

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

ΚΟΝΤΟΥ ΜΑΡΙΑ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Ψυχολογικοί παράγοντες που σχετίζονται με την κινητική αναπηρία

Μετά από μια σοβαρή κάκωση είναι αναμενόμενα τα συναισθηματικά προβλήματα με κυριότερα την κατάθλιψη και το άγχος.

Επίσης η κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών

είναι πιθανή και σε μικρότερο βαθμό η τάση

αυτοκαταστροφής και αυτοκτονίας. Το άτομο με

κινητική αναπηρία γίνεται ευάλωτο στην απώλεια

του αυτοσεβασμού του και στη διάβρωση της ικανότητας να κυριαρχεί των

καταστάσεων. Η κινητική αναπηρία μπορεί να θεωρηθεί μια αιτία άγχους

εξαιτίας της μόνιμης διάρκειας της λαμβάνοντας υπόψη ότι, όσο πιο

σοβαρός ο κινητικός περιορισμός τόσο πιο μεγάλη και η χρόνια πίεση

Ψυχολογικά οφέλη από τη συμμετοχή στην άσκηση

Η άσκηση είτε ως αναψυχή είτε ως αγωνιστικός αθλητισμός στα άτομα με αναπηρίες είναι ευεργετική.

- ⇒ Ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης
- ⇒ Προσαρμογή του ατόμου στην κοινωνία και αποδοχή
- ⇒ Επαναπόκτηση του αυτοσεβασμού
- ⇒ Πρόληψη ή μείωση της απομόνωσης της απόγνωσης ή της κατάθλιψης
- ⇒ Ευκαιρία για διασκέδαση ικανοποίηση χαρά
- ⇒ Επέκταση των κοινωνικών και ψυχολογικών οφελών και στο περιβάλλον του αθλητή

Έρευνες

Σε άτομα με κινητικές αναπηρίες όπως τετραπληγία, παραπληγία, εγκεφαλική

παράλυση και πολιομυελίτιδα

που συμμετείχαν ενεργά στον αθλητισμό.

Οι απόψεις που είχε το άτομο

σχετικά με τον ελεύθερο χρόνο την ευεξία καθώς και

την αυτοαντίληψη αποτελούσαν κίνητρο για συμμετοχή, ενώ

παράλληλα η αυτοαντίληψη επηρεαζόταν θετικά από τη

συμμετοχή στον αθλητισμό

Έρευνες

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

Συμπεράσματα

Για τους ερευνητές του χώρου οι αθλητές με κινητικές αναπηρίες έχουν όμοιες δυνατότητες και αδυναμίες με τους αρτιμελείς.

Η συμμετοχή τους στον αθλητισμό μπορεί να έχει οφέλη στον ψυχολογικό τομέα όπως συμβαίνει με τον τομέα της φυσικής κατάστασης και της υγείας. Επιπλέον προσφέρει σεβασμό από τη κοινωνία αποδοχή και κύρος. Αποτελεί μια ενδιαφέρουσα προοπτική για επανένταξη και ενσωμάτωση στην κοινωνία των «ικανών»

Η εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών σε αθλητές με κινητικές αναπηρίες

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

Καθορισμός στόχων

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

Καθορισμός στόχων

Οι Hedrick και Morse (1991), σχεδίασαν τεχνικές καθορισμού στόχων για καλαθοσφαιριστές σε τροχοκαρέκλα και παρείχαν έναν πίνακα ανατροφοδότησης για τον καθορισμό στόχων, όσον αφορά επιθετικές και αμυντικές συμπεριφορές. Οι ίδιοι υποστήριξαν ότι, ο καθορισμός στόχων βοηθάει τους αθλητές να παραμένουν συγκεντρωμένοι σε στόχους απόδοσης που είναι υπό τον έλεγχο τους, ενώ ταυτόχρονα τους εμποδίζει να ανησυχούν για γεγονότα που δεν μπορούν να ελεγχθούν.

Εφαρμογές

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

Συμπεράσματα

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

Παρουσίαση σχετικής έρευνας

**Η ΕΠΙΡΑΞΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ
ΣΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ
ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ**

Κοντού Μ. & Καραγιώργου Α. (2006)

Το δείγμα αποτέλεσαν 10 μαθητές του Ειδικού Δημ. Σχολείου Τρικάλων (Mages = 9.1).



Εξετάστηκε η απόδοση τους στο σουτ σε τέρμα.

Ακολούθησε πρόγραμμα παρέμβασης έξι εβδομάδων

με την εφαρμογή προσωπικών στόχων απόδοσης στην πειραματική ομάδα.

	1 ^η ΜΕΤΡΗΣΗ		ΣΤΟΧΟΣ 15%	2 ^η ΜΕΤΡΗΣΗ		
	Μέση Τιμή Επίδοσης	T.A		Μέση Τιμή Επίδοσης	T.A	
Πειραματική ομάδα	1.	30.5	10.6	35	31.5	12.02
	2.	13.5	2.12	15.5	22.5	6.36
	3.	26.5	13.43	30.5	34	8.48
	4.	30	4.24	34.5	42.5	2.12
	5.	26	.00	30	34	4.24
Ομάδα ελέγχου	6.	26.5	9.19		29	5.65
	7.	18	1.41		22.5	6.36
	8.	28.5	.70		21	1.41
	9.	31	7.07		33.5	14.84
	10.	26.5	.70		28	5.65

Νοερή απεικόνιση

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

Νοερή απεικόνιση

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

Νοερή απεικόνιση

Η διαδικασία της νοερής εξάσκησης όπως η νοερή εφαρμογή προτύπου και ενδυνάμωσης έδειξε να εφαρμόζεται με επιτυχία στην βελτίωση και τροποποίηση της συμπεριφοράς ατόμων με διαταραγμένη συμπεριφορά και χαμηλή νοημοσύνη.

Τα άτομα αυτά έδειξαν ικανά να εξασκηθούν νοερά σε κατάλληλες συμπεριφορές και να σκέφτονται (φαντάζονται) αμοιβές για τη συγκράτηση τους από συμπεριφορές όπως τη κίνηση μπρος πίσω και το λύγισμα (δέσιμο) του καρπού.

Groden & Cautela (1984)

Έρευνες

Η τεχνική της εξάσκησης νοερής

απεικόνισης εφαρμόστηκε σε μια

δεξιότητα ρίψης μπάλας (Surburg,

Porretta & Sutlive, 1995) και μια δεξιότητα χτυπήματος μπάλας

με αντικείμενο (Porretta & Surburg, 1995) από έφηβους που είχαν

νοητική υστέρηση. Στις μελέτες αυτές οι αθλητές εκτελούσαν

με ή χωρίς νοερή απεικόνιση. Βρέθηκε ότι οι αθλητές που

χρησιμοποίησαν νοερή απεικόνιση, εκτέλεσαν καλύτερα από

την άλλη ομάδα

Συμπεράσματα

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

Αυτοδιάλογος και έλεγχος της διέγερσης

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

Εφαρμογές

Οι αθλητές με κινητικές αναπηρίες γενικά βρίσκουν ότι, η διαφραγματική αναπνοή βοηθάει στη χαλάρωση και τη συγκέντρωση.

Ακόμα και οι αθλητές που δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τους κοιλιακούς μυς (π.χ. μερικώς τετραπληγικοί), βρίσκουν ότι η διαφραγματική αναπνοή είναι μια χρήσιμη άσκηση.

Η αναπνοή είναι ωφέλιμη για αθλητές με τύφλωση παρ' όλο που αυτά τα άτομα πιο συχνά αποσπώνται από τις σκέψεις τους κατά τη διάρκεια αυτών των ασκήσεων, συγκριτικά με τα άτομα με όραση

Εφαρμογές

Η εξάσκηση της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης πρέπει να τροποποιείται για κάποιους αθλητές με αναπηρίες.

Για πολλά άτομα με εγκεφαλική παράλυση η φάση σύσπασης μπορεί να προκαλέσει μυϊκούς σπασμούς.

Η λύση είναι να προσπεραστεί η φάση σύσπασης και αντί αυτής να επικεντρωθεί στη χαλάρωση κάθε μυϊκής ομάδας. Πραγματικά πολλά άτομα (με ή χωρίς αναπηρίες) βρίσκουν την παθητική προοδευτική χαλάρωση πιο αποτελεσματική από την ενεργητική μορφή της προοδευτικής χαλάρωσης.

Εφαρμογές

Για αθλητές με ακρωτηριασμό ή αθλητές σε τροχοκαρέκλα που δεν έχουν ή δε χρησιμοποιούν όλα τα μέλη του σώματος τους, οι τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να προσαρμοστούν για να ταιριάζουν στο άτομο. Κάποια άτομα νευριάζουν ή ενοχλούνται όταν τους ζητείται να σφίξουν ή να χαλαρώσουν μυς που δεν έχουν.

Γι' αυτούς τους αθλητές, οι ατομικές ασκήσεις μπορούν να φτιαχτούν μόνο για τα μέλη του σώματος που ελέγχουν μυϊκά.

Εφαρμογές

Το περιεχόμενο της εξάσκησης της διαφραγματικής αναπνοής, ή της προοδευτικής χαλάρωσης δε χρειάζεται να είναι διαφορετικό για αθλητές με νοητική υστέρηση.

Αυτοί οι αθλητές πρέπει να μην αφήνονται να τα καταφέρουν μόνοι τους, γιατί σπάνια ολοκληρώνουν μια άσκηση.

Το κατά πόσο αυτό οφείλεται σε μικρότερη προσοχή, αναποφασιστικότητα για το τι να κάνουν, ή αδυναμία να θυμηθούν το έργο, δεν είναι γνωστό.

Εφαρμογή προγραμματίων χαλάρωσης

- ⇒ Εξετάστηκε η αποτελεσματικότητα ενός παραδοσιακού προγράμματος χαλάρωσης σε άτομα διαφορετικών επιπέδων νοημοσύνης που είχαν ταξινομηθεί σε τέσσερις κατηγορίες ανάλογα με το βαθμό νοημοσύνης τους (40-54, 55-69, 70-84, 85-100).
- ⇒ Ερευνήθηκε η ικανότητα τους να προσδιορίζουν τις δυνατότητες τους και να ακολουθούν τις οδηγίες σχετικά με την πρόοδο της χαλάρωσης τους, τον έλεγχο της αναπνοής τους, την νοερή απεικόνιση ευχάριστων εικόνων καθώς και την εξωτερίκευση της χαλάρωσης.

Rickard, Thrasher & Elkins (1984)

Εφαρμογή προγραμματίων χαλάρωσης

Ακόμη και τα άτομα που βρισκόταν στην χαμηλότερη βαθμίδα νοημοσύνης ήταν ικανά να δώσουν κατάλληλες απαντήσεις, αν και εμφάνισαν κάποιες δυσκολίες.

Από τις απαντήσεις τους φάνηκε ότι, παρόλο που το πρόγραμμα ήταν αρκετά δύσκολο για τα άτομα της χαμηλότερης βαθμίδας ωστόσο συντέλεσε στην αύξηση της αυτο-εκτίμησής τους.

Οι συγγραφείς πρότειναν οδηγίες για χαλάρωση οι οποίες περιλάμβαναν παραδείγματα και εικόνες που γινόνταν με μεγαλύτερη ευκολία κατανοητές απ'ότι η χρήση αφηρημένων εννοιών.

Εφαρμογή προγραμματίων χαλάρωσης

Οι Travis και Sachs (1991) αναφέρουν μια περιπτωσιολογική μελέτη ενός κολυμβητή που συμμετείχε στα Special Olympics.

Ο κύριος στόχος του προγράμματος ήταν η διαχείριση του αγωνιστικού άγχους με την εκμάθηση μεθόδων χαλάρωσης.

Ο αθλητής έδειξε την ικανότητα να διαχωρίζει την ένταση από την χαλάρωση, και κατά συνέπεια να μάθει την προοδευτική χαλάρωση των μυών και να την συσχετίσει με το αίσθημα της ζεστασιάς σύμφωνα με την περιγραφή του αθλητή.

Δυστυχώς, για λόγους πέρα από τον έλεγχο του ερευνητή ο αθλητής παραιτήθηκε από το πρόγραμμα πριν δοθεί η ευκαιρία να μεταφέρει τις δεξιότητες χαλάρωσης σε αθλητικό περιβάλλον.

✓ Η μελέτη αυτή μπορεί να διδάξει τι έμαθε ο κολυμβητής και αυτές οι πληροφορίες να εφοδιάσουν τους ειδικούς κατά την πρακτική τους με αυτό το πληθυσμό.

✓ Πρωταρχικά τονίζεται ότι όπως σε κάθε περίπτωση συνεργασίας ερευνητή και αθλητή είναι κρίσιμο να αναπτυχθούν σχέσεις εμπιστοσύνης και αρμονίας.

✓ Δεύτερον, η επικοινωνία σε ένα κατάλληλο επίπεδο για τον αθλητή αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία (πχ. χρειάζεται να δίνονται ξεκάθαρες οδηγίες, συνέπεια και προσανατολισμός στον σκοπό).

✓ Τρίτον, η επιδιώξη βοήθειας από το περιβάλλον του αθλητή είναι χρήσιμη και βοηθάει στην μάθηση πέρα από τις τυπικές συνεδρίες.

✓ Τέλος, όλα τα όργανα είναι απαραίτητα για την συνεργασία με αυτό το πληθυσμό καθώς επίσης και η ύπαρξη ενός αποτελεσματικού προπονητή και ενός έμπειρου ψυχολόγου.

Εφαρμογές

Για κάποιους τετραπληγικούς η λιγότερη διέγερση έχει μεγαλύτερη σημασία από την περισσότερη διέγερση, γιατί αλλιώς αυξάνεται πολύ η καρδιακή συχνότητα (Shephard, 1994).

Η έρευνα σε αυτόν τον τομέα θα μπορέσει να βοηθήσει τους αθλητές με κινητικές αναπηρίες και ιδιαίτερα τους αθλητές με εγκεφαλική παράλυση, στους οποίους οι μυϊκές συσπάσεις μπορούν να εμποδίσουν την καλή απόδοση.

Εφαρμογές

Ο σκοπός της έρευνας ήταν η εφαρμογή ενός προγράμματος εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων διάρκειας 6 μηνών σε αθλητές μπάσκετ με Ν.Υ.

Οι συμμετέχοντες ήταν 7 αγόρια και 7 κορίτσια ηλικίας 16 έως 27 ετών.

Στο πρόγραμμα επίσης συμμετείχαν 2 γυναίκες προπονήτριες και 3 αθλητικοί ψυχολόγοι.

(Corely, 2002)

Το πρόγραμμα περιλάμβανε εξάσκηση σε εννέα ψυχολογικές δεξιότητες:

- 1) συνοχή ομάδας,
- 2) προετοιμασία για την εμπειρία των αγώνων σε εθνικό επίπεδο
- 3) συναισθηματικός έλεγχος,
- 4) προσοχή στις οδηγίες και προσαρμογή της απόδοσης με βάση αυτές,
- 5) ρόλος και ευθύνες των αθλητών του πάγκου,
- 6) σωματική και ψυχική προετοιμασία για τον αγώνα,
- 7) τακτικές χαλάρωσης για έλεγχο του στρες,
- 8) προετοιμασία για τις αυξημένες προσδοκίες της νίκης
- 9) στάση και συμπεριφορά

Οι συνεδρίες επικεντρώθηκαν κυρίως στην διαχείριση του στρες με κύρια προσοχή στην χρήση λέξεων, στην τεχνική της αναπνοής, και των θετικών σκέψεων.

Τα αποτελέσματα βασίζονται σε συνεντεύξεις και παρατηρήσεις κατά την συμμετοχή στους αγώνες και στην προπόνηση και όλοι οι συμμετέχοντες συμφώνησαν ότι η εφαρμογή του προγράμματος εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων ήταν κατάλληλο και άξιζε τον κόπο.

Προσοχή και αυτοσυγκέντρωση

Πολλές πνευματικές δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ακουστικά παρά οπτικά συνθήματα σε ασκήσεις που σχεδιάστηκαν για να διευρύνουν την εστία προσοχής.

Για αθλητές με νοητική υστέρηση, πρέπει να φροντίζεται να είναι η άσκηση στο κατάλληλο επίπεδο.

Εφαρμογές

Οι ασκήσεις ισορροπίας πρέπει να προσαρμόζονται στην ικανότητα των αθλητών. Για παράδειγμα, αντί να ισορροπούν στο ένα πόδι, οι παραπληγικοί αθλητές (πράγμα αδύνατο), πρέπει να δουλεύουν στο να ισορροπούν στις οπίσθιες ρόδες της καρέκλας τους.

Κάποιος μερικώς παραπληγικός πρέπει να δουλεύει στο να σηκώνεται χωρίς υποστήριξη.

Αυτοπεποίθηση αυτοεκτίμηση και αυτοκαθορισμός

Οι έρευνες στα αθλήματα για τα άτομα με αναπηρίες και την προσαρμοσμένη φυσική αγωγή υποδεικνύουν ότι οι αθλητές κατέχουν σε ικανοποιητικό βαθμό αυτοεκτίμηση, ότι η συμμετοχή στα σπορ συμβάλλει στην καλλιέργεια της αυτοεκτίμησης και ότι αυτοαντίληψη των αρτιμελών και μη αρτιμελών αθλητών βρίσκεται σε παρόμοια επίπεδα (Campel & Jones, 1994; Hutzell & Bar-Eli, 1993; Martin, 1999b).

Έρευνα

Τα άτομα με αναπηρίες έχουν έντονα αισθήματα έλλειψης ικανότητας, τα οποία είναι αποτέλεσμα της κοινωνικής απομόνωσης, των ανεπαρκών κοινωνικών υπηρεσιών, της φτώχειας και της εκμετάλλευσης. Οι συμμετέχοντες οι οποίοι ανέπτυξαν τον αυτοκαθορισμό παρακινήθηκαν από τη γνώση των ικανότητων τους. Η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, η κοινωνική υποστήριξη και η διαδικασία της κοινωνικής συμμετοχής, ήταν σημαντικά στοιχεία για την προαγωγή του αυτοκαθορισμού (Lord & Hutchinson, 1993).

Έρευνες

Οι Blinde & McClung (1997), αναφέρουν ότι οι συμμετέχοντες σε ένα πρόγραμμα αναψυχής καλλιέργησαν και ανέπτυξαν το αίσθημα της αυτοπεποίθησης όσον αφορά τις φυσικές τους ικανότητες. Επίσης οι συμμετέχοντες αύξησαν τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις καθώς και την αυτοπεποίθησή τους για τη δημιουργία κοινωνικών επαφών.

Ο ρόλος του είδους της αναπηρίας για τον Αθλητικό ψυχολόγο

- ⇒ Οι αθλητές με κινητικές αναπηρίες όπως και όλοι οι άλλοι αθλητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν όλες τις παραδοσιακές ψυχολογικές μεθόδους για να αναπτύξουν ψυχολογικές δεξιότητες.
- ⇒ Οι αθλητικοί ψυχολόγοι οι οποίοι αντιλαμβάνονται τις δυσκολίες των αθλημάτων για τα άτομα με αναπηρίες, μπορούν να βελτιώσουν την ικανότητά τους να υποστηρίξουν αυτούς τους αθλητές μέσα από την προπόνηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων με στόχο να τους βοηθήσουν να φτάσουν στην προσωπική υπεροχή.
- ⇒ Δεν υπάρχει καμιά λογική ή εμπειρική ένδειξη ότι οι ψυχολογικές δεξιότητες είναι διαφορετικές για τους αθλητές με αναπηρίες συγκριτικά με τους αρτιμελείς αθλητές. Απλά οι μέθοδοι (π.χ. ο τρόπος επικοινωνίας) που χρησιμοποιούνται ποικίλουν ανάλογα με το είδος της αναπηρίας ή τη σοβαρότητα της.

Έρευνες

Οι αθλητές σε τροχοκαρέκλα μέτριου επιπέδου συχνά σταματούν τον αθλητισμό εξαιτίας της έλλειψης πληροφοριών που αφορούν την προπόνηση και των συναισθημάτων απομόνωσης που προέρχονται από τους συναθλητές τους (Ferrara & Buckley, 1996; Liow & Hopkins, 1996; Williams & Taylor, 1994)

Συμπέρασμα

Οι αθλητικοί ψυχολόγοι πρέπει να γνωρίζουν ότι οι αθλητές με τους οποίους θα δουλέψουν μπορεί να μην προπονούνται σωστά εξαιτίας της έλλειψης προπονητή ή της ύπαρξης τραυματισμών.

Επιπλέον θέματα που σχετίζονται με την απόσυρση από το άθλημα μπορεί να επηρεάσουν άμεσα την τρέχουσα αθλητική απόδοση όπως επίσης και την ποιότητα ζωής μετά την απόσυρση.

Επίλογος

Η αθλητική ψυχολογία μπορεί να παίξει ένα σημαντικό ρόλο και να βοηθήσει τους αθλητές να επιτύχουν προσωπική υπεροχή στον αθλητισμό και τη ζωή τους γενικότερα.

Καλό είναι να προσεγγίζεται το θέμα υπό το πρίσμα ενός προσωπικού μοντέλου ανάπτυξης που θα ευνοήσει τους αθλητές πρώτα σαν ανθρώπους και μετά ως αθλητές.

Επιπρόσθετα όσοι επιθυμούν να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε μη αρτιμελείς αθλητές εκτός της γνώσης των αρχών της ψυχολογίας για την αθλητική συμπεριφορά και της αθλητικής επιστήμης γενικότερα, αντιμετωπίζουν την επιπλέον δυσκολία και φέρουν την ηθική ευθύνη να κατανοήσουν τον κόσμο και τον αθλητισμό των μη αρτιμελών, έτσι ώστε να είναι αποτελεσματικοί (Martin, 1999a)