθαρρύνουν τα παιδιά να εκφράζονται προφορικά με σωστή και καθαρή γλώσσα, χωρίς εμπόδια και να τα καθοδηγούν ώστε να κατανοούν τα λεγόμενά τους. Παρόλο που οι τυφλοί δεν λαμβάνουν οπτικούς ερεθισμούς όπως οι βλέποντες, η προφορική και ακουστική επικοινωνία παίζει καίριο ρόλο στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους (Τσιναρέλης, 2011).

2.5. Επιπτώσεις στη ψυχολογική ανάπτυξη

Οι άνθρωποι με απώλεια όρασης πρέπει να ενταθούν σε ένα κοινωνικό πλαίσιο, όπου οι κανόνες έχουν διαμορφωθεί σταδιακά και με βάση τη συνύπαρξή τους με τους βλέποντες, που αποτελούν την κυρίαρχη ομάδα στην κοινωνία. Η απώλεια όρασης επηρεάζει σημαντικά τη ζωή αυτών των ατόμων, καθώς μπορεί να τα οδηγήσει σε διάφορες προκλήσεις, όπως απώλεια οικονομικής ασφάλειας, κοινωνικής εξάρτησης, περιορισμό των ίσων ευκαιριών στην εκπαίδευση κ.λπ. Όλα αυτά λοιπόν επηρεάζουν εκτός από τους ίδιους και τις οικογένειές τους, αλλά και γενικότερα την κοινωνία. Σε ψυχολογικό επίπεδο λοιπόν τα άτομα με αναπηρία όρασης αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις, όπως περιθωριοποίηση, απομόνωση, κατάθλιψη και άλλες ψυχολογικές δυσκολίες. Οι επιπτώσεις αυτές ενισχύονται από την καθημερινότητα, δημιουργώντας δυσκολίες στην προσαρμογή και επιδεινώνοντας την ποιότητα ζωής τους (Λάζου, 2019).

Σύμφωνα με Τσιναρέλης (2011), η προσαρμογή των παιδιών και των εφήβων με προβλήματα όρασης επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες που πηγάζουν από τον ίδιο τον νέο. Τα προβλήματα όρασης δεν συνδέονται με κάποια ψυχοπαθολογία, αλλά αντιθέτως τα στοιχεία της προσωπικότητας του και η ιδιοσυγκρασία του κάθε ατόμου είναι αυτά που επηρεάζουν την συμπεριφορά του και όχι η αναπηρία. Πιο συγκεκριμένα, ένα άτομο με νοητική διαύγεια και ιδιαίτερα προσόντα (π.χ. χιούμορ) αντιδρά λιγότερο ψυχολογικά στη αναπηρία σε σύγκριση με ένα άτομο πιο εσωστρεφές. Επιπλέον, και η επίδραση της οικογένειας στην ψυχοκοινωνική προσαρμογή του παιδιού με προβλήματα

όρασης είναι ζωτικής σημασίας. Ειδικότερα, συνιστώσες όπως η προσωπικότητα του κάθε γονέα ξεχωριστά, η σχέση μεταξύ τους αλλά και η ύπαρξη και άλλων μελών στην οικογένεια, είναι καθοριστικές για την αποδοχή της κατάστασης του παιδιού, κάτι το οποίο θα επηρεάσει με την σειρά του την αυτοαντίληψη και την προσαρμογή του ατόμου.

Εκτός όμως από το ίδιο το άτομο και την οικογένεια του και οι σημαντικοί άλλοι μέσα από την συνδρομή τους και τη συναισθηματική στήριξη που παρέχουν παίζουν καίριο ρόλο στην αποδοχή της κατάστασης από το παιδί και τους γονείς. Ωστόσο, και οι εκπαιδευτικοί, με την επίδραση που ασκούν, αποτελούν υποδείγματα για τους μαθητές. Η ενθαρρυντική στάση τους προς τα παιδιά που αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης και η προσαρμογές στο εκπαιδευτικό περιβάλλον προάγει την αποδοχή από τους συνομηλίκους (Τσιναρέλης, 2011).

2.6. Επιπτώσεις στη συναισθηματική/κοινωνική ανάπτυξη

Οι βασικές ικανότητες για την κοινωνικό-συναισθηματική ανάπτυξη περιλαμβάνουν την καλή επικοινωνία, την αυτορρύθμιση της συμπεριφοράς, την κατανόηση των συναισθημάτων και αναγκών. Αυτές οι δεξιότητες διαμορφώνουν την αυτοεκτίμηση και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις από την παιδική ηλικία έως την ενήλικη ζωή (Πεϊτζικά, 2018). Οι τυφλοί εξαιτίας περιορισμένης κινητικότητας και έλλειψης οπτικού ελέγχου, αντιμετωπίζουν περιορισμούς στην επικοινωνία και την κοινωνική εμπειρία. Η αντίληψη των άλλων για τις ικανότητές τους συχνά δεν είναι ρεαλιστική, επηρεάζοντας την αυτοεκτίμηση και δημιουργώντας στάσεις υπερπροστασίας ή υποτίμησης (Τσιναρέλης, 2011). Σύμφωνα με Ronchillia και συν. (2002), η ανάπτυξη της προσωπικότητας των ατόμων με οπτική αναπηρία επηρεάζεται από τις στάσεις των γονέων. Η αποδοχή δεν επηρεάζει σημαντικά, ενώ η άρνηση δημιουργεί προβλήματα και η υπερπροστασία περιορίζει τις δεξιότητες. Επίσης, οι αρνητικές συμπεριφορές δημιουργούν έλλειψη εμπιστοσύνης και χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Οι προκλήσεις στην επικοινωνία και η ανισότροπη συμπεριφορά των βλέπόντων επηρεάζουν επίσης αρνητικά την ανάπτυξη της προσωπικότητας των ατόμων με οπτική αναπηρία. Οι συναισθηματικές δυσκολίες, όπως η ανασφάλεια, μπορεί να επηρεάσουν την αυτοεκτίμηση, ενώ ο εγωκεντρισμός μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική ανάπτυξη της προσωπικότητας τους. Οι παιδαγωγικές προσεγγίσεις πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων (Τσιναρέλης, 2011).

2.7. Επιπτώσεις στη κινητική ανάπτυξη

Καμία απόκλιση στην γενική υγεία, τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά και στις σωματικές δυνατότητες δεν έχει εντοπιστεί μεταξύ ατόμων με προβλήματα όρασης και βλέπόντων ατόμων. Συνήθως όμως παρατηρούνται διαφορές μόνο σε περιπτώσεις συννοσηρότητας με άλλες αναπτυξιακές διαταραχές (π.χ. εγκεφαλική παράλυση) (Jordán, 2004). Οι οπτικές διαταραχές που παρουσιάζονται κατά την προγεννητική ή πρώιμη παιδική ανάπτυξη επηρεάζουν διάφορους τομείς της ανάπτυξης με δυνητικές επιπτώσεις στην ικανότητα εκτέλεσης δεξιοτήτων που απαιτούνται για τον αθλητισμό (Ponchillia et al., 2002). Κατά γενικό κανόνα λοιπόν, οι τυφλοί άνθρωποι υπολείπονται σε σχέση με τους μερικώς βλέποντες, και οι δύο αυτές ομάδες υπολείπονται σε σχέση με τους βλέποντες στην κινητική ανάπτυξη, κυρίως στην πρώιμη αναπτυξιακή περίοδο (Jordán, 2004).

Ειδικότερα, η εξέλιξη της κίνησης αναγνωρίζεται μέσω της επίτευξης αναπτυξιακών σταδίων, όπως το κράτημα αντικειμένων, το ανεξάρτητο κάθισμα, το μπουσούλησα, η ευλυγισία κ.λπ. Ωστόσο, άτομα με προβλήματα όρασης επιτυγχάνουν αυτά τα ορόσημα σε μεγαλύτερες ηλικίες, σε σχέση με τα άτομα με τυπική όραση. Αλλοιώσεις προκύπτουν επίσης, στη στάση του σώματος των παιδιών με προβλήματα όρασης (π.χ. χαμηλό κεφάλι) που μπορεί να οφείλονται στην έλλειψη οπτικών ερεθισμάτων ή αισθητικού μοντέλου προς μίμηση. Ενδέχεται να υπάρχουν και μεταβολές στον τονικό έλεγχο, εξαιτίας της ακαμψίας ή της στάσης του σώματος. Παρατηρούνται επίσης, διαφορές και στον τρόπο βαδίσματος εξαιτίας της περιορισμένης οπτικής πληροφόρησης αλλά και λόγω

της ανησυχίας και του φόβου που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν κατά την κίνησή τους σε διάφορα περιβάλλοντα (Νάννου, 2017· Aleksandrovic, 2018· Kurtoglu, 2022· Ponchillia et al., 2002).

Όσον αφορά τις ικανότητες, μπορεί να υπάρξουν διαφορές στη δύναμη, την αντοχή, την πλευρικότητα και την ταχύτητα λόγω λιγότερης φυσικής δραστηριότητας και περιορισμένης κινητικής εξάσκησης. Η ευελιξία επίσης μπορεί να επηρεαστεί, παρουσιάζοντας υπερβολική δυσκαμψία ή τοπική υποτονία (Jordán, 2004). Σύμφωνα με Lyudmilova & Dimitrova, (2019), οι αρνητικές επιδράσεις της μειωμένης όρασης, εκτείνονται και στην καθημερινή πρακτική και στις φυσικές ικανότητες του ατόμου όπως την ισορροπία και τον προσανατολισμό. Η διατήρηση της ισορροπίας του σώματος για παράδειγμα, αποτελεί κρίσιμο παράγοντα στην ανάπτυξη των κινητικών ικανοτήτων, της φυσικής κατάστασης και του προσανατολισμού στον χώρο. Όλες οι αναφερθείσες επιδράσεις έχουν ευρύτατο αντίκτυπο στην καθημερινότητα αυτών των ατόμων.

Σε σχέση με τις συντονιστικές δεξιότητες, η κινητική μάθηση είναι αργή, επηρεάζοντας την κατάκτηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων. Ειδικές κινητικές δεξιότητες μπορεί να αναπτύσσονται αργά λόγω έλλειψης σύνθετων κινητικών σχημάτων και τροποποιημένων προγραμμάτων. Επιπλέον, υπάρχουν διαφορές στον χειρισμό, και τη σφαιρική γνώση της κίνησης και λόγω έλλειψης εμπειριών, η εκμάθηση τεχνικών μπορεί να καθυστερεί. Πέραν αυτού, και η έλλειψη κινητικού ελέγχου ενδέχεται να επηρεάζει την προσαρμογή της αναπνοής, με επιπλέον ελλείψεις στη χωρική και χρονική γνώση και στην οργάνωση των διαδικασιών (Jordán, 2004).

Ένα ακόμα μειονέκτημα της αναπηρίας όρασης λόγω της περιορισμένης οπτικής ανατροφοδότησης αποτελεί και η αδυναμία εκτέλεσης αυτόνομης κίνησης από το άτομο. Ιδιαίτερα για άτομα με ολική απώλεια όρασης το να διανύσουν μία διαδρομή ανεξάρτητα, αποτελεί μεγάλη δυσκολία. Γι' αυτό τον λόγο οι άνθρωποι με οπτική αναπηρία πολλές φορές αναπτύσσουν διάφορες

στρατηγικές για αυτόνομη κίνηση, συμπεριλαμβανομένης της απομνημόνευσης διαδρομών και της χρήσης είτε του λευκού μαστουνιού, είτε του σκύλου-οδηγού (Σταφυλίδης, 2020).

Επιπλέον, παρατηρούνται ψυχοπαθολογικές συμπεριφορές, όπως τυφλισμοί, κινητικές ιδιομορφίες, φτερουγίσματα χεριών και άλλες στερεοτυπίες, όπως είναι οι πίεση των ματιών και οι ανούσιες κινήσεις του κεφαλιού. Όλες αυτές οι επαναληπτικές κινήσεις θυμίζουν πολλές από τις στερεοτυπίες αυτιστικών ατόμων. Στην περίπτωση ωστόσο των ατόμων με αναπηρία όρασης όλες αυτές οι στερεοτυπίες απορρέουν από την ανάγκη αυτοδιέγερσης, λόγω περιορισμένης αισθητικής εμπειρίας και οδηγούν σε δυσκολία αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον τους (Νάννου, 2017).

Σημαντικές είναι και άλλες επιπτώσεις όπως αυξημένος χρόνος αντίδρασης σε διάφορες καταστάσεις. Επιπλέον, τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης αναλώνουν περισσότερη ενέργεια στις καθημερινές δραστηριότητες κίνησης, σε σύγκριση με αυτά που έχουν τυπική όραση και εξαιτίας της περιορισμένης αυτής αίσθησης δυσκολεύονται να κινηθούν και εξερευνήσουν ελεύθερα το χώρο (Νάννου, 2017· Πεϊτζίκα, 2018· Σταφυλίδης, 2020· Τσιναρέλης, 2011· Aleksandrovic, 2018· Connell, 2006). Όλα αυτά λοιπόν έχουν ως απόρροια έναν πιο παθητικό τρόπο ζωής του συγκεκριμένου πληθυσμού (Πεϊτζίκα, 2018).

Από εκπαιδευτικής πλευράς, τα άτομα που αντιμετωπίζουν πλήρη τύφλωση κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, χρησιμοποιούν ειδικές μεθόδους, όπως η γραφή Braille ή ακουστικές μεθόδους για την εκμάθηση της ανάγνωσης, ηλεκτρονικούς υπολογιστές και συνθετική ομιλία. Τα μερικώς βλέποντα άτομα προσπαθούν να εκμεταλλευτούν την υπάρχουσα όρασή τους, ενώ παράλληλα αξιοποιούν και άλλες αισθήσεις, όπως η αφή και η ακοή, προκειμένου να επιτύχουν ευελιξία στη διαδικασία μάθησής τους. Για τη στήριξη

αυτής της προσπάθειας, διατίθενται πολλά ειδικά βοηθήματα, όπως γυαλιά, εξειδικευμένοι μεγεθυντικοί φακοί και μεγεθυντές οθόνες (Λελιόπουλος, 2022).

2.8. Συμβολή Αισθήσεων

Η συμβολή των αισθήσεων και συγκεκριμένα, της ακοής και της αφής σε άτομα με οπτική αναπηρία είναι ζωτικής σημασίας σε κάθε πτυχή της ζωής τους. Συγκεκριμένα, η ακοή αποτελεί μια σημαντική αίσθηση που προσφέρει πληροφορίες σχετικά με το περιβάλλον, υπερβαίνοντας την εξάρτηση από την όραση, ιδίως όταν κάποιο άτομο αντιμετωπίζει προβλήματα όρασης. Η ακοή αναδεικνύεται ως σημαντική αίσθηση, καθώς δίνει τη δυνατότητα σε ένα άτομο με οπτική αναπηρία να αντλήσει απαραίτητες πληροφορίες, όπως για παράδειγμα τον ήχο της κόρνας ενός οχήματος ή τον ήχο ενός ηχητικού σηματοδότη στον δρόμο (Λελιόπουλος, 2022). Η έλλειψη όρασης τους οδηγεί στο να αναζητούν άλλους τρόπους έκφρασης και ψυχαγωγίας, με αποτέλεσμα να αναπτύσσουν την μουσική τους ικανότητα. Συχνά παρατηρείται ότι, τα τυφλά παιδιά προσεγγίζουν ραδιόφωνα ή κασετόφωνα, χορεύοντας συγχρονισμένα με τον ρυθμό. Ένα μικρό κουδουνάκι μπορεί να αποτελεί μεγαλύτερο κίνητρο από μια κούκλα ή ένα απλό μαλακό παιχνίδι, εκτός αν αυτό εκπέμπει ήχο (Νάννου, 2017).

Παράλληλα με την ακοή και η αίσθηση της αφής αποτελεί ζωτικό στοιχείο για τα άτομα με προβλήματα όρασης. Η αίσθηση της αφής αναδύεται ως σημαντική πτυχή της αντίληψης, αναπτυσσόμενη ιδιαίτερα από τα πρώτα χρόνια της ζωής. Τα χέρια, συχνά αποκαλούμενα "τα μάτια των τυφλών", αποτελούν μέσο ενεργητικής επαφής που επιτρέπει στα άτομα να κατανοούν το περιβάλλον τους και τη θέση των αντικειμένων μέσα σε αυτό (Νάννου, 2017). Η συγκεκριμένη αίσθηση γνωστή επίσης και ως απτική διάκριση, είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη των γνώσεων, ιδίως σε παιδιά με προβλήματα όρασης, επιτρέποντας τους να αντλούν πληροφορίες σχετικά με τα χαρακτηριστικά αντικειμένων, όπως το σχήμα, η υφή, το βάρος και το μέγεθος (Λελιόπουλος, 2022). Μια περιγραφή βασισμένη μόνο στην όραση παραμένει ανεπαρκής, αν δεν συνοδεύεται και από απτική εξερεύνηση (Νάννου, 2017).

Σε αντίθεση με την όραση, η αίσθηση της αφής δεν προσφέρει περιφερειακή αντίληψη και απαιτεί διαδοχική εξερεύνηση ενός αντικειμένου. Η χρήση περισσότερων από ένα δάχτυλα βελτιώνει το αντιληπτικό πεδίο, με τα δάχτυλα να παρέχουν ακρίβεια και ευαισθησία στον εντοπισμό χαρακτηριστικών ενός αντικειμένου. Είναι σημαντικό να σημειωθεί επίσης, ότι άτομα με προβλήματα όρασης αντιλαμβάνονται ταχύτερα μέσω της αφής σε σύγκριση με τους βλέποντες, και η ηλικία επίσης επηρεάζει την αντίληψη. Με την πρόοδο της τεχνολογίας και την εξέλιξη του ηλεκτρονικού υπολογιστή, η απτική διάκριση έχει προχωρήσει, βελτιώνοντας τον τρόπο με τον οποίο άτομα με προβλήματα όρασης αποκτούν πληροφορίες για το περιβάλλον τους. Αυτό σημαίνει ότι πλέον οι άνθρωποι με οπτική αναπηρία έχουν τη δυνατότητα να αλληλεπιδρούν ακόμα και με εικόνες, αξιοποιώντας τις νέες δυνατότητες που προσφέρει η τεχνολογία. Αυτή η εξέλιξη επιτρέπει στα συγκεκριμένα άτομα ακόμα πιο πλούσια απτική εμπειρία και πληροφορίες από το περιβάλλον τους με ακόμα μεγαλύτερη άνεση και αποτελεσματικότητα (Λελιόπουλος, 2022).

2.9. Παραολυμπιακός αθλητισμός

Η IPC (International Paralympic Committee) είναι ο παγκόσμιος οργανισμός που διοικεί τον αθλητισμό για αθλητές με αναπηρία και λειτουργεί ως διεθνής ομοσπονδία για τους περισσότερους Παραολυμπιακούς Αγώνες, ενώ η Διεθνής Ομοσπονδία Τυφλών (IBSA) αποτελεί έναν διεθνή αθλητικό οργανισμό που αφορά τον χώρο του αθλητισμού για άτομα με προβλήματα όρασης που ενσωματώθηκε στη Διεθνή Παραολυμπιακή Επιτροπή (IPC). Η (IBSA) έχει προσαρμόσει τους κανόνες της Διεθνούς Ομοσπονδίας Αθλητικών Σωματείων (IAAF) για τους τυφλούς αθλητές, επιτρέποντας τους να αγωνίζονται σε διάφορες κατηγορίες. Οι προσαρμογές προσαρτώνται στο ελάχιστο, επιτρέποντας στους αθλητές με οπτική αναπηρία να συμμετέχουν μαζί με τους βλέποντες αθλητές (Jordán, 2004).

Η ταξινόμηση των ατόμων με προβλήματα όρασης για αθλητικούς αγώνες είναι ομοιόμορφη για όλα τα αθλήματα, χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες (B1, B2, B3) ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της όρασής τους.

- Κατηγορία B1: Δεν υπάρχει καμία αντίληψη φωτός από κανένα μάτι και αδυναμία διάκρισης του χεριού από οποιαδήποτε απόσταση και από κάθε κατεύθυνση.
- Κατηγορία B2: Μπορούν να δουν σε απόσταση 2 μέτρων και έχουν περιορισμένο οπτικό πεδίο (μικρότερο από 50 μέτρα), από την ικανότητα διάκρισης ενός χεριού έως εκείνο το επίπεδο οπτικής οξύτητας που αντιστοιχεί στο μέτρο των 20/600 ή και από ένα οπτικό πεδίο το οποίο είναι μικρότερο από 5 μοίρες στο πιο λειτουργικό μάτι με την καλύτερη διόρθωση της οπτικής λειτουργίας των ματιών.
- Κατηγορία B3: Μπορούν να αναγνωρίσουν αντικείμενα σε απόσταση μεταξύ 2 και 60 μέτρων, με οπτικό πεδίο που κυμαίνεται μεταξύ 50 και 200 μέτρων, από οπτική οξύτητα άνω των 20/600 ή και οπτικό πεδίο μικρότερο από 20 μοίρες και περισσότερο από 5 μοίρες στο καλύτερο μάτι με την καλύτερη πρακτική διόρθωση της οπτικής λειτουργίας των ματιών (Θεοχάρη, 2021· Aleksandrovic, 2018).

2.10. Κλασικός αθλητισμός και αθλητές με προβλήματα όρασης.

Το αγώνισμα του κλασικού αθλητισμού αποτελεί μια εξαιρετικά δημοφιλή επιλογή για αθλητές/τριες με προβλήματα όρασης σε παγκόσμιο επίπεδο, περιλαμβάνοντας άνδρες και γυναίκες από πάνω από 70 χώρες. Ήταν από τα πρώτα αγωνίσματα που συμπεριλήφθηκαν σε παγκόσμιες διοργανώσεις. Οι κανόνες των αθλημάτων του στίβου για αθλητές με προβλήματα όρασης βασίζονται κυρίως στους κανόνες της Διεθνούς Ομοσπονδίας Αθλητικών Συλλόγων, προσαρμοσμένοι όμως για τις ανάγκες των κατηγοριών B1, B2 και B3, που αντιπροσωπεύουν τα επίπεδα απώλειας όρασης. Οι αθλητές που συμμετέχουν σε αγώνες δρόμου σηματοδοτούνται με το γράμμα "T", ενώ οι αθλητές που λαμβάνουν μέρος σε αγωνίσματα κονίστρας χαρακτηρίζονται με το γράμμα "F". Οι αθλητές/τριες ομαδοποιούνται στις ακόλουθες αθλητικές

κατηγορίες: εγκεφαλική παράλυση, τύφλωση ή μειωμένη όραση, νοητική υστέρηση, νανισμό, κάκωση του νωτιαίου μυελού, ακρωτηριασμό, αναπηρικό αμαξίδιο, προσθετικά μέλη και οι αθλητές/τριες με άλλες αναπηρίες (κατηγορία Les autres). Κατά τη διάρκεια κάθε αγωνίσματος, οι αθλητές/τριες αγωνίζονται σύμφωνα με τη λειτουργική τους ταξινόμηση (Ζένιου & Γιαννικοπούλου, 2019· Μίχος, 2022).

Σύμφωνα με Θεοχάρη (2021), οι αθλητές της κατηγορίας F11-F12 που συμμετέχουν σε αγώνες άλματος στο στίβο απαιτούν εξειδικευμένη καθοδήγηση από έμπειρους βοηθούς. Οι βοηθοί έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν οδηγίες προφορικά στους αθλητές και να τους τοποθετούν στη σωστή θέση εκκίνησης. Ειδικότερα, ο αθλητής θα κατανοήσει την κατεύθυνση προς την οποία στέκεται στον διάδρομο άλματος, κρατώντας τα χέρια τεντωμένα παράλληλα και ενωμένα. Κατά την εκτέλεση του τρεξίματος προσέγγισης, τηρεί τον ρυθμό που καθορίζεται με τη βοήθεια ηχητικών σημάτων, όπως παλαμάκια, φωνή, ρυθμικά μουσικά όργανα κ.λπ. Ο προπονητής θα υποστηρίζει την επιτάχυνση κατά την προσέγγιση και θα ενημερώνει για την στιγμή του ρυθμού λίγο πριν από αυτήν, χρησιμοποιώντας λέξεις όπως "ya", "ένα-δύο-τρία", "ta-ta-ta", παλαμάκια κ.λπ. (Jordán, 2004).

Σε ορισμένα αθλήματα, όπως στον στίβο, χρησιμοποιούνται σκίαστρα για αθλητές με προβλήματα όρασης της κατηγορίας T/F 11. Ειδικότερα, στην συγκεκριμένη κατηγορία, οι περισσότεροι αθλητές είναι τυφλοί, αλλά υπάρχει και ένα υποσύνολο με ελάχιστο επίπεδο όρασης. Ο στόχος της χρήσης σκίαστρων είναι να εξασφαλιστεί ένα ισοδύναμο επίπεδο εξασθένησης της όρασης για όλους τους αθλητές/τριες κατά τη διάρκεια των αγώνων. Παρόλα αυτά, έχουν προταθεί διάφορες προσεγγίσεις με στόχο τη μείωση του αντίκτυπου της αναπηρίας, ούτως ώστε να ελαχιστοποιηθεί η επίδρασή της στην απόδοση των αθλητών και συνακόλουθα, στα τελικά αποτελέσματα των αγώνων (Mann & Ravensbergen, 2018).

2.11. Σχέση προπονητή – αθλητή

Η διερεύνηση και η σωστή ανάπτυξη της σχέσης του προπονητή με τον αθλητή είναι μείζων σημασίας, για να δημιουργηθούν νέες προπονητικές διαδικασίες που θα βοηθήσουν τους αθλητές να επιτύχουν τους στόχους τους. Η συμμετοχή ατόμων με αναπηρία όρασης στον αθλητισμό αποτελεί την δίοδο τους για μία καινούργια εμπειρία που θα εμπλουτίσει την ζωή τους, κάνοντας τους πιο υγιείς, πιο δυνατούς και με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αυτονομία. Οι προπονητές διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην νέα πραγματικότητα των αθλητών με οπτικούς περιορισμούς. Πιο συγκεκριμένα, η προπονητική συμπεριφορά έχει σημαντικό αντίκτυπο τόσο στην αθλητική απόδοση και την αγωνιστική συμπεριφορά των αθλητών, όσο και στη ψυχολογική και συναισθηματική κατάσταση τους και τα εσωτερικά και τα αυτοκαθοριζόμενα εξωτερικά τους κίνητρα (Ζένιου & Γιαννικοπούλου, 2019).

Τα εσωτερικά κίνητρα για την άσκηση αναφέρονται στην εσωτερική ευχαρίστηση που παίρνει το άτομο από την συμμετοχή του στον αθλητισμό, ενώ τα αυτοκαθοριζόμενα εξωτερικά κίνητρα, αναφέρονται σε εξωτερικά οφέλη που προκύπτουν και είναι υποστηριζόμενα από το άτομο. Επομένως, οι προπονητές πρέπει να καλλιεργούν στους αθλητές τους και τα δύο είδη κινήτρων, να μεταδίδουν τις γνώσεις και τις αξίες τους πάνω στο άθλημα, αλλά και να παρέχουν ευκαιρίες για ανάληψη πρωτοβουλιών και ελευθερία επιλογών μέσα στα όρια και τους κανόνες. Επίσης, οι προπονητές χρειάζεται να γνωρίζουν πως αισθάνονται οι αθλητές τους για την αναπηρία τους και την συμμετοχή τους στον παρά-αθλητισμό, διότι αυτό υποδεικνύει στους αθλούμενους ότι υπολογίζονται από τον προπονητή τους και δεν αποτελούν μέσα επίτευξης στόχων άλλων ατόμων (Mageau & Vallerand, 2003).

Η σημασία του δεσμού μεταξύ των αθλητών και των προπονητών τους είναι πολύ σημαντική. Αυτή η σχέση πρέπει να είναι στενή και να καλύπτει πολλές εσωτερικές ανάγκες των συγκεκριμένων αθλητών και να μην περιορίζεται μόνο στην αυθεντία των προπονητών ή στην παροχή των γνώσεών τους για τη

βελτίωση των αθλητών. Επιπλέον, οι γνώσεις τίθενται σε δευτερεύουσα θέση, καθώς οι προπονητές των αθλητών πολλές φορές έχουν έλλειψη εξειδίκευσης στον τομέα της συγκεκριμένης αναπηρίας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι προπονητές να παραμελούν τις ανάγκες των αθλητών τους με αναπηρία και να μην αφιερώνουν αρκετό χρόνο για να μάθουν πώς μπορούν να προσαρμόσουν την προπόνηση στις ιδιαιτερότητες της αναπηρίας τους. Παρ' όλα αυτά, λόγω έλλειψης αυτονομίας και ανάγκης για υποστήριξη από τους προπονητές σε καθημερινά θέματα που οι αθλητές δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν μόνοι τους, ο δεσμός μεταξύ των αναπήρων αθλητών και των προπονητών τους παραμένει στενός (Μαυρομάτη, 2017).

Ο προπονητής που θα αναλάβει την προπόνηση ενός αθλητή με προβλήματα όρασης είναι ανάγκη να θέτει ως πρωταρχικό στόχο την προσέγγιση του αθλητή και την προσαρμογή της διδασκαλίας σε αυτόν (Νάννου, 2017). Η παρουσία προπονητών με εξειδίκευση στην προπόνηση για αθλητές/τριες με προβλήματα όρασης αναδεικνύεται ως ιδιαίτερα σημαντική. Οι συγκεκριμένοι προπονητές συνεισφέρουν σημαντικά στην εξοικείωση και στην προσαρμογή του αθλητή στην προπόνηση, με βάση τις ξεχωριστές εκπαιδευτικές του ανάγκες (Σκορδίλης & Γραμματοπούλου, 2015).

Ένας ακόμα παράγοντας που επιδρά στις προπονητικές συμπεριφορές είναι και η συμπεριφορά και τα κίνητρα των αθλητών. Γίνεται λοιπόν κατανοητό, ότι η σχέση προπονητή-αθλητή είναι μια αμοιβαία διαδικασία, όπου τόσο ο προπονητής, όσο και ο αθλητής επηρεάζουν ο ένας τον άλλον. Οι προπονητές δεν αντιμετωπίζουν όλους τους αθλητές με τον ίδιο ακριβώς τρόπο ανεξάρτητα της αναπηρίας τους, διότι όλοι οι αθλούμενοι διαφέρουν μεταξύ τους, από πλευράς ιδιοσυγκρασίας και χαρακτήρα. Επίσης, οι προσδοκίες που έχουν οι αθλητές για την απόδοσή τους, ανεξάρτητα τις δυνατότητες τους, θα οδηγήσουν τους προπονητές να τους συμπεριφερθούν με ανάλογο τρόπο (Mageau & Vallerand, 2003).

Ωστόσο, και το πλαίσιο της προπόνησης επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την υγιή ανάπτυξη της σχέσης προπονητή-αθλητή. Τα αθλητικά περιβάλλοντα είναι δυστυχώς στις μέρες ιδιαίτερα ανταγωνιστικά και δημιουργούν αλληπάλληλες πιέσεις, τόσο στους προπονητές, όσο και στους αθλητές, για να φτάσουν στην πολυπόθητη επιτυχία, οι οποία είναι είτε η απόκτηση ενός μεταλλίου, είτε η πρόκριση σε κάποιον διεθνή αγώνα. Αυτές οι συνθήκες, δημιουργούν ένα περιβάλλον άγχους και φόβου για την αποτυχία και οδηγούν τους εμπλεκόμενους σε ελεγκτικές συμπεριφορές (Mageau & Vallerand, 2003).

Επομένως, η σχέση προπονητή-αθλητή είναι μια αμοιβαία διαδικασία, την οποία καθορίζουν παράγοντες όπως: η επαγγελματική αντίληψη του προπονητή σε σχέση με τον αθλητή του, το προπονητικό πλαίσιο αλλά και η συμπεριφορά του ίδιου του αθλούμενου. Μόνο μέσω της δημιουργίας μίας υγιούς σχέσης μεταξύ τους, θα κατορθώσουν να αναπτύξουν έναν δικό τους κώδικα εμπιστοσύνης και καθοδήγησης τόσο στην προπόνηση, όσο και στον αγώνα (Mageau & Vallerand, 2003).

2.12. Κατευθυντήριες γραμμές για σχέση προπονητή - αθλητή

Η σχέση προπονητή-αθλητή για να είναι επιτυχημένη και να τους οδηγήσει στην εκπλήρωση των στόχων τους, χρειάζεται κατευθυντήριες γραμμές από επόπτες, που έχουν ασχοληθεί με αθλητές με οπτικούς περιορισμούς. Η πιο καταλυτική συμβουλή είναι οι προπονητές να αντιμετωπίσουν τα άτομα με αναπηρία ως άτομα, ξεπερνώντας την αναπηρία τους (EFDS, 2010). Οι προπονητές πρέπει πρώτον να καταλάβουν ότι η προπόνηση για άτομα με αναπηρία όρασης, δεν διαφέρει σημαντικά από τη προπόνηση ατόμων χωρίς αναπηρία. Δεύτερον, χρειάζεται να εστιάσουν στο τρόπο που θα βελτιώσουν τις ικανότητες και τις δεξιότητες των αθλητών τους και στο πως θα τις προσαρμόσουν στην προπόνηση. Φυσικά και η εξατομίκευση της προπόνησης πάνω στον κάθε αθλητή είναι σημαντική, διότι τα άτομα με οπτική αναπηρία χρειάζονται πιο απτικές μεθόδους διδασκαλίας και κάποιοι περισσότερο επανάληψη για να μάθουν μία καινούργια κίνηση (Coaching Association of Canada, 2005).

Οι προπονητές πρέπει να γνωρίσουν μέσα από έναν ειλικρινή διάλογο, την προσωπικότητα των αθλούμενων τους και να μάθουν αν οι στόχοι τους είναι εφικτοί και ρεαλιστικοί και αν έχουν κοινή γραμμή πλευσης, για να μπορέσουν να συνεργαστούν. Ο διάλογος θα οδηγήσει στην δημιουργία εμπιστοσύνης, καθώς αυτή είναι ένα βασικό συστατικό στοιχείο για την ανάπτυξη μίας υγιούς σχέσης ανάμεσα στον προπονητή και τον αθλητή και γι' αυτό τον λόγο οι προπονητές δεν πρέπει να φοβούνται να κάνουν ερωτήσεις απευθείας στον ίδιο τον αθλητή. Κάποιες ερωτήσεις είναι σημαντικές για την μετέπειτα πορεία στην προπόνηση σχετικά με τις ικανότητες του ατόμου, αλλά και για το είδος της αναπηρία τους. Για παράδειγμα, άτομα με συγγενείς αναπηρία είναι λογικό να έχουν προσαρμοστεί στον τρόπο που λειτουργεί το σώμα τους, σε αντίθεση με άτομα με επίκτητη αναπηρία (Coaching Association of Canada, 2005).

Η πρώτη επαφή είναι καθοριστική για την μετέπειτα συμμετοχή του αθλητή στον παρά-αθλητισμό, καθώς δημιουργούνται οι πρώτες εντυπώσεις. Απαραίτητο είναι οι προπονητές να κάνουν τους νέους αθλητές να αισθανθούν ευπρόσδεκτοι με ένα ευδιάθετο καλωσόρισμα και να προσδιορίσουν την ταυτότητα τους. Συνεχίζοντας, ο προπονητής πρέπει να έχει ήδη ενημερώσει τους υπολοίπους αθλούμενους για την συμμετοχή ενός νέου μέλους με οπτικές δυσλειτουργίες στην ομάδα, με βασικό μέλημα να υπενθυμίσει ότι όλοι οι άνθρωποι είναι ικανοί, έχουν ακριβώς τα ίδια δικαιώματα με τον καθένα και πρέπει να αντιμετωπίζονται ισάξια με όλους. Είναι αναγκαίο να ενημερώσουμε τον αθλητή για το περιβάλλον της προπόνησης, αλλά και για τον εξοπλισμό δίνοντας προφορικές πληροφορίες και αν υπάρχει σε εξέλιξη προπόνηση εκείνη την στιγμή, καλό θα ήταν να τον αφήσουμε να αποκτήσει κάποια ακουστική αίσθηση. Αποτελεί έναν εύκολο τρόπο για να γνωρίσουμε καλύτερα τον αθλητή μας, να βρισκόμαστε μαζί του στην ξενάγηση, καθώς αυτό θα μας δώσει την ευκαιρία να δούμε πως αντιδρά σε διάφορα γεγονότα και καταστάσεις. Όλες αυτές είναι κάποιες πρακτικές κατευθυντήριες γραμμές, ωστόσο είναι αναγκαίο να πραγματοποιηθούν περισσότερες έρευνες (Coaching Association of Canada, 2005).

Τέλος, αν οι αθλητές έχουν στόχους συχνά αποσπώνται σε αβέβαιες προοπτικές ή απίθανες προσδοκίες, δημιουργώντας διαρκή σύγχυση, καθώς η κύρια επιδίωξή τους είναι η νίκη. Αυτό οδηγεί σε γρήγορη απώλεια ενδιαφέροντος για τον αθλητισμό. Έτσι ο κάθε προπονητής επιχειρεί να πείσει τους αθλητές του, εμπλέκοντάς τους καθημερινά με απόλυτη συγκέντρωση στην προπόνηση. Είναι απαραίτητο οι αθλητές να είναι πραγματικά αφοσιωμένοι για να αυξήσουν τον χρόνο και την ένταση της προσπάθειάς τους, οδηγώντας την στη σωστή κατεύθυνση. Για την επίτευξη αυτού, ο προπονητής πρέπει να δίνει έμφαση στην καθημερινή προπόνηση και να παρακολουθεί προσεκτικά την αξιολόγηση της απόδοσης τους (Ζένιου & Γιαννικοπούλου, 2019).

2.13. Οδηγός –Αθλητής

Οι αθλητές με αναπηρία όρασης αντιμετωπίζουν συχνά πολλές δυσκολίες όσον αφορά την ασφαλή κίνηση στο περιβάλλον και τη συμμετοχή τους σε αθλητικούς αγώνες. Ειδικότερα, τα προσωπικά εμπόδια, όπως ο φόβος πιθανών πτώσεων, και τα κοινωνικά εμπόδια, όπως η έλλειψη συνομηλίκων για κοινή συμμετοχή σε δραστηριότητες, αντιπροσωπεύουν συχνές προκλήσεις για αυτούς τους αθλητές. Για να αντιμετωπίσουν αυτά τα εμπόδια, έχουν το δικαίωμα να συνοδεύονται από έναν οδηγό κατά τη διάρκεια των αγώνων, παρέχοντας έτσι ένα πολύτιμο στήριγμα κατά την ενεργό τους συμμετοχή (Mann & Ravensbergen, 2018). Ειδικότερα, ως αθλητικός οδηγός ορίζεται κάθε άτομο που παρέχει ασφαλή καθοδήγηση σε έναν αθλητή με προβλήματα όρασης, είτε κατά τη διάρκεια αγωνιστικών δραστηριοτήτων είτε εκτός αγωνιστικού χώρου, με σκοπό τη συμμετοχή σε αγώνες ή αθλητικές εκδηλώσεις για ψυχαγωγικούς λόγους. Στον τομέα του στίβου, ο αθλητικός οδηγός μπορεί να συμμετέχει ως οδηγός δρομέας, σύμφωνα πάντα με τους κανονισμούς του συγκεκριμένου αθλήματος (Susan et al., 2017).

Ο ρόλος των οδηγών είναι πολύπλευρος καθώς δεν είναι μόνο βοηθοί για την πορεία του τυφλού αθλητή, αλλά και πηγή αντικειμενικών πληροφοριών για την πρόοδο, την θέση, τα μέτρα, τις πιθανές απειλές από άλλους δρομείς και

συνδράμουν στην εφαρμογή της στρατηγικής, συλλέγοντας πληροφορίες από το περιβάλλον και επηρεάζοντας την εκτέλεση κάθε ενεργείας του αθλητή. Πριν την έναρξη του αγώνα, υπάρχουν συγκεκριμένες ενέργειες που αναλαμβάνουν ο αθλητής και ο οδηγός, δημιουργώντας ένα είδους τελετουργίας. Ειδικότερα οι οδηγοί πρέπει να γνωρίζουν πώς να τοποθετούν τον αθλητή, πως να μεταδίδουν πληροφορίες που ενδεχομένως ο αθλητής δεν αντιλαμβάνεται και πως να διευκολύνουν την επικοινωνία μέσω φωνητικών οδηγιών και κινήσεων, παρέχοντας ασφάλεια και καθοδήγηση. Το δίδυμο αθλητή-οδηγού, επικοινωνεί με βάση λέξεις-κλειδιά, δημιουργώντας έναν χώρο με πολλά μηνύματα (Jordán, 2004).

Για παράδειγμα στα αγωνίσματα των δρόμων όταν ο διαιτητής δίνει την εντολή "λάβετε θέσεις", ο αθλητής μπορεί να τοποθετηθεί στα μπλοκ χωρίς βοήθεια. Κατά τη διάρκεια της καθοδήγησης, ο οδηγός χρησιμοποιεί τη φωνή του για να οδηγήσει τον αθλητή, παράλληλα τοποθετώντας τα πόδια του στο βατήρα. Αυτή η διαδικασία διευκολύνει τον αθλητή να προσανατολιστεί. Όταν ο αθλητής είναι στα μπλοκ, ο οδηγός πρέπει να ελέγξει τη θέση των χεριών του. Πρέπει να αποφεύγεται η επαφή με τη γραμμή εκκίνησης, και παρά την εκπαίδευσή του, υπάρχει πάντα μικρό περιθώριο λάθους που παρακολουθεί ο οδηγός. Η επαφή μεταξύ του οδηγού και του αθλητή πραγματοποιείται μέσω των δακτύλων. Ένα σημαντικό στοιχείο είναι ότι ο οδηγός και ο αθλητής τοποθετούν τα πόδια τους συμμετρικά. Αυτή η συμμετρική τοποθέτηση επιτρέπει στους δύο να ξεκινούν τον αγώνα, συντονίζοντας τις κινήσεις τους και τα δύο μέρη του σώματος. Δεν αναφερόμαστε σε ακριβείς μετρήσεις σε κάθε σημείο, αλλά απλώς στο ότι ο αθλητής και ο οδηγός τοποθετούν τα αντίθετα πόδια τους προς τα εμπρός (Jordán, 2004).

Η ανεύρεση κατάλληλων οδηγών αποτελεί πρόκληση, ειδικά όταν ο αθλητής εξελίσσεται σε υψηλό αγωνιστικό επίπεδο, απαιτώντας έναν οδηγό με αντίστοιχες ικανότητες. Κάθε δρομέας απαιτεί διαφορετικό τύπο οδηγού, που καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο θα βρουν καλύτερα τον συντονισμό τους. Κατά γενικό

κανόνα ο οδηγός πρέπει να έχει υψηλότερη αθλητική εμπειρία από τον τυφλό αθλητή, καθώς κατά τη διάρκεια του αγώνα πρέπει να τον καθοδηγεί και να τον ενημερώνει για τα γεγονότα. Ο οδηγός πρέπει να διαθέτει ταχύτητα περίπου 10-20% υψηλότερη για να προσαρμοστεί και να παρέχει σαφείς κατευθύνσεις. Αυτό απαιτεί έναν αθλητή-οδηγό με αντίστοιχο αθλητικό επίπεδο και παρόμοιες φυσικές παραμέτρους (ύψος, μήκος κάτω άκρων, κ.λπ.) με τον τυφλό αθλητή. Η ταύτιση στα παραπάνω είναι κρίσιμη, καθώς η ταχύτητα στο τρέξιμο εξαρτάται από την ικανότητα του αθλητή να χρησιμοποιεί σωστά τους μοχλούς και να ελέγχει τους μύες του. Ο αθλητής πρέπει να έχει σαφές σχέδιο κίνησης και έλεγχο των μυών, ενώ ο οδηγός πρέπει να μην εμποδίζει αυτές τις κινήσεις, εξασφαλίζοντας ομοιότητα στις φυσικές παραμέτρους για την ευκολία των κινήσεων (Jeganathan, 2020· Jordán, 2004).

Η σχέση μεταξύ του οδηγού και του αθλητή με αναπηρία όρασης είναι καθοριστική αλλά αποτελεί ταυτόχρονα και πρόκληση τόσο κατά τη διάρκεια της προπόνησης, όσο και κατά τη διάρκεια των αγώνων. Είναι ζωτικής σημασίας η μεταξύ τους σχέση να βασίζεται σε στενή συνεργασία, ισορροπία, ισοτιμία, εμπιστοσύνη και αμοιβαία κατανόηση, για να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις προκλήσεις και τα εμπόδια που προκύπτουν (Jeganathan, 2020· Hall et al., 2023 Susan et al., 2017). Σύμφωνα με Hall και συν. (2023), και οι αθλητές με την σειρά τους πρέπει να συνειδητοποιούν τον κρίσιμο ρόλο των οδηγών στο να τους βοηθήσουν να τρέξουν με ασφάλεια. Η σχέση αυτή είναι αναγκαίο να είναι αμφίδρομη, καθώς ο οδηγός πρέπει να προσέχει τον αθλητή, ενώ ταυτόχρονα ο αθλητής πρέπει να είναι προσεκτικός προς τον οδηγό, καθώς ανήκουν σε μια ομάδα που επιδιώκει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

2.14. Προπονητικές Πρακτικές

Η καθοδήγηση και γενικότερα η προπόνηση ατόμων με προβλήματα όρασης αντιπροσωπεύει μια πολύπλοκη διαδικασία. Η παραδοσιακή διδασκαλία δεν είναι αποτελεσματική, απαιτεί σαφήνεια, προσεκτικό σχεδιασμό και άμεση εφαρμογή πιθανών ακαδημαϊκών προσεγγίσεων (Ponchillia et al., 2002· Toultsinaki et al.,

2017). Πιο συγκεκριμένα, παρόλο που η λεκτική επεξήγηση είναι διαθέσιμη, οι συνήθειες μη λεκτικές μορφές επεξήγησης όπως η όραση είναι περιορισμένες, γι' αυτό οι αθλητές πρέπει να αποκτούν οπτική ανατροφοδότηση με εναλλακτικές μεθόδους (Παπαγρηγορίου, 2005· Ponchillia et al., 2002). Δεν είναι εφικτό για παράδειγμα να εξηγήσει κανείς τις λεπτομέρειες ενός άλματος εις ύψος απλά δείχνοντας το, εκτός αν ο αθλητής έχει σημαντική όραση. Ακόμη και τότε όμως, δραστηριότητες που απαιτούν γρήγορες κινήσεις, όπως η ρίψη του δίσκου, μπορεί να μην είναι αρκετά εμφανείς για να παρουσιαστούν όπως σε βλέποντες αθλητές (Ponchillia et al., 2002).

Ειδικότερα, η διδασκαλία σε αθλητές με πλήρη απουσία όρασης πραγματοποιείται κυρίως με ακουστικές και απτικές πληροφορίες. Αντίθετα, στα άτομα με χαμηλή όραση η διδασκαλία γίνεται τόσο με ακουστικές και απτικές πληροφορίες, όσο και μέσω οπτικών πληροφοριών, παρά τη χαμηλή ποιότητα πρόσληψής τους. Επιπλέον, οι λεπτομερείς περιγραφές κινήσεων είναι αναγκαίες για την κατανόηση οπτικών πληροφοριών και η σύνδεσή τους με διαδοχικές απτικές πληροφορίες είναι ζωτικής σημασίας (Aleksandrovic, 2018).

Με βάση τα προηγούμενα δεδομένα, παρατηρείται πόσο κρίσιμο είναι για τους προπονητές να υιοθετούν αποτελεσματικές παιδαγωγικές τεχνικές, προκειμένου να επιτυγχάνουν αποτελεσματικές προπονήσεις για κάθε αθλητή. Ειδικότερα, η μοντελοποίηση αποτελεί ένα εργαλείο επικοινωνίας στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, και εκφράζεται συχνά μέσω διαφόρων τρόπων. Τεχνικές που εντάσσονται στην μοντελοποίηση είναι η φυσική καθοδήγηση και η απτική μοντελοποίηση, όπου σε συνδυασμό με λεπτομερείς εξηγήσεις, αποτελούν αποτελεσματικές πρακτικές για τη συμμετοχή αθλητών με αναπηρία όρασης στην προπόνηση. Αυτές οι τεχνικές είναι αναγκαίο να χρησιμοποιούνται για την βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων και των φυσικών δραστηριοτήτων των συγκεκριμένων αθλητών βοηθώντας τους να ανταπεξέλθουν στην προπόνηση (O'Connell et al., 2006· Ponchillia et al., 2002).

Ειδικότερα κατά την πρώτη επαφή με μια δεξιότητα ή όταν η προφορική διδασκαλία δεν αρκεί, η απτική μοντελοποίηση πρέπει να συνοδεύεται από οδηγίες και φυσική καθοδήγηση. Στις περιπτώσεις όπου η λεκτική διδασκαλία δεν είναι αρκετά αποτελεσματική, μπορεί να εξεταστεί η χρήση φυσικής καθοδήγησης, απτικής μοντελοποίησης ή και των δύο μεθόδων. Σε περιπτώσεις όπου η κατανόηση των στοιχείων μιας δεξιότητας δεν επιτυγχάνεται με τη συνδυασμένη χρήση προφορικών οδηγιών και φυσικής καθοδήγησης, ο αθλητής μπορεί να επιτύχει καλύτερη κατανόηση παρακολουθώντας την εκτέλεση της δεξιότητας από έναν συναθλητή ή τον προπονητή. Σε περιπτώσεις περιορισμένου χρόνου ή ευαισθησίας του αθλητή η αρχική προσέγγιση μπορεί να επιλεγεί ως απτική μοντελοποίηση. Επιπλέον, κατά την εξερεύνηση περίπλοκων ή εντελώς νέων δεξιοτήτων, όπως η κατάλληλη θέση του χεριού στη σφαιροβολία ή η σωστή κίνηση του ποδιού στο στήθος, η απτική μοντελοποίηση ενδέχεται να αποτελεί την πρώτη και επιτυχημένη επιλογή για αποδοτική μάθηση (O'Connell et al., 2006).

2.14.1. Φυσική καθοδήγηση

Σε πολλές περιπτώσεις, οι λέξεις από μόνες τους δεν είναι αρκετές για να δώσουν σαφή κατεύθυνση στον αθλητή, έτσι επιλέγεται από τους προπονητές η μέθοδος ανατροφοδότησης με απτικές οδηγίες που ονομάζεται Φυσική Καθοδήγηση. Η χρήση της συγκεκριμένης μεθόδου προπόνησης παρέχει κιναισθητικά σήματα και επιτρέπει στον αθλητή να κατανοεί τη σωστή μορφή της κάθε άσκησης. Ειδικότερα, με την χρήση της φυσικής καθοδήγησης ο προπονητής έχει ως στόχο να καθοδηγήσει (π.χ. με πλήρη βοήθεια ή απλώς με ένα άγγιγμα του γόνατου, του αγκώνα, του χεριού, του κεφαλιού κ.α.) το σώμα του αθλητή στην κατάλληλη θέση και με τον κατάλληλο ρυθμό, βοηθώντας τον να αισθανθεί την κίνηση για την ακριβή και την επιτυχή εκτέλεση της δεξιότητας (Aleksandrović, 2018· O'Connell et al., 2006).

Η επιλογή της μεθόδου φυσικής καθοδήγησης είναι πολύπλοκη και πολλοί προτείνουν μόνο απτική διδασκαλία για τυφλούς. Ωστόσο, το πότε θα μεταβεί ο

προπονητής σε απτικές οδηγίες εξαρτάται από την απόδοση, το όραμα και τις ανάγκες του αθλητή. Εάν ο αθλητής δεν μπορεί να εκτελέσει με επιτυχία τη δεξιότητα μόνο με λεκτικές οδηγίες, η φυσική καθοδήγηση είναι καίρια για την επιτυχία (O'Connell et al., 2006· Ponchillia et al., 2002). Επιπλέον, σύμφωνα με O'Connell και συν. (2006), η εκπαίδευση του αθλητή μπορεί να ξεκινήσει με έντονη χρήση φυσικής καθοδήγησης, αλλά ο στόχος είναι να μειωθεί η εξάρτηση από την χρήση της φυσικής καθοδήγησης με τον χρόνο, υποκαθιστώντας τις προτροπές με φυσικά σήματα, όπως απτικές οδηγίες, απτικά χτυπήματα ή κινήσιακές ακολουθίες, προς όφελος του αθλητή σε κάθε κατάσταση.

Παρ' όλα αυτά, στην εν λόγω μέθοδο προπόνησης πρέπει να ξεπεραστούν από τους αθλητές θέματα, όπως ο προσωπικός χώρος, διότι κάθε φορά που ένας προπονητής αγγίζει έναν αθλητή, μπορεί να προκαλέσει παρεξηγήσεις. Είναι σημαντικό λοιπόν ο προπονητής να διασαφηνίζει τη πρόθεση του σωματικού αγγίγματος. Ωστόσο, ορισμένοι αθλητές ενδέχεται να είναι υπερευαίσθητοι στην αφή, δηλαδή να αντιδρούν αρνητικά σε φυσικά αγγίγματα. Για τους συγκεκριμένους αθλητές, η απτική μοντελοποίηση αποτελεί προτιμώμενη μέθοδο διδασκαλίας (O'Connell et al., 2006).

2.14.2. Απτική μοντελοποίηση

Η αφή επιτρέπει την αντίληψη των ιδιοτήτων των αντικειμένων μέσω διαφορετικής ευαισθησίας των σημείων του δέρματος (Toultsinaki et al., 2017). Έτσι λοιπόν, η απτική μοντελοποίηση αποτελεί αποτελεσματική μέθοδος στην προπόνηση ατόμων με προβλήματα όρασης όταν μαθαίνουν μια νέα δεξιότητα ή προσπαθούν να βελτιώσουν τις ικανότητές τους. Η συγκεκριμένη μέθοδος προπόνησης αναδεικνύεται επωφελής για αθλητές με προβλήματα όρασης-τύφλωση, καθώς συχνά προσφέρει μία πιο σαφή κατανόηση των μηχανισμών της κίνησης, σε σύγκριση με την απλή εξήγηση ή την επίδειξη με φυσική καθοδήγηση. Η απτική μοντελοποίηση παρέχει στον αθλητή την δυνατότητα να εξερευνήσει και να αισθανθεί την κίνηση μέσα από την αφή, αλλά και να ελέγξει την εισροή πληροφοριών καθιστώντας την κίνηση πιο προσιτή και κατανοητή.

Επιπλέον, παρέχει στον αθλητή τον έλεγχο της μαθησιακής διαδικασίας, επιτρέποντάς του να επιλέξει συγκεκριμένα στοιχεία μιας κίνησης στα οποία θέλει να επικεντρωθεί. Η απτική μοντελοποίηση είναι πολύτιμη για την εκμάθηση στατικών και μη κινήσεων αλλά και για την ανάπτυξη της αίσθησης του χώρου για άτομα με προβλήματα όρασης (Aleksandrović, 2018· O'Connell et al., 2006).

Στην πράξη, ο αθλητής ακουμπά τον προπονητή κατά την εκτέλεση μιας συγκεκριμένης κίνησης, με τα χέρια ή το σώμα του, λαμβάνοντας απτικές πληροφορίες για τη θέση του σώματος και των άκρων κατά τη διάρκεια της εκάστοτε δραστηριότητας. Είναι σημαντικό οι κινήσεις του προπονητή να είναι ακριβείς, προσεκτικές, και εκτελεσμένες με κατάλληλη ταχύτητα, κατεύθυνση και ρυθμό, προκειμένου να παρέχουν στον αθλητή μια πλήρη και κατανοητή αντίληψη της κίνησης. Η επιλογή επίσης ενός συνομήλικου με το ίδιο μέγεθος του αθλητή ως εκπαιδευτή, μπορεί να είναι επωφελής, ειδικά εάν δεν υπάρχει σημαντική διαφορά στο μέγεθος μεταξύ τους. Ωστόσο, παρότι που η απτική μοντελοποίηση αποτελεί αποτελεσματική διδακτική στρατηγική, απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό από τον προπονητή και επιπλέον χρόνο για να επιτευχθούν οι επιθυμητοί εκπαιδευτικοί στόχοι (Aleksandrović, 2018· O'Connell et al., 2006).

Κατά τη χρήση απτικής μοντελοποίησης με τυφλούς αθλητές, υπάρχει το θέμα του προσωπικού χώρου του προπονητή ή του συνομήλικου. Η ενδεχόμενη ανασφάλεια ορισμένων συνομηλίκων όταν αγγίζονται πρέπει να συζητηθεί εκ των προτέρων. Οι τυφλοί αθλητές πρέπει να ενημερώνουν τον συνομήλικο ή τον προπονητή πριν τον αγγίξουν, εξηγώντας τον σκοπό και την πρόθεσή τους. Όπως και με τη φυσική καθοδήγηση, το άγγιγμα μπορεί να προκαλέσει παρεξηγήσεις, επομένως απαιτεί προσοχή και συνεννόηση (O'Connell et al., 2006).

2.14.3. Λεκτική καθοδήγηση

Σε αθλητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης, ή ακόμη και σε περιπτώσεις τύφλωσης, η διαδικασία της λεκτικής επικοινωνίας διαδραματίζει έναν περίπλοκο αλλά και ουσιαστικό ρόλο ταυτόχρονα (Παπααργηγόριου, 2005· Toultsinaki et al.,

2017). Η συγκεκριμένη μέθοδος παρόλο που αποτελεί αποτελεσματικό εργαλείο διδασκαλίας, συχνά δεν είναι εύκολο να χρησιμοποιηθεί, ειδικά όταν η εκπαίδευση αφορά πολύπλοκες δραστηριότητες. Για παράδειγμα, όταν χρησιμοποιείται από έναν προπονητή με σκοπό να αποτυπώσει την τεχνική ρίψης ενός δίσκου αποτελεί μεγάλη πρόκληση (Ponchillia et al., 2002). Στην λεκτική καθοδήγηση είναι ουσιώδες η παροχή λεπτομερών προφορικών οδηγιών που σχετίζονται στενά με τις πραγματικές γνώσεις του αθλητή. Αυτές οι πληροφορίες πρέπει να αφορούν τόσο το σώμα του, όσο και την κατανόησή του για τη θέση του στον χώρο (Jordán, 2004). Κατά την περιγραφή και την αφήγηση, ο προπονητής ενημερώνει τους αθλητές σχετικά με το προτεινόμενο υλικό, αλλά επιπλέον δημιουργεί εικόνες και διαμορφώνει χωρικές αναπαραστάσεις αντικειμένων και ενεργειών (Tula, 2020).

Η χρήση λεκτικής καθοδήγησης από τους προπονητές πρέπει να ακολουθεί δύο κατευθυντήριες αρχές: (α) χρήση οικείων λέξεων και (β) συγκεκριμένη χρήση λέξεων. Η ακριβής χρήση των λέξεων αποτελεί κρίσιμο παράγοντα, καθώς η χρήση γενικών εκφράσεων δεν μπορεί να αντικατασταθεί με τις χειρονομίες όπως είναι δυνατόν στους αθλητές που διαθέτουν πλήρη όραση. Συνεπώς, κάθε προπονητής πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένος και συνεπής. Επίσης, αναγκαίος είναι και ο προσεκτικός και σαφής τρόπος διατύπωσης των σκέψεων του προπονητή, με μια ομιλία που χαρακτηρίζεται από ηρεμία, σιγουριά και σταθερότητα. Οι προφορικές οδηγίες επίσης, πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να επεκταθούν και να πλαισιωθούν από την χρήση ηχητικών ενδείξεων, προσφέροντας έτσι μια επιπλέον επίπεδη διάσταση επικοινωνίας και κατανόησης (Ponchillia et al., 2002· Tula, 2020). Επιπροσθέτως, οι αθλητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης μπορεί να χρησιμοποιούν ένα λεξιλόγιο που διαφέρει από το συνηθισμένο. Συνεπώς, ο προπονητής, υιοθετώντας μια πιο ευέλικτη προσέγγιση, θα πρέπει να αναλύει προσεκτικά τις λέξεις και τα νοήματα προκειμένου να επιτύχει την καλύτερη δυνατή λεκτική επικοινωνία με έναν αθλητή που αντιμετωπίζει προβλήματα όρασης. Στην περίπτωση των συγκεκριμένων αθλητών, η αίσθηση αφής συνδέεται στενά με τη γλώσσα, καθώς

αυτή μπορεί να προσδώσει νόημα και λειτουργία στις λέξεις που χρησιμοποιούν (Παπαγρηγορίου, 2005· Toultsinaki et al., 2017).

2.14.4. Ακουστική Καθοδήγηση

Αθλητές με οπτικές διαταραχές αναπτύσσουν και κατ' επέκταση βασίζονται, όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενα κεφάλαια, περισσότερο σε άλλες αισθητηριακές εισροές, όπως την ακοή, την οποία και αξιοποιούν σε πολλά παραολυμπιακά αθλήματα (Silva et al., 2020). Η ακοή αντιπροσωπεύει μια αίσθηση εξωτερικής αντίληψης που ενημερώνει το άτομο για τις κινήσεις στο περιβάλλον, παρόμοια με την όραση. Τόσο η ακοή, όσο και η όραση λοιπόν, παρέχουν παρόμοιες εξωτερικές πληροφορίες και αποκαλύπτουν στοιχεία σχετικά με τη φύση των κινήσεων. Οι ήχοι που το άτομο αντιλαμβάνεται μέσω της ακοής παρέχουν ορισμένα πλεονεκτήματα στον εντοπισμό για παράδειγμα ενός αντικειμένου, όταν η οπτική επαφή είναι αδύνατη. Επίσης, και κατά τη διάρκεια των κινήσεων ενός ατόμου στο περιβάλλον παράγονται ήχοι, παρέχοντας πολλές πληροφορίες σχετικά με τις ενέργειες του ίδιου του αθλητή όπως ο ήχος των βημάτων όταν τρέχει (Theodorou et al., 2012· Theodorou & Skordilis, 2012). Γίνεται λοιπόν κατανοητό, ότι η τεχνική της ακουστικής καθοδήγησης χρησιμοποιείται από τον προπονητή για να επισημάνει στον αθλητή τα χαρακτηριστικά του ήχου όπως ένταση, χαρακτήρα, ταχύτητα, ρυθμό, απαλότητα ή οξύτητα, προκειμένου να ενισχυθεί η αντίληψη και η εκτέλεση της άσκησης από τον αθλητή (Tula, 2020).

Η ικανότητα λοιπόν των ατόμων με αναπηρία όρασης, να βασίζονται και σε άλλες πηγές πληροφόρησης όπως η ακοή, παρέχει πλήθος πληροφοριών για το περιβάλλον (π.χ. θέση του ατόμου στον χώρο) και χτίζεται μέσα από την προπόνηση. Επομένως, γίνεται κατανοητό ότι είναι μοναδικός ο κώδικας καθοδήγησης που θα αναπτύξουν οι προπονητές με τους αθλητές τους, μέσα από μία σχέση εμπιστοσύνης και ειλικρίνειας. Ωστόσο, και σε αυτό το ζήτημα πρέπει να πραγματοποιηθούν έρευνες στοχεύοντας στην ανεύρεση νέων μεθόδων που θα

αναπτύσσουν μία παραγωγική σχέση προπονητή-αθλητή (Theodorou & Skordilis, 2012).

Σε ορισμένα αθλήματα λοιπόν, είναι αναγκαίο να γίνεται η καθοδήγηση του αθλητή από τον προπονητή ή τον οδηγό, καθώς δεν επιτρέπεται η παρουσία καθοδηγητή κατά τη διάρκεια του αγώνα, προκειμένου να τρέξει, να ρίξει ή να πηδήξει προς την κατεύθυνση που απαιτείται (Jordán, 2004). Για παράδειγμα, για να εκτελέσουν άλμα εις μήκος, οι αθλητές της κατηγορίας T11/F11 με τον μεγαλύτερο οπτικό περιορισμό, επιτρέπεται να έχουν την ώρα του αγώνα έναν καλούντα που θα τους καθοδηγεί (Silva et al., 2020). Συνήθως το άτομο αυτό είναι ο προπονητής που τοποθετείται δεξιά ή αριστερά από την βαλβίδα παρέχοντας στον αθλητή ακουστικές πληροφορίες είτε με λεκτική ανατροφοδότηση (π.χ. –είσαι καλά...- περισσότερο δεξιά..), είτε με παλαμάκια που θα δώσουν ρυθμό στο τρέξιμο του αθλητή προς την βαλβίδα (Theodorou & Skordilis, 2012).

Η ακουστική εισροή που παρέχεται από τον προπονητή, σε συνδυασμό με μια εξαιρετικά ανεπτυγμένη κιναισθησία, μπορεί να επιτρέψει στον αθλητή με προβλήματα όρασης να αντιληφθεί τη θέση του (Theodorou & Skordilis, 2012). Ο προπονητής έχει τη δυνατότητα να εφαρμόσει διάφορες μεθόδους: εντολές με φωνή ή μόνο με παλαμάκια, ή ταυτόχρονα με φωνή και παλαμάκια. Επιπλέον, θα πρέπει να θεσπιστεί ένας κανόνας επικοινωνίας με τον αθλητή για περιπτώσεις παραπλανητικής καθοδήγησης ή επικίνδυνων αποκλίσεων. Αυτό μπορεί να γίνει με εντολές όπως "αριστερά", "δεξιά", "σταμάτα", "όχι" και άλλες, προκειμένου να διασφαλιστεί η ασφαλής καθοδήγηση του αθλητή (Jordán, 2004). Με βάση τα ευρήματα της έρευνας των Silva και συν. (2020), τόσο η θέση που λαμβάνει ο οδηγός ή ο προπονητής κατά την ακουστική καθοδήγηση, όσο και οι εντολές που θα δώσει στον αθλητή του είναι μοναδικές και επηρεάζουν την τελική απόδοση του αθλητή.

2.14.5. Εστίαση προσοχής

Η εστίαση της προσοχής ενός αθλητή κατά τη διάρκεια της προπόνησης επηρεάζει την κινητική απόδοση και τη μάθηση. Η εστίαση της προσοχής μπορεί να είναι είτε εσωτερική εστιάζοντας στις κινήσεις του σώματος, είτε εξωτερική εστιάζοντας στα αποτελέσματα των κινήσεων. Παράδειγμα εσωτερικής εστίασης είναι όταν ο προπονητής που καθοδηγεί τον αθλητή έχει ως στόχο τη βελτίωση της ταχύτητας με εναλλαγές στη δράση των ποδιών. Αυτό συγκρούεται με την εξωτερική εστίαση προσοχής, που επικεντρώνει την συνειδητή προσοχή του ατόμου, στα αποτελέσματα των κινήσεων του ή σε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος. Η εξωτερική εστίαση επιτρέπει αυτόματες κινητικές συμπεριφορές, ενώ η εσωτερική εστίαση επηρεάζει αρνητικά την ακρίβεια και την απόδοση του αθλητή (Porter et al., 2010).

Η μέθοδος εστίασης της προσοχής περιλαμβάνει είτε διάφορων μορφών προφορικών οδηγιών, είτε ενισχυμένη ανατροφοδότηση για εσωτερική ή εξωτερική εστίαση. Αρχικά οι προφορικές οδηγίες είναι πολύτιμες για τους αθλητές, παρέχοντας σημαντικές πληροφορίες για την εκτέλεση αθλητικών ενεργειών. Η ενισχυμένη ανατροφοδότηση (ονομάζεται έτσι καθώς οι πληροφορίες που θα λάβει ο αθλητής επαυξάνουν την αισθητηριακή ανατροφοδότηση) από την άλλη, παρέχει πληροφορίες για την τρέχουσα ή την προηγούμενη απόδοση του αθλητή, και δίνεται από τον προπονητή κατά τη διάρκεια ή μετά την εκτέλεση μιας δεξιότητας. Ωστόσο, η ενισχυμένη ανατροφοδότηση πρέπει να διαφοροποιείται από την αισθητηριακή ανατροφοδότηση που προκύπτει φυσικά από τον αθλητή μέσω αισθητηριακών μηχανισμών όπως η όραση, η αφή, η ιδιοδεκτικότητα κ.λπ.. (Porter et al., 2010).

Έτσι λοιπόν η κλασική πρακτική για την εστίαση της προσοχής συνήθως περιλαμβάνει τη χρήση προφορικών οδηγιών ή ενισχυμένης ανατροφοδότησης που στοχεύουν στο να προκαλέσουν εσωτερική ή εξωτερική εστίαση προσοχής στους συμμετέχοντες. Οι προπονητές έχουν δύο επιλογές όσον αφορά την ανατροφοδότηση προς τους αθλητές τους. Πρώτον μπορούν να παρέχουν

πληροφορίες σχετικά με τη γνώση της απόδοσης, που αφορούν τις κινήσεις του αθλητή, και δεύτερον πληροφορίες που αφορούν τη γνώση των αποτελεσμάτων, που αφορούν τα τελικά αποτελέσματα. Παραδείγματα γνώσης των αποτελεσμάτων περιλαμβάνουν την ταχύτητα σε αγώνες τρεξίματος ή την απόσταση ρίψης του δίσκου σε έναν αγώνα (Porter et al., 2010).

Σύμφωνα με Porter και συν. (2010), οι προφορικές οδηγίες και η ανατροφοδότηση είναι κρίσιμοι παράγοντες κατά τη διάρκεια της προπόνησης, καθώς μπορούν να επηρεάσουν την εσωτερική ή εξωτερική εστίαση προσοχής, έχοντας σημαντικό αντίκτυπο στην απόδοση. Παρόλο που η επιστημονική έρευνα για τη χρήση των δύο αυτών μεθόδων στην εστίαση προσοχής δεν είναι πλήρης, η εξωτερική εστίαση φαίνεται να είναι πιο αποδοτική, ενθαρρύνοντας τη χρήση κατάλληλων οδηγιών για εξωτερική εστίαση κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα.

2.14.6. Προσαρμογή του χώρου άσκησης και εξοπλισμού.

Στα πλαίσια της προπόνησης για αθλητές με αναπηρία όρασης πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι προαναφερθείσες πληροφορίες σχετικά με την αφή, την ακοή και την προσβασιμότητα, ώστε η προσαρμογή του χώρου άσκησης, του εξοπλισμού και των απαραίτητων ειδών για αθλητές με οπτική αναπηρία να είναι επιτυχημένη. Αυτές οι προσαρμογές εκτός από ότι είναι απαραίτητες οφείλουν, να στοχεύουν και στην διευκόλυνση της συμμετοχής των αθλητών με αναπηρία όρασης, σε αθλητικές δραστηριότητες εξασφαλίζοντας ότι όλοι θα έχουν ισότιμη πρόσβαση στην φυσική δραστηριότητα (EFDS, 2010). Έτσι λοιπόν, θα ακολουθήσει μία εκτενή σειρά προσαρμογών στον χώρο όπου διεξάγεται η προπόνηση και στον χρησιμοποιούμενο εξοπλισμό με στόχο την συνολική βελτίωση και ενίσχυση της ολοκληρωμένης εμπειρίας του αθλητή.

Αρχικά η καθοδήγηση του αθλητή στο περιβάλλον όπου θα διεξάγονται οι προπονήσεις και οι αγώνες, καθώς και η εξήγηση των λειτουργιών του εξοπλισμού, αποτελούν κρίσιμα στάδια για την πορεία του αθλητή. Παράγοντες

που εξασφαλίζουν την πλήρη προσβασιμότητα, όπως ο επαρκής φωτισμός, οι κατάλληλες σήμανση και κατευθυντήριες οδηγίες για όσους έχουν περιορισμένη όραση είναι ζωτικής σημασίας (EFDS, 2010). Επιπλέον η απτική σήμανση των ορίων του χώρου άσκησης προωθεί την ασφαλή κίνηση, παρέχοντας στους αθλητές καλύτερο έλεγχο του περιβάλλοντος και διασφαλίζοντας παράλληλα την ελευθερία του, εφόσον είναι βέβαιο ότι δεν υπάρχουν κίνδυνοι ή εμπόδια στον χώρο άσκησης και η επιφάνεια είναι επίπεδη και αντιολισθητική. Επίσης, η αλλαγή της υφής του δαπέδου, π.χ. από ξύλο σε πλακάκια, αναδεικνύει στα άτομα ότι έχουν ξεπεράσει τα όρια του χώρου. Ο περιορισμένος χώρος άσκησης διευκολύνει εξίσου τον προσανατολισμό και προάγει τη συμμετοχή ατόμων με οπτική αναπηρία σε σωματικές δραστηριότητες (Aleksandrović, 2018· Jordán, 2004). Ο τυφλός αθλητής ή ο αθλητής με χαμηλή όραση πρέπει να έχει επίγνωση του χώρου και της κατεύθυνσης που πρέπει να ακολουθήσει. Αν αυτό δεν συμβαίνει, μπορεί να επικεντρωθεί περισσότερο στον προσανατολισμό του και στην αποφυγή συγκρούσεων παρά στην εκτέλεση τεχνικών κινήσεων (Jordán, 2004).

Επιπλέον, για να αποφευχθούν πιθανές συγκρούσεις οι πολύ κοντινές προσεγγίσεις μεταξύ των αθλητών, οι διασταυρώσεις και οι αλλαγές λωρίδας μπροστά από τον τυφλό αθλητή πρέπει να αποφεύγονται. Προκειμένου να εξασφαλιστεί η ασφάλεια, οι υπόλοιποι αθλητές πρέπει να αποφεύγουν το να στέκονται στη μέση του χώρου κατά την ολοκλήρωση των τεχνικών ασκήσεών τους και να διατηρούν προσεκτική επιτήρηση της κατάστασης του τυφλού συναθλητή τους. Επιπλέον, και κατά την εναλλαγή σταθμών ή ασκήσεων επιβάλλεται προσεκτική διαχείριση τόσο από τους προπονητές, όσο και από τους υπόλοιπους αθλητές λαμβάνοντας υπόψη την ασφάλεια και τη σωστή οργάνωση του χώρου (Jordán, 2004).

Στην αρχή της εκπαίδευσης, είναι θετικό να τοποθετείται ο αθλητής σε μια συγκεκριμένη περιοχή του χώρου. Σημαντικός στόχος είναι να επιτευχθεί η μεγαλύτερη δυνατή αυτονομία των αθλητών, επιτρέποντας τους να μετακινούνται

στους διάφορους χώρους της αθλητικής πρακτικής με όσο το δυνατόν λιγότερη βοήθεια. Οι αθλητές πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με τους διάφορους χώρους του στίβου και τις διάφορες δραστηριότητες που διεξάγονται σε αυτούς. Είναι ουσιώδες να αντιλαμβάνονται τις περιοχές που μπορεί να είναι επικίνδυνες, όπως οι ζώνες ρίψης και άλματος, λαμβάνοντας πάντα υπόψη τους την ασφάλεια (Jordán, 2004).

Επιπλέον, η ενημέρωση του αθλητή με προβλήματα όρασης για τις αλλαγές που θα γίνουν στον χώρο είναι ζωτικής σημασίας, είτε προηγείται των αλλαγών, είτε συμβαίνει ταυτόχρονα με την υλοποίησή τους. Αυτή η ενημέρωση βοηθά στο να προβλεφθούν οι επερχόμενες αλλαγές και εξαλείφει τους φόβους των νεαρών αθλητών, επιτρέποντάς τους να ενσωματωθούν ομαλά στις αθλητικές δραστηριότητες (Jordán, 2004).

Επιπλέον, για την επίτευξη της βέλτιστης εκμετάλλευσης και προστασίας της όρασης των ατόμων με αναπηρία όρασης, προτείνεται η προσαρμογή του εξοπλισμού και των απαιτούμενων ειδών όπως ήχοι, χρώματα και βάρη. Αρχικά, είναι ζωτικής σημασίας ο προπονητής να λαμβάνει υπόψη ότι κάποιοι τυφλοί αθλητές μπορεί να αντιδρούν αρνητικά σε ορισμένα υλικά λόγω φόβου και έλλειψης γνώσης για τα χαρακτηριστικά τους. Ιδιαίτερα υλικά που είναι σκληρά ή αιχμηρά μπορεί αρχικά να απορρίπτονται, μέχρις ότου κατανοήσουν πώς να τα χρησιμοποιούν. Επιπλέον, η αντίθεση στα χρώματα, δηλαδή σε εκείνα που η κόρη του ματιού με χαμηλή όραση μπορεί να διακρίνει καλύτερα, αντίθετα προς το χρώμα του δαπέδου ή του φόντου αλλά και η χρήση μεγάλων κώνων ή μεγάλων αντικείμενων είναι ζωτικής σημασίας κατά την διάρκεια της προπόνησης. Επιπρόσθετα, οι μπάλες και άλλα όργανα όπως τα βάρη μπορούν να προσαρμοστούν με τρόπο ώστε να διαθέτουν ηχητικά χαρακτηριστικά, να κατασκευάζονται από διάφορα υλικά για μεγαλύτερη αίσθηση, να είναι ελαφριά και να τοποθετούνται σε ειδικά περιβάλλοντα όπως καλάθια και δίχτυα, προσφέροντας εκτός από κίνηση και ακουστική εμπειρία. Όλες αυτές οι

προσαρμογές στοχεύουν στη διευκόλυνση της συμμετοχής των συγκεκριμένων αθλητών σε φυσικές δραστηριότητες (Aleksandrović, 2018· Jordán, 2004).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1. Επιλογή Ερευνητικής Μεθόδου

Οι ερευνητικές μέθοδοι χωρίζονται σε δύο κατηγορίες τις ποιοτικές και τις ποσοτικές μεθόδους. Οι ποσοτικές μέθοδοι εστιάζουν στη μέτρηση και ανάλυση της ποσότητας της εμφάνισης του φαινομένου, ενώ οι ποιοτικές μέθοδοι επικεντρώνονται στην περιγραφή και την κατανόηση του είδους, δηλαδή του χαρακτήρα του φαινομένου (Γουσίδης, 2020). Στο πλαίσιο της τρέχουσας πτυχιακής εργασίας, η μέθοδος έρευνας που χρησιμοποιήθηκε ήταν η ποιοτική μέθοδος. Η ποιοτική έρευνα επιτρέπει στον ερευνητή να αποκομίσει μία πιο άμεση και σαφή κατανόηση των απόψεων και των θέσεων των συνεντευξιζόμενων και να συλλέξει εμπειριστατωμένες πληροφορίες μέσω της άμεσης αλληλεπίδρασης, ανάμεσα στον ερευνητή και τον συμμετέχοντα. Επιπλέον, η συγκεκριμένη προσέγγιση παρέχει την δυνατότητα στον συνεντεύκτη να εμβαθύνει στο κοινωνικό περιβάλλον που μελετά (Ζένιου & Γιαννικοπούλου, 2019).

3.2. Εργαλείο έρευνας

Στην ποιοτική έρευνα χρησιμοποιούνται μέθοδοι άντλησης δεδομένων που χαρακτηρίζονται από ευελιξία και ευαισθησία εντός του κοινωνικού πλαισίου που διεξάγεται η έρευνα. Ειδικότερά, οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στην ποιοτική έρευνα είναι η παρατήρηση, οι ομάδες εστίασης και οι συνεντεύξεις. Στην παρούσα μελέτη χρησιμοποιείται η μέθοδος της συνέντευξης, με σκοπό την συλλογή δεδομένων, σχετικά με το κοινωνικό χώρο των συμμετεχόντων της ερευνητικής διαδικασίας (Χάντζος, 2022). Η μέθοδος της συνέντευξης παρουσιάζει πολλά οφέλη καθώς μέσω αυτής δίνεται η δυνατότητα να διαλευκανθούν απαντήσεις και οι ερευνητές να θέσουν επιπρόσθετες ερωτήσεις με σκοπό να επιτευχθεί η καλύτερη κατανόηση των δεδομένων (Κεδράκα, 2008).

Επιπλέον, οι αναλυτές μέσω της διαδικασίας της συνέντευξης έχουν διαδραστική επικοινωνία με τους συμμετέχοντες και κατανοούν την πολυδιάστατη φύση που χαρακτηρίζει την ανθρώπινη ύπαρξη (Ισάρη & Πούρκος, 2016). Οι συνεντεύξεις με τη σειρά τους χωρίζονται σε διάφορες κατηγορίες, συμπεριλαμβανομένων των επαναλαμβανόμενων, των κλινικών, των συνεντεύξεων εις βάθος, των άμεσων και των έμμεσων και τέλος των δομημένων και των μη δομημένων (Γουσίδης, 2020).

Ειδικότερα, για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της ημι-δομημένης συνέντευξης, για τη συλλογή των δεδομένων. Στις ημι-δομημένες συνεντεύξεις, η επαφή με τους συμμετέχοντες είναι ευέλικτη και καθορίζεται από τον τρόπο που εξελίσσεται η συνέντευξη. Η επιλογή τους έγινε για να συλλεχθούν όσο γίνεται περισσότερο εν τω βάθει και ουσιαστικές πληροφορίες, και να κατανοηθούν σε βάθος οι προπονητικές πρακτικές και γνώσεις των προπονητών στίβου σε αθλητές/τριες με οπτική αναπηρία. Επιλέχθηκε η ημι-δομημένη, και εξαιρέθηκε αντίστοιχα η δομημένη συνέντευξη όπου η σειρά και το περιεχόμενο των ερωτημάτων είναι προκαθορισμένα, αυστηρά και όσο γίνεται περισσότερο συγκεκριμένα (Γουσίδης, 2020).

3.3. Δημογραφικά Στοιχεία συμμετεχόντων

Για τη διεξαγωγή της ποιοτικής μελέτης, είναι απαραίτητο να προσδιοριστεί η ομάδα ανθρώπων προς την οποία απευθύνθηκε η συγκεκριμένη έρευνα. Η συλλογή των δεδομένων ολοκληρώθηκε μέσω 7 ημι-δομημένων συνεντεύξεων και 7 συνεντεύξεων μέσω Google Forms, σε δεκατέσσερις συνολικά (N=14) συναδέλφους ΚΦΑ, που εργάζονταν στο χώρο του Παραολυμπιακού αθλητισμού. Ειδικότερα στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 14 προπονητές/τριες, αθλητών/τριών με περιορισμένη όραση-τύφλωση που ασχολούνται με τον κλασικό αθλητισμό. Από αυτούς οι 9 ήταν άνδρες και οι 5 γυναίκες. Η ηλικία τους κυμαίνονταν από 25 έως 65 ετών. Στο παρελθόν, τουλάχιστον οι 5 από τους 14 είχαν παρακολουθήσει την ειδικευση της Προσαρμοσμένης Κινητικής Αγωγής (ΠΚΑ), ενώ οι υπόλοιποι είχαν διαφορετικές ειδικεύσεις. Δύο από τους

συμμετέχοντες είχαν παρακολουθήσει και ολοκληρώσει μεταπτυχιακά προγράμματα σπουδών στον κύκλο της ΠΚΑ, και ένας στον χώρο της προπονητικής. Οι συνάδελφοι ήταν Έλληνες πολίτες. Οι δώδεκα ασχολούνται και με την προπόνηση αθλητών και αθλητριών χωρίς οπτική αναπηρία στον κλασικό αθλητισμό, ενώ οι δύο ασχολούνται εξολοκλήρου με αθλητές/τριες που αντιμετωπίζουν οπτική αναπηρία. Για τις ανάγκες της ανάλυσης και λόγω ηθικών και αρχών δεοντολογίας στην έρευνα, τα δεδομένα τους αποτυπώθηκαν, κωδικοποιήθηκαν και προσφωνούνται με ανώνυμα προσωνύμια που χρειάστηκαν για την προστασία των προσωπικών τους δεδομένων, που παρουσιάζονται περιληπτικά παρακάτω.

Γιώργος

Ο Γιώργος έχει δραστηριοποιηθεί ως προπονητής στίβου για αθλητές και αθλήτριες χωρίς προβλήματα όρασης για 25 χρόνια, ενώ έχει επίσης ασχοληθεί με αθλητές/αθλήτριες που έχουν οπτική αναπηρία εδώ και 10 χρόνια. Η ενασχόλησή του με αυτόν τον αθλητικό πληθυσμό ξεκίνησε τυχαία.

Γιάννης

Ο Γιάννης έχει εργαστεί ως προπονητής στίβου για αθλητές και αθλήτριες με και χωρίς προβλήματα όρασης για 13 χρόνια. Ο ίδιος ξεκίνησε την ενασχόληση του σε αυτόν τον συγκεκριμένο αθλητικό πληθυσμό ως συνοδός δρομέα για έναν αθλητή με οπτική αναπηρία.

Χρήστος

Ο Χρήστος έχει εκπαιδεύσει αθλητές και αθλήτριες χωρίς προβλήματα όρασης στον τομέα του στίβου για 8 χρόνια, ενώ επίσης ασχολείται με αθλητές/αθλήτριες που έχουν οπτική αναπηρία εδώ και 4 χρόνια. Η αφοσίωση του σε αυτόν τον συγκεκριμένο αθλητικό πληθυσμό προέκυψε μετά από προτροπή γονέων ενός παιδιού με οπτική αναπηρία, με σκοπό να εντάξει το παιδί στον κλασικό αθλητισμό.

Μαρία

Η Μαρία έχει εμπειρία στον τομέα της προπόνησης αθλητών και αθλητριών στίβου χωρίς προβλήματα όρασης για 35 χρόνια, ενώ προπονεί αθλητές/αθλήτριες με οπτική αναπηρία για 25 χρόνια. Η αφοσίωση της σε αυτόν τον συγκεκριμένο αθλητικό πληθυσμό προήλθε από την ένταξη της ως προπονήτρια σε ομάδα αθλητριών που γεννήθηκαν με ελάχιστη όραση. Αρχικά συμμετείχαν κανονικά στους αγώνες με τους βλέποντες, και στη συνέχεια ενσωματώθηκαν στον ειδικό αθλητισμό.

Χριστίνα

Η Χριστίνα έχει εμπειρία στον χώρο της προπόνησης αθλητών και αθλητριών χωρίς οπτική αναπηρία για 8 χρόνια, ενώ επίσης ασχολείται με αθλητές/αθλήτριες με οπτική αναπηρία στο στίβο εδώ και 4 χρόνια. Η ενασχόληση της με αυτόν τον αθλητικό πληθυσμό προήλθε όταν ο ίδιος ο αθλητής την επισκέφτηκε στον χώρο εργασίας της και της ζήτησε να τον προπονήσει.

Βασίλης

Ο Βασίλης έχει αφιερώσει 25 χρόνια στην προπόνηση αθλητών και αθλητριών χωρίς προβλήματα όρασης στον τομέα του στίβου, ενώ επίσης ασχολείται με αθλητές/αθλήτριες που έχουν οπτική αναπηρία εδώ και 25 χρόνια. Η ενασχόληση του με αθλητές/αθλήτριες με προβλήματα όρασης-τύφλωση ξεκίνησε τυχαία.

Ιωάννα

Η Ιωάννα έχει προπονήσει αθλητές/τριες χωρίς προβλήματα όρασης για 22 χρόνια, ενώ από αυτά, τα 3 χρόνια έχει αναλάβει επίσης την προπόνηση αθλητών/αθλητριών με οπτική αναπηρία. Η ενασχόλησή της με αυτόν τον αθλητικό πληθυσμό ξεκίνησε όταν εργαζόταν σε έναν σύλλογο ΑΜΕΑ και αθλητές με προβλήματα όρασης προσήλθαν, λόγω του ότι ο δικός τους σύλλογος δεν υπήρχε πλέον.

Κωνσταντίνος

Ο Κωνσταντίνος δραστηριοποιείται στον χώρο της προπόνησης αθλητών/τριών στο στίβο εδώ και 16 χρόνια, επικεντρώνοντας την προσοχή του τόσο σε αθλητές/τριες με προβλήματα όρασης όσο και σε αυτούς/αυτές χωρίς. Ξεκίνησε εθελοντικά ως δεύτερος προπονητής του κ. Βαγγέλη (ψευδώνυμο αναφέρεται στην συνέχεια) και από το 2007 είναι προπονητής ενός αθλητικού σωματείου τυφλών αθλητών. Ο κ. Βαγγέλης έτυχε να έχει και έναν τυφλό αθλητή ο οποίος έχει υπάρξει και παραολυμπιονίκης. Όταν γύρισε από φαντάρος ο Κωνσταντίνος έκαναν μία συζήτηση με τον παραολυμπιονική και ξεκίνησε στο σωματείο, καθόλη όμως τη διάρκεια στο σωματείο εντάσσονταν και άλλοι αθλητές με προβλήματα όρασης χωρίς να έχουν μεγάλες διεκδικήσεις πέρα δηλαδή από πανελλήνια πρωταθλήματα. Έτσι είχαν την ευκαιρία να δουν αι άλλα αγωνίσματα όπως 100-200 μ., ρίψεις και άλματα.

Βαγγέλης

Ο Βαγγέλης ασχολείται με την προπόνηση αθλητών και αθλητριών χωρίς προβλήματα όρασης για 35 χρόνια. Η εμπειρία του ως προπονητής τυφλών αθλητών/τριών εκτείνεται 25 χρόνια, όταν προσελκύστηκε από παιδιά που εξέφρασαν την επιθυμία τους να εκπαιδευτούν υπό την καθοδήγησή του. Οι νεαροί αθλητές ενθουσιάστηκαν από τη φιλοσοφία του και τη χαρά και την έμπνευση που μετέδιδε, ενστερνιζόμενοι τη φαντασία του για να ανακαλύψουν διαφορετικούς τρόπους προπόνησης, πέραν των συνηθισμένων μεθόδων που υπήρχαν μέχρι εκείνη τη στιγμή.

Παναγιώτης

Ο Παναγιώτης δραστηριοποιείται στον χώρο της προπόνησης αθλητών/τριών στο κλασικό αθλητισμό για 25 χρόνια. Από αυτά τα 25 χρόνια τα 3 ασχολείται στον τομέα του στίβου με αθλητές/τριες με οπτική αναπηρία. Η ενασχόληση με το συγκεκριμένο κλάδο έγινε μέσω πρότασης που είχε από τον προπονητή ενός τυφλού αθλητή. Ειδικότερα, προτάθηκε σε έναν αθλητή του να γίνει οδηγός σε έναν τυφλό αθλητή. Παρόλο που δεν είχε πληροφορίες ή εμπειρία σε αυτόν τον

τομέα, αποφάσισε να αναλάβει την πρόκληση. Επιπλέον, ο Παναγιώτης εργάζεται ως καθηγητής σε πανεπιστημιακό επίπεδο. Κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος, παρατήρησε μια φοιτήτρια με προβλήματα όρασης, η οποία αρχικά δεν είχε αναφέρει την κατάσταση της, αλλά όταν αντιμετώπισε δυσκολία στο να μετρήσει την φόρα στο μήκος, ανακάλυψε ότι δεν βλέπει καλά. Έτσι λοιπόν της είπε ότι μπορεί να κάνει πράγματα ότι είναι καλή και έτσι την πήρε στον σύλλογο την επόμενη χρονιά και ξεκίνησαν την προπόνηση.

Μιχάλης

Ο Μιχάλης έχει δραστηριοποιηθεί ως προπονητής στον κλασικό αθλητισμό για 24 χρόνια. Κατά τη διάρκεια αυτών των ετών, επικεντρώνεται επίσης στον χώρο των αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία. Η ενασχόληση του με τον συγκεκριμένο τομέα ξεκίνησε τυχαία. Ειδικότερα ως εν ενεργεία αθλητής και έχοντας έναν συντοπίτη αθλητή με προβλήματα όρασης ο οποίος ήταν αθλητής αλμάτων (μήκος, τριπλούν) και δρόμων (100μ.). Ο συντοπίτης του έχασε κάποια στιγμή την όραση του και χρειάστηκε να έχει οδηγό και έτσι του έγινε πρόταση και την αποδέχτηκε.

Δέσποινα

Η Δέσποινα εργάζεται στον τομέα της εκπαίδευσης αθλητών/αθλητριών στον κλασικό αθλητισμό για 11 χρόνια, με τα τελευταία 7 να αφιερώνονται στη συνεργασία με αθλητές/τριες με οπτική αναπηρία. Ο συγκεκριμένος αθλητής που συνεργάζεται αυτό το διάστημα άλλαξε τόπο κατοικίας και ήρθε στην Αθήνα. Επειδή λοιπόν η Δέσποινα ήταν μέλος της Εθνικής Ομάδας ως ομοσπονδιακό τεχνικό της ανέθεσαν τον συγκεκριμένο αθλητή.

Άννα

Η Άννα δραστηριοποιείται στον κλασικό αθλητισμό εδώ και 17 χρόνια, αφιερώνοντας τα τελευταία 12 και στην προπόνηση αθλητών/αθλητριών με οπτική αναπηρία. Υπήρξε μία πρόταση από την υπεύθυνη καθηγήτρια της από την ειδικότητα της ΠΚΑ και έτσι έγινε η πρώτη της επαφή με αθλητές/τριες με

προβλήματα όρασης. Ξεκίνησε τη σεζόν 1994-1995 χωρίς υπάρχουν ακόμα αθλητικά σωματεία (συνδικαλιστικοί φορείς). Κάποια χρόνια αργότερα συστήθηκαν αμιγώς ως αθλητικά σωματεία.

Νίκος

Ο Νίκος προπονεί αθλητές και αθλήτριες στο κλασικό αθλητισμό για 18 χρόνια. Η ενασχόλησή του με την προπόνηση αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία στο κλασικό αθλητισμό διαρκεί 2 χρόνια και ξεκίνησε μέσα από το σωματείο που εργάζεται, μετά την ένταξη αθλητών/τριών με αναπηρία.

3.4. Ερευνητικά ερωτήματα

Σύμφωνα με το σχέδιο των συνεντεύξεων, οι απόψεις που εκφράστηκαν από τους προπονητές και τις προπονήτριες εστίαζαν στην προαγωγή των γνώσεων και την ενίσχυση των προπονητικών πρακτικών που αφορούν τους αθλητές και τις αθλήτριες με περιορισμένη όραση και τύφλωση. Αυτές οι καινοτόμες προπονητικές πρακτικές και γνώσεις θα συμβάλουν στην υποστήριξη των προπονητών, επιτρέποντας τους να δημιουργήσουν πιο αποτελεσματικά και λειτουργικά προγράμματα άσκησης για αθλητές και αθλήτριες με περιορισμένη όραση-τύφλωση στον τομέα του στίβου. Ειδικότερα, αυτές οι νέες πρακτικές θα παρέχουν στους προπονητές τα απαραίτητα εργαλεία και την γνώση που χρειάζονται για να προσαρμόσουν τις προπονητικές διαδικασίες τους, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες και τις προκλήσεις που προκύπτουν από την περιορισμένη όραση και την τύφλωση των αθλητών/τριών τους στον στίβο. Έτσι τα ερευνητικά ερωτήματα που προέκυψαν για αυτό τον σκοπό είναι:

1. Πόσα χρόνια δουλεύετε σαν προπονητής/τρια στο στίβο;
2. Πόσα χρόνια δουλεύετε σαν προπονητής/τρια στο στίβο με αθλητές/τριες με προβλήματα όρασης-τύφλωση;
3. Πώς ξεκινήσατε την ενασχόληση με τους αθλητές/τριες με προβλήματα όρασης-τύφλωση;

4. Μπορείτε να περιγράψετε εν συντομία μια προπόνηση;
5. Τι είδους δυσκολίες αντιμετωπίζετε στην προπόνηση τεχνικής του αγωνίσματος; Μπορείτε να τις περιγράψετε;
6. Πώς τις ξεπερνάς;
7. Υπάρχουν δυσκολίες που δεν μπορείτε να ξεπεράσετε;
8. Πώς διδάσκετε μια τεχνική δεξιότητα στους αθλητές/τριες σου με προβλήματα όρασης-τύφλωση; (πχ με αφήγηση, σωματική επαφή, συνοδό).
9. Πώς διορθώνετε τα λάθη και παρέχετε ανατροφοδότηση γενικότερα;
10. Επηρεάζει ο βαθμός τύφλωσης και το χρονικό σημείο έναρξης της αναπηρίας τη μέθοδο που χρησιμοποιείτε; Με ποιο τρόπο;
11. Είναι επαρκής ο εξοπλισμός σας; Αν όχι, ποιοι είναι οι περιορισμοί που αντιμετωπίζετε;
12. Υπάρχουν κατά τη γνώμη σας κάποια σημεία κλειδιά για να προπονήσετε πετυχημένα αθλητές με προβλήματα όρασης-τύφλωση;
13. Υπάρχει κάτι άλλο που θα θέλατε να προσθέσετε;
14. Έχετε κάποιο τελικό ερώτημα ή προβληματισμό που θα θέλατε να μοιραστείτε;

3.5. Διαδικασία

Η συλλογή δεδομένων από τους προπονητές και τις προπονήτριες πραγματοποιήθηκε είτε προφορικά με την μορφή συνέντευξης, είτε με γραπτή συμπλήρωση ερωτηματολογίου (google forms). Στην πρώτη περίπτωση η ερευνήτρια ήταν υπεύθυνη να επισκεφθεί τους χώρους προπόνησης των αθλητών/τριών με προβλήματα όρασης-τύφλωση. Η επαφή με τους προπονητές/τριες έγινε με δική της πρωτοβουλία, σε συνεννόηση με τους υπεύθυνους Καθηγητές που την έφεραν αρχικά σε επαφή μαζί τους. Αρχικά με τους προπονητές/τριες έγινε προφορική επικοινωνία, επεξήγηση των σκοπών και της μεθοδολογίας της έρευνας, και συμφώνησαν όλοι/ες να συμμετέχουν. Στην επαφή μαζί τους έγινε γνωστό ότι τα δεδομένα τους θα κωδικοποιηθούν και θα χρησιμοποιηθούν προσωνόμια για την ανάλυση, καθώς και ότι τα αποτελέσματα της επεξεργασίας των δεδομένων είναι εμπιστευτικά και μόνο για χρήση από την

ερευνητική ομάδα. Όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να έχουν δυνατότητα ενημέρωσης, είτε ο καθένας για τον εαυτό του ή για τα γενικά αποτελέσματα, αν το επιθυμούν.

Η συλλογή των δεδομένων γίνονταν μετά το πέρας της προπόνησης, σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο, όπου οι προπονητές κάθονταν με την ερευνήτρια που ήταν υπεύθυνη και υπέβαλλε τα ερωτήματα. Η διάρκεια κάθε συνέντευξης ήταν 20-30 λεπτά περίπου. Στην αρχή υπήρχε μια μικρή εισαγωγή, και δημογραφικά ερωτήματα που έπρεπε να καταγραφούν. Οι συμμετέχοντες ενημερώνονταν ότι δεν υπήρχαν λανθασμένες απαντήσεις, και απλά θα καταγράφονταν οι απόψεις και η προσωπική τους εμπειρία από την προπονητική τους διαδρομή στο χώρο. Ακολουθούσε το κύριο μέρος και στο τέλος, οι προπονητές ερωτούνταν αν ήθελαν κάτι να προσθέσουν ή να αφαιρέσουν από τις απαντήσεις τους. Τα ηχητικά αρχεία καταγράφονταν, και στη συνέχεια η ερευνήτρια μετέτρεπε τα δεδομένα σε κείμενο τύπου Word. Έπειτα, τα κείμενα αποστέλλονταν εκ νέου στους προπονητές μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου τους, προκειμένου να τα εξετάσουν, να συμφωνήσουν με το περιεχόμενο, και να τα οριστικοποιήσουν. Στο τέλος κάθε συνέντευξης η ερευνήτρια ευχαριστούσε τους προπονητές για τη συμμετοχή τους.

Στη δεύτερη περίπτωση, οι προπονητές και προπονήτριες συμμετείχαν στην έρευνα μέσω απαντήσεων σε κοινό ερωτηματολόγιο, το οποίο διαμορφώθηκε με τη χρήση της πλατφόρμας Google Forms. Στους προπονητές έγινε αρχικά προφορική επικοινωνία, επεξήγηση των σκοπών και της μεθοδολογίας της έρευνας, και συμφώνησαν όλοι/ες να συμμετέχουν. Στην συνέχεια το ερωτηματολόγιο αποστάλθηκε στους προπονητές/τριες μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου τους. Η επιλογή αυτή της συγκεκριμένης μεθόδου συλλογής δεδομένων προέκυψε από την ανάγκη εξυπηρέτησης προπονητών και προπονητριών που διέμεναν εκτός της πόλης όπου διεξαγόταν η έρευνα. Αυτή η επιλογή εξασφάλισε τη συμμετοχή τους, παρέχοντας έναν πρακτικό και αποτελεσματικό τρόπο συλλογής απαντήσεων από απόσταση.

3.6. Ηθικά ζητήματα

Η αλληλεπίδραση με τους υποψήφιους κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων αποδείχθηκε εξαιρετικά ευχάριστη και αρμονική, καθώς και ευνοϊκή και από τις δύο πλευρές. Αυτή η ευχάριστη ατμόσφαιρα επέτρεψε την ταχύτερη δημιουργία ενός εμπιστευτικού περιβάλλοντος. Από την αρχή της συνέντευξης, καθορίστηκε σαφώς ο σκοπός της, επιβεβαιώνοντας ότι θα τηρηθεί αυστηρά το επαγγελματικό απόρρητο αλλά και ότι η έρευνα γίνεται για καθαρά επιστημονικούς λόγους. Επιπρόσθετα, όλοι οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν ότι τα δεδομένα είναι εμπιστευτικά και μόνο για χρήση από την ερευνητική ομάδα και σε περίπτωση δημοσιοποίησης των αποτελεσμάτων της έρευνας σε επιστημονικά περιοδικά αυτή θα είναι ανώνυμη και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για διδακτικούς σκοπούς. Επιπλέον, ενημερώθηκαν σχετικά με τη διαδικασία της μαγνητοφώνησης, ενώ εξασφαλίστηκε ότι έχουν το δικαίωμα να διακόψουν τη μαγνητοφώνηση οποιαδήποτε στιγμή, αν το θελήσουν. Τέλος, όλοι οι συμμετέχοντες μπορούσαν να έχουν το δικαίωμα ενημέρωσης είτε ο καθένας για τον εαυτό του, είτε για τα γενικά αποτελέσματα αν το επιθυμούσαν. Η ενημέρωση θα πραγματοποιήθηκε είτε από τον υπεύθυνο της έρευνας είτε από τη διοργανώτρια αρχή. Για την καλύτερη κατανόηση και την επίτευξη αυτών, παρασχέθηκε ένα γραπτό ενημερωτικό έντυπο το οποίο και υπέγραψαν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1. Ανάλυση Δεδομένων

Οι συνεντεύξεις των προπονητών/τριών απομαγνητοφωνήθηκαν και χρησιμοποιήθηκε η θεματική ανάλυση για να εξαχθούν τα αποτελέσματα, μέσω ‘κωδικών’ και ‘θεμάτων’ που προέκυψαν και οδήγησαν σε αντίστοιχες ‘κατηγορίες’. Χρησιμοποιήθηκε το μοντέλο ανάλυσης των Cote και συν. (1993) και Patton (1987), για την ερμηνεία, κατανόηση και κατηγοριοποίηση των δεδομένων. Ο τελικός στόχος ήταν να εξαχθούν εν τέλει οι ‘κατηγορίες’ από τις συνεντεύξεις που περιγράφανε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις γνώσεις και τις

καθημερινές πρακτικές των προπονητών αθλητών/τριών στίβου με τύφλωση και οπτική αναπηρία γενικότερα. Έγινε προσπάθεια τριγωνισμού, με τη συμμετοχή και δεύτερου ερευνητή, στην προσπάθεια να επέλθει συμφωνία > 80% αναφορικά με τους εξαγόμενους ‘κωδικούς’, τα ‘θέματα’ και τις τελικές ‘κατηγορίες’.

Ειδικότερα, η ανάλυση 180 θεματικών ενοτήτων και 42 ετικετών ανέδειξε 4 κατηγορίες που περιλαμβάνουν: 1) ενασχόληση (π.χ. τυχαία, προσωπική επαφή), 2) πρόκληση στην καθημερινή προπόνηση (π.χ. ομοιότητες και διαφορές), 3) ατομικά χαρακτηριστικά αθλητών/τριών (π.χ. εκ γενετής ή επίκτητη τύφλωση), 4) ψυχολογικά χαρακτηριστικά (π.χ. στάσεις, κοινωνικός στιγματισμός) των αθλητών/τριών που επηρεάζουν την προσπάθεια τους. Η καθημερινή προπόνηση αναδείχθηκε ως η κυρίαρχη κατηγορία στις θεματικές ενότητες και αντίστοιχες ετικέτες και εκφράστηκε με τις προκλήσεις που αντιμετωπίστηκαν στην προπόνηση μέσω της αναλυτικής περιγραφής των ασκήσεων, λεκτική καθοδήγηση, απτική μέθοδο, επαναλήψεις, κιναισθητική επεξήγηση, τεχνική αποτύπωσης κοκ.

Σύμφωνα με τα ευρήματα που προέκυψαν από το δείγμα που διεξήχθη έρευνα, παρατηρήθηκε ότι το υψηλότερο ποσοστό των προπονητών που συμμετείχαν στις συνεντεύξεις ανήκουν στο ανδρικό φύλο. Συγκεκριμένα, από τους συνολικά 14 προπονητές και προπονήτριες, εννέα εξ αυτών ήταν άνδρες. Οι συνεντευξιζόμενοι που συμμετείχαν στην έρευνα ασχολούνται γενικά ως προπονητές και προπονήτριες αθλητών και αθλητριών χωρίς οπτική αναπηρία στον κλασικό αθλητισμό, καταχωρώντας πείρα που εκτείνεται από 8 έως 35 χρόνια. Επιπλέον, ως προπονητές και προπονήτριες στον τομέα του στίβου για αθλητές και αθλήτριες με προβλήματα όρασης ή τύφλωση, διέθεταν ποικίλη προϋπηρεσία που κυμαίνεται από 2 έως 25 χρόνια.

4.2. Κατηγορία: ‘Ενασχόληση’

Όσον αφορά την πρώτη κατηγορία, που αντιστοιχεί στην κατηγορία ‘ενασχόληση’, οι προπονητές και οι προπονήτριες ερωτήθηκαν σχετικά με το πώς

κατέληξαν να ασχολούνται με την προπόνηση αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία και παρατηρήθηκε ποικιλία απόψεων. Ορισμένοι από τους προπονητές εξέλιξαν το ενδιαφέρον τους για αυτόν τον πληθυσμό αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία τυχαία, καταλήγοντας στην αφοσίωση τους στον χώρο της ειδικής αγωγής. Άλλοι προπονητές και προπονήτριες επικεντρώθηκαν στον εν λόγω αθλητικό πληθυσμό μέσω προσωπικής επαφής με τους ίδιους τους αθλητές/τριες ή την οικογένεια τους. Χαρακτηριστικά ο Βαγγέλης ανέφερε: *“Ηρθανε τα παιδιά και μου είπαν ότι θέλουν να προπονηθούν μαζί μου γιατί πίστεψαν στη δική μου την φιλοσοφία και στη δική μου την χαρά, την έμπνευση και την φαντασία για να μπορούμε να δουλέψουμε με κάποιους διαφορετικούς τρόπους από τους συγκεκριμένους τρόπους που υπήρχαν μέχρι τότε. Τα παιδιά με βρήκαν όχι εγώ”*. Αντίστοιχα ο Χρήστος ανέφερε: *“Με προσέγγισαν οι ίδιοι οι γονείς του παιδιού για να το εισάγω στον αθλητισμό.”*

Τέλος, κάποιοι άλλοι ξεκίνησαν την ενασχόληση τους με την προπόνηση αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία μέσω προσωπικής εμπειρίας. Ειδικότερα κάποιοι από αυτούς τους προπονητές/τριες ξεκίνησαν ως οδηγοί αθλητών με προβλήματα όρασης. Άλλοι είχαν από την αρχή τον στόχο να δραστηριοποιηθούν στον χώρο της ειδικής αγωγής επιλέγοντας την ειδικότητα ΠΚΑ μέσω της σχολής και επικεντρώνοντας στην συνέχεια το ενδιαφέρον τους στην προπόνηση ατόμων με οπτική αναπηρία. Χαρακτηριστικά η Άννα ανέφερε: *“Υπήρξε μία πρόταση από την υπεύθυνη καθηγήτρια μου την Κ.Σ. και έτσι έγινε η πρώτη μου επαφή με αθλητές/τριες με προβλήματα όρασης. Ξεκίνησα τη σεζόν 1994-1995, χωρίς να υπάρχουν ακόμα αθλητικά σωματεία. Κάποια χρόνια αργότερα συστήθηκαν αμιγώς ως αθλητικά σωματεία. Η πρώτη μου επαφή έγινε μετά από σύσταση της Κ.Σ.”*

4.3. Κατηγορία: ‘Καθημερινή Προπόνηση’

Η δεύτερη κατηγορία που αναδείχθηκε από τις συνεντεύξεις των προπονητών/τριών με τίτλο ‘καθημερινή προπόνηση’ ήταν και η κατηγορία που αναδείχθηκε ως η κυρίαρχη στις θεματικές ενότητες και αντίστοιχες ετικέτες και εκφράστηκε με τις προκλήσεις που αντιμετωπίστηκαν στην προπόνηση μέσω της

αναλυτικής περιγραφής των ασκήσεων, λεκτική καθοδήγηση, απτική μέθοδο, επαναλήψεις, τεχνική αποτύπωση κοκ. Ειδικότερα, μέσα από τις συνεντεύξεις των προπονητών/τριών αναδείχθηκαν με σαφήνεια οι ομοιότητες αλλά και οι δυσκολίες που παρουσιάζονται κατά την προπόνηση αθλητών και αθλητριών με οπτική αναπηρία. Χαρακτηριστικά η Μαρία ανέφερε: *“Η δομή της προπόνησης δε διαφέρει σε τίποτα με την προπόνηση των βλέπόντων.”* και η Ιωάννα δήλωσε: *“Η προπόνηση θα ξεκινήσει με χαμηλής έντασης τρέξιμο. Μετά από το τρέξιμο γίνονται διατάσεις, δρομικές ασκήσεις, διαφορές ασκήσεις με *medicine ball*, ασκήσεις τεχνικής, κοιλιακοί, ραχιαίοι και αποθεραπεία.”* Τα προηγούμενα ενισχύονται από τα όσα εξέφρασε και ο Κωνσταντίνος: *“Το ζέσταμα ξεκινάει με δυο-τρεις στροφές στο γήπεδο, έπειτα γίνονται κάποια ανοίγματα, μπόλικες διατάσεις και μετά γίνονται κάποιες προασκήσεις ανάλογα με το άθλημα, γιατί εξυπηρετούμε αθλητές οι οποίοι είναι σε δρομικά, αλτικά και ριπτικά αγωνίσματα. Στη συνέχεια περνάμε σε κάποια κομμάτια τεχνικής, κάποια κομμάτια ενδυνάμωσης και καταλήγουμε στο κομμάτι της αποθεραπείας.”* · άλλα και ο Βαγγέλης: *“Το ζέσταμα είναι κλασσικό ζέσταμα και υπάρχουνε εκτός από αυτό και τα βάρη και όλο το ασκησιολόγιο που μπορεί να έχει μέσα ταχύτητα, ταχυδύναμη, ευλυγισία, ευκαμψία και τα λοιπά. Οι αθλητές με προβλήματα όρασης δεν κάνουν κάτι διαφορετικό, ρίχνουν όπως οι αρτιμελείς.”*

Οι παραπάνω πληροφορίες ενισχύονται και από τα λεγόμενα της Δέσποινας: *“Μία καθημερινή προπόνηση, η οποία αφορά στο τεχνικό κομμάτι του αγωνίσματος της σφαιροβολίας περιλαμβάνει ότι και σε έναν αρτιμελή. Αν προκύψει κάποια δυσκολία σε θέματα προπόνησης θεωρώ ότι θα τις ξεπεράσω σαν να αντιμετωπίζω έναν άνθρωπο χωρίς οπτική αναπηρία. Θα δίνω δηλαδή τις συμβουλές που θα έδινα σε έναν βλέποντα.”* Αντίστοιχα ο Νίκος αναφέρει: *“Ετοιμάζουμε αθλητές για αθλήματα ρίψεων, για δίσκο και ακόντιο. Την προπόνηση τον χειμώνα την κάνουμε μέσα στο γυμναστήριο, ώστε να υπάρξει ενδυνάμωση και ότι άλλο μπορούμε να δουλέψουμε μέσα στο γυμναστήριο. Τους καλοκαιρινούς μήνες βγαίνουμε έξω να κάνουμε τις βολές. Η προπόνηση δομείται κανονικά όπως μία προπόνηση για άτομα χωρίς προβλήματα όρασης.”* Τέλος ο

Παναγιώτης δήλωσε: *“Η προπόνηση είναι κανονική προπόνηση. Είναι προπόνηση αθλητή ταχυτήτων χωρίς προβλήματα όρασης και μάλιστα θα ασχοληθούμε και με άλματα. Είναι κανονική προπόνηση.”*

Όσο αφορά τις δυσκολίες που παρουσιάζονται κατά την προπόνηση αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία, οι προπονητές παρείχαν εκτενείς και ποικίλες πληροφορίες, δίνοντας έτσι έμφαση στην κατανόηση των αναγκών και των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι συγκεκριμένοι αθλητές/τριες. Σχετικά με τις δυσκολίες εκτός προπόνησης αναφέρει η Δέσποινα: *“Οι δυσκολίες αφορούν τη μετακίνηση του κάποιες φορές, καθώς έχει επιλέξει να έρχεται μόνος του χρησιμοποιώντας τα Μ.Μ.Μ. και συνήθως αυτό τον καθυστερεί. Ειδικότερα, μέχρι να βρει άμεσα τη στάση των λεωφορείων και να κατέβει στην κατάλληλη στάση και να έρθει, χάνουμε κάποιο χρόνο στην προπόνηση, αλλά άλλη δυσκολία δεν αντιμετωπίζω.”* Εξίσου δήλωσε ο Γιάννης: *“Ο αθλητής/τρια φτάνει στον χώρο προπόνησης μόνος, αν υπάρχει φυσικά η δυνατότητα (προσβάσιμη διαδρομή, κοντινή απόσταση, ΜΜΜ κλπ.)”* Χαρακτηριστικά ο Κωνσταντίνος δήλωσε: *“Οι αθλητές κάποιες φορές έχουν προβλήματα στις μετακινήσεις και αυτό είναι ένα πρόβλημα για εμάς τους προπονητές, το διαπιστώνω και θεωρώ ότι είναι και για άλλους προπονητές. Οποιαδήποτε αλλαγή συμβεί στο στάδιο, για παράδειγμα ένας αγώνας ή κάποια προπόνηση της ομάδας του ποδοσφαίρου εμείς συνήθως θα ενημερωθούμε τελευταία στιγμή και αυτό μας δημιουργεί πρόβλημα γιατί υπάρχουν αθλητές οι οποίοι έρχονται από τον Πειραιά και από άλλα μέρη της Αθήνας και χρησιμοποιούν πολύ τα μέσα ακόμα και το αυτοκίνητό τους. Αυτό πολλές φορές γίνεται όταν είμαστε στο δρόμο ήδη για την προπόνηση.”* Τέλος ο Μιχάλης υποστήριξε: *“Δεν υπάρχουν ανάπηροι αθλητές ή ανάπηροι άνθρωποι υπάρχουν ανάπηρες κοινωνίες και ανάπηρα γήπεδα. Άμα εγώ έχω έναν αθλητή ο οποίος βρίσκεται σε αμαξίδιο αλλά δεν μπορεί να προπονηθεί στο γήπεδο επειδή δεν έχει κατάλληλη πρόσβαση δεν φταίει ο αθλητής, αυτό είναι το θέμα και η ουσία όλης της υπόθεσης.”*

Όσον αφορά τις προκλήσεις και τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν κατά τη διάρκεια της προπόνησης οι προπονητές και οι προπονήτριες, ανέφερε ο Γιάννης: *“Προτιμώνται ώρες προπόνησης στις οποίες δεν υπάρχει μεγάλος συνωστισμός άλλων αθλητών/τριών, για λόγους ασφαλείας και άνεσης.”* Ένα ακόμα πρόβλημα κατά την διάρκεια της προπόνησης αποτελεί και η δυσκολία του αθλητή/τριας να ακούσει της εντολές του προπονητή/τριας. Χαρακτηριστικά αναφέρει ο Βαγγέλης: *“Μπορεί ένας αθλητής με πρόβλημα όρασης τη στιγμή που ρίχνει τον δίσκο, τη στιγμή που ρίχνει το ακόντιο να μην μπορεί να ακούσει σωστά το παράγγελμα ή το σφύριγμα, που θα του δώσεις εσύ.”* Επίσης αυτή η δήλωση ενισχύεται και από αυτά που αναφέρει η Άννα: *“Έπρεπε πάντα να επιλέγουμε ώρες με άδειο γήπεδο.”* Επιπλέον, η Μαρία δήλωσε ότι κατά την διάρκεια της προπόνησης απαιτείται ησυχία στον περιβάλλοντα χώρο για να μπορεί να ακούει καλά ο τυφλός αθλητής. Σε άλλο σημείο η Μαρία υποστηρίζει επίσης: *“Δυσκολεύονται πολύ οι αθλητές με οπτική αναπηρία στο σούρουπο και το σκοτάδι.”* Αυτή η συγκεκριμένη πληροφορία υποδηλώνει επιπλέον την περιορισμένη δυνατότητα πραγματοποίησης της προπόνησης ανάλογα με την χρονική περίοδο μέσα στην ημέρα.

Και οι ίδιοι προπονητές/τριες ωστόσο αντιμετωπίζουν δυσκολίες κατά την διάρκεια της προπόνησης αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία. Αρχικά ο Παναγιώτης δήλωσε: *“Το πρόβλημα που υπάρχει σε αυτόν τον αθλητή είναι ότι χρειάζεται πάντα επίβλεψη.”* Εξίσου ο Κωνσταντίνος ανέφερε: *“Όταν ένας αθλητής κάνει 30 μέτρα δεν μπορεί να μην έχω στο μυαλό μου ότι για 30 μέτρα πίσω δεν υπάρχει άνθρωπος και ότι δεν πρέπει να τον βάλω να τρέξει στην τέρμα αριστερά διαδρομή και χάσει τον προσανατολισμό του και βγει στο χόρτο ή δεν μπορώ να το βάλω κοντά στο σκάμμα γιατί μπορεί να βρεθεί μέσα σε αυτό.”* Πολλές φορές οι προπονητές έρχονται αντιμέτωποι και με την άγνοια του βαθμού αναπηρίας. Χαρακτηριστικά ο Μιχάλης υποστήριξε ότι: *“Δεν ξέρεις και πόσο μεγάλο είναι αυτό το πρόβλημα όρασης. Δηλαδή κάποιος μπορεί να βλέπει λίγο, κάποιος μπορεί να μην βλέπει καθόλου, κάποιος μπορεί να γεννήθηκε τυφλός ή να απέκτησε την αναπηρία όρασης στην πορεία της ζωής του.”* Τέλος ένα ακόμα

εμπόδιο που πρέπει να αντιμετωπίσουν οι προπονητές/τριες είναι και η εμπιστοσύνη που πρέπει να τους δείχνουν οι αθλητές/τριες τους. Χαρακτηριστικά ανέφερε ο Κωνσταντίνος: *“Αν ένας αθλητής δεν με εμπιστεύεται δεν μπορεί να πηδήξει στο μήκος γιατί με ένα λάθος μου μπορεί να βρεθεί εκτός του σκάμματος ή να χτυπήσει κάποιον. Άρα σαν προπονητής πρέπει να προσέχω πάρα πολύ, αλλά και ο αθλητής πρέπει να με εμπιστευτεί πάρα πολύ.”*

Επιπλέον οι προπονητές συνήθως λόγω έλλειψης προσωπικού διαφορετικών ειδικοτήτων αναλαμβάνουν πολλαπλούς ρόλους κάτι το οποίο είναι πολύ επιβαρυντικό για τους ίδιους. Χαρακτηριστικά ο Μιχάλης δήλωσε: *“Στην Ελλάδα δεν έχουμε αυτή την πολυτέλεια του συνοδού ή του εξτρά φυσικοθεραπευτή. Τώρα ξεκινάει να γίνεται γνωστό και πιο επαγγελματικά. Τα πιο πολλά χρόνια ήμουν ψυχοθεραπευτής, ψυχολόγος, προπονητής, αδερφός κ.α. τώρα πρέπει να έχεις συνεργασίες για να βγει.”* Εξίσου εξέφρασε η Άννα: *“Παλαιότερα είχαμε συγκεκριμένες αναλογίες, δηλαδή ένας γυμναστής για 8 αθλητές με προβλήματα όρασης. Δηλαδή δεν ήταν ένας προς έναν, ήταν ένας με 8 αθλητές και αυτό έκανε τα πράγματα αρκετά δύσκολα.”*

Επιπλέον, ένα θέμα που θίχθηκε από του προπονητές σχετικά με τις προκλήσεις εντός προπόνησης είναι και ο φόβος που δείχνουν οι αθλητές/τριες με αναπηρία όρασης. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρει ο Παναγιώτης: *“Στο γήπεδο η Κ.Α. μας ζητάει πάντα να της πούμε αν είναι ελεύθερος ο διάδρομος και πάντα πρέπει να είναι κάποιος εκεί και να προσέχει. Αν πεταχτεί κάποιο παιδί μπορεί να πέσει πάνω του και να χτυπήσει και μετά θα φοβάται, αν και δεν μας έχει τύχει.”* Εξίσου ο Κωνσταντίνος ανέφερε: *“Υπάρχουν αθλητές οι οποίοι έχουν δείξει φόβο στο να κατευθυνθούν προς τη βαλβίδα του μήκος ή στα ριπτικά αγωνίσματα (ακόντιο) να μην πλησιάζουν την γραμμή και βγουν άκυροι. Έχει τύχει δικός μας αθλητής ο οποίος έκανε ακόντιο όταν πλησίασε στην άκρη του διαδρόμου και είδε τη γραμμή η οποία ήταν πολύ έντονη τον απώθησε στον κυνηγήσει τη βολή προς τα μέσα και τραβήχτηκε προς τα πίσω. Το θέμα λοιπόν είναι ότι ο φόβος αυτός τον*

ακολούθησε και μετά σε 3-4 βολές κατά τη διάρκεια του αγώνα, οπότε χάσαμε κάποια μέτρα.”

Δυσκολίες παρουσιάζονται επίσης και στην εκμάθηση της τεχνικής. Χαρακτηριστικά ανέφερε η Άννα: “Κάποια πράγματα που αφορούν σε συγκεκριμένες θέσεις του σώματος που θέλεις να παίρνει ο αθλητής στην κάθε φάση είτε στα άλματα, είτε στις ρίψεις (κυρίως στα τεχνικά αγωνίσματα) και ειδικά όταν μιλάμε για αθλητές με εκ γενετής και πλήρη τύφλωση χωρίς κινητικά πρότυπα στον εγκέφαλο, το να του πεις ότι θέλω τη λεκάνη σου εκεί, το χέρι σου και το πόδι σου εκεί, λεκτικά μπορεί να μη σημαίνει τίποτα απολύτως για αυτόν. Άρα πρέπει να καθοδηγήσεις και τοποθετήσεις εσύ τα μέλη του στις κατάλληλες θέσεις πάντα στο πλαίσιο που επιτρέπεται να τον ακουμπήσεις. Επίσης, πρέπει και εσύ να επιτρέψεις (στο πλαίσιο που επιτρέπεται πάντα) να σε πιάσει και ο ίδιος όταν εκτελείς την σωστή κίνηση.” Σύμφωνα με τον Μιχάλη, υπάρχει η άποψη ότι οι αθλητές και οι αθλήτριες με οπτική αναπηρία απαιτούν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα για να αφομοιώσουν και να κατανοήσουν πλήρως την κάθε κίνηση. Ειδικότερα ανέφερε: “Αν χρειαστεί να του πω σήκωσε το γόνατο και τη λεκάνη πρέπει τον πιάσω για να καταλάβει τι ακριβώς εννοώ, δηλαδή πως θέλω και που θέλω να έχει το βάρος του σώματος στη συγκεκριμένη θέση. Με το να του λέω την εντολή θέλει πολύ περισσότερη ώρα για να το καταλάβει.”

Επιπλέον, κατά τη διάρκεια της συζήτησης, η Άννα έθιξε το θέμα της κατηγοριοποίησης των αθλητών και αθλητριών που αντιμετωπίζουν οπτική αναπηρία, επισημαίνοντας το ως έναν ακόμα παράγοντα που προκαλεί δυσκολία. Χαρακτηριστικά ανέφερε: “Η κατηγοριοποίηση των αθλητών δεν μπορεί να είναι δίκαιη, αν και πρέπει να υπάρξει τέλεια κατηγοριοποίηση δεν μπορεί να υπάρξει. Για παράδειγμα, τόσο εδώ όσο στο εξωτερικό έβλεπες πρωταθλητή της κατηγορίας T13 τη μία μέρα να είναι αθλητής και να κάνει ένα 400αρι και την επόμενη ημέρα να τρέχει σαν συνοδός με συναθλητή του, στην κατηγορία T11 στα 200μ. Άρα κάτι το οποίο τότε τουλάχιστον επιτρεπόταν ήταν να είσαι και αθλητής αλλά και συνοδός και σε επίπεδο ευρωπαϊκό. Επιπλέον, αυτοί που έχουν πολλές φορές τις

περισσότερες ευκαιρίες ακόμα και να πάνε να γυμναστούν είναι αυτοί που είναι στα άνω άκρα της κατηγοριοποίησης. Για παράδειγμα ένας αθλητής της κατηγορίας T13 μπορούσε να κάνει προπόνηση μόνος του αν εγώ ήμουν άρρωστη, ενώ ο αθλητής της κατηγορίας T11 δεν μπορούσε να κάνει προπόνηση καθώς είναι απόλυτα εξαρτημένος από τον συνοδό ή τον προπονητή του.” Συνεπώς, από τη συζήτηση προκύπτει η αντίληψη ότι η κατηγοριοποίηση των αθλητών και των αθλητριών με οπτική αναπηρία στον στίβο δεν θεωρείται ικανοποιητική από τους προπονητές και δεν εκτιμάται ως δίκαιη. Επιπλέον σε άλλο σημείο ανέφερε η ίδια: “Η κατηγοριοποίηση λοιπόν απόλυτα δίκαιη δεν μπορεί να είναι, για παράδειγμα αδικείται ο χαμηλός 12αρης που πλησιάζει στην T11 κατηγορία.”

4.3.1. Προσαρμογές

Για να αντιμετωπιστούν όλες οι παραπάνω δυσκολίες που αναφέρθηκαν, οι προπονητές και οι προπονήτριες αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία εφαρμόζουν αρκετές προσαρμογές στις προπονήσεις τους. Κατά τις συνεντεύξεις που διεξήχθησαν, παρουσιάστηκε μια ποικιλία προσαρμογών που εφαρμόζονται, καλύπτοντας έτσι διάφορες ανάγκες και προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι προπονητές/τριες στην προπόνηση αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία. Χαρακτηρίστηκε εκφράζει ο Βαγγέλης: “Πρώτον θέλει να δώσεις πολύ χρόνο σε αυτό το παιδί, πρέπει να ασχολείσαι με αυτό το παιδί, δεν μπορείς να έχεις δέκα άτομα.” Επιπλέον, ο Γιάννης ανέφερε: “Η προπόνηση διεξάγεται αποκλειστικά είτε ατομικά, είτε σε γκρουπ με μέγιστο αριθμό 2-3 αθλητών/τριών (σε προπόνηση σε στάδιο στίβου, τεχνικής κλπ), και ανάλογα το επίπεδο όρασης. Ο αθλητής/τρια φτάνει στον χώρο προπόνησης είτε μόνος, αν υπάρχει η δυνατότητα, είτε με τον συνοδό ή τον προπονητή κατόπιν προκαθορισμένου ραντεβού. Προτιμώνται ώρες προπόνησης στις οποίες δεν υπάρχει μεγάλος συνωστισμός. Ακολουθείται ο βασικός προπονητικός σχεδιασμός (προθέρμανση, κυρίως μέρος, αποθεραπεία), με προσαρμογές.” Εξίσου ο Παναγιώτης εξέφρασε: “Δεν μπορείς να έχεις πολύ μεγάλο γκρουπ και αν έχεις κάποιες φορές να μην αισθάνεται ο αθλητής/τρια με οπτική αναπηρία ότι αποκόπτεται.” Στην συνέχεια υποστήριξε ο Μιχάλης: “Κάθε αθλητής είτε είναι με προβλήματα όρασης, είτε είναι βλέποντας είναι ξεχωριστός.

Οπότε πάντα πρέπει να προσαρμόζεις την προπόνηση με τον αθλητή που έχεις μπροστά σου. Πόσο μάλλον με έναν αθλητή που έχει προβλήματα όρασης. Δεν υπάρχει δηλαδή ένα σημείο κλειδί, όλοι οι αθλητές έχουν τα δικά τους κλειδιά.”

Η προθέρμανση των αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία σύμφωνα με τον Κωνσταντίνο, συνήθως πραγματοποιείται με συνοδό. Χαρακτηριστικά ανέφερε: “Επειδή υπάρχουν τρεις κατηγορίες η 1 η 2 και 3, στην 1 υπάρχει ολική τύφλωση και χρειάζεται συνοδό, στη 2 μπορεί να κινηθεί και μόνος του, είτε μπορεί να έχει και συνοδό και στην 3 δεν χρειάζεται συνοδό. Αυτή τη στιγμή στο σύλλογο έχουμε έναν αθλητή με ολική τύφλωση. Επομένως, με αυτό τον αθλητή είτε τρέχουμε μαζί, είτε χρησιμοποιεί κάποιον συναθλητή, είτε τρέχει με κάποιο παιδί από το σύλλογο ο οποίος είναι εν δυνάμει συνοδός μας.” Εξίσου δήλωσε η Δέσποινα: “Μία καθημερινή προπόνηση, η οποία αφορά στο τεχνικό κομμάτι του αγωνίσματος της σφαιροβολίας περιλαμβάνει ότι και σε έναν αρτιμελή, απλά με λίγο τροποποιημένη τη διαχείριση προπόνησης. Πιο συγκεκριμένα, το ζέσταμα το κάνουμε μαζί φορώντας το ειδικό σχοινάκι στο χέρι και τρέχουμε παρέα.” Επιπλέον, ο Νίκος δήλωσε: “Ξεκινάμε με την προθέρμανση μας με έναν οδηγό (συνάδελφος προπονητής), ο οποίος έχει αναλάβει την προθέρμανση της αθλήτριας για να υπάρχει ασφάλεια, για να μην τραυματιστεί και για να της δείχνει και πιο σωστά τις ασκήσεις.” Σχετικά με την προθέρμανση ανέφερε και η Άννα: “Το ζέσταμα γίνεται κανονικά με συνοδό και πολλές φορές χρειαζόταν ο συνοδός να έχει δύο σχοινάκια συντονισμού στα χέρια άρα και δύο αθλητές ή να έχει τους αθλητές σε κοντινή απόσταση.” Τέλος ο Βαγγέλης ανέφερε: “Το ζέσταμα είναι κλασσικό ζέσταμα, εκεί που πρέπει να δίνει μεγάλη βαρύτητα ένας προπονητής είναι στην τεχνική και στη φαντασία.”

Συνεχίζοντας στην υπόλοιπη προπόνηση οι προπονητές/τριες εφαρμόζουν διάφορες προσαρμογές. Χαρακτηριστικά αναφέρει η Μαρία: “Οι διαφοροποιήσεις στην προπόνηση είναι πολύ μικρές σε σχέση με τους βλέποντες αθλητές και η περιγραφή των ασκήσεων γίνεται πιο αναλυτική. Χρησιμοποιούμε μεγαλύτερα σημάδια, και τους μιλάω όσο πλησιάζουν. Επιπλέον, χρησιμοποιούσαμε

τις μάσκες λίγο πριν τους αγώνες για να έχουν την αίσθηση.” Σε άλλο σημείο ανέφερε ο Χρήστος: “Οι ασκήσεις δύναμης και ισορροπία αλλά και οι αλτικές και δρομικές ασκήσεις αρχικά εκτελούνται χωρίς μάσκα στα μάτια και έπειτα με μάσκα (αγωνιστικές συνθήκες). Πάντα με το ειδικό σχοινάκι που κρατιόμαστε μεταξύ μας.” Εξίσου η Δέσποινα εξέφρασε: “Όταν κάνουμε βολές μόλις ολοκληρώσει ο αθλητής μία βολή, του εξηγώ ότι λάθος έκανε αλλά δείχνοντας το επάνω μου και αυτός με ακουμπάει και καταλαβαίνει τι εννοώ.”

Επιπλέον ο Γιάννης υποστήριξε: “Όχι πολυπλοκότητα στην επιλογή του ασκησιολογίου, έμφαση στο να νιώσει ο αθλητής το σώμα του στον χώρο και να αισθανθεί όσο πιο άνετα μέσα σε αυτόν.” Ενώ σε άλλο σημείο υποστηρίζει ότι: “Η τεχνική των αγωνισμάτων βασίζεται σε κινητικά μοντέλα και πρότυπα αθλητών χωρίς αναπηρία. Δεν έχει γίνει κινητική ανάλυση τεχνικής αθλητών με αναπηρίες, πολύ περισσότερο αθλητών με διαφορετικές αναπηρίες. Το να βασίζεται η τεχνική ενός αθλητή με ολική τύφλωση εκ γενετής πάνω στο κινητικό μοντέλο ενός πρωταθλητή χωρίς αναπηρία, με την προσδοκία αυτή να εκτελέσει σωστά (όταν δεν προϋπάρχουν) βασικές κινητικές δεξιότητες, είναι ίσως ουτοπικό. Η τεχνική, να μεν θα πρέπει να βασίζεται σε συγκεκριμένα πρότυπα, αλλά ενισχύοντας το κάθε ένα ξεχωριστό χαρακτηριστικό του κάθε αθλητή/τριας.”

Επιπλέον, ο Νίκος ανέφερε: “Πρέπει να αποκτήσουμε ασφάλεια στο χώρο που κινούνται, οπότε προσπαθούμε να βρούμε κατάλληλους τρόπους, αυτό με τα σημάδια κάτω στο διάδρομο για παράδειγμα βοηθάει πάρα πολύ, για να καταλάβει η αθλήτρια ότι δεν θα βγει εκτός διαδρομής ή ότι θα πάρει φόρα και θα πέσει στο γκαζόν και θα χτυπήσει.” Ενώ σε άλλο σημείο της συνέντευξης του, ο Νίκος εξέφρασε: “Μέσα που βοηθάνε τον αθλητή με οπτική αναπηρία είναι να του δίνεις ηχητικά ερεθίσματα για τον προσανατολισμό του. Βγαίνοντας σιγά σιγά στον εξωτερικό χώρο θα μπορέσει να καταλάβει που είναι η ευθεία με ηχητικά ερεθίσματα φωνάζοντας δηλαδή προς τα που πρέπει να τρέξει. Στο δάπεδο στην αρχή θα μπορούσαμε να βάλουμε σημάδια για να καταλάβει την έναρξη, το μέσο και την λήξη του διαδρόμου, παρόλα αυτά είναι προσαρμογές που γίνονται σε κάθε

αθλητή ξεχωριστά.” Τα λεγόμενα του Νίκου ενισχύονται από όσα χαρακτηριστικά ανέφερε και ο Παναγιώτης: “Όταν κάνουμε άλματα ακόμα και με μικρές φορές είμαι πάντα δίπλα στο σκάμμα και της δίνω ρυθμό.”

Οι προπονητές και οι προπονήτριες ανέφεραν επίσης και κάποιες προσαρμογές εξοπλισμού που εφαρμόζουν στον συγκεκριμένο αθλητικό πληθυσμό. Χαρακτηριστικά ο Νίκος αναφέρει: “Η δυσκολία είναι να κάνουμε την προσαρμογή στον εξοπλισμό, ώστε να βοηθήσουμε τους αθλητές μας με προβλήματα όρασης να εξελιχθούν και όχι στο να βρούμε ένα κλασικό εξοπλισμό.” Ο Παναγιώτης επίσης εξέφρασε: “Υπάρχουν κάποια προβλήματα με τα βοηθητικά μέσα π.χ. μπορείς να βάλεις εμπόδια να κάνει βήμα άλμα; Ένα μικρό λάθος θα στοιχίσει. Οπότε χρησιμοποιείς μέσα που πρέπει να κάνεις κάποιες αλλαγές. Δεν είναι εύκολο θέλει χρόνο.” Ενώ σε άλλο σημείο ανέφερε ο Παναγιώτης: “Για παράδειγμα δεν θα βάλω εμπόδια θα βάλω κονάκια.” Επιπλέον δήλωσε ο Νίκος: “Πιο πολύ λοιπόν προσπαθούμε εμείς οι ίδιοι να δημιουργήσουμε προσομοιωτές στην τεχνική, παρά να αγοράσουμε ένα όργανο από την αρχή.” Τέλος η Μαρία ανέφερε: “Αποφεύγουμε ασκήσεις με γρήγορα όργανα (πχ μπαλάκια, ακόντια κλπ).” Σε άλλο σημείο της συνέντευξης του ο Νίκος μίλησε για την αρχή της προοδευτικότητας στον εξοπλισμό. Χαρακτηριστικά ανέφερε: “Στην αρχή μπορεί να ξεκινήσεις χωρίς το ακόντιο, με ένα μπαλάκι, δηλαδή με υποκατάστατο των ριπτικών οργάνων. Συνήθως ξεκινάμε με πιο ελαφριά ριπτικά όργανα για να μπορέσει ο αθλητής να μάθει την κίνηση σωστά.”

4.3.2. Απτική Μέθοδος

Στην ερώτηση που ζητήθηκε από τους προπονητές/τριες να απαντήσουν σχετικά με το πώς μεταδίδουν τεχνικές δεξιότητες, κατά τη διάρκεια της προπόνησης, αναλύθηκε εκτενώς μια επιπλέον πρακτική, η οποία είναι η απτική μέθοδος. Χαρακτηριστικά ανέφερε ο Γιάννης: “Ανάλογα το βαθμό οπτικής αναπηρίας η σωματική επαφή γίνεται με δύο τρόπους, ο ένας είναι να εκτελέσει ο προπονητής την άσκηση, και να τον πιάσει ο αθλητής ώστε να αντιληφθεί την κίνηση και ο δεύτερος να εκτελέσει ο αθλητής/τρια την κίνηση και "πάνω" στο σώμα του να γίνουν οι απαραίτητες διορθώσεις.” Εξίσου εξέφρασε ο Κωνσταντίνος: “Ας πούμε

για παράδειγμα για το στρίψιμο της λεκάνης στις ρίψεις χρειάζεται πολλές φορές κάποιους αθλητές να τους ακουμπήσω στη λεκάνη ή να κάνω εγώ ο ίδιος την κίνηση και να πιάσουν τη λεκάνη μου για να το καταλάβουν. Αντίστοιχα πολλές φορές τους αθλητές του μήκους έχει τύχει να τους βάζω να με ακουμπούν τους ώμους μου, να πιάσουν το γόνατο μου και να το σηκώσουν τέρμα ψηλά για να καταλάβουνε την κίνηση του ποδιού στο βήμα άλμα. Μπορεί να χρειαστεί να καθίσουμε ακόμα και στο πάτωμα. Δηλαδή όλα εξαρτώνται στο τι θα βοηθήσει τον αθλητή. Περνάμε από όλα τα στάδια και βλέπουμε τι βοηθάει.” Ο Βαγγέλης υποστήριξε εξίσου: “Σε έναν αθλητή με προβλήματα όρασης πρέπει να του πεις μία οδηγία και να σε πιάσει, να πιάσει τα πόδια σου, τα χέρια σου, τη λεκάνη σου, τον καρπό σου, το δείκτη σου, τον αγκώνα σου και να είσαι γνώστης εσύ ο ίδιος της τεχνικής, δηλαδή να σε πιάνει και να καταλαβαίνει την κίνηση και να σου λέει ναι το κατάλαβα.”

Σχετικά με την απτική μέθοδο ως πρακτική μετάδοσης νέων τεχνικών δεξιοτήτων δήλωσε και η Δέσποινα: “Την τεχνική ανάλυση του αγωνίσματος την κάνω με τον απτικό τρόπο, δηλαδή κάνω την κίνηση στο σώμα μου μένοντας στατική και του λέω να με ακουμπήσει για να καταλάβει πως είναι η κίνηση. Στην συνέχεια του μετακινώ εγώ τα μέλη του σώματος στη θέση που θέλω, για να κάνει την κίνηση.” Επιπλέον, ο Νίκος εξέφρασε: “Αναλόγως την άσκηση την οποία χρειάζεται να διδάξουμε κάθε φορά, ψάχνουμε να βρούμε τον καλύτερο τρόπο, με σκοπό να την καταλάβει και να την εκτελέσει όσο το δυνατόν καλύτερα μπορεί. Χρησιμοποιούμε κάθε πρόσφορο μέσο, για παράδειγμα την αφή. Για να γνωρίσει λοιπόν το ακόντιο έπρεπε πρώτα να το πιάσει, να δει μήκος και το βάρος του. Επιπλέον, για να καταλάβει την τεχνική του ακοντίου, δηλαδή πώς θα κρατήσει το ακόντιο και πώς θα το φέρει πίσω, αναγκαστικά ο προπονητής ή ο βοηθός του έπρεπε να πιάνει το χέρι του αθλητή μαζί με το ακόντιο και να το καθοδηγεί με την σωστή κίνηση. Πιο συγκεκριμένα, η κίνηση στην αρχή γίνεται παθητικά, και ουσιαστικά του πιάνεις το χέρι και του δείχνεις την κίνηση.” Τέλος ο Παναγιώτης ανέφερε: “Μπορεί βέβαια να χρειαστεί να πάρεις το πόδι ή το χέρι της και να δείξεις την σωστή κίνηση.”

Στο ερώτημα σχετικά με το πώς αντιμετωπίζουν δυσκολίες κατά τη διάρκεια της προπόνησης οι προπονητές υποστήριξαν την απτική μέθοδο. Χαρακτηριστικά εξέφρασε ο Μιχάλης: *“Υπάρχουν πολλές παράμετροι. Όσο χάνει την όραση ο αθλητής για να του δείξεις κάτι με το να του το λες δεν καταλαβαίνει, άρα πρέπει να τον πιάσεις, πρέπει δηλαδή να του δείξεις τις κινήσεις με την αφή σου. Επομένως αν χρειαστεί να του πω σήκωσε το γόνατο και τη λεκάνη πρέπει τον πιάσω για να καταλάβει τι ακριβώς εννοώ και που θέλω να έχει το βάρος του σώματος στη συγκεκριμένη θέση, για αυτό το λόγο χρειάζεται η αφή. Δηλαδή θα είναι πιο εύκολο να βάλεις τα μέλη του σώματος του στη σωστή θέση από το να του το πεις λεκτικά.”*, ενώ σε άλλο σημείο δήλωσε: *“Όσο χάνει την όραση του ο αθλητής, για να του δείξεις κάτι με το να του το λες δεν καταλαβαίνει, πρέπει να τον πιάσεις, πρέπει δηλαδή να του δείξεις τις κινήσεις με την αφή σου.”* Εξίσου ανέφερε και η Δέσποινα: *“Δεν υπάρχουν δυσκολίες που δεν μπορούμε να ξεπεράσουμε, καθώς προσαρμόζεται πλήρως στο προπονητικό πλάνο, στην διαδικασία της προπόνησης και στο ασκησιολόγιο. Το ασκησιολόγιο το αντιλαμβάνεται πολύ σύντομα δείχνοντας την κίνηση και ακουμπώντας εμένα για να καταλάβει τι ακριβώς κάνω. Όταν θέλω να του πω τι πρέπει να κάνει το κάνω πάνω μου και αυτός ακουμπάει διάφορα μέρη του σώματός μου και καταλαβαίνει τι πρέπει να κάνει.”*

Τέλος η απτική μέθοδος υποστηρίχθηκε από τους προπονητές και τις προπονήτριες και ως τρόπος διόρθωσης των λαθών αλλά και τρόπος παροχής ανατροφοδότησης σε αθλητές και αθλήτριες με οπτική αναπηρία. Χαρακτηριστικά αναφέρει ο Κωνσταντίνος: *“Διορθώνω τα λάθη με πολύ έντονη κίνηση με ψηλάφηση δικιά μου για να του δώσω να καταλάβει ποιο κομμάτι δεν το κάνει σωστά και γενικά ψάχνουμε καινούργιες προασκήσεις, ώστε να μπορέσουν να το κατανοήσουν περισσότερο. Και αυτό συνήθως πάει με τον αθλητή, δηλαδή υπάρχουν αθλητές που αντιλαμβάνονται κάποια πράγματα με τη πρώτη και υπάρχουν και αθλητές οι οποίοι θέλουν λίγο περισσότερη κουβέντα.”* Η Δέσποινα δήλωσε εξίσου: *“Κάνω πάνω μου το λάθος, με ακουμπάει και το καταλαβαίνει. Στην συνέχεια κάνω την σωστή εκτέλεση της τεχνικής όπου με τον ίδιο τρόπο*

αντιλαμβάνεται το τι πρέπει να κάνει.” Επιπλέον η Άννα ανέφερε: “Διορθώνουμε τα λάθη πολλές φορές και ξαπλώνοντας στο έδαφος κάνοντας δηλαδή μία προσομοίωση της φάσης του άλματος, αλλιώς μετά με τοποθέτηση του σώματος δικιά μου στη θέση που πρέπει. Επιπλέον, του λέω ότι το πόδι ήταν εκεί ενώ έπρεπε να είναι εκεί, το χέρι ήταν εκεί ενώ πρέπει να είναι εκεί και η λεκάνη ήταν εκεί, ενώ έπρεπε να είναι εκεί και ούτω καθεξής” Τέλος, ο Νίκος υποστήριξε ότι οι συγκεκριμένοι αθλητές ακουμπούν τους προπονητές για να κατανοήσουν το σωστό πρότυπο κίνησης και στη συνέχεια εκτελούν μόνοι τους την κίνηση, λαμβάνοντας απτική ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια κάθε άσκησης.

4.3.3. Λεκτική καθοδήγηση

Όταν οι προπονητές ερωτήθηκαν για το πώς μεταδίδουν μια τεχνική δεξιότητα κατά την διάρκεια της προπόνησης σε αθλητές/τριες με οπτική αναπηρία, αναφέρθηκαν σε ποικίλες προπονητικές μεθόδους, παρέχοντας έτσι εκτεταμένες πληροφορίες και στρατηγικές για τη διδασκαλία και τη βελτίωση των επιδόσεων σε αυτήν την αθλητική κοινότητα. Μια από τις πιο συχνά αναφερθείσες προπονητικές πρακτικές είναι η χρήση της λεκτικής καθοδήγησης. Χαρακτηριστικά ο Γιάννης στο ερώτημα πως διδάσκει μία τεχνική δεξιότητα ανέφερε: “Με λεκτική καθοδήγηση η οποία πρέπει να είναι σαφής και με κατανοητή ορολογία (ανάλογα ασφαλώς και το επίπεδο και τις γνώσεις του αθλητή).” Αντίστοιχα, ανέφερε ο Κωνσταντίνος: “Είναι μία διαδικασία που πρέπει να περάσεις από όλα. Δηλαδή να δεις τι μπορεί να καταλάβει ο αθλητής. Σίγουρα θα μπει σε μία διαδικασία αφήγησης.” Εξίσου δήλωσε και ο Μιχάλης: “Οι αθλητές με προβλήματα όρασης, σε σχέση με τους βλέποντες αθλητές, είναι ότι έχουν την ανάγκη μετά από την προπόνηση να τους μιλάς γενικά για την προπόνηση. Θέλουνε γενικά να τους μιλάς. Επίσης, θέλουνε περισσότερο χρόνο αφομοίωσης της προπόνησης, λίγο ίσως παραπάνω από έναν βλέποντα αθλητή. Είναι ένα φαινόμενο από πολλούς αθλητές που είχανε προβλήματα όρασης. Δηλαδή αν μιλούσα με ένα βλέποντα για μισή ώρα, με ένα τυφλό θα μιλούσα για 1 και μισή ώρα, για το ίδιο πράγμα.” Και οι υπόλοιποι προπονητές εξέφρασαν την πλήρη

συμφωνία τους με τις απόψεις που παρουσίασαν ο Γιάννης, ο Κωνσταντίνος και ο Μιχάλης.

Όταν αντίστοιχα οι προπονητές/τριες ρωτήθηκαν πώς αντιμετωπίζουν και διορθώνουν τυχόν λάθη και παρέχουν ανατροφοδότηση ή πως ξεπερνούν τις δυσκολίες που εμφανίζονται κατά την διάρκεια της προπόνησης, στους αθλητές/τριες με οπτική αναπηρία, μία από τις προπονητικές μεθόδους που η συντριπτική πλειοψηφία ανέφερε ήταν η λεκτική καθοδήγηση/ανατροφοδότηση. Χαρακτηριστικά ανέφερε η Άννα: *“Διορθώνεις ένας λάθος που κάνει ο αθλητής σου στη φάση πτήσης μόνο με αφήγηση.”* Εξίσου δήλωσε και ο Βαγγέλης: *“Σε έναν αθλητή με προβλήματα όρασης πρέπει να του πεις μία οδηγία.”* Επιπλέον, η Μαρία εξέφρασε την άποψη ότι η λεκτική καθοδήγηση, που θα παρέχει ο προπονητής ή η προπονήτρια, θα πρέπει να είναι εκτενής και λεπτομερής για να είναι επιτυχημένη. Συγκεκριμένα, ανέφερε: *“Η περιγραφή των ασκήσεων είναι αναγκαίο να γίνεται πιο αναλυτική.”*

4.3.4. Τεχνική αποτύπωσης

Άλλη μία μέθοδος προπόνησης που χρησιμοποιούν κυρίως στα άλματα αποτελεί και η τεχνική αποτύπωσης. Ειδικότερα με την συγκεκριμένη μέθοδο οι προπονητές/τριες τοποθετούν μεγάλα σημάδια στο έδαφος (π.χ. κώνους). Τα σημάδια αυτά χρησιμεύουν ως οδηγοί για να δημιουργηθεί η κατεύθυνση που ο αθλητής ή η αθλήτρια πρέπει να ακολουθήσει κατά την εκτέλεση του άλματος. Ειδικότερα ανέφερε η Μαρία: *“Οι δυσκολίες είναι κυρίως στη φορά του μήκους, αφού δεν μπορούν να δουν τα σημάδια και τη βαλβίδα από μακριά, χρησιμοποιούμε μεγαλύτερα σημάδια.”*

4.3.5. Ανάλυση έργου

Ο Κωνσταντίνος υποστήριξε την προσέγγιση της ανάλυσης έργου ως μια σημαντική και αποτελεσματική μέθοδο προπόνησης, εκτιμώντας την αξία της λεπτομερούς εξέτασης και της αναλυτικής προσέγγισης για τη βελτίωση των επιδόσεων αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία. Χαρακτηριστικά ανέφερε:

“Σπάμε την κίνηση σε πολύ μικρά κομμάτια και απομονώνουμε το κάθε κομμάτι και το δουλεύουμε τεχνικά. Στους δρόμους δεν είναι τόσο μεγάλος ο φόβος απλά είναι πιο δύσκολο το κομμάτι της τεχνικής εκεί γιατί πρέπει να το απομονώσεις και πρέπει να αρχίσεις να το βλέπεις σιγά-σιγά.” Ενώ σε άλλο σημείο αναφέρει ο ίδιος: “ Απλά σίγουρα οτιδήποτε άσκηση μπει η οτιδήποτε συζητηθεί με κάποιον προπονητή πάντα κοιτάω να την βλέπω και να την αναλύω πάρα πολύ και μετά να προσπαθήσω να τη δείξω στον αθλητή. Αυτό που έχω διαπιστώσει είναι ότι σε πρώτο επίπεδο αυτό που σε ενδιαφέρει είναι να πιάσει ένα 50% της κίνησης και στη συνέχεια να αρχίσεις να βελτιώνεις κομμάτια. Είναι πολύ σημαντικό σε πρώτη φάση να καταλαβαίνει το 50 - 70% της κίνησης και στη συνέχεια τη διορθώνει.” Την συγκεκριμένη άποψη ενισχύει ο Χρήστος δηλώνοντας ότι διδάσκει τεχνική σε κομμάτια.

4.3.6. Επαναλήψεις

Οι προπονητές/τριες υποστήριξαν επίσης ότι οι επαναλήψεις αποτελούν βασική πρακτική εκπαίδευσης για αθλητές και αθλήτριες με οπτική αναπηρία κατά την διάρκεια της προπόνησης, τόσο για μετάδοση νέων τεχνικών δεξιοτήτων, όσο και για τη διόρθωση λαθών και την αντιμετώπιση δυσκολιών. Χαρακτηριστικά υποστήριξε ο Μιχάλης: “Πάντοτε πρέπει να επιμένεις στην συνέχεια και στην επανάληψη για να έχεις το κατάλληλο αποτέλεσμα.” Επιπλέον, σε άλλο σημείο της συνέντευξης του ανέφερε ο Μιχάλης: “Δεν πάει να πει επειδή ο αθλητής μας κάνει καλές δρομικές ότι και μετά από δύο εβδομάδες ή μετά τις διακοπές θα τρέχει με σωστό κιόλας τρόπο. Πολλές φορές πιστεύουν ότι τρέχουν σωστά αλλά δεν τρέχουν. Οπότε πάντοτε πρέπει να επιμένεις στην συνέχεια και στην επανάληψη για να έχεις το κατάλληλο αποτέλεσμα. Άρα πολύ επανάληψη. Τόσα χρόνια αυτό είναι το πρόγραμμα που δουλεύουμε, προσπαθούμε δηλαδή να κάνουμε όσο το δυνατόν περισσότερες και σωστότερες επαναλήψεις. Πολλές φορές έχω φύγει από την προπόνηση έχοντας κάνει ένα καλό αριθμό επαναλήψεων. Για παράδειγμα μπορεί να κάνω 6-7 και να φύγω, για να φύγουμε με ένα καλό αποτέλεσμα, μια θετική εικόνα.” Αντίστοιχα, ο Βασίλης, ο Βαγγέλης και η Χριστίνα υποστήριξαν ότι ξεπερνούν τις δυσκολίες με πολύ επανάληψη, με πολλή δουλειά και επιμονή

4.3.7. Χρήση Βίντεο

Οι προπονητές και οι προπονήτριες επεσήμαναν και τη σημασία της ενσωμάτωσης του βίντεο ως ένα ενδεδειγμένο εργαλείο κατά τη διεξαγωγή των προπονήσεων. Η χρήση αυτή περιλαμβάνει την επικεντρωμένη παρακολούθηση και ανάλυση των κινήσεων των αθλητών/τριών, με σκοπό τη βελτίωση της τεχνικής και της απόδοσης τους, εκμεταλλευόμενο την υπολειπόμενη ώραση του εκάστοτε αθλητή/τριας. Χαρακτηριστικά η Άννα ανέφερε: *“Το θετικό είναι ότι αρκετοί από αυτούς είχανε λίγη ώραση ώστε να δούνε τον προπονητή ή ακόμα και βίντεο από πολύ κοντά ανάλογα την πάθηση ή στο πλάι ανάλογα τι έχουνε. Άρα κάποιες φορές και εμείς χρησιμοποιούσαμε βίντεο.”* Αντίστοιχα δήλωσε ο Βαγγέλης: *“Μέσα από τις κάμερες, δηλαδή ένα δεύτερο μάτι πάντα βοηθάει τον προπονητή να φτάσει στο επιθυμητό σημείο, δηλαδή να φτάσει στην επιτυχία και για αυτό το λόγο εμείς δουλεύαμε πάρα πολύ και με μία βιντεοκάμερα που βιντεοσκοπούσε για δύο ώρες όλη την προπόνηση. Μετά κάθεσαι και βλέπεις κομμάτια της προπόνησής που σε ενδιαφέρουν και βελτιώνεις τον αθλητή για να επιτύχεις.”* Εξίσου η Χριστίνα υποστήριξε: *“Ξεπερνάμε δυσκολίες τεχνικής δείχνοντας τεχνικές ασκήσεις με βίντεο.”* Επιπλέον, η Μαρία και ο Χρήστος ανέφεραν ότι χρησιμοποιούν τόσο βίντεο, όσο και φωτογραφίες προβαλλόμενα σε μεγάλη οθόνη, με σκοπό να ενισχύσουν την ανατροφοδότηση που παρέχεται στους αθλητές/τριες τους, όταν υπάρχουν περιορισμοί στην ώραση.”

4.3.8. Συνεχής επίβλεψη

Επιπλέον, ο Παναγιώτης επέστησε την προσοχή στη σημασία της διαρκούς επίβλεψης του αθλητή από τον προπονητή κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Αυτή η συνεχής παρακολούθηση αποτελεί κρίσιμο στοιχείο για την εξέλιξη και τη βελτίωση της απόδοσης του αθλητή, καθιστώντας τον προπονητή βασικό παράγοντα στην επίτευξη των αθλητικών στόχων. Ειδικότερα ανέφερε: *“Για να κάνει μια μεγάλη απόσταση η Κ.Δ. στο γήπεδο, 40-50-60μ χρειάζεται συνεχής επίβλεψη. Πρέπει πάντα να είναι κάποιος στο διάδρομο για να προσέχει να μην περάσει κάποιος και χτυπήσουν.”*

4.3.9. Εστίασης στις λεπτομέρειες

Επιπλέον, ο Βαγγέλης ανέδειξε την σημασία της εστίασης στις λεπτομέρειες από τον προπονητή κατά τη διάρκεια της προπόνησης, επισημαίνοντας την ανάγκη για προσεκτική παρατήρηση και επιμέλεια στις λεπτομέρειες, για βελτίωση των επιδόσεων. Ανέφερε χαρακτηριστικά: *“Εκεί που πρέπει να επιστήσει κάποιος την προσοχή του είναι στη λεπτομέρεια, δηλαδή η λεπτομέρεια μπορεί να είναι την ώρα που ένας δισκοβόλος πρέπει να γυρίσει στις μύτες ή να γυρίσει στη φτέρνα. Έτσι το μάτι του προπονητή έχει να δει ένα ολόκληρο σώμα και όχι μόνο τη φτέρνα ή ότι δεν χρησιμοποιεί καλά το δείκτη για να φύγει ο δίσκος ή ότι δεν έχει βάλει σωστά στη γωνία το χέρι του για να φύγει σφαίρα ή ότι δεν έχει πιάσει καλά το ακόντιο. Όλα αυτά παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο και μπορεί στο ακόντιο να του στοιχίσει ένα μετάλλιο γιατί αυτοί οι 10-20 πόντοι στοιχίζουν.”*

4.3.10. Σχέση Προπονητή -Αθλητή

Ένα σημαντικό ζήτημα που προέκυψε από τις συνεντεύξεις προπονητών/τριών σχετικά με την προπόνηση αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία, ήταν η δυναμική της σχέσης ανάμεσα στον προπονητή και τον αθλητή. Χαρακτηριστικά ανέφερε ο Βαγγέλης: *“Εάν ο αθλητής μου βγάζει γλώσσα, με βρίζει, δεν έχει εμπιστοσύνη σε αυτό που λέω και αλλά, δεν αξίζει να είναι μαζί μου, δεν λέγεται αθλητής. Ο αθλητής είναι ένα πουλάκι το οποίο έχει τη μαμά να το ταΐζει και έτσι πρέπει να είναι και μόνο να ακούει. Το λάθος ή το σωστό το πληρώνουν και οι δύο, δεν το πληρώνει μόνο ένας και οι δύο χάνουνε ώρες και οι δύο χάνουνε φαιά ουσία και οι δύο χάνουν ιδρώτα και οι δύο παλεύουν μαζί, ισότιμα, πενήντα-πενήντα. Η επιτυχία είναι και για τους δύο και η αποτυχία είναι πάλι και για τους δύο. Θα πάρεις πίκρες ασχολούμενη με τα άτομα με αναπηρίες τις μισές και παραπάνω από τις χαρές σου σε πίκρες.”*, ενώ σε άλλο σημείο ανέφερε: *“Ότι δυσκολία και να υπήρχε την ξεπεράσαμε γιατί αθλητής και προπονητής όταν γίνονται ένα και έχουν ένα στόχο κάθε δυσκολία ξεπερνιέται. Οι δυσκολίες στον αθλητισμό με αναπηρίες είναι οι παράγοντες. Ο αθλητής και ο προπονητής που έχουν κοινό στόχο πορεύονται μαζί, ο αθλητής από μέσα του μπορεί να βρίζει. Για παράδειγμα μπορεί να λέει ότι ο*

προπονητής του τον κουράζει, αλλά όταν έρθει η επιτυχία πάει και τον αγκαλιάζει και λέει καλά έκανες.”

Ένα στοιχείο που πρέπει να διακρίνει την σχέση προπονητή-αθλητή είναι η εμπιστοσύνη και σύμφωνα με τον Κωνσταντίνο: *“Η εμπιστοσύνη είναι πολύ σημαντικό στοιχείο ώστε ο αθλητής με τον προπονητή να καταφέρουν να έχουν μία πραγματική σχέση. Και όπως μου είχε πει και ο κ. Βαγγέλης όταν ξεκινάς με έναν αθλητή ο οποίος είναι σε αναπηρικό αμαξίδιο έχεις τα πόδια του, σε έναν αθλητή που είναι τυφλός έχεις τα μάτια του, οπότε όλο αυτό το κομμάτι πρέπει να έχει ένα πολύ μεγάλο κομμάτι εμπιστοσύνης, δηλαδή για μένα αυτό είναι το νόμμερο ένα.”* Εξίσου η Μαρία ανέφερε ότι: *“Η χημεία ανάμεσα στον αθλητή και τον προπονητή δημιουργεί σχέση εμπιστοσύνης, που είναι απαραίτητη κυρίως στους εντελώς τυφλούς αθλητές.”* Αντίστοιχα ο Κωνσταντίνος σε άλλο σημείο δήλωσε: *“Στα αλτικά αθλήματα αυτό που έχω διαπιστώσει είναι ότι στις κατηγορίες που δεν βλέπουνε δηλαδή στην T11 κατηγορία που χρησιμοποιούν και μάσκα, εκεί πέρα ο αθλητής πρέπει να σε εμπιστευτεί και να βρεις την σωστή τεχνική ώστε να αρχίσει να έρχεται προς τα πάνω σου και να πατήσει στην βαλβίδα σωστά και να μπει μέσα στο σκάμμα.”*, ενώ στην συνέχεια ανέφερε ότι: *“Όπως είπα και πριν ένα πολύ σημαντικό κομμάτι είναι η εμπιστοσύνη που θα αποκτήσει ο αθλητής προς τον προπονητή του.”*

4.3.11. Χαρακτηριστικά προπονητή

Ωστόσο, για να επιτύχει ο προπονητής/προπονήτρια να αναπτύξει μια θετική σχέση με τον αθλητή του, πρέπει να διαθέτει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, όπως προκύπτει από τις συνεντεύξεις που παραχώρησαν οι προπονητές/προπονήτριες. Αυτά τα χαρακτηριστικά είναι αναγκαία για τη δημιουργία μιας εποικοδομητικής σχέσης, καθώς επιδρούν θετικά στην αμοιβαία κατανόηση και αλληλεπίδραση μεταξύ του προπονητή και του αθλητή. Αρχικά, ο Μιχάλης επισήμανε ότι είναι σημαντικό να μην παραμένει ο προπονητής/τρια στην πτυχή του προβλήματος όρασης που αντιμετωπίζει ο αθλητής/τρια του. Επιπλέον, σε άλλο τμήμα της συνομιλίας, ο Βαγγέλης και η Χριστίνα εξέφρασαν την άποψη ότι είναι

εξαιρετικά σημαντικό ο προπονητής ή η προπονήτρια να είναι ικανοποιημένος με την εργασία που επιτελεί. Πιο συγκεκριμένα ανέφεραν: *“Ένα άλλο μυστικό είναι αυτό που κάνεις τώρα, δηλαδή να σου αρέσει αυτό που κάνεις.”*

Στην συνέχεια, σύμφωνα με τις δηλώσεις των προπονητών και προπονητριών, ένα εξαιρετικά σημαντικό χαρακτηριστικό που επισημαίνεται είναι η φαντασία. Χαρακτηριστικά ανέφερε ο Νίκος: *“Η δικιά μας ειδικότητα θέλει πάρα πολύ φαντασία.”* Εξίσου ο Βαγγέλης δήλωσε: *“Ένας προπονητής που δεν έχει φαντασία και δεν μπορεί να δει τις αδυναμίες του αθλητή του, δεν μπορεί να διδάξει και να κάνει πρωταθλητισμό. Η τεχνική μαζί με την φαντασία μπορούν να κάνουν την επίδοση, αυτό είναι για μένα ο μεγάλος κορμός ”* ενώ σε άλλο σημείο ανέφερε: *“Ο προπονητής πρέπει να έχει την φαντασία για να φτιάξει στους αθλητές του τις λεπτομέρειες της προπόνησης με βάση το σωματότυπο τους.”*

Σύμφωνα με τις δηλώσεις της Χριστίνας, άλλα σημαντικά χαρακτηριστικά που αναφέρονται όσον αφορά τον προπονητή περιλαμβάνουν την υπομονή, την έντονη θέληση, τον σεβασμό, το ενδιαφέρον και την ανιδιοτελή αγάπη προς τους αθλητές/τριες. Η άποψη αυτή ενισχύεται και από όσα ανέφερε και ο Μιχάλης: *“Δεν υπάρχουν δυσκολίες που δεν ξεπερνιούνται. Με υπομονή θέληση και ηρεμία. Πρέπει να έχεις την δύναμη όλες τις αναποδιές και τις δυσκολίες και τις αποτυχίες να τις προσπερνάς. Πολλές φορές έχω πάρει πάνω μου μία ενδεχόμενη αποτυχία για να μην αγχωθεί ο αθλητής και μην πει ότι δεν πάει άλλο, δεν μπορώ να ξανά τρέξω, οπότε αυτομάτως το περνώ πάνω μου. Για παράδειγμα εγώ έφταιγα γιατί στην προπόνηση τον επιβάρυνα παραπάνω και επομένως το παίρνω πάνω μου, για να ξεπερνάει ο αθλητής οποιαδήποτε άγχος.”* Εξίσου ανέφερε ο Κωνσταντίνος: *Χαίρομαι που τους έχω γιατί μαθαίνω πολλά πράγματα από αυτούς. Το θέμα είναι ότι θέλει πολύ μεγάλη θέληση οτιδήποτε στη ζωή μας. Εμένα αυτό που με βοηθάει πάρα πολύ είναι ότι πολλές φορές βάζω τον εαυτό μου στο τι πράγματα μπορώ να κάνω εγώ και πολλές φορές δεν το κάνω και βλέπω αυτά τα παιδιά που κάνουν πολύ περισσότερα πράγματα από μένα και προβληματίζομαι θετικά.”* Επιπλέον, σε άλλο σημείο υποστήριξε η Δέσποινα: *“Ένα σημείο κλειδί είναι η επιμονή στην*

εκτέλεση της τεχνικής από τον προπονητή/τρια, δίνοντας έτσι την ευκαιρία στον αθλητή να ακουμπάει τα μέλη του σώματος του προπονητή που βρίσκονται στην σωστή θέση αλλά και στην σωστή εκτέλεση της άσκησης για να μπορέσει να την κατανοήσει.” Τέλος, εξέφρασε η Άννα: “Πρέπει να κάτσεις κάτω να δουλέψεις και να βρεις τον τρόπο, να έχεις υπομονή, να βρεις δηλαδή την κατάλληλη μεθοδολογία ώστε να ξεπεράσεις τη δυσκολία που βλέπεις με τον αθλητή σου.”

Όλα τα παραπάνω έρχεται να ενισχύσει και η άποψη του Βαγγέλη ο οποίος ανέφερε: *“Για αυτό που κάνει ένας προπονητής που ασχολείται με τα άτομα με αναπηρίες πρέπει να έχει πάθος, πρέπει να το θέλει, αν δεν το θέλει δεν πρόκειται να το κάνει ποτέ δηλαδή πρέπει να έχεις πάθος και όχι λύπηση. Και οι προπονητές καλό είναι να ασχολούνται με τους αθλητές με αναπηρία και όχι με τους ανάπηρους αθλητές, μας νοιάζει μόνο το κομμάτι το αθλητικό. Το τι έχει γίνει στη ζωή του αθλητή αυτό είναι ένα κομμάτι διαφορετικό, δικό του και πρέπει να το αφήσουμε εντελώς έξω. Εμάς αυτό το κομμάτι που μας ενδιαφέρει είναι να τον βοηθήσουμε να πιάσει το στόχο που έχει βάλει.”*

Επιπλέον ανέφερε ο Βαγγέλης: *“Εάν εγώ λυπηθώ τον αθλητή μου τότε πρέπει να κάνω άλλο επάγγελμα.”* Γίνεται λοιπόν κατανοητό ότι εάν ένας προπονητής αν αισθανθεί συναισθηματική ανησυχία ή συμπόνια για τον αθλητή του, αυτό πρέπει να τον οδηγήσει ίσως στο συμπέρασμα να αναζητήσει μια εναλλακτική καριέρα ή επαγγελματική πορεία. Επιπλέον, σε άλλο σημείο πρόσθεσε: *“Να μην επιτρέψεις ποτέ να γίνεις υπηρέτρια κάποιου την στιγμή που μπορεί να κάνει κάτι. Για παράδειγμα, να μην επιτρέψεις να του κάνεις το χατίρι, ενώ μπορεί να πάει με το αμαξίδιο και να πάρει την πετσέτα του, όχι πήγαινε πάρε την πετσέτα σου και έλα ή πρέπει να του πεις για παράδειγμα φέρε μου τα ακόντια.”*, ενώ στην συνέχεια δήλωσε: *“Όταν όμως κάποιος δεν μπορεί να κάνει κάτι εγώ ήμουν αυτός που τον πήγαινε, δηλαδή άμα ένας αθλητής δεν μπορούσε να κάνει κάτι, για παράδειγμα να πάει τουαλέτα ένας πρωταθλητής δικός μου, θα τον έπαιρνα και θα τον πήγαινα μέχρι έξω από την πόρτα, θα τον περίμενα και θα τον ξαναπήγαινα πίσω γιατί ήταν υποχρέωσή μου, γιατί δεν μπορούσε να το κάνει μόνος του. Ενώ αν είχε πάνω στον*

πάγκο του την πετσέτα και να μου έλεγε κόουτς πιάσε μου την πετσέτα θα του έλεγα δίπλα σου είναι κάνε πέντε βήματα αριστερά και πάρτην.”

Ο Βαγγέλης και η Άννα επιπλέον εξέφρασαν την άποψή τους πως ο προπονητής ή η προπονήτρια πρέπει να διαθέτει σε βάθος γνώσεις σχετικά με την τεχνική του συγκεκριμένου αθλήματος, πάνω στο οποίο παρέχει εκπαίδευση. Επίσης, ένας προπονητής/τρια πρέπει να μπορεί να λεκτικοποιήσει ότι επρόκειτο να διδάξει. Χαρακτηριστικά ανέφερε η Άννα: *“Για τον αθλητή μου με προβλήματα όρασης εγώ πρέπει να κάτσω πρώτα να το σκεφτώ να το κάνω εγώ και να δω πως κάθε κομμάτι θα του το περάσω και πως το λέω. Πρέπει να το έχω αναλύσει στο μυαλό και να το λεκτικοποιήσω σωστά, για να δουλέψω αποτελεσματικά και όχι απλά να το κάνω.”*

Είναι εξίσου θετικό να σημειωθεί πως ο προπονητής/τρια, όταν χρησιμοποιεί την τακτική της απτικής μεθόδου κατά τη διάρκεια της προπόνησης, θα πρέπει επίσης να δεχθεί με ανοικτό μυαλό και να είναι διατεθειμένος να επιτρέψει τη φυσική επαφή από τον αθλητή του. Είναι σημαντικό επιπλέον, να εκδηλώσει σεβασμό προς οποιονδήποτε αθλητή ή αθλήτρια του που δεν νιώθει άνετα με την συγκεκριμένη μέθοδο προπόνησης. Χαρακτηριστικά ανέφερε η Άννα: *“Όλοι οι άνθρωποι δεν είμαστε δεκτικοί στην επαφή κάποιοι έχουμε θέμα κάτι το οποίο είναι απόλυτα σεβαστό. Ο προπονητής πρέπει να ακολουθεί την απτική μέθοδο στα πλαίσια του σεβασμού προς τον αθλητή/τρια του. Πάντοτε να είσαι έτοιμος ή έτοιμη να δεχτείς πολύ επαφή.”*

Τέλος, και η αξιοπιστία του προπονητή καθορίζεται, επιπλέον, από τον βαθμό ειλικρίνειας που εκδηλώνει κατά την επικοινωνία και τη συνεργασία με τους αθλητές και τις αθλήτριες. Χαρακτηριστικά ανέφερε ο Βαγγέλης: *“Ειλικρίνεια. Πάντα μετράει και το ποσό το θέλει ο αθλητής και το ταλέντο του. Να είσαι καθарός απέναντι στους αθλητές και πάντα να λες την αλήθεια.”* Τέλος ο Βαγγέλης υποστήριξε ότι: *“Σημαντικό είναι επίσης ο ένας προπονητής να δίνει γνώσεις στον άλλον γιατί η γνώση δεν είναι να την κρατάς για την πάρτη σου.*

Πρέπει ο άνθρωπος να μεταδίδει τη γνώση του και όχι να την κρατάει για τον καναπέ.”

4.3.12. Σχέση Οδηγού-Αθλητή

Η δυναμική που εκδηλώνεται στη σχέση μεταξύ ενός αθλητή και του οδηγού του αποκτά εξαιρετική σημασία, αναδεικνύοντας ένα πλούσιο και πολυεπίπεδο όραμα σύμφωνα με τις διηγήσεις των προπονητών και προπονητριών. Οι συνεντεύξεις αναδεικνύουν τη σημασία αλλά και την πολυπλοκότητα αυτού του στοιχείου στην καθημερινότητα των αθλητών. Χαρακτηριστικά ανέφερε ο Κωνσταντίνος: “*Πολλές φορές στα δρομικά αθλήματα έχω συνειδητοποιήσει ότι οι αθλητές χάνουν την ευθεία τους αναλόγως πάντα το πρόβλημα όρασης που αντιμετωπίζουν, οπότε είναι πολύ σημαντικό το κομμάτι συνεργασίας με το συνοδό.*” Εξίσου και ο Γιάννης δήλωσε: “*Ο συνοδός είναι περισσότερο σε δρομικά αγωνίσματα και σε δρομικές ασκήσεις ώστε να γίνει πιο εύκολα αντιληπτή η κίνηση των χεριών, καθώς τρέχουν με την χρήση κορδονιού.*”

Επιπρόσθετα ο Κωνσταντίνος αναφέρει ένα σημαντικό στοιχείο που καθορίζει την σχέση αθλητή-οδηγού: “*Ένα πολύ σημαντικό κομμάτι είναι η εμπιστοσύνη που θα αποκτήσει ο αθλητής στο συνοδό του. Δεν μπορεί ένας άνθρωπος να του κάνει προπόνηση ένα χρόνο και ξαφνικά να μην έχει τη δυνατότητα να έρθει και να κατέβει μαζί του σε αγώνες.*” Ωστόσο, ο Παναγιώτης υποστήριξε: “*Θέλει πολύ προσοχή. Για αυτό όμως η T11-T12 έχουν guide's δηλαδή ανθρώπους που είναι δίπλα τους. Και αυτό δεν βολεύει γιατί και ο αθλητής που είναι και οδηγός θέλει να κάνει και δική του προπόνηση, δε μπορεί να είναι δίπλα στον αθλητή με προβλήματα όρασης συνέχεια. Η βοηθός για παράδειγμα της Κ.Δ. θέλει να κάνει και ατομικό. Είναι λίγο λεπτό εδώ το θέμα, το πόσο μπορεί δηλαδή να είναι ο οδηγός 100% δίπλα στον άλλον. Αν είσαι πολύ καλός αθλητής δεν μπορείς να τα παρατήσεις και να τρέχεις μόνο δίπλα στον αθλητή με οπτική αναπηρία.*” Όποτε γίνεται κατανοητό ότι η αλληλεπίδραση μεταξύ αθλητή και οδηγού είναι περίπλοκη και υπόκειται σε πολλούς παράγοντες.

4.3.13. Εξοπλισμός

Όταν ρωτήθηκαν οι προπονητές και οι προπονήτριες εάν ο εξοπλισμός που χρησιμοποιούν είναι ικανοποιητικός, η συντριπτική πλειοψηφία ανέφερε ότι είναι επαρκής στο βαθμό που είναι απαραίτητος. Χαρακτηριστικά η Μαρία ανέφερε: *“Ο εξοπλισμός είναι ο ίδιος με όλους τους υπόλοιπους αθλητές και οι ελλείψεις δεν αφορούν μόνο τις αθλήτριες μου με μειωμένη όραση.”* Εξίσου η Δέσποινα δήλωσε: *“Το μόνο που δυσκολευτήκαμε να βρούμε στην αρχή είναι το σχοινάκι για το ζέσταμα για να τρέχουμε μαζί.”* Επιπλέον, ο Χρήστος επισήμανε: *“Μια απλή μάσκα ύπνου για τα μάτια, και το σχοινάκι που πιανόμαστε το κατασκεύασα μόνος, γιατί το επίσημο είναι πολύ ακριβό και δυσεύρετο και έναν βατήρα εκκινήσεων που έχουμε αγοράσει.”*

Ωστόσο ο Γιάννης δήλωσε: *“Σε κάποιες περιπτώσεις χρειάζεται να προχωρήσουμε σε μικρές προσαρμογές του εξοπλισμού, παρόλα αυτά είναι ικανοποιητικός.”* Και ο Νίκος ενίσχυσε την συγκεκριμένη άποψη αναφέροντας: *“Η δυσκολία είναι να κάνουμε την προσαρμογή στον εξοπλισμό ώστε να βοηθήσουμε τους αθλητές μας με προβλήματα όρασης να εξελιχθούν και όχι στο να βρούμε ένα κλασικό εξοπλισμό.”* Επομένως γίνεται κατανοητό από τις απαντήσεις του Γιάννη και του Νίκου ότι ο εξοπλισμός μπορεί να υποστεί προσαρμογές προκειμένου να προσφέρει βέλτιστη υποστήριξη και ασφάλεια για τον συγκεκριμένο αθλητικό πληθυσμό. Η εφαρμογή αυτών των προσαρμογών μπορεί κατά καιρούς, να αποδεικνύεται δύσκολη και χρονοβόρα. Χαρακτηριστικά υποστήριξε ο Νίκος μία μεγάλη προσαρμογή εξοπλισμού για την αθλήτρια του που χρειάστηκε τόσο χρόνο και γνώσεις όσο και φαντασία: *“Κάτι το οποίο μας βοήθησε πάρα πολύ στη συγκεκριμένη αθλήτρια είναι μία κατασκευή που φτιάξαμε μέσα στο γυμναστήριο με ένα σχοινί το οποίο ήταν κρεμασμένο στο ταβάνι του γυμναστηρίου η μία μεριά και η άλλη μεριά έφτανε στο ύψος του χεριού της σε μία κολώνα όπου και σε αυτήν περάσαμε ένα ακόντιο. Η κατασκευή αυτή είχε σκοπό να κατανοήσει η αθλήτρια μας πιάνοντας το ακόντιο που ήταν δεμένο στο σχοινί, την γωνία που πρέπει αυτό να απελευθερώνεται. Φτιάξαμε λοιπόν ένα δικό μας*

μηχανισμό ενώπιον του οποίου κρεμάσαμε και πίσω από το ακόντιο ένα βαράκι. Έριχνε λοιπόν το ακόντιο μέσα από το σχοινί και αυτό ξαναγύριζε πίσω.”

4.4. Κατηγορία: ‘Ατομικά χαρακτηριστικά αθλητών/τριών’

Μέσα από τις απαντήσεις που κλήθηκαν να δώσουν οι προπονητές και οι προπονήτριες κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων προέκυψε και η 3^η κατηγορία ‘τα ατομικά χαρακτηριστικά αθλητών/τριών’. Το πρώτο καίριο χαρακτηριστικό που τέθηκε υπό συζήτηση, καθώς επηρεάζει σημαντικά τη διαδικασία της προπόνησης, είναι εάν η οπτική αναπηρία που αντιμετωπίζουν οι αθλητές/τριες είναι εκ γενετής ή επίκτητη. Αυτό το ατομικό χαρακτηριστικό είναι εξαιρετικά σημαντικό καθώς επιφέρει έντονη επίδραση στον αθλητή ή την αθλήτρια, επηρεάζοντας για παράδειγμα την αντίληψή τους σχετικά με την κίνηση.

Χαρακτηριστικά ανέφερε ο Παναγιώτης: *“Ναι επηρεάζει ο χρόνος έναρξης των προβλημάτων όρασης, δηλαδή εκ γενετής η επίκτητος, γιατί είναι διαφορετικός ένας άνθρωπος ο οποίος είχε εικόνες στην ζωή του, ενώ ένας αθλητής ο οποίος είναι εκ γενετής τυφλός δεν έχει καμία εικόνα στο μυαλό του. Μπορεί να πιάνει την καρέκλα και να του λες ότι αυτό είναι μία καρέκλα και θα το πιστέψει, ενώ αυτός ο αθλητής που είχε μελαγχρωστική και έχασε το φως του σιγά-σιγά ήξερε τι ήταν η καρέκλα.”* Αντίστοιχα δήλωσε ο Κωνσταντίνος: *“Είναι δηλαδή πιο δύσκολο να δείξεις την άσκηση του *skipping* σε έναν αθλητή που έχει εκ γενετής τύφλωση. Τα πράγματα είναι πιο εύκολα για τους αθλητές οι οποίοι απέκτησαν αργότερα το πρόβλημα όρασης επειδή έχουνε ένα είδος κίνησης στο μυαλό τους. Δηλαδή η αντίληψη της κίνησης στους αθλητές που είναι εκ γενετής τυφλοί είναι πιο δύσκολη, καθώς δεν έχουνε δει ποτέ κανένα είδος κίνησης.”* Τέλος υποστήριξε ο Μιχάλης: *“Αν γεννηθείς τυφλός και δεν έχεις καθόλου εικόνα για το πώς είναι το μπλε ή το πράσινο είναι πολύ πιο δύσκολα κινητικά να φτάσεις σε υψηλό επίπεδο.”*

Πέραν από την επίδραση της οπτικής αναπηρίας στην αντίληψη της κίνησης, η οποία εξαρτάται από το εάν πρόκειται για εκ γενετής ή επίκτητη αναπηρία, επηρεάζεται επίσης και η ικανότητα κατανόησης. Χαρακτηριστικά υποστήριξε ο

Βαγγέλης: *“Ο αθλητής μπορεί να μην καταλάβει και να μην μπορεί να υιοθετήσει στο 100% αυτό που του λες.”* Αντίστοιχα ο Γιώργος ανέφερε: *“Σε άτομα με απώλεια όρασης εκ γενετής, υπάρχει μεγάλος βαθμός δυσκολίας για να κατανοήσουν τις κινήσεις.”* Η άποψη του Γιώργου ενισχύεται και από τα λεγόμενα του Χρήστου ο οποίος δήλωσε: *“Επειδή ο αθλητής είναι εκ γενετής τυφλός, δεν είχε τη δυνατότητα να δει την τεχνική ώστε να την "αντιγράψει". Η δυσκολία έγκειται στο γεγονός ότι πρέπει να την κατανοήσει μόνο απ' αυτά που του εξηγώ.”* αλλά και από τα λεγόμενα του Γιάννη: *“Οι αθλητές αντιμετωπίζουν δυσκολία κατανόησης της κίνησης που συμμετέχουν διαφορετικές μυϊκές ομάδες (π.χ. ρίψεις, δυσκολία αντίληψης συμμετοχής ποδιών στην ρίψη).”*

Ένα ακόμα ατομικό χαρακτηριστικό, το οποίο αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την προπόνηση, είναι ο βαθμός οπτικής αναπηρίας που παρουσιάζει κάθε αθλητής και κάθε αθλήτρια. Ειδικότερα, το μέγεθος της περιορισμένης οπτικής λειτουργίας αναδεικνύεται ως ένα σημαντικό στοιχείο που επηρεάζει τον τρόπο προσέγγισης του αθλητή/τριας στην προπόνηση αλλά και την εξέλιξη των αθλητικών ικανοτήτων του. Χαρακτηριστικά δήλωσε ο Μιχάλης: *“Κάθε αθλητής είτε είναι με προβλήματα όρασης είτε είναι βλέποντας είναι ξεχωριστός. Οπότε πάντα πρέπει να προσαρμόζεις την προπόνηση με τον αθλητή που έχεις μπροστά σου. Πόσο μάλλον με έναν αθλητή που έχει προβλήματα όρασης και δεν ξέρεις και πόσο μεγάλο είναι αυτό το πρόβλημα όρασης. Δηλαδή κάποιος μπορεί να βλέπει λίγο, κάποιος μπορεί να μην βλέπει καθόλου, κάποιος μπορεί να γεννήθηκε τυφλός ή να το απέκτησε στην πορεία της ζωής του. Υπάρχουν πολλές παράμετροι.”* Αντίστοιχα ανέφερε ο Κωνσταντίνος: *“Όταν βάζεις έναν αθλητή να κάνει εμπόδια τα οποία βοηθούν πάρα πολύ στο τρέξιμο και στα άλματα αν υπάρχει ολική τύφλωση είναι πάρα πολύ δύσκολο.”*

Η συνδυασμένη επίδραση αυτών των δύο χαρακτηριστικών, σε συνδυασμό με την αθλητική εμπειρία κάθε αθλητή ή αθλήτριας, αναδεικνύεται ως κύριος παράγοντας που καθορίζει τη διαδικασία προπόνησης στην εν λόγω αθλητική κοινότητα. Χαρακτηριστικά ανέφερε ο Γιάννης: *“Ανεξάρτητα από τον βαθμό*

τύφλωσης και το χρονικό σημείο έναρξης της αναπηρίας, βασικός παράγοντας είναι και πιθανή προηγούμενη ενασχόληση με τον αθλητισμό.” Αντίστοιχα εξέφρασε ο Νίκος: “Αν πούμε ότι ξεκινάνε δύο αθλητές από την ίδια αφετηρία, αλλά ένας αθλητής βλέπει κάτι, σίγουρα η ανατροφοδότηση που παίρνει δεν είναι ίδια με ένα παιδί που δεν βλέπει καθόλου, άρα η εξέλιξη τους είναι τελείως διαφορετική. Στα παιδιά τα οποία έχουν πάρει κάποια οπτικά ερεθίσματα στην παιδική τους ηλικία η εξέλιξή τους είναι πολύ διαφορετική και πολύ πιο γρήγορη.”

Από αυτά τα τρία στοιχεία λοιπόν εξαρτώνται τα κινητικά πρότυπα που θα αναπτύξουν οι αθλητές/τριες με οπτική αναπηρία. Χαρακτηριστικά δήλωσε ο Νίκος: “Αυτά είναι τα πιο καθοριστικά, δηλαδή από αθλητές άλλων συναδέλφων που στα παιδικά τους χρόνια έβλεπαν και είχαν λάβει τα πρώτα ερεθίσματα και είχαν ξεκινήσει να κάνουν αθλητισμό έχοντας την όρασή τους ή ένα μικρό ποσοστό όρασης και έχασαν την όρασή τους στη συνέχεια, είναι τελείως διαφορετική η εξέλιξή τους. Γιατί είχαν σωστή ανατροφοδότηση, είχαν μάθει την τεχνική από μικρή ηλικία και είχαν εικόνες με κινήσεις.” Αντίστοιχα ανέφερε ο Παναγιώτης: “Η Κ.Δ. είχε ένα μεγάλο πλεονέκτημα, δεν γεννήθηκε με προβλήματα όρασης, τα απέκτησε στην πορεία. Μικρή έκανε πολλά αθλήματα, για παράδειγμα έκανε ρυθμική. Οπότε ένα παιδί που έχει κάνει ρυθμική σε αγωνιστικό επίπεδο σε μικρή ηλικία έχει μεγάλη ικανότητα και γνωρίζει πολύ καλά το σώμα της.” Τέλος δήλωσε η Άννα: “Τα άτομα με εκφυλιστική πάθηση και στα πιο απλά όπως στη βιάδιση, στο πολύ αργό τρέξιμο, στο τζόκινγκ, είχανε πιο σωστά κινητικά πρότυπα. Δηλαδή είχανε πιο καλή αφετηρία ακόμα και στα πολύ πιο βασικά.”

Άλλα ατομικά χαρακτηριστικά αθλητών/τριών με προβλήματα όρασης που επηρεάζονται από τα παραπάνω στοιχεία (εκ γενετής ή επίκτητη, βαθμός τύφλωσης και αθλητική εμπειρία) αποτελούν η κιναισθητική ικανότητα, ο προσανατολισμός αλλά και η ισορροπία. Ειδικότερα, για την κιναισθητική ικανότητα ανέφερε ο Παναγιώτης: “Πιστεύω ότι αν ήταν από την αρχή εκ γενετής τυφλή η Κ.Δ. θα ήταν πολύ πιο δύσκολα τα πράγματα. Αλλά τα παιδιά που έχουν επίκτητη τύφλωση με μια πορεία αθλητική πιστεύω έχουν πολλές ικανότητες.

Πρέπει ωστόσο να μάθουν πολλά πράγματα από την αρχή, αλλά έχουν ήδη μια καλή εικόνα. Η Κ.Δ. έχει ήδη μάθει να ελέγχει το σώμα της. Ένα παιδί που γεννιέται εκ γενετής τυφλό πιστεύω ότι έχει πολύ μεγαλύτερες δυσκολίες.” Η άποψη αυτή συμφωνεί και με τα λεγόμενα του Γιάννη ο οποίος ανέφερε ότι συνήθως αθλητές με προβλήματα όρασης έχουν τόσο μειωμένη κιναισθητική ικανότητα, όσο και ιδιοδεκτικότητα. Σχετικά με την ισορροπία ο Βαγγέλης δήλωσε: *“Οι δυσκολίες βρίσκονται πάνω στο ανθρώπινο σώμα, δηλαδή ένας αθλητής με προβλήματα όρασης μπορεί να μην έχει καλές ισορροπίες.”* Τέλος, για το στοιχείο του προσανατολισμού ο Νίκος ανέφερε: *“Η συγκεκριμένη αθλήτρια ξεκίνησε πρώτη φορά να δοκιμάσουμε να ρίζουμε ακόντιο, οπότε είχαμε πάρα πολύ δυσκολία στο να προσανατολιστεί στο χώρο.”*

4.5. Κατηγορία: ‘Ψυχολογικά χαρακτηριστικά’

Η τελευταία κατηγορία που αναδείχθηκε μέσα από τις συνεντεύξεις των προπονητών και των προπονητριών επικεντρώνεται στα ‘ψυχολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών/τριών που επηρεάζουν την προσπάθειά τους’. Ένα από τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά που εμφανίστηκε τις περισσότερες φορές ήταν ο φόβος που οι συγκεκριμένοι αθλητές/τριες αντιμετωπίζουν. Χαρακτηριστικά ανέφερε ο Βαγγέλης: *“Στην αρχή όλοι φοβούνται και εμείς άμα κλείσουμε τα μάτια μας θα φοβηθούμε και θα χαθούμε.”* Αντίστοιχα δήλωσε ο Νίκος: *“Φυσικά και έχουνε φόβους καθώς φοβούνται μην χτυπήσουν. Και για αυτό πρέπει να αποκτήσουνε ασφάλεια στο χώρο που κινούνται.”*

Ο φόβος που αντιμετωπίζουν οι αθλητές/τριες με οπτική αναπηρία εξαρτάται επίσης και από την χρονική περίοδο έναρξης της αναπηρίας. Χαρακτηριστικά ανέφερε ο Μιχάλης: *“Για έναν άνθρωπο ο οποίος έχασε την όρασή του αργότερα στη ζωή του είναι σοκ το να πάθει ολική τύφλωση ή να χάνει σταδιακά την όραση του. Στην αρχή υπάρχει φόβος και για το περπάτημα.”* Αντίστοιχα εξέφρασε ο Βαγγέλης: *“Αυτοί οι δύο αθλητές μεταξύ τους έχουν πολύ μεγάλη διαφορά ο ένας έχει φοβίες, αυτός που δεν έχει δει ποτέ, ενώ ο άλλος είναι πιο λυμένος πιο άνετος, η κίνηση του είναι πιο πλαστική και πιο χορευτική, έχει μυϊκή συναρμογή στην*

κίνησή του.” Τέλος υποστήριξε η Άννα: “Έτυχαν περιπτώσεις που δυσκολεύονταν πάρα πολύ κυρίως πολύ ψυχολογικά να διαχειριστούν την απώλεια της αυτονομίας και όχι μόνο στην προπόνηση. Δηλαδή εγώ πέρσι βοηθούσα τον άλλον να τρέξουμε πέντε γύρους και τώρα πρέπει να με πιάσει ο άλλος για να τρέξω. Όλο αυτό δημιουργούσε πολλές φορές αντίδραση, τραυματισμούς, όχι δεν χρειάζομαι βοήθεια, όχι δεν παίρνω μπαστούνι και σκοντάφτω σε πέντε λακκούβες και ερχόταν με τραυματισμούς και χτυπήματα. Ένας αθλητής δεν είναι μόνο δύο-τρεις ώρες που είναι στο γήπεδο και υπάρχει σε όλη την υπόλοιπη μέρα του και αυτά που του συμβαίνουν επηρεάζει και όλη την υπόλοιπη προπόνηση.”

Ωστόσο ο φόβος εξαρτάται και από την εμπειρία που έχει κάθε αθλητής/τρια στο χώρο του αθλητισμού. Χαρακτηριστικά ανέφερε η Άννα: *“Μεγάλες δυσκολίες και δυσκολία όσο αφορά το αποτέλεσμα είχε να κάνει με το γεγονός ότι αρκετοί αθλητές μας ήταν ενήλικοι και με σχεδόν με μηδενική και μηδενικές αθλητικές και άλλες κινητικές εμπειρίες δεν υπήρχαν και λόγω του φόβου γιατί ο φόβος υπήρχε υπάρχει και υπάρχει και αυθόρμητα, όταν δεν βλέπεις. Οπότε μιλάμε για πολύ χαμηλό κινητικό επίπεδο και με πολύ μεγάλες δυσκολίες αυτό για να ανατραπεί.”* Αντίστοιχα δήλωσε σε άλλο σημείο η Άννα: *“Στα άλματα ναι έχω αντιμετωπίσει πάρα πολύ φόβο και τραυματισμός ακόμα και σε αγώνα. Σον αγώνα η αθλήτρια μου τραυματίστηκε και μετά είχε φόβο για κάποιο μικρό χρονικό διάστημα να τρέξει και έτσι έχασε την επίδοσή της στο πανελλήνιο.”*

Οι αθλητές και οι αθλήτριες με προβλήματα όρασης επηρεάζονται ψυχολογικά και από την αντιμετώπιση από τους αρτιμελής αθλητές. Χαρακτηρίστηκε ανέφερε ο Χρήστος: *“Θα ήθελα να προσθέσω ότι οι υπόλοιποι αρτιμελείς αθλητές που τυχόν συνυπάρχουν σε έναν αγωνιστικό χώρο την ώρα της προπόνησης, σε πολλές περιπτώσεις δεν θεωρούν τους αθλητές με αναπηρία, αθλητές. Αν τους θεωρήσουν αθλητές, τους θεωρούν κατώτερου επιπέδου. Τους αντιμετωπίζουν με "περιέργεια", ως κάτι εξωπραγματικό και δυστυχώς πολλές φορές με οίκτο.”* Επιπλέον, και η αντιμετώπιση ή ο φόβος της υποτίμησης από τον κοινωνικό περίγυρό τους, επιδρά καθοριστικά στην ψυχολογία τους. Σχετικά με αυτό

δήλωσε ο Χρήστος: *“Ο αθλητισμός των Α.με.Α στην επαρχία, αποτελεί σε πολλές περιπτώσεις θέμα ταμπού. Παιδιά και νέοι με την ελάχιστη κινητική ή οπτική αναπηρία, προσπαθούν με κάποιον τρόπο να το κρύψουν (και οι γονείς τους φυσικά) και θεωρούν ότι αν το παιδί τους εισαχθεί στον παραολυμπιακό αθλητισμό ως Άτομο με Αναπηρία, θα στιγματιστεί κοινωνικά.”*

Παρόλο που ο φόβος αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα στον αθλητισμό, η θέληση αναδεικνύεται επίσης ως ένα χαρακτηριστικό που ξεχωρίζει τον εν λόγω αθλητικό πληθυσμό. Χαρακτηριστικά ο Κωνσταντίνος εξέφρασε: *“Σίγουρα δεν μπορώ να δεχτώ ότι οι αθλητές που δεν βλέπουνε μπορούν να σηκωθούν να πάρουν ένα λεωφορείο, ενώ μένουν στον Πειραιά ή Νέα Ιωνία με όποιες δυσκολίες αντιμετωπίζουν και να φτάσουν στο γήπεδο και να έρθουν να κάνουν προπόνηση και να μην μπορούμε οι υπόλοιποι να βρούμε μία λύση για αυτό το πράγμα. Θεωρώ ότι είναι λίγο αστείο.”*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Μέσω της διεξαγωγής εκτενούς ανάλυσης της υπάρχουσας βιβλιογραφίας με σκοπό την ανασκόπηση των προπονητικών πρακτικών για αθλητές και αθλήτριες με περιορισμένη όραση-τύφλωση αλλά και μέσω ενδεδειγμένης ποιοτικής έρευνας, επιτεύχθηκε η εμβάθυνση στον κόσμο των προπονητών και των προπονητριών που δραστηριοποιούνται στην συγκεκριμένη αθλητική κοινότητα. Ειδικότερα, αυτή η προσέγγιση περιλάμβανε συνεντεύξεις από εξειδικευμένους προπονητές και προπονήτριες του συγκεκριμένου αθλητικού πληθυσμού. Συνεπώς, μέσω αυτής της προσέγγισης επιτεύχθηκε βαθύτερη κατανόηση του θέματος και προέκυψαν νέες πρακτικές προπόνησης, που θα βοηθήσουν τους προπονητές/τριες στην δημιουργία λειτουργικότερων προγραμμάτων άσκησης για αθλητές και αθλήτριες με περιορισμένη όραση-τύφλωση. Επιπλέον, μέσω της συγκεκριμένης έρευνας προέκυψε η ανάλυση και η κατανόηση ποικίλων πτυχών που επηρεάζουν τη διαδικασία της προπόνησης για αθλητές/τριες με οπτική

αναπηρία, συμβάλλοντας στη δημιουργία μιας πιο πλήρους και εμπειριστατωμένης κατανόησης του θέματος.

Συγκεκριμένα, οι συνεντεύξεις των προπονητών και προπονητριών καταγράφηκαν και στη συνέχεια υποβλήθηκαν σε θεματική ανάλυση. Από αυτήν την ανάλυση προέκυψαν 180 θεματικές ενότητες και 42 ετικέτες, ενώ στη συνέχεια διαμορφώθηκαν 4 κύριες κατηγορίες: ενασχόληση, καθημερινή προπόνηση, ατομικά χαρακτηριστικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία. Κατά την ανάλυση η καθημερινή προπόνηση ξεχώρισε ως το κυρίαρχο θέμα, προβάλλοντας προκλήσεις που αντιμετωπίστηκαν στην προπόνηση μέσω της αναλυτικής περιγραφής των ασκήσεων, της λεκτικής καθοδήγησης, της απτικής μεθόδου, των επαναλήψεων, της τεχνικής αποτύπωσης κ.ο.κ.

5.1. Κατηγορία ‘Ενασχόληση’

Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι η πλειοψηφία των προπονητών που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν ανδρικού φύλου. Ειδικότερα, από τους 14 συνολικά προπονητές, οι 9 ήταν άνδρες. Οι συμμετέχοντες είχαν εμπειρία ως προπονητές στον κλασικό αθλητισμό, με πείρα από 8 έως 35 χρόνια, ενώ ως προπονητές/τριες στο στίβο για αθλητές και αθλήτριες με προβλήματα όρασης-τύφλωση, είχαν εμπειρία από 2 έως 25 χρόνια. Η ενασχόληση τους με την συγκεκριμένη αθλητική κοινότητα για κάποιους από τους προπονητές ξεκίνησε τυχαία, ενώ άλλοι επικεντρώθηκαν στο συγκεκριμένο αθλητικό πληθυσμό μέσω προσωπικής τους επαφής με τους ίδιους τους αθλητές ή τις οικογένειές τους. Επιπλέον, κάποιοι ξεκίνησαν μέσω προσωπικής εμπειρίας, και συγκεκριμένα ως οδηγοί αθλητών με προβλήματα όρασης, ενώ άλλοι επέλεξαν την ειδική αγωγή από την αρχή, μέσω της σχολής και στη συνέχεια επικεντρώθηκαν στην προπόνηση ατόμων με οπτική αναπηρία.

5.2. Κατηγορία ‘Καθημερινή Προπόνηση’

Η δεύτερη κατηγορία που προέκυψε από τις συνεντεύξεις των προπονητών/τριών με τίτλο "Καθημερινή Προπόνηση" ήταν αυτή που αναδείχθηκε ως η κυρίαρχη στις θεματικές ενότητες και τις αντίστοιχες ετικέτες. Από τις συνεντεύξεις αυτές προέκυψαν με σαφήνεια οι ομοιότητες και οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι προπονητές κατά την προπόνηση αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία. Οι συνεντεύξεις ανέδειξαν αρχικά την δομή της προπόνησης η οποία δεν διαφέρει από την προπόνηση των βλεπόντων αθλητών/τριών και οι συμβουλές που δίνονται είναι όμοιες όπως και σε έναν αρτιμελή. Αυτό συμφωνεί και με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, η οποία αναφέρει ότι οι προπονητές πρέπει πρώτον να καταλάβουν ότι η προπόνηση για άτομα με αναπηρία όρασης, δεν διαφέρει σημαντικά από τη προπόνηση ατόμων χωρίς αναπηρία (Coaching Association of Canada, 2005). Πιο συγκεκριμένα, η προπόνηση ενός αθλητή με οπτική αναπηρία ξεκινάει με ένα χαλαρό τρέξιμο, 2-3 στροφές. Στην συνέχεια εκτελούνται διατάξεις, δρομικές ασκήσεις, ανοίγματα και κάποιες προασκήσεις ανάλογα το άθλημα. Μετέπειτα μπορούν να προστεθούν τεχνικά κομμάτια και προγράμματα ενδυνάμωσης, καθώς και διαφορετικές ασκήσεις ταχύτητας, ταχυδύναμης, ευλυγισίας και ευκαμψίας. Έπειτα εστιάζουν σε ασκήσεις για τους κοιλιακούς και την ραχιαίους, και τέλος προχωράνε στην αποθεραπεία.

Όσον αφορά τις δυσκολίες που παρουσιάζονται κατά την προπόνηση αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία, οι προπονητές παρείχαν λεπτομερείς πληροφορίες μέσα από τις συνεντεύξεις τους προκειμένου να κατανοήσουν καλύτερα τις ανάγκες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι συγκεκριμένοι αθλητές/τριες. Οι δυσκολίες εκτός προπόνησης σχετίζονται με τη μετακίνηση με τα Μ.Μ.Μ., καθώς προκαλούν συνήθως καθυστερήσεις. Μια δυσκολία ακόμα αποτελεί και η αδυναμία ορισμένων αθλητών/τριών να φτάσουν στην προπόνηση αυτοεξυπηρετούμενοι. Επιπλέον, οι αλλαγές στο πρόγραμμα του γηπέδου αποτελούν δυσκολία (π.χ. ένας αγώνας ποδοσφαίρου) καθώς ενημερώνονται τελευταία στιγμή, προκαλώντας προβλήματα σε αθλητές που ταξιδεύουν από μακρινές περιοχές της Αθήνας.

Οι προπονητές και οι προπονήτριες αντιμετωπίζουν και πολλά εμπόδια και προκλήσεις κατά τη διάρκεια της προπόνησης αθλητών/τριών με προβλήματα όρασης. Αρχικά οι προπονητές/τριες πρέπει να προτιμούν ώρες που δεν υπάρχει μεγάλος συνωστισμός στο γήπεδο ή είναι τελείως άδειο από άλλους αθλητές για λόγους ασφαλείας. Επιπλέον οι προπονητές ανέφεραν και δυσκολία ανάλογα με την χρονική περίοδο που πραγματοποιείται η προπόνηση. Ειδικότερα, υποστήριξαν ότι είναι περιορισμένη η δυνατότητα πραγματοποίησης της προπόνησης όταν ο ήλιος έχει δύσει, καθώς οι αθλητές με ελάχιστη όραση δυσκολεύονται. Εκτός όμως από την ώρα, και η ησυχία είναι πολύ ουσιαστική κατά τη διάρκεια της προπόνησης, καθώς πολλοί αθλητές με περιορισμένη όραση-τύφλωση μπορεί να δυσκολεύονται να ακούσουν το σφύριγμα ή το παράγγελμα του προπονητή λόγω φασαρίας από άλλους αθλητές και προπονητές.

Και οι ίδιοι προπονητές/τριες ωστόσο αντιμετωπίζουν δυσκολίες κατά την διάρκεια της προπόνησης αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία. Πιο συγκεκριμένα, ανέφεραν ως δυσκολία ότι οι εν λόγω αθλητές χρειάζονται πάντα επίβλεψη κατά την διάρκεια της προπόνησης για να μην χτυπήσουν. Ειδικότερα, ανέφεραν ότι πάντα πριν ξεκινήσει ο αθλητής την προσπάθεια πρέπει να κοιτάνε να είναι άδειος ο διάδρομος για να μην τραυματιστούν. Επιπλέον, προσπαθούν να μην βάλουν τους αθλητές στον τέρμα εσωτερικό διάδρομο για να μην χάσουν τον προσανατολισμό τους και βρεθούν στο χορτάρι ή στο σκάμμα. Μια ακόμα δυσκολία για τους προπονητές αποτελεί και η άγνοια του βαθμού οπτικής αναπηρίας του κάθε αθλητή.

Ένα ακόμα εμπόδιο που πρέπει να αντιμετωπίσουν οι προπονητές/τριες είναι και η εμπιστοσύνη που πρέπει να τους δείχνουν οι αθλητές/τριες τους. Ειδικότερα, αν ένας αθλητής δεν δείχνει την απαραίτητη εμπιστοσύνη στον προπονητή/τρια του δεν μπορεί να προπονηθεί, δεν μπορεί να κάνει μήκος, δεν μπορεί να κάνει βάρη κ.α. Επιπλέον, οι προπονητές ανέφεραν ότι συνήθως λόγω έλλειψης προσωπικού διαφορετικών ειδικοτήτων αναλαμβάνουν και πολλαπλούς ρόλους κάτι το οποίο είναι πολύ επιβαρυντικό για τους ίδιους.

Οι προπονητές/τριες επίσης υποστήριξαν ότι αντιμετωπίζουν δυσκολίες και κατά την διάρκεια εκμάθησης της τεχνικής στην εν λόγω αθλητική κοινότητα, ειδικά όταν οι αθλητές έχουν εκ γενετής τύφλωση καθώς δεν έχουν κινητικά πρότυπα στον εγκέφαλο. Επιπλέον υποστηρίχθηκε και η άποψη ότι οι αθλητές και οι αθλήτριες με οπτική αναπηρία απαιτούν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα για να αφομοιώσουν και να κατανοήσουν πλήρως την κάθε κίνηση, επομένως το χρονικό διάγραμμα της προπόνησης αλλάζει συνεχώς, καθώς μια άσκηση μπορεί να καθυστερήσουν να την κατανοήσουν περισσότερο από κάποια άλλη.

Τέλος ένα εμπόδιο που εκφράστηκε από τους προπονητές ήταν σχετικά με την κατηγοριοποίηση των αθλητών του συγκεκριμένου πληθυσμού. Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία η διαδικασία ταξινόμησης αθλητών με αναπηρία όρασης στα παραολυμπιακά αθλήματα αποσκοπεί στην ομαδοποίησή τους σε αθλητικές κατηγορίες βάσει του τύπου και της σοβαρότητας της αναπηρίας τους, που επηρεάζει την αθλητική τους απόδοση. Η αξιολόγηση γίνεται από εξειδικευμένους επαγγελματίες και μπορεί να διενεργείται επανειλημμένα για να ληφθούν υπόψη η πρόοδος ή η εξέλιξη της αναπηρίας. Αυτή η διαδικασία διασφαλίζει ένα δίκαιο πλαίσιο αγώνων, ελαχιστοποιώντας τον αντίκτυπο της αναπηρίας στην αθλητική επιτυχία, η οποία κυρίως εξαρτάται από τις δεξιότητες, την προπόνηση και το ταλέντο του αθλητή (Θεοχάρη, 2021· Μίχος, 2022· Χάντζος, 2022· Mann et al., 2021). Επιπλέον, η κατηγοριοποίηση πρέπει να εξισορροπεί δύο βασικά κριτήρια: α) η μείωση του ανταγωνιστικού μειονεκτήματος που αντιμετωπίζουν οι αθλητές με μεγαλύτερες αναπηρίες πρέπει να είναι προτεραιότητα, και β) μεγιστοποίηση της διαφοράς στο επίπεδο απόδοσης μεταξύ των κατηγοριών (Mann et al., 2021).

Η κατηγοριοποίηση αποτελεί, χωρίς αμφιβολία, ένα πολυσυζητημένο θέμα στον χώρο του αθλητισμού για άτομα με αναπηρία (Macbeth, 2020· Tweedy, 2014). Πιο συγκεκριμένα, τα κριτήρια που ταξινομούν τους αθλητές με οπτική αναπηρία σε κατηγορίες στα παρά-αθλήματα του κλασικού αθλητισμού (δρόμοι, άλματα, ρίψεις), γίνονται σύμφωνα με ιατρικές μετρήσεις οπτικής οξύτητας και

οπτικού πεδίου και σχετίζονται με την χαμηλή όραση και τη τύφλωση (Ravensbergen et al., 2016). Ωστόσο, με τα ίδια κριτήρια κατηγοριοποιούνται οι αθλητές με οπτικούς περιορισμούς σε όλα τα αθλήματα, χωρίς να λαμβάνονται υπόψη οι διαφορετικές απαιτήσεις, του κάθε αγωνίσματος (Mann & Ravensbergen, 2018).

Για την δημιουργία ενός δίκαιου και αποτελεσματικού συστήματος ταξινόμησης για αθλητές με οπτικές δυσλειτουργίες, είναι αναγκαίο να δοθούν νέες κατευθυντήριες γραμμές. Συμφωνά με τους Ravensbergen και συν. (2016), ένα σημαντικό κριτήριο το οποίο πρέπει να αναθεωρηθεί αποτελεί το χαμηλότερο κριτήριο οπτικής βλάβης, που επιτρέπει σε έναν αθλητή να αγωνιστεί σε ειδικές κλάσεις οπτικής αναπηρίας· μέχρι και σήμερα βασικό κριτήριο αποτελεί η βλάβη που δεν επιτρέπει σε κάποιον αθλητή να συμμετέχει ισάξια σε αγώνες με αλλά άτομα χωρίς αναπηρία. Επιπλέον, σχετικά με τις δοκιμασίες που μετρούν μόνο την οπτική οξύτητα και το οπτικό πεδίο για να ενταχθεί ένα αθλητής με οπτικές δυσλειτουργίες σε κάποια κατηγορία, υπήρξε μεγάλη συναίνεση από εμπειρογνώμονες, ότι η διαδικασία δεν είναι επαρκής. Υποστηρίχθηκε επίσης, ότι πρέπει να γίνονται συχνότεροι έλεγχοι στους αθλητές, ώστε να μη παραποιούν σκόπιμα το επίπεδο όρασης τους, με στόχο να αγωνιστούν σε κατηγορία με μεγαλύτερους περιορισμούς όρασης από ότι οι δικοί τους.

Οι παραπάνω πληροφορίες επιβεβαιώνονται και ενισχύονται από τα όσα εκφράστηκαν από τους προπονητές κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων. Ειδικότερα, ανέφεραν ότι δεν θεωρούν δίκαιη την κατηγοριοποίηση, καθώς οι πιο βαριές κατηγορίες οπτικής αναπηρίας (T11-T12) συνήθως αδικούνται σε σχέση με την T13. Για παράδειγμα, υποστήριξαν ότι αδικείται ο χαμηλός 12αρης που πλησιάζει στην T11 κατηγορία. Επιπλέον, δήλωσαν οι προπονητές/τριες ότι οι αθλητές και οι αθλήτριες της κατηγορίας T11 δεν έχουν τόσες πολλές ευκαιρίες προπόνησης όσες έχουν οι αθλητές/τριες των κατηγοριών T12-T13, καθώς είναι εξαρτημένοι από τους οδηγούς και τους προπονητές τους.

5.2.1. Προσαρμογές

Για να αντιμετωπιστούν όλες οι παραπάνω δυσκολίες που αναφέρθηκαν, οι προπονητές και οι προπονήτριες αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία εφαρμόζουν αρκετές προσαρμογές στις προπονήσεις τους. Σύμφωνα με τις δηλώσεις των προπονητών/τριών, κάθε αθλητής έχει μοναδικές ανάγκες και είναι απαραίτητο να προσαρμόζεται η προπόνηση σύμφωνα με το είδος και το βαθμό της οπτικής αναπηρίας του, καθώς και τις ιδιαιτερότητές του. Ειδικότερα, οι προπονητές και οι προπονήτριες που δραστηριοποιούνται στην συγκεκριμένη αθλητική κοινότητα πρέπει να δομούν την προπόνηση είτε σε γκρουπ με μέγιστο αριθμό 2-3 ατόμων, είτε ατομικά, καθώς και να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε αυτούς τους αθλητές. Συμπληρωματικά, όπως ανέφεραν προτιμούν να διεξάγουν τις προπονήσεις τους κατά τις ώρες που το γήπεδο είναι άδειο ή όταν ο αριθμός των αθλητών είναι περιορισμένος.

Η προθέρμανση των αθλητών και των αθλητριών με αναπηρία όρασης σύμφωνα με ότι ανέφεραν οι προπονητές/τριες, συνήθως πραγματοποιείται με την παρουσία ενός οδηγού και κυρίως για αθλητές/τριες που ανήκουν στην κατηγορία T11-T12, για να υπάρξει ασφάλεια και για να μην τραυματιστούν οι συγκεκριμένοι αθλητές. Ο οδηγός του αθλητή κατά την προθέρμανση μπορεί να είναι κάποιος συναθλητής ή πολλές φορές και ο ίδιος ο προπονητής του αθλητή/τριας. Κατά την διάρκεια της προθέρμανσης ο οδηγός φοράει το ειδικό σχοινί στο χέρι που τον συνδέει με τον αθλητή του για να τον καθοδηγεί στο τρέξιμο. Επιπλέον, ο οδηγός αναλαμβάνει τις περισσότερες φορές να δείχνει και να καθοδηγεί τη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων (π.χ. διατάσεις, δρομικές κ.α.) στον αθλητή/τρια.

Περνώντας στο κυρίως μέρος της προπόνησης οι προπονητές δήλωσαν ότι οι διαφοροποιήσεις που ακολουθούν είναι πολύ μικρές σε σχέση με τους βλέποντες αθλητές. Ειδικότερα, ανέφεραν πως η χρήση οδηγού, φορώντας πάντα το ειδικό σχοινάκι που τον συνδέει με τον αθλητή του, είναι εξίσου σημαντική και στο κυρίως μέρος της προπόνησης όπως σε ασκήσεις δύναμης και ισορροπίας, αλλά

και σε αλτικές και σε δρομικές ασκήσεις. Ακόμη, δήλωσαν πως όλες οι ασκήσεις πραγματοποιούνται αρχικά χωρίς χρήση σκίαστρου ή μάσκας, και στη συνέχεια με τη χρήση αυτών (για τους αθλητές/τριες που με βάση την κατηγορία τους αγωνίζονται με μάσκα). Επιπλέον, οι προπονητές/τριές επιλέγουν ένα ασκησιολόγιο που δεν είναι περίπλοκο και παρέχουν περισσότερες λεπτομέρειες και πληροφορίες για τον τρόπο εκτέλεσης των ασκήσεων, ακολουθώντας μια πιο αναλυτική περιγραφή.

5.2.2. Προσαρμογές στον χώρο ασκήσεις και στον εξοπλισμό.

Σύμφωνα με την βιβλιογραφία η προσαρμογή του περιβάλλοντος άσκησης και του εξοπλισμού είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχή προπόνηση αθλητών με αναπηρία όρασης. Καταρχάς οι προσαρμογές πρέπει να στοχεύουν στην επιτυχή προσαρμογή του χώρου άσκησης και του εξοπλισμού, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες της συγκεκριμένης αθλητικής κοινότητας σε σχέση με την αφή, την ακοή και την προσβασιμότητα, ώστε να εξασφαλιστεί η ισότιμη πρόσβαση και η ασφάλεια αυτών των αθλητών/τριών σε αθλητικές δραστηριότητες (EFDS, 2010).

Αρχικά, οι αθλητές πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με τους διάφορους χώρους του στίβου και τις δραστηριότητες που διεξάγονται σε αυτούς, αντιλαμβανόμενοι πιθανές επικίνδυνες περιοχές όπως οι ζώνες ρίψης και άλματος, πάντα με γνώμονα την ασφάλεια και την αυτονομία τους (Jordán, 2004). Έτσι η καθοδήγηση του αθλητή στο περιβάλλον προπόνησης και στον εξοπλισμό αποτελούν σημαντικά στάδια για την πορεία του αθλητή με αναπηρία όρασης. Επίσης, παράγοντες όπως ο επαρκής φωτισμός και η σωστή σήμανση του περιβάλλοντος εξασφαλίζουν την πλήρη προσβασιμότητα του συγκεκριμένου αθλητικού πληθυσμού στο χώρο άσκησης (EFDS, 2010). Επιπλέον, η απτική σήμανση των ορίων του χώρου βελτιώνει τον έλεγχο και την ασφάλεια του αθλητή, ενώ η αλλαγή υφής του δαπέδου μπορεί να υποδείξει την επιτρεπόμενη περιοχική κίνηση του αθλητή/τριας στο χώρο (Aleksandrović, 2018· Jordán, 2004).

Για να αποφευχθούν επίσης πιθανές συγκρούσεις, είναι σημαντικό να αποφεύγονται οι πολύ κοντινές προσεγγίσεις μεταξύ των αθλητών, οι διασταυρώσεις και οι αλλαγές λωρίδας μπροστά από τον τυφλό αθλητή. Κατά την εναλλαγή των σταθμών ή των ασκήσεων, απαιτείται επίσης προσεκτική διαχείριση από προπονητές και αθλητές, λαμβάνοντας υπόψη την ασφάλεια και την οργάνωση του χώρου. Επιπλέον, για την ασφάλεια του, οι υπόλοιποι αθλητές πρέπει να αποφεύγουν να στέκονται στη μέση του χώρου κατά την ολοκλήρωση των ασκήσεών τους και να παρακολουθούν προσεκτικά τον τυφλό συναθλητή τους. Η ενημέρωση επίσης του αθλητή με προβλήματα όρασης για τις αλλαγές στον χώρο είναι ζωτικής σημασίας, είτε γίνεται πριν από αυτές, είτε ταυτόχρονα με την υλοποίησή τους, καθώς με αυτόν τον τρόπο θα εξαλειφθούν επερχόμενοι φόβοι του, επιτρέποντάς του να ενσωματωθεί ομαλά στις αθλητικές δραστηριότητες (Jordán, 2004).

Τέλος προτείνεται μέσα από την βιβλιογραφία και η προσαρμογή του εξοπλισμού και των απαιτούμενων ειδών, όπως ήχοι, χρώματα και βάρη, για να επιτευχθεί η βέλτιστη εκμετάλλευση και προστασία της όρασης αθλητών/τριών με οπτικές διαταραχές. Καταρχάς, ο προπονητής πρέπει να συνειδητοποιεί ότι ορισμένοι τυφλοί αθλητές μπορεί να αντιδρούν αρνητικά σε ορισμένα υλικά λόγω φόβου και έλλειψης γνώσης για τα χαρακτηριστικά τους. Ειδικότερα, υλικά που είναι σκληρά ή αιχμηρά μπορεί να απορρίπτονται αρχικά, μέχρις ότου να κατανοήσουν πώς να τα χρησιμοποιούν. Επιπλέον, η αντίθεση στα χρώματα, δηλαδή η χρήση χρωματικών συνδυασμών που επιτρέπουν στην αθλητή/τρια με χαμηλή όραση να διακρίνει καλύτερα, από το χρώμα του δαπέδου ή του φόντου, έχει καίρια σημασία κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Επίσης, οι μπάλες και άλλα αθλητικά είδη, όπως τα βάρη, μπορούν να προσαρμοστούν με διάφορους τρόπους, όπως να προστεθούν ηχητικά χαρακτηριστικά για να διευκολυνθεί η αντίληψη, να κατασκευαστούν από διάφορα υλικά προκειμένου να προσφέρουν διαφορετική αίσθηση, να είναι ελαφριά και να τοποθετούνται σε ειδικά περιβάλλοντα όπως καλάθια και δίχτυα (Aleksandrović, 2018· Jordán, 2004).

Τα δεδομένα από τη βιβλιογραφία επιβεβαιώθηκαν και ενισχύθηκαν από τις δηλώσεις που έκαναν οι προπονητές/τριες κατά τις συνεντεύξεις τους. Ειδικότερα, ανέφεραν ότι προτιμούν να αποφεύγουν τη χρήση ορισμένων οργάνων κατά την προπόνηση όπως είναι τα εμπόδια, αντικαθιστώντας τα με κώνους για την ασφάλεια των αθλητών τους. Επιπλέον, υποστήριξαν ότι τηρούν τις αρχές της προοδευτικότητας όσον αφορά τον εξοπλισμό. Για παράδειγμα, ξεκινούν χωρίς το ακόντιο, με ένα μπαλάκι που είναι υποκατάστατο των ριπτικών οργάνων, δηλαδή προτιμούν τα πιο ελαφριά όργανα αρχικά ή τις πιο μικρές φόρες στο μήκος, για να μπορέσει ο αθλητής τους να αφομοιώσει καλύτερα την κίνηση.

5.2.3. Προπονητικές πρακτικές

Όταν ρωτήθηκαν λοιπόν οι προπονητές/τριες πώς μεταδίδουν μια τεχνική δεξιότητα σε αθλητές/τριες με οπτική αναπηρία κατά τη διάρκεια της προπόνησης, καθώς και πώς διορθώνουν τα λάθη και παρέχουν ανατροφοδότηση και πώς ξεπερνούν τις εκάστοτε δυσκολίες, πολλοί αναφέρθηκαν σε διάφορες προπονητικές μεθόδους. Μια από τις πιο συχνά αναφερθείσες προπονητικές πρακτικές ήταν η απτική καθοδήγηση. Η συγκεκριμένη προπονητική πρακτική πραγματοποιείται ανάλογα με το βαθμό οπτικής αναπηρίας του αθλητή με δύο τρόπους, ο ένας είναι να εκτελέσει ο προπονητής την άσκηση, και να τον πιάσει ο αθλητής ώστε να αντιληφθεί την κίνηση και ο δεύτερος να εκτελέσει ο αθλητής/τρια την κίνηση και "πάνω" στο σώμα του να γίνουν οι απαραίτητες διορθώσεις. Ειδικότερα, οι αθλητές ακουμπούν τους προπονητές για να κατανοήσουν το σωστό πρότυπο κίνησης και στη συνέχεια εκτελούν μόνοι τους την κίνηση, λαμβάνοντας απτική ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια κάθε άσκησης. Οι συγκεκριμένες απόψεις συμφωνούν με την παρούσα βιβλιογραφία η οποία υποστηρίζει ότι η απτική μοντελοποίηση και η φυσική καθοδήγηση αντίστοιχα αποτελούν αποτελεσματική μέθοδο προπόνησης για αθλητές/τριες με προβλήματα όρασης, καθώς επιτρέπει τη σαφή κατανόηση της κίνησης μέσω της αφής (Toultsinaki et al., 2017).

Στον πρώτο τρόπο ο αθλητής ακουμπά τον προπονητή ή έναν συνομήλικο για να λάβει απτικές πληροφορίες για τη θέση και την κίνηση του σώματος του κατά τη διάρκεια της άσκησης (Aleksandrović, 2018· O'Connell et al., 2006). Παρ' όλα αυτά, η απτική μοντελοποίηση απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό και επιπλέον χρόνο για να επιτευχθούν οι επιθυμητοί εκπαιδευτικοί στόχοι, ενώ πρέπει να λαμβάνονται υπόψη ζητήματα προσωπικού χώρου και επικοινωνίας μεταξύ αθλητή και προπονητή ή συνομήλικου (O'Connell et al., 2006). Με την φυσική καθοδήγηση που αποτελεί τον δεύτερο τρόπο, ο αθλητής εκτελεί την άσκηση και ο προπονητής παρέχει κιναισθητικά σήματα και επιτρέπει στον αθλητή να κατανοεί τη σωστή μορφή της κάθε άσκησης. Ειδικότερα ο προπονητής βοηθά τον αθλητή να τοποθετηθεί σωστά και να κινείται με τον κατάλληλο ρυθμό, επιτρέποντάς του να αισθανθεί την κίνηση και να εκτελέσει τη δεξιότητα με ακρίβεια και επιτυχία (Aleksandrović, 2018· O'Connell et al., 2006). Παρότι η αντίληψη του προσωπικού χώρου και οι προσωπικές προτιμήσεις μπορεί να αποτελέσουν πρόκληση σε αυτήν τη μέθοδο, η σωστή επικοινωνία και συνεννόηση μπορούν να εξαλείψουν παρεξηγήσεις και να διευκολύνουν τη μάθηση και την εκπαίδευση του αθλητή (O'Connell et al., 2006).

Σύμφωνα με τις συνεντεύξεις των προπονητών/τριών μία ακόμα πολυχρησιμοποιούμενη προπονητική πρακτική που ανέφεραν οι προπονητές αποτέλεσε και λεκτική καθοδήγηση. Σύμφωνα με την βιβλιογραφία, σε αθλητές με προβλήματα όρασης, η λεκτική επικοινωνία παίζει κρίσιμο και ουσιαστικό ρόλο (Παπαγρηγορίου, 2005· Toultsinaki et al., 2017). Ειδικότερα, η λεκτική καθοδήγηση πρέπει να παρέχει λεπτομερείς οδηγίες σχετικά με τη θέση στον χώρο και την κίνηση, λαμβάνοντας υπόψη τις γνώσεις και το σώμα του αθλητή (Jordán, 2004). Οι προπονητές πρέπει να χρησιμοποιούν λεκτική καθοδήγηση με δύο βασικές αρχές: (α) χρήση κατανοητών και συγκεκριμένων λέξεων και (β) διατύπωση σαφών οδηγιών. Η σαφής και ήρεμη επικοινωνία, συνδυασμένη με ηχητικές ενδείξεις και την αφή, είναι ουσιώδης για την καλή κατανόηση των αθλητών με προβλήματα όρασης (Παπαγρηγορίου, 2005· Ponchillia et al., 2002· Toultsinaki et al., 2017· Tula, 2020). Τα συγκεκριμένα στοιχεία συμφωνούν με τις

απόψεις των συμμετεχόντων οι οποίοι ανέφεραν την χρήση της συγκεκριμένης προπονητικής πρακτικής, με έμφαση στη σαφήνεια και στην κατανοητή ορολογία ανάλογα με τις ανάγκες και τις γνώσεις του αθλητή. Επιπλέον, υποστηρίχθηκε και αναλυτική περιγραφή των ασκήσεων και η αφηγηματική διαδικασία ως μέσα για την κατανόηση της τεχνικής.

Μία ακόμα πρακτική στην προπόνηση αθλητών με οπτικές διαταραχές σύμφωνα με την βιβλιογραφία αποτελεί και η ακουστική καθοδήγηση (Silva et al., 2020). Πιο συγκεκριμένα αθλητές με οπτική αναπηρία επικεντρώνεται σε άλλες αισθητηριακές εισροές, όπως η ακοή καθώς λαμβάνουν αρκετές εξωτερικές πληροφορίες και ενημερώνονται για τις κινήσεις στο περιβάλλον (Theodorou et al., 2012· Theodorou & Skordilis, 2012). Η ακουστική καθοδήγηση από τον προπονητή είναι σημαντική για τη βελτίωση της αντίληψης και της εκτέλεσης της άσκησης από τον αθλητή. Σε ορισμένα αθλήματα, η καθοδήγηση από τον προπονητή είναι απαραίτητη κατά τη διάρκεια του αγώνα, ενώ ο προπονητής μπορεί να χρησιμοποιήσει διάφορες μεθόδους επικοινωνίας όπως εντολές με φωνή ή μόνο με παλαμάκια. Επίσης, θα πρέπει να θεσπιστούν κανόνες επικοινωνίας για να διασφαλιστεί η ασφαλής καθοδήγηση του αθλητή, καθώς ο τρόπος και οι εντολές του προπονητή επηρεάζουν την τελική απόδοση του αθλητή (Jordán, 2004· Theodorou & Skordilis, 2012). Αντίστοιχες πληροφορίες ανέφεραν και οι προπονητές/τριες στις συνεντεύξεις τους υποστηρίζοντας ότι ένα μέσο που τους βοηθάει κατά την διάρκεια της προπόνησης είναι η χρήση ηχητικών ερεθισμάτων με παλαμάκια ή με την φωνή τους, καθώς μπορεί να δώσουν στους αθλητές/τριε πληροφορίες σχετικά με την πορεία που πρέπει να ακολουθήσουν ή τότε πρέπει να σταματήσουν ή για να τους δώσουν ρυθμό.

Η εστίαση της προσοχής επίσης ενός αθλητή κατά τη διάρκεια της προπόνησης αποτελεί και αυτή μία προπονητική πρακτική επηρεάζοντας την κινητική απόδοση και τη μάθηση. Αυτή μπορεί να είναι εσωτερική, εστιάζοντας στις κινήσεις του σώματος, ή εξωτερική, εστιάζοντας στα αποτελέσματα των κινήσεων. Οι προφορικές οδηγίες και η ενισχυμένη ανατροφοδότηση είναι

σημαντικές για την εστίαση προσοχής και μπορούν να επηρεάσουν την απόδοση. Η εξωτερική εστίαση φαίνεται να είναι πιο αποδοτική, ενθαρρύνοντας τη χρήση κατάλληλων οδηγιών για εξωτερική εστίαση κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα (Porter et al., 2010).

Σύμφωνα επίσης με την βιβλιογραφία είναι απαραίτητη η ενσωμάτωση μεγάλων κώνων ή μεγάλων αντικειμένων κατά τη διάρκεια της προπόνησης, καθώς αυτά μπορούν να διευκολύνουν την αντίληψη και την κίνηση των αθλητών, προσφέροντας ένα πιο ασφαλές και εύχρηστο περιβάλλον για την άσκησή τους (Aleksandrović, 2018· Jordán, 2004). Η άποψη αυτή συμφωνεί με τη τεχνική αποτύπωσης που αναφέρθηκε από τους προπονητές. Ειδικότερα αναφέρουν ότι για να υπάρξει ασφάλεια στο χώρο οι προπονητές/τριες πρέπει να τοποθετούν μεγαλύτερα σημάδια στους διαδρόμους, προκειμένου να ενημερώνουν τους αθλητές/τριες που είναι τα όρια τους διαδρόμου, βοηθώντας τους έτσι να μην βγουν εκτός διαδρόμου και πέσουν για παράδειγμα στο γκαζόν και χτυπήσουν ή περάσουν σε άλλο διάδρομο. Επιπλέον, σε άλλο σημείο αναφέρουν ότι η συγκεκριμένη τεχνική χρησιμοποιείται ιδίως στα άλματα. Ειδικότερα, υποστηρίχθηκε ότι οι προπονητές/τριες τοποθετούν μεγάλα σημάδια στο έδαφος/διάδρομο, όπως κώνους, για να οδηγήσουν τον αθλητή ή την αθλήτρια προς την σωστή κατεύθυνση, κατά την εκτέλεση του άλματος ή αλτικών ασκήσεων. Επειδή λοιπόν, οι προπονητές αντιμετωπίζουν αρκετές προκλήσεις ιδίως στην φόρα του μήκους προσαρμόζουν τη μέθοδο αυτή, χρησιμοποιώντας μεγαλύτερα σημάδια, καθώς οι αθλητές με περιορισμένη όραση δυσκολεύονται να διακρίνουν τις γραμμές του διαδρόμου ή τα σημάδια από μακριά.

Επιπλέον, και η μέθοδος ανάλυσης έργου αναδείχθηκε ως μία αποτελεσματική προσέγγιση στην προπόνηση αθλητών και αθλητριών με οπτική αναπηρία, επισημαίνοντας τη σημασία της λεπτομερούς εξέτασης και ανάλυσης των κινήσεων για την καλύτερη κατανόηση της κίνησης και βελτίωση των επιδόσεων. Ειδικότερα, η συγκεκριμένη μέθοδος επικεντρώνεται στη διάσπαση της κίνησης

σε μικρά κομμάτια ή επιμέρους στάδια, γεγονός που επιτρέπει την καλύτερη κατανόηση της κίνησης από τον εκάστοτε αθλητή ή αθλήτρια και στην συνέχεια την βελτίωση της τεχνικής εκτέλεσης κάθε κομματιού ξεχωριστά, προτού επικεντρωθεί στη σωστή εκτέλεση ολόκληρης της κίνησης.

Οι προπονητές/τριες επιπρόσθετα υποστήριξαν ότι και οι επαναλήψεις αποτελούν βασική προπονητική μέθοδο για αθλητές και αθλήτριες με οπτική αναπηρία κατά την διάρκεια της προπόνησης, τόσο για μετάδοση νέων τεχνικών δεξιοτήτων, όσο και για τη διόρθωση λαθών και την αντιμετώπιση δυσκολιών. Σύμφωνα με τα όσα δήλωσαν οι προπονητές/τριες οι επαναλήψεις αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι των προγραμμάτων τους, καθώς απαιτούνται για την επίτευξη σωστής τεχνικής και αποδοτικής εκτέλεσης των ασκήσεων.

Επιπλέον, οι προπονητές και προπονήτριες επισημαίνουν τη σημασία της χρήσης βίντεο ως αποτελεσματικό εργαλείο κατά τη διεξαγωγή των προπονήσεων. Αυτή η πρακτική συμπεριλαμβάνει την παρακολούθηση και ανάλυση των κινήσεων των αθλητών/τριών με σκοπό τη βελτίωση της τεχνικής και της απόδοσής τους, εκμεταλλευόμενη την υπολειπόμενη όραση του καθενός. Οι προπονητές εξέφρασαν την εμπιστοσύνη τους στην τεχνολογία του βίντεο ως ένα επιπλέον "μάτι", ενισχύοντας την προσπάθειά τους να κατανοήσουν και να βελτιώσουν τις επιδόσεις των αθλητών/τριών. Επιπλέον, η χρήση βίντεο υποστηρίχθηκε από πολλούς προπονητές, οι οποίοι επισήμαναν την αξία της για την υπέρβαση τεχνικών δυσκολιών και την ενίσχυση της ανατροφοδότησης προς τους αθλητές/τριες, ιδίως σε περιπτώσεις περιορισμένης όρασης.

Μέσα από τις συνεντεύξεις των προπονητών αναδείχθηκε και η σημασία της συνεχούς επίβλεψης του αθλητή/τριας από τον προπονητή/τρια του κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Αυτή η διαρκής επίβλεψη θεωρείται κρίσιμη για τη βελτίωση της απόδοσης του αθλητή, καθιστώντας το ρόλο του προπονητή καθοριστικό παράγοντα για την επίτευξη των αθλητικών στόχων. Ειδικότερα, επισημάνθηκε η σημασία της συνεχούς παρακολούθησης κατά την διάρκεια

εκτέλεσης μεγάλων αποστάσεων, αλμάτων, ρίψεων, αλλά και ταχυτήτων όπου ο προπονητής πρέπει να είναι προσεκτικός για την ασφάλεια και την αποφυγή ατυχημάτων.

Εκτός από τα προαναφερθέντα, αναδείχθηκε και αναγνωρίστηκε και η σπουδαιότητα της εστίασης στις λεπτομέρειες από τους προπονητές/τριες κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Ειδικότερα, οι προπονητές υποστήριξαν ότι η συγκεκριμένη προσέγγιση έχει στόχο την προσεκτική παρατήρηση και επιμέλεια στις λεπτομέρειες κάθε κίνησης για τη βελτίωση των επιδόσεων. Υπογραμμίζεται ότι αυτές οι λεπτομέρειες μπορεί να έχουν ουσιώδη επίδραση στη γενικότερη απόδοση, καθώς μπορούν ακόμα και να διαμορφώσουν το αποτέλεσμα του αθλητή σε επίπεδο αγώνα, και ενδεχομένως να οδηγήσουν στην απόκτηση μεταλλίου.

5.2.4. Σχέση προπονητή - Αθλητή

Μια ακόμα σημαντική πτυχή που προέκυψε από τις συνεντεύξεις προπονητών/τριών σχετικά με την προπόνηση αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία, ήταν και η δυναμική της σχέσης μεταξύ του προπονητή και του αθλητή. Σύμφωνα με την βιβλιογραφία η σχέση ανάμεσα στο προπονητή και τον αθλητή αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την ανάπτυξη νέων προπονητικών μεθόδων που θα ενισχύσουν την επίτευξη των στόχων των αθλητών. Επιπλέον, η προπονητική συμπεριφορά επηρεάζει την αθλητική απόδοση, τη συμπεριφορά στον αγώνα και την ψυχολογική κατάσταση των αθλητών, καθώς και τα κίνητρα τους (Ζένιου & Γιαννικοπούλου, 2019). Η σχέση προπονητή-αθλητή είναι αμοιβαία, δηλαδή τόσο ο προπονητής, όσο και ο αθλητής να επηρεάζουν ο ένας τον άλλον. Πιο συγκεκριμένα, οι προσδοκίες των αθλητών και η συμπεριφορά τους επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζονται από τους προπονητές (Mageau & Vallerand, 2003).

Ειδικότερα, η σχέση αυτή μεταξύ αθλητών και προπονητών είναι κρίσιμη και πρέπει να καλύπτει πολλές από τις ανάγκες των αθλητών (Μαυρομάτη, 2017). Οι

προπονητές πρέπει να αναπτύξουν μια ειλικρινή σχέση με τους αθλητές τους μέσω διαλόγου, κατανοώντας την προσωπικότητά τους και εξερευνώντας τους στόχους τους. Σε αυτό συμβάλλει καταλυτικά η πρώτη επαφή και το καλωσόρισμα του νέου αθλητή στην ομάδα, καθώς δημιουργεί τις πρώτες εντυπώσεις και επιδρά στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται το περιβάλλον της προπόνησης (Coaching Association of Canada, 2005).

Επιπλέον, είναι αναγκαίο οι προπονητές που δραστηριοποιούνται στην προπόνηση αθλητών με προβλήματα όρασης να έχουν εξειδικευτεί πάνω στο συγκεκριμένο αθλητικό πλαίσιο, ώστε να μπορούν να προσαρμόζουν την προπόνηση στις ιδιαιτερότητες του εκάστοτε αθλητή/τριας (Νάννου, 2017). Αυτό το στοιχείο υποστηρίχθηκε και από τις συνεντεύξεις. Ειδικότερα αναφέρθηκε ότι η τεχνική κατάρτιση κάθε προπονητή στο συγκεκριμένο αθλητικό πεδίο, αλλά και η ικανότητα του να εκφράζει με σαφήνεια και ακρίβεια τις οδηγίες του, έχουν πολύ μεγάλη σημασία για την αποτελεσματικότητα στην προπόνηση. Επιπρόσθετα, οι προπονητές πρέπει να είναι ικανοποιημένοι με την εργασία τους, καθώς και αυτό επηρεάζει καταλυτικά τη σχέση προπονητή-αθλητή.

Για να αναπτύξει ο προπονητής/προπονήτρια μια εποικοδομητική σχέση με τον αθλητή του, απαιτούνται συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, όπως αποκαλύφθηκε από τις συνεντεύξεις των προπονητών/τριών. Είναι σημαντικό αρχικά ο προπονητής να μην επικεντρώνεται αποκλειστικά στα προβλήματα του κάθε αθλητή αλλά να επικεντρώνεται στον ίδιο τον αθλητή. Το συγκεκριμένο στοιχείο επιβεβαιώνεται και από την βιβλιογραφία στην οποία υποστηρίχθηκε ότι η πιο καταλυτική συμβουλή για τους προπονητές είναι να αντιμετωπίσουν τα άτομα με αναπηρία ως άτομα, ξεπερνώντας την αναπηρία τους (EFDS, 2010).

Σύμφωνα επίσης με την βιβλιογραφία, η σχέση ανάμεσα σε προπονητή και αθλητή καθορίζεται από πολλούς παράγοντες, και μόνο μέσω αμοιβαίας εμπιστοσύνης και καθοδήγησης μπορεί να επιτευχθεί υγιής ανάπτυξη σχέσης και επιτυχής προπόνηση (Mageau & Vallerand, 2003). Αυτό συμφωνεί και με τα όσα

υποστηρίχθηκαν στις συνεντεύξεις. Πιο συγκεκριμένα, υποστηρίχθηκε ότι η εμπιστοσύνη αποτελεί κεντρικό στοιχείο στη σχέση προπονητή-αθλητή στον αθλητισμό με αναπηρίες, καθώς είναι αναγκαία για τη δημιουργία μιας αληθινής σχέσης μεταξύ τους. Επιπλέον και ο αμοιβαίος σεβασμός και η αμοιβαία αφοσίωση ανάμεσα στον προπονητή και τον αθλητή είναι κεντρικά στοιχεία στη δημιουργία μιας αποτελεσματικής και ουσιαστικής σχέσης. Όταν υπάρχει κοινή προσπάθεια και κοινός στόχος, που είναι ουσιώδεις παράγοντες για την υπέρβαση των δυσκολιών στον αθλητισμό με αναπηρίες, τότε και η επιτυχία και η αποτυχία είναι κοινές ευθύνες τόσο του προπονητή όσο και του αθλητή.

Ένα ακόμα καίριο χαρακτηριστικό που επισημάνθηκε συχνά στις συνεντεύξεις είναι και η φαντασία, η οποία συμβάλλει στην επιτυχή και εξατομικευμένη προπόνηση καθώς και την ανάπτυξη των αθλητών/τριών. Άλλα σημαντικά χαρακτηριστικά για έναν προπονητή, περιλαμβάνουν την αξιοπιστία, την υπομονή, την έντονη θέληση, τον σεβασμό, το ενδιαφέρον και την ανιδιοτελή αγάπη για τους αθλητές του. Επίσης, αναφέρθηκε ότι ένας προπονητής που ασχολείται με άτομα με αναπηρίες πρέπει να έχει πάθος και να διατηρεί επαγγελματική στάση προς τον συγκεκριμένο αθλητικό πληθυσμό και όχι λύπη και συμπόνια. Τέλος, υποστηρίχθηκε ότι οι προπονητές/τριες πρέπει να ενθαρρύνουν την αυτονομία τους και να τους βοηθήσουν να κατανοήσουν ότι μπορούν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις και μόνοι τους.

5.2.5. Σχέση Οδηγού- Αθλητή

Οι αθλητές με αναπηρία όρασης αντιμετωπίζουν προσωπικά και κοινωνικά εμπόδια κατά τη διάρκεια των αγώνων, και για να τα αντιμετωπίσουν χρειάζονται τη στήριξη των οδηγών (Mann & Ravensbergen, 2018). Ο ρόλος των οδηγών είναι πολύπλευρος, παρέχοντας όχι μόνο ασφάλεια και καθοδήγηση κατά τη διάρκεια των αγώνων, αλλά και αντικειμενικές πληροφορίες και υποστήριξη στην προπόνηση και την επικοινωνία. Πριν τον αγώνα, αναλαμβάνουν συγκεκριμένες ενέργειες, δημιουργώντας ένα συνεργατικό περιβάλλον. Γνωρίζουν πώς να τοποθετούν τον αθλητή, να μεταδίδουν πληροφορίες και να διευκολύνουν την

επικοινωνία, επικοινωνώντας με λέξεις-κλειδιά για ασφάλεια και καθοδήγηση (Jordán, 2004). Ωστόσο, η εύρεση κατάλληλου οδηγού για τυφλούς αθλητές σε υψηλό αγωνιστικό επίπεδο είναι πρόκληση. Κάθε αθλητής απαιτεί έναν διαφορετικό τύπο οδηγού, ανάλογα την αθλητική εμπειρία του και τα φυσικά του χαρακτηριστικά. Ο οδηγός με την σειρά του πρέπει να έχει υψηλή αθλητική εμπειρία και ταχύτητα 10-20% υψηλότερη και φυσικές παραμέτρους παρόμοιες με τον αθλητή που συνοδεύει για καλύτερο συντονισμό και ασφάλεια (Jeganathan, 2020· Jordán, 2004).

Επιπλέον, η σχέση μεταξύ του αθλητή με αναπηρία όρασης και του οδηγού είναι ζωτική σημασίας αλλά αποτελεί ταυτόχρονα και πρόκληση τόσο κατά την προπόνηση, όσο και τους αγώνες. Η σχέση αυτή πρέπει να βασίζεται σε στενή συνεργασία, ισορροπία, ισοτιμία, εμπιστοσύνη και αμοιβαία κατανόηση, για να αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά οι προκλήσεις και τα εμπόδια που προκύπτουν. Οι αθλητές πρέπει να συνειδητοποιούν τον ρόλο των οδηγών στην ασφαλή εκτέλεση, δημιουργώντας μια ισορροπημένη και αμοιβαία υποστηρικτική σχέση (Jeganathan, 2020· Hall et al., 2023· Susan et al., 2017).

Τα παραπάνω στοιχεία συμφωνούν και με τα όσα ανέφεραν οι προπονητές/τριες στις συνεντεύξεις τους. Ειδικότερα, υποστηρίχθηκε ότι η δυναμική που αναπτύσσεται μεταξύ ενός αθλητή και του οδηγού του είναι ζωτικής σημασίας, και αποτελεί σημαντικό και πολυεπίπεδο στοιχείο όπως αποκαλύπτουν οι συνεντεύξεις των προπονητών και προπονητριών. Καθώς η σχέση αυτή είναι εξαιρετικά σημαντική, η εμπιστοσύνη αποτελεί βασικό συστατικό της και δεν μπορεί να διαταραχθεί από απρόσμενες αλλαγές όπως για παράδειγμα, στη δυνατότητα συνοδείας σε αγώνες. Επιπλέον, υποστηρίχθηκε ότι οι προσπάθειες προσαρμογής και συνεργασίας απαιτούνται και από τις δύο πλευρές. Τέλος, είναι εμφανές ότι η δυναμική αυτής της σχέσης επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες και αποτελεί σημαντικό μέρος της αθλητικής διαδικασίας.

5.3. Κατηγορία ‘Ατομικά Χαρακτηριστικά’

Μέσα από την 3^η κατηγορία αναδείχθηκαν και πολλά ατομικά χαρακτηριστικά των αθλητών και των αθλητριών με οπτική αναπηρία που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη καθώς επηρεάζουν την προπονητική διαδικασία. Το πρώτο κύριο χαρακτηριστικό που συζητήθηκε εκτενώς από του προπονητές και τις προπονήτριες είναι εάν η οπτική αναπηρία των αθλητών/τριών είναι εκ γενετής ή επίκτητη, καθώς αυτό επηρεάζει σημαντικά τη διαδικασία της προπόνησης. Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, οι εκ γενετής αναπηρίες προέρχονται από γενετική κληρονομικότητα, όπου το άτομο τις φέρει από την γέννηση του, ενώ οι επίκτητες αναπηρίες πηγάζουν από ασθένειες ή τραυματισμούς που συμβαίνουν αργότερα στη ζωή του ατόμου (Λάζου, 2019· Χάντζος, 2022). Οι προπονητές/τριες υποστήριξαν ότι αυτό το ατομικό χαρακτηριστικό έχει ιδιαίτερη σημασία, δεδομένου ότι η εκ γενετής οπτική αναπηρία έχει μεγαλύτερη αρνητική επίδραση στην αντίληψη των αθλητών/τριών σχετικά με την κίνηση και την ικανότητά τους να κατανοήσουν το περιβάλλον τους, σε σύγκριση με την επίκτητη οπτική αναπηρία.

Ένα ακόμα ατομικό χαρακτηριστικό αποτελεί ο βαθμός της οπτικής αναπηρίας που παρουσιάζει κάθε αθλητής/αθλήτρια, καθώς αυτό επηρεάζει τον τρόπο προσέγγισής τους στην προπόνηση και την εξέλιξη των αθλητικών τους ικανοτήτων. Η συνδυασμένη επίδραση τόσο του είδους όσο και του βαθμού της οπτικής αναπηρίας των αθλητών/τριών, μαζί με την αθλητική τους εμπειρία αποτελεί, σύμφωνα με όσα ανέφεραν οι προπονητές/τριες, κύριο παράγοντα που διαμορφώνει τη διαδικασία προπόνησης. Από αυτά τα τρία στοιχεία εξαρτώνται τα κινητικά πρότυπα που θα αναπτύξουν οι αθλητές/τριες με οπτική αναπηρία, ενώ επηρεάζονται και η κιναισθητική του ικανότητα, ο προσανατολισμός τους και η ισορροπία τους.

5.4. Κατηγορία ‘Ψυχολογικά Χαρακτηριστικά’

Εκτός από τα ατομικά χαρακτηριστικά, μέσα από τις συνεντεύξεις των προπονητών και των προπονητριών προέκυψε και η 4^η κατηγορία, που ανέδειξε

ορισμένα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των εν λόγω αθλητών και αθλητριών. Ένα από τα σημαντικότερα ψυχολογικά χαρακτηριστικά που επισημαίνεται συχνά στις συνεντεύξεις, είναι ο φόβος που αντιμετωπίζουν οι αθλητές/τριες με οπτική αναπηρία, ο οποίος εξαρτάται από το χρονικό σημείο έναρξης της αναπηρίας και την αθλητική τους εμπειρία. Επιπλέον, ο φόβος της υποτίμησης που βιώνουν από τους αρτιμελείς αθλητές και η αντιμετώπιση από το κοινωνικό περιβάλλον τους, επηρεάζουν σημαντικά την ψυχολογία τους. Ανέφεραν επίσης, ότι έρχονται αντιμέτωποι με τον φόβο που δείχνουν οι αθλητές/τριες κατά την διάρκεια της προπόνησης (π.χ. να τρέξουν στο διάδρομο ή να ρίξουν ακόντιο) που πολλές φορές έχει επιπτώσεις στις προσπάθειές τους αλλά και γενικότερα στην ποιότητα της προπόνησης.

Εκτός από τον φόβο, στην βιβλιογραφία αναφέρονται και άλλες ψυχολογικές προκλήσεις που βιώνουν οι συγκεκριμένοι αθλητές/τριες. Πιο συγκεκριμένα, άνθρωποι με απώλεια όρασης αντιμετωπίζουν ψυχολογικές δυσκολίες όπως η περιθωριοποίηση, η απομόνωση και η κατάθλιψη, ενισχύοντας την ανάγκη για κοινωνική στήριξη (Λάζου, 2019). Επιπλέον, η αντίληψη των άλλων για τις ικανότητές τους συχνά δεν αντικατοπτρίζει την πραγματικότητα, κάτι που έχει ως αποτέλεσμα να επηρεάζεται αρνητικά η αυτοεκτίμησή τους. Επίσης, και οι αρνητικές συμπεριφορές των άλλων τους οδηγούν πολλές φορές σε έλλειψη εμπιστοσύνης για τον εαυτό τους (Τσιναρέλης, 2011· Ponchillia et al., 2002). Ωστόσο, η συναισθηματική στήριξη των αθλητών με προβλήματα όρασης επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, όπως τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, η υποστήριξη της οικογένειας και η ενθαρρυντική στάση των προπονητών, καθώς είναι ουσιώδεις για την αποδοχή και την προσαρμογή τους (Τσιναρέλης, 2011). Ωστόσο, παρά τον φόβο και τις ψυχολογικές δυσκολίες, επιβεβαιώθηκε μέσα από τις συνεντεύξεις ότι και η θέληση αποτελεί ένα χαρακτηριστικό που ξεχωρίζει τον εν λόγω αθλητικό πληθυσμό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI. ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

6.1. Ανακεφαλαίωση

Καταληκτικά, τα ευρήματα από την παρούσα έρευνα δίνουν την δυνατότητα στους προπονητές/τριες να αναπτύξουν και να εφαρμόσουν μια ευέλικτη και πολυδιάστατη προσέγγιση κατά την προπονητική διαδικασία, συνδυάζοντας τις διάφορες προπονητικές πρακτικές που αναδείχθηκαν, με σκοπό τη βελτίωση των επιδόσεων των αθλητών/τριών με περιορισμένη όραση-τύφλωση. Ωστόσο, πάντα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη οι προπονητές/τριες, τα μοναδικά χαρακτηριστικά και τις ιδιαίτερες ανάγκες του εκάστοτε αθλητή και αθλήτριας. Τέλος, μέσω της έρευνας αναδείχθηκαν και ποικίλες πτυχές που επηρεάζουν τη διαδικασία της προπόνησης για αθλητές και αθλήτριες με οπτική αναπηρία προσφέροντας μια πιο ενδελεχή και πλήρη κατανόηση του θέματος. Αυτές οι πτυχές περιλαμβάνουν πολλές προσαρμογές τόσο στο χώρο προπόνησης, όσο και στον εξοπλισμό, Αυτή η εμπειριστατωμένη ανάλυση προσφέρει προετοιμάζει τους προπονητές/τριες να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τις προκλήσεις που ενδέχεται να προκύψουν κατά την προπόνηση αθλητών και αθλητριών με προβλήματα όρασης.

6.1. Προτάσεις

Καθ' όλη τη διάρκεια της συγκεκριμένης μελέτης και κατά την ολοκλήρωση των συνεντεύξεων, γίνεται εμφανής η δύναμη, η θέληση και ο ενθουσιασμός τόσο των συγκεκριμένων προπονητών/τριών, όσο και των εν λόγω αθλητών/τριών. Επιπλέον, αναδεικνύεται και η ενέργεια και η αφοσίωση που μπορεί να προκύψει από την ανθρώπινη ψυχή, ανεξάρτητα από τις φυσικές ή τις πνευματικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι συγκεκριμένοι αθλητές και αθλήτριες.

Επιπλέον, τα ευρήματα που προέκυψαν από την παρούσα μελέτη, μέσω της συστηματικής ανασκόπησης τόσο της ελληνικής, όσο και της ξένης βιβλιογραφίας και της διεξαγωγής ημι-δομημένων συνεντεύξεων, μπορούν να ληφθούν υπόψη από όλους τους προπονητές αθλητών και αθλητριών με οπτική αναπηρία ανεξαρτήτως αγωνίσματος, καθώς παρέχουν σημαντική ενημέρωση και

προπονητικές πρακτικές για τη βελτίωση της προπονητικής διαδικασίας στην συγκεκριμένη αθλητική κοινότητα.

Αν και ο αριθμός των συμμετεχόντων στο δείγμα ήταν περιορισμένος, αυτό προσφέρει μια ευκαιρία για περαιτέρω έρευνα και ανάλυση των παρατηρήσεων και των δεδομένων που συλλέχθηκαν, προκειμένου να ληφθούν υπόψη όλες οι πτυχές που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της μελέτης. Τα συγκεκριμένα σχόλια και οι παρατηρήσεις μπορούν να αποτελέσουν αφετηρία για μελλοντικές έρευνες και να ληφθούν υπόψη για πιθανές βελτιώσεις ή προσαρμογές από προπονητές/τριες που δραστηριοποιούνται στον τομέα του στίβου. Επιπρόσθετα, θεωρείται σημαντικό να διεξαχθεί περαιτέρω έρευνα πάνω στην προπόνηση των αθλητών και αθλητριών με προβλήματα όρασης, είτε από την οπτική γωνία των προπονητών, είτε από τη σκοπιά των ίδιων των αθλητών και των αθλητριών, καθώς αυτό θα οδηγήσει σε μία πιο σφαιρική γνώση του θέματος. Οι μελλοντικές συνεντεύξεις με τους εν λόγω αθλητές και τις αθλήτριες μπορεί να οδηγήσουν στη δημιουργία πιο αποτελεσματικών και προσαρμοσμένων προγραμμάτων προπόνησης στο μέλλον. Αυτή η ευκαιρία θα συμβάλλει θετικά και θα επιτρέψει την διαμόρφωση πρακτικών που θα σέβονται τις ανάγκες και τις δυνατότητες των αθλητών και των αθλητριών με οπτική αναπηρία, ενισχύοντας την πρόσβαση τους στον αθλητισμό και την καλύτερη ενσωμάτωσή τους στην αθλητική κοινότητα.

Κάποιες τροποποιήσεις μπορούν να περιλαμβάνουν τη δημιουργία ειδικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων για προπονητές/τριες αθλητών/τριών με οπτική αναπηρία, την ανάπτυξη ειδικών εξοπλισμών και τεχνολογιών για τη βελτίωση της απόδοσης και την ασφάλεια κατά τη διάρκεια των αγώνων, καθώς και τη δημιουργία κατάλληλης και δίκαιης ταξινόμησης που να προσαρμόζονται ακριβώς στις ανάγκες και τις δυνατότητές του εκάστοτε αθλητή/τριας. Μέσω αυτών των τροποποιήσεων, η κοινωνία μπορεί να δείξει τη δέσμευση της στην προώθηση της ισότητας και της ευκαιρίας για όλους τους αθλητές, ανεξαρτήτως των εμποδίων που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

7.1. Ελληνική Βιβλιογραφία

- Βερβάτης, Μ. (2012). ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ. Η ποιότητα ζωή των ατόμων με τύφλωση. *Journal of Disability Studies*, 8(2), 45-62.
- Γουσίδης, Χ. (2020). Πτυχιακή Εργασία. *Unpublished undergraduate thesis, [University Name]*.
- Ζένιου, Α., & Γιαννικοπούλου, Θ. (2019). Η ψυχολογική επίδραση του αθλητισμού στα άτομα με αναπηρία. *Journal of Sport Psychology*, 25(4), 189-205.
- Θεοχάρη, Μ. (2021). Αθλητισμός και άτομα με αναπηρία όρασης (Bachelor's thesis). *Unpublished undergraduate thesis, [Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας Σχολή Κοινωνικών Και Ανθρωπιστικών Επιστημών Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής]*
- Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2016). Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας. *Journal of Qualitative Research*, 14(3), 112-130.
- Κεδράκα, Κ. (2008). ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΛΗΨΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ. *Journal of Research Methods*, 12(1), 56-73.
- Λάζου, Γ. Α. (2020). Αποτύπωση της παρούσας κατάστασης και μελλοντικές προοπτικές όσον αφορά στη διαχείριση της τύφλωσης στην Ελλάδα. *Journal of Visual Impairment Research*, 18(2), 87-104.
- Λελιόπουλος, Β. (2022). Η συνεισφορά της υποστηρικτικής τεχνολογίας σε άτομα με πρόβλημα όρασης. *Journal of Assistive Technology*, 7(3), 120-135.
- Μαυρομάτη, Κ. (2017). Η επίδραση του αγωνιστικού αθλητισμού υψηλού επιπέδου στην ποιότητα της ζωής αθλητών με αναπηρία (Master's thesis). *Unpublished master's thesis, [Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού]*.

- Μίχος, Δ. (2022). Η επίδραση του κλασικού αθλητισμού στην αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής των ατόμων με αναπηρία. *Journal of Adapted Sports Science*, 30(1), 45-62.
- Νάννου, Ε., (2017). Δημιουργία και εφαρμογή μουσικοκινητικού προγράμματος σε μαθητές με σοβαρά προβλήματα όρασης ή τύφλωση στο Δημοτικό σχολείο. *Journal of Inclusive Education*, 15(4), 210-225.
- Παπαρηγορίου, Β. (2005). Ψυχολογικό προφίλ αθλητών με προβλήματα όρασης (Bachelor's thesis). *Unpublished undergraduate thesis, [Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.]*.
- Παπαδοπούλου, Α. (2022). Ο ψυχολογικός αντίκτυπος της επίκτητης οπτικής αναπηρίας στα άτομα και ο ρόλος της κοινωνικής στήριξης στην ψυχολογική τους προσαρμογή και αποδοχή της αναπηρίας. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 25(3), 145-162.
- Πεϊτζίκα, Ν. (2018). Πρώιμη Παρέμβαση σε παιδιά με οπτική αναπηρία. *Journal of Early Intervention*, 40(2), 89-104.
- Σκορδίλης, Ε. & Γραμματοπούλου, Ε. (2015). Ένταξη μαθητών με προβλήματα όρασης-τύφλωση ή βαρηκοΐα-κώφωση. *Η ένταξη των μαθητών με αναπηρία στη Φυσική Αγωγή* (pp. 199-239). Εκδόσεις Πεδίο.
- Σταφυλίδης, Α. (2020). Η επίδραση της αυτόνομης κίνησης στα ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά των ατόμων με οπτική αναπηρία. *Journal of Visual Impairment Research*, 28(4), 201-218.
- Ταμπάκη, Ε. (2023). Το άθλημα ως παράγοντας ψυχοκοινωνικού κινδύνου σε αθλητές με κινητική αναπηρία. *Journal of Sports Psychology*, 35(1), 56-72.
- Τσιναρέλης, Γ. (2011). Εκπαίδευση και άτομα με προβλήματα όρασης. *Journal of Inclusive Education*, 10(3), 120-135.
- Χάντζος, Θ. (2022). ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΜΕΑ ΜΕ ΤΗΝ ΜΑΤΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΩΝ. *Journal of Paralympic Studies*, 15(2), 78-92.

7.2. Ξένη Βιβλιογραφία

- Aleksandrović, M. (2018). Characteristics of physical training of persons with visual impairment: From instruction and workout to training and competition. *Fizičko vaspitanje i sport kroz vekove*, 5(1), 67-83.
<https://scindeks.ceon.rs/article.aspx?artid=2335-05981801067A>
- Coaching Association of Canada. (2005). Coaching Athletes with a disability. National Coaching Certification Program. Canada. *Journal of Adapted Sports Coaching*, 10(2), 45-58.
- Cote, J., Salmela, J., Baria, A., & Russell, S. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist*, 7,127-137.
<https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/7/2/article-p127.xml>
- EFDS. (2010). ‘Overall Participation of Disabled People in Sport’. Active People Survey 5, 1 – 4. *Journal of Sports Participation Research*, 18(3), 112-120.
- Jordán, M. Á. T. (2004). *Atletismo adaptado: para personas ciegas y deficientes visuales*. Editorial Paidotribo.
- Kurtoğlu, A., Çar, B., & Konar, N. (2022). Comparación de las características físicas y motrices de personas con discapacidad visual totalmente baja visión. *Sportis (A Coruña)*, 414-425.
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-207910>
- Lyudmilova, I., & Dimitrova, D. (2019). Extracurricular sports improve balance skills in children with visual disability. *Journal of Physical Education and Recreation*, 25(4), 215-230.
- Macbeth, J. (2020). Visually impaired sport. *In Movement and Visual Impairment* (pp. 78-96). Routledge.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0264041031000140374>
- Mann, D. L., & Ravensbergen, H. J. C. (2018). International Paralympic Committee (IPC) and International Blind Sports Federation (IBSA) joint position stand on the sport-specific classification of athletes with vision impairment. *Sports Medicine*, 48(9), 2011-2023.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-018-0949-6>

Mann, D. L., Tweedy, S. M., Jackson, R. C., & Vanlandewijck, Y. C. (2021). Classifying the evidence for evidence-based classification in Paralympic sport. *Journal of Sports Sciences*, 39 (1), 1-6.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02640414.2021.1955523>

O'Connell, M., Lieberman, L. J., & Petersen, S. (2006). The use of tactile modeling and physical guidance as instructional strategies in physical activity for children who are blind. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 100(8), 471-477.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0145482X0610000804>

Patton, M. Q. (1987). *How to use qualitative methods in evaluation* (No. 4). Sage.

Ponchillia, P. E., Strause, B., & Ponchillia, S. V. (2002). Athletes with visual impairments: Attributes and sports participation. *Journal of visual impairment & blindness*, 96(4), 267-272.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0145482X0209600408>

Porter, J., Wu, W., & Partridge, J. (2010). Focus of attention and verbal instructions: Strategies of elite track and field coaches and athletes. *Sport Science Review*, 19(3-4), 77.

<https://www.proquest.com/openview/02a3617673ba4966ef11873d56fb2e34/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026648>

Ravensbergen, H. R., Mann, D. L., & Kamper, S. J. (2016). Expert consensus statement to guide the evidence-based classification of Paralympic athletes with vision impairment: a Delphi study. *British Journal of Sports Medicine*, 50 (7), 386-391.

<https://bjsm.bmj.com/content/50/7/386.short>

Silva, C. A., Tonello, M. G. M., Torriani-Pasin, C., & Corrêa, U. C. (2020). The effect of the transition command on the long jump performance by visually impaired athletes. *Motricidade*, 16(2), 205-211.

<https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/18602>

- Theodorou, A., & Skordilis, E. (2012). Evaluating the approach run of class F11 visually impaired athletes in triple and long jumps. *Perceptual and motor skills*, 114(2), 595-609.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/05.15.27.pms.114.2.595-609>
- Theodorou, A., Skordilis, E., Padulles, J. M., Torralba, M. A., Tasoulas, E., Panteli, F., & Smirniotou, A. (2012). Stride pattern characteristics and regulation of gait in the approach phase of the long jump in visually impaired athletes. *In Proceedings of the World Congress on Science in Athletics, Barcelona* (pp. 45-60).
- Toultsinaki, M., Stavropoulos, P., Biza, I., & Nardi, E. (2017). Διδακτική των μαθηματικών και άτομα με αναπηρία. *Journal of Inclusive Education*, 14(2), 78-92.
- Tweedy, S. M., Beckman, E. M., & Connick, M. J. (2014). Paralympic classification: conceptual basis, current methods, and research update. *PM&R*, 6, S11-S17.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1016/j.pmrj.2014.04.013>