

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Τρισέλιδες Εργασίες που παρουσιάστηκαν κατά το
16^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

CONTENTS

Short papers presented during the
16th International Congress of Physical Education and Sport



Υπεύθυνος έκδοσης/Editor:
Γεώργιος Κώστα / George Costa

Επιμέλεια Ύλης/Content Administration:
Ευστρατία Τσίτσκαρη / Efstratia Tsitskari

Υπεύθυνη Επιστημονικών Εργασιών/Manuscripts Administration:
Ευστρατία Τσίτσκαρη / Efstratia Tsitskari

Υπεύθυνος Ανάρτησης Εργασιών στον Ιστοχώρο/Webmaster:
Νικόλαος Βερναδάκης / Nicholas Vernadakis

ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

1.

Ζαφειριάδης Ε., Μπεμπέτσος Ε., Μπάτσιου Σ., Διγγελίδης Ν., Κοκκαρίδας Δ.

[ΣΤΑΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗΝ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΚΟΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ](#)

E. Zafeiriadis, E. Bebetsos, S. Batsiou, N. Diggelidis, D. Kokaridas

[ATTITUDES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS TOWARDS THE INCLUSION OF PEERS WITH AVERAGE MENTAL RETARDATION PRIOR AND AFTER A JOINT PHYSICAL EDUCATION PROGRAM AT SCHOOL](#)

2.

Μπαλατσού Β., Μπάτσιου Σ., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.

[Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ](#)

V. Balatsou, S. Batsiou, H. Douda, S. Tokmakidis

[THE EFFECT OF EXERCISE PROGRAM ON FITNESS OF INDIVIDUALS WITH MENTAL RETARDATION AND PSYCHIC DISEASE](#)

3.

Δερικόγλου Α., Μπάτσιου Σ., Μαυρίδης Γ., Μπεμπέτσος Ε.

[ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΟ 8ο ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ 2007](#)

A. Derikoglou, S. Batsiou, G. Mavridis, E. Bebetsos

[PSYCHOLOGICAL SKILLS EVALUATION OF ATHLETES WITH DISABILITIES AT THE 8TH POWER LIFTING PAN EUROPEAN CHAMPIONSHIPS 2007](#)

ΣΤΑΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗΝ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΚΟΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Ζαφειριάδης Ε.¹, Μπεμπέτσος Ε.¹, Μπάτσιου Σ.¹, Διγγελίδης Ν.², Κοκκαρίδας Δ.²

1. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 69100,
Κομοτηνή

2. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 42100, Τρίκαλα

Περίληψη

Σκοπός της έρευνας ήταν να καταγράψει τις στάσεις και τις απόψεις των μαθητών/τριών χωρίς νοητική υστέρηση ως προς την συνεκπαίδευσή τους με μαθητές με μέτρια νοητική υστέρηση πριν και μετά από τη συμμετοχή τους σε κοινά μαθήματα Φυσικής Αγωγής. Τα όργανα μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν πριν και μετά την παρέμβαση ήταν: 1) το ερωτηματολόγιο στάσεων Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Magouritsa, Kokaridas, & Theodorakis, 2005) και 2) το ερωτηματολόγιο CAIPE-R (Block, 1995). Το δείγμα της έρευνας αποτελούσαν 74 μαθητές (40 κορίτσια, 34 αγόρια) της Ε' και ΣΤ' τάξης Δημοτικού Σχολείου. Η παρεμβατική φάση διήρκησε 6 εβδομάδες και περιελάμβανε ευαισθητοποίηση των μαθητών πάνω στα άτομα με αναπηρία και 3 μαθήματα φυσικής αγωγής στα οποία συμμετείχαν μαθητές με και χωρίς νοητική υστέρηση. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι όλες οι υποκλίμακες είχαν αποδεκτή εσωτερική συνοχή, με τους δείκτες Cronbach's alpha να κυμαίνονται για την αρχική μέτρηση από .64 έως .93 και για την τελική από .60 έως .78. Οι αναλύσεις διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες (μέτρηση & φύλο) από τους οποίους ο ένας είναι επαναλαμβανόμενος (φύλο) δεν έδειξαν στατιστικά σημαντικές κύριες επιδράσεις του ανεξάρτητου παράγοντα «φύλο» με κανένα από τους παράγοντες των ερωτηματολογίων παρά μόνο με τον παράγοντα «Επιλογή Συμπεριφοράς» στα κορίτσια. Αντίθετα υπήρξε βελτίωση στους παρακάτω επαναλαμβανόμενους παράγοντες: (1) «Γενική Στάση» (2) «Στάσεις» (3) «Πρόθεση», (4) «Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος», (5) «Πληροφόρηση» και (6) «Επιλογή Συμπεριφοράς» του 1^{ου} ερωτηματολογίου. Δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες του 2^{ου} ερωτηματολογίου. Το συμπέρασμα της παρούσας έρευνας ήταν ότι η καλά οργανωμένη προετοιμασία των μαθητών χωρίς νοητική υστέρηση και η προσεκτική εφαρμογή κοινών προγραμμάτων άσκησης με μαθητές με μέτρια νοητική υστέρηση συμβάλλουν σημαντικά στην αλλαγή της στάσης τους ως προς το θεσμό της συνεκπαίδευσης.

Λέξεις κλειδιά: Ενσωμάτωση, δημοτικό σχολείο, μέτρια νοημοσύνη, φυσική

δραστηριότητα, συνεκπαίδευση

Ευστράτιος Ζαφειριάδης

Διεύθυνση: Ιθακησίου 18, Ζάκυνθος, Τ.Κ. 29100

Τηλ.: 2695044253

E-mail: stratzaf@gmail.com

ATTITUDES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS TOWARDS THE INCLUSION OF PEERS WITH AVERAGE MENTAL RETARDATION PRIOR AND AFTER A JOINT PHYSICAL EDUCATION PROGRAM AT SCHOOL

E. Zafeiriadis¹, E. Bebetos¹, S. Batsiou¹, N. Diggelidis², D. Kokaridas²

¹Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science, 69100, Komotini

²University of Thessaly, Department of Physical Education and Sport Science, 42100, Trikala

Abstract

The purpose of this study was to record the behavior and attitudes of students without mental retardation towards their participation in joint physical education courses with students with mild mental retardation. Before and after the intervention phase the students completed: 1) the Planned Behavior Questionnaire (Magouritsa, Kokaridas, & Theodorakis, 2005) and 2) the CAIPE-R questionnaire (Block, 1995). The sample consisted of 74 students (40 females, 34 males) from the 5th and 6th grade of a Primary school. The intervention phase that lasted 6 weeks aimed at increasing the students' level of awareness around students with retardation, and included 3 physical education modules, which were attended by students of both backgrounds. The courses consisted of games with a low degree of difficulty, under the supervision of the researcher. Results indicated that all scales had acceptable internal cohesion, with Cronbach's alpha indicators ranging in the initial measurement from .64 to .93 and in the final from .60 to .78. No significant statistical results were revealed among any of the factors (measure & gender) and the independent factor «gender», apart from the factor "Behavior" (girls). On the contrary, improvement was noted in the below repeated factors: (1) «General Attitude», (2)

«Attitudes», (3) «Intention», (4) «Perceived Behavioral Control», (5) «Information» and (6) «Behavior» of the 1st questionnaire. No significant statistical differences were revealed concerning the factors of the 2nd questionnaire. In conclusion, the present research showed that the well prepared students without mental retardation and the careful application of common exercise programs on students that have mild mental retardation contribute considerably to the change of their attitude towards joint physical education program.

Key words: Inclusion, primary school, average mental retardation, physical activity, joint program.

Zafeiriadis Efstratios

Address: Ithakisiou 18, Zakynthos, GR 29100

Telephone number: 0030 2695044253

E-mail: stratzaf@gmail.com

ΣΤΑΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗΝ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΚΟΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Εισαγωγή

Η ενσωμάτωση παιδιών με αναπηρία σε γενικά σχολεία αντιπροσωπεύει ένα νέο σχετικά φαινόμενο στον Ελλαδικό χώρο. Με την ψήφιση του Νόμου 2817/2000, η ελληνική πολιτεία έδειξε έμπρακτα την υιοθέτηση της φιλοσοφίας της «συνεκπαίδευσης». Τα οφέλη της ενσωμάτωσης είναι πολλά και σημαντικά, με κυριότερα τη βελτίωση της κοινωνικότητας και την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης του μαθητή με αναπηρίες βοηθώντας τον να ενταχθεί ομαλά στην τυπική τάξη και μετέπειτα στην κοινωνία (Μπάτσιου, Αντωνίου & Χατζηκώστα, 2003).

Ανατρέχοντας στη βιβλιογραφία παρατηρείται ότι δεν έχουν γίνει αρκετές έρευνες που μελετούν τη στάση των μαθητών χωρίς αναπηρίες απέναντι στην ενσωμάτωση συνομηλίκων τους με αναπηρίες. Οι Block και Malloy (1998) έδειξαν ότι οι μαθητές χωρίς αναπηρία επιθυμούσαν τη συμμετοχή παιδιών με αναπηρία στην ομάδα τους με κατάλληλες προσαρμογές άσκησης, ενώ οι Μαγγουρίτσα και συν. (2005) ότι η εφαρμογή ενός παρεμβατικού προγράμματος επέδρασε στη βελτίωση της στάσης των μαθητών προς τα άτομα με αναπηρία. Αντίστοιχα, οι Block και Zeman (1996) έδειξαν ότι η τρίμηνη

συνεκπαίδευση παιδιών με και χωρίς αναπηρία είχε ως αποτέλεσμα την αλλαγή των στάσεων των παιδιών χωρίς αναπηρία απέναντι στα άτομα με αναπηρία.

Σκοπός της έρευνας ήταν να καταγράψει τις απόψεις των μαθητών/τριών χωρίς νοητική υστέρηση πριν και μετά την επαφή τους με συνομήλικους μαθητές με μέτρια νοητική υστέρηση.

Μέθοδος

Εξεταζόμενοι

Στην έρευνα συμμετείχαν 74 μαθητές της Ε' και ΣΤ' τάξης (40 κορίτσια και 34 αγόρια) ενός δημοτικού σχολείου του νομού Αττικής και 10 μαθητές (7 αγόρια και 3 κορίτσια) ειδικού σχολείου της ίδιας περιοχής. Όλοι συμμετείχαν ενεργά στα προγράμματα Φυσικής Αγωγής του σχολείου τους.

Μέσα συλλογής των δεδομένων

Για την καταγραφή των στάσεων και των απόψεων των μαθητών χρησιμοποιήθηκε: 1) το ερωτηματολόγιο στάσεων "Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς" (Μαγγουρίτσα και συν. 2005) που εξετάζει τους παράγοντες α) γενική στάση που προέρχεται από το ερωτηματολόγιο των Nikolatzki και Reybekiel (2001) και αποτελείται από 9 ερωτήσεις, β) στάση, γ) πρόθεση, δ) αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς, ε) επιλογή συμπεριφοράς, στ) κοινωνικά πρότυπα και ζ) πληροφόρηση και 2) το ερωτηματολόγιο "Στάσεις Παιδιών ως προς την Ενσωμάτωση Παιδιών με Αναπηρίες στην Φυσική Αγωγή (Children's Attitudes Towards Integration in Physical Education- CAIPE-R) (Block, 1995) το οποίο αποτελείται από 11 ερωτήσεις και εξετάζει τη γενική στάση καθώς και τη στάση μαθητών/τριών χωρίς αναπηρίες απέναντι στην προσαρμογή παιχνιδιών που προωθούν την ενσωμάτωση. Στα δημογραφικά χαρακτηριστικά συμπληρώθηκαν στοιχεία που αφορούσαν το φύλο.

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν κατά τη διάρκεια της 1^{ης} και στο τέλος της 6^{ης} εβδομάδας. Κατά την παρεμβατική φάση οι δύο πρώτες εβδομάδες αποσκοπούσαν στην ευαισθητοποίηση των παιδιών για τα άτομα με αναπηρία με χρήση οπτικοαουστικού υλικού (βίντεο, φωτογραφίες, άρθρα εφημερίδων) καθώς και παιχνίδια προσαρμογής, συνεργασίας, και μη αποκλεισμού. Την 3^η, 4^η και 5^η εβδομάδα πραγματοποιήθηκαν τρία κοινά μαθήματα διάρκειας 45 λεπτών. Τα μαθήματα περιλάμβαναν παιχνίδια ψυχαγωγικού χαρακτήρα και χαμηλής δυσκολίας, ώστε να μπορούν να πραγματοποιηθούν από όλους τους μαθητές. Για το σκοπό αυτό έγιναν οι κατάλληλες προσαρμογές στο χώρο (μικρότερες διαστάσεις γηπέδου), στα όργανα (μπαλόνι αντί για μπάλα), στις οδηγίες που δίνονταν (μία κάθε φορά), στον τρόπο επικοινωνίας (ακουστική, οπτική και κιναισθητική καθοδήγηση),

αλλά και στη μεθοδική ανάλυση της δεξιοτήτας (χωρισμός σε μικρότερα μέρη), ώστε να φθάσουν οι μαθητές με μέτρια νοημοσύνη στο επιθυμητό επίπεδο κατανόησης και σωστής εκτέλεσης (Μαγγουρίτσα και συν., 2005). Τέλος έγινε αλλαγή των κανόνων παιχνιδιών ώστε να προσαρμοστούν στις ανάγκες κάθε παιδιού. Τα παιχνίδια βιντεοσκοπούνταν από σταθερό σημείο με χρήση βιντεοκάμερας.

Στατιστική ανάλυση

Για την επεξεργασία των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε έλεγχος αξιοπιστίας των κλιμάκων (α του Cronbach) τόσο στην αρχική όσο και στην τελική αξιολόγηση. Πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες (μέτρηση & φύλο), εκ των οποίων ο πρώτος ήταν επαναλαμβανόμενος. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στη τιμή $p < .05$.

Αποτελέσματα

Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι όλες οι υποκλίμακες είχαν αποδεκτή εσωτερική συνοχή, με δείκτες (Cronbach's alpha) να κυμαίνονται για την αρχική μέτρηση από .64 έως .93 και για την τελική, από .60 έως .78. Δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές κύριες επιδράσεις του ανεξάρτητου παράγοντα «φύλο» με καμία από τις κλίμακες των ερωτηματολογίων παρά μόνο σημαντική επίδραση του επαναλαμβανόμενου παράγοντα «επιλογή συμπεριφοράς» στα κορίτσια. Αντίθετα υπήρξε βελτίωση στους παρακάτω επαναλαμβανόμενους παράγοντες του 1^{ου} ερωτηματολογίου: (1) «Γενική Στάση» ($F_{1,72}=4.417$; $p < 0.05$), (2) «Στάσεις» ($F_{1,72}=19.668$; $p < 0.05$), (3) «Πρόθεση» ($F_{1,72}=7.442$; $p < 0.05$), (4) «Αντιλαμβανόμενος Έλεγχος» ($F_{1,72}=12.516$; $p < 0.05$), (5) «Πληροφόρηση» ($F_{1,72}=4.645$; $p < 0.05$) και (6) «Επιλογή Συμπεριφοράς» ($F_{1,72}=4.463$; $p < 0.05$). Δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες του 2^{ου} ερωτηματολογίου. Από τα τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώθηκαν ότι για τους παραπάνω παράγοντες υπάρχουν στατιστικά σημαντικές αυξήσεις μεταξύ της τελικής και αρχικής μέτρησης.

Συζήτηση - Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, το μεγαλύτερο μέρος των μαθητών χωρίς αναπηρίες που συμμετείχαν στα κοινά μαθήματα Φυσικής Αγωγής ανέπτυξαν πολύ θετική στάση απέναντι στην προοπτική ενσωμάτωσης μαθητών με μέτρια νοητική υστέρηση. Αυτό οφείλεται στη βιωματική εμπειρία με παιδιά με αναπηρία, στην εκπαιδευτική προσέγγιση με σύγχρονα οπτικοακουστικά μέσα, στη συνεργασία των εκπαιδευτικών όπως και στις δραστηριότητες συνεργασίας και αλληλεξάρτησης.

Αξιοσημείωτο είναι επίσης, σε συμφωνία με άλλες έρευνες (Eichstaedt & Lavay, 1992; Stainback & Stainback, 1990), ότι η καλά οργανωμένη προετοιμασία των μαθητών χωρίς νοητική υστέρηση και η προσεκτική εφαρμογή κοινών προγραμμάτων άσκησης με μαθητές με μέτρια νοητική υστέρηση συμβάλλουν σημαντικά στην αλλαγή της στάσης τους ως προς το θεσμό της συνεκπαίδευσης.

Βιβλιογραφία

- ΜΑΓΓΟΥΡΙΤΣΑ Γ., ΚΟΚΑΡΙΔΑΣ Δ. & ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Ι. (2005). Απόψεις Μαθητών Γυμνασίου Σχετικά με την Ενσωμάτωση Συνομηλικών με Οριακή Νοημοσύνη Πριν και Μετά την Εφαρμογή Ενός Παρεμβατικού Προγράμματος Αναψυχής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3 (3): 212 – 224.
- ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ., ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π. & ΧΑΤΖΗΚΩΣΤΑ Π. (2003). *Η Συνεκπαίδευση των Παιδιών με και χωρίς Αναπηρία στο Μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Σχολείο*. Κοινωνική Εργασία, 71: 177-188.
- BLOCK M.E. (1995). Development and Validation of the Children's Attitudes Toward Intergrated Physical Education-Revised (CAIPE-R) Inventory. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12: 60-77
- BLOCK M.E. & MALLOY M. (1998): Attitudes of girls towards including a child with severe disabilities in a regular fast-pitch softball league. *Mental Retardation*, 36: 137-144.
- BLOCK M. E.& ZEMAN R. (1996). Including Students With Disabilities in Regular Physical Education: Effects on Non-disabled Children. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 13: 38-49
- EICHSTAEDT C.B. & LAVAY B.W. (1992). *Physical activity for individuals with mental retardation: Infancy through adulthood*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- NIKOLARATZI M. & REYBEKIEL N. (2001). A comparative study of children's attitudes towards deaf children, children in wheelchairs and blind children in Greece and in the UK. *European Journal of Special Needs Education*, 16: 167-182.
- STAINBACK S., & STAINBACK W. (1990). Inclusive schooling. In W. Stainback & S. Stainback Eds), *Support networks for inclusive schooling* (pp. 3-24). Baltimore: Paul H. Brookes.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

Μπαλατσού Β., Μπάτσιου Σ., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,
69100 Κομοτηνή

Οικοτροφείο Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης, Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης και
Ψυχικής Υγείας (ΕΠΑΨΥ), 34100 Χαλκίδα

Περίληψη

Σημαντικός αριθμός ερευνών υποστηρίζει τη θετική επίδραση της άσκησης τόσο σε άτομα με ψυχική ασθένεια όσο και σε άτομα με νοητική στέρηση. Ωστόσο υπάρχει βιβλιογραφικό κενό όσον αφορά τα άτομα που συνδυάζουν τις δύο παραπάνω καταστάσεις, πιθανά λόγω της συνύπαρξης χαρακτηριστικών που δυσκολεύουν την εκτέλεση και ολοκλήρωση προγραμμάτων άσκησης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστούν οι επιδράσεις ενός παρεμβατικού προγράμματος αερόβιας άσκησης και μυϊκής ενδυνάμωσης στην αερόβια ικανότητα, στην ισορροπία και στην ευκαμψία των ατόμων με ψυχική ασθένεια και νοητική υστέρηση, οι οποίοι είναι μακροχρόνια ασθενείς και διαμένουν σε οικοτροφείο ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης. Στην έρευνα συμμετείχαν 9 ένοικοι ηλικίας 50 έως 74 ετών, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, την πειραματική (n=6) και την ομάδα ελέγχου (n=3). Η πειραματική συμμετείχε σε πρόγραμμα άσκησης ενώ συγχρόνως παρακολουθούσε όπως και η ομάδα ελέγχου το πρόγραμμα της φυσικοθεραπείας του οικοτροφείου. Το παρεμβατικό πρόγραμμα, διάρκειας 16 εβδομάδων, διεξάγονταν 3 φορές / εβδομάδα, 40 λεπτά/ ημερήσια γύμναση. Όλα τα άτομα συμμετείχαν στις δοκιμασίες, οι οποίες διεξήχθησαν πριν την έναρξη, στο μεσοδιάστημα (8η εβδομάδα) και μετά τη λήξη του προγράμματος (17η εβδομάδα). Αξιολογήθηκε η ικανότητα ισορροπίας (κλίμακα Berg), η ευκαμψία (chair sit and reach), η αερόβια ικανότητα (6 minute walk test), με την καταγραφή της απόστασης που κάλυψαν στο χρόνο των 6 λεπτών καθώς και της καρδιακής τους συχνότητας, σε όλη τη διάρκεια του τεστ. Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι οι επιδόσεις της πειραματικής ομάδας ήταν καλύτερες κατά τη 2η και 3η μέτρηση από τις αντίστοιχες της 1ης στις περισσότερες από τις παραμέτρους που μελετήθηκαν. Τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα (73 και 66 χρόνων), πέτυχαν το μεγαλύτερο ποσοστό βελτίωσης στη διανυόμενη απόσταση (63,6% και 14,2% αντίστοιχα) μεταξύ της πρώτης και τρίτης μέτρησης. Η καρδιακή συχνότητα των ασκουμένων κυμάνθηκε σε υψηλά επίπεδα, λαμβάνοντας υπόψη τη διανυόμενη απόσταση. Αξιοσημείωτη ήταν η βελτίωση

στην ευκαμψία, μεταξύ της πρώτης - τρίτης μέτρησης και στην ισορροπία μεταξύ της πρώτης - δεύτερης μέτρησης. Το συμπέρασμα που προέκυψε από την παρούσα έρευνα ήταν ότι η συμμετοχή των ενηλίκων ατόμων με νοητική υστέρηση και ψυχική ασθένεια σε πρόγραμμα αερόβιας άσκησης και μυϊκής ενδυνάμωσης εξασφαλίζει τη βελτίωση σημαντικών παραμέτρων της φυσικής τους κατάστασης και κατά συνέπεια την υγεία και αυτοεξυπηρέτησή τους.

Λέξεις κλειδιά: συναισθηματικές διαταραχές, αερόβια ικανότητα, ευκαμψία, ισορροπία, άσκηση

Βασιλική Μπαλατσού

Διεύθυνση: 7^{ου} Συντάγματος 1, 34100, Χαλκίδα

Τηλ: 22210 80491, 6974087615

e-mail: batsiou@ath.forthnet.gr smpatsio@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF EXERCISE PROGRAM ON FITNESS OF INDIVIDUALS WITH MENTAL RETARDATION AND PSYCHIC DISEASE

V. Balatsou, S. Batsiou, H. Douda, S.Tokmakidis

Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science,
69100 Komotini

Residential home of psychosocial rehabilitation, Society of Peripheral Development and
Mental Health, 34100 Chalkida

Abstract

A significant number of researchers defend the positive effect of exercise both on individuals with psychic disease and on individuals with mental retardation. However, there is a bibliographic gap on the part of the persons who combine the two above conditions, probably because of the coexistence of the attributes that makes difficult the execution and completion of the exercise programs. The aim of the present study was to examine the effects of an interfering program of aerobic exercise and muscular strengthening on aerobic ability, balance and flexibility of individuals with mental retardation and psychic disease, who are longitudinal patients and live in residential home of psychosocial rehabilitation. In this research, 9 residents aged 50 until 74 years old took part, separated

in two groups, the experimental (n=6) and the control group (n=3). The experimental group joined the exercise program while at the same time attended, as the control group, the physiotherapy program of the residential home. The interfering program had 16 weeks duration and accomplished 3 times/ week, 40 minutes of daily exercise. All the persons participated in the tests, which took place before, in the middle period (8th week) and after the end of the program (17th week). The ability of balance (Berg scale) and the flexibility (chair sit and reach) were evaluated. The aerobic ability (6 minute walk test), was assessed as well, considering the distance covered in the time of 6 minutes such as the heart frequency during the test. From the analysis of the data, arose that the records of the experimental group were better on the second and the third measurement than their equivalents of the first measurement on the most of the parameters which were studied. The elderly trainees achieved lower records in the tests of aerobic ability and flexibility. The oldest people (73 and 66 years old), achieved the biggest percentage of improvement on covered distance (63.6% and 14.2% respectively) between the first and the third measurement. The heart frequency of the trainees waved in high levels during the 6 minutes walk test, considering the covered distance. The improvement the trainees showed was marvellous, both in flexibility, between the first - the third measurement while in balance, between the first and the second measurement. The conclusion that arises out of this study is that the participation of adults with mental retardation and psychic disease in a program of aerobic exercise and muscular strengthening provides both the improvement of important parameters of their fitness and their health and their ability of coping with their every day needs.

Key words: emotional disorders, aerobic ability, flexibility, balance, exercise.

Vassiliki Balatsou

Address: 7 Th Syntagmatos 1, Chalkida, 34100.

Telephone number: 22210 80491, 6974087615

e-mail: batsiou@ath.forthnet.gr smpatsio@phyed.duth.gr

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ
ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ**

Εισαγωγή

Διπλή διάγνωση, χαρακτηρίζεται η κατάσταση εκείνη κατά την οποία τα άτομα εμφανίζουν ταυτόχρονα νοητική υστέρηση και ψυχική ασθένεια. Έρευνες αναφέρουν ότι τόσο τα άτομα με ψυχική ασθένεια (Richardson et al, 2005) όσο και εκείνα με νοητική υστέρηση (Rimmer, 2000), είναι σημαντικά λιγότερο δραστήρια σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό, με αποτέλεσμα οι καρδιακές παθήσεις να είναι οι συνηθέστερες αιτίες θνησιμότητάς τους αντίστοιχα. Τα άτομα με διπλή διάγνωση έχουν μεγαλύτερη ανάγκη νοσηλευτικής φροντίδας εξαιτίας της σοβαρότερης κλινικής τους εικόνας από τους μακροχρόνια ψυχικά ασθενείς (Lunsky et al, 2006). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις ενός παρεμβατικού προγράμματος αερόβιας άσκησης και μυϊκής ενδυνάμωσης στην αερόβια ικανότητα, στην ισορροπία και στην ευκαμψία ενηλίκων ατόμων με διπλή διάγνωση, τα οποία διαμένουν σε οικοτροφείο ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης.

Μέθοδος

Εξεταζόμενοι

Στην έρευνα συμμετείχαν εννέα ένοικοι (5 άντρες και 4 γυναίκες) του οικοτροφείου ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης Χαλκίδας με διπλή διάγνωση, ηλικίας 50 έως 74 ετών.

Μέσα συλλογής των δεδομένων

Χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση: α. της αερόβιας ικανότητας το τεστ **"6 minute walk test"**. Καταγράφηκε η καρδιακή τους συχνότητα με καρδιοσυχνόμετρο (polar 610) και η απόσταση που κάλυψαν. Ο συντελεστής αξιοπιστίας του τεστ είναι .94 για τους άνδρες και .96 για τις γυναίκες με καρδιοπάθεια. β. της ισορροπίας, η κλίμακα Berg (Berg Balance Scale). Ο συντελεστής αξιοπιστίας του τεστ είναι .98. γ. της ευκαμψίας, το τεστ της δίπλωσης του κορμού (**chair sit and reach**). Η επίδοση (εκατοστά) καταγράφηκε ως θετική ή αρνητική. Ο δείκτης αξιοπιστίας του τεστ αυτού είναι .92 για τους άντρες και .96 για τις γυναίκες

Διαδικασία συλλογής των δεδομένων

Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, την πειραματική ομάδα (6 άτομα) που συμμετείχε στο παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης και ταυτόχρονα στο πρόγραμμα φυσικοθεραπείας του οικοτροφείου όπως και η ομάδα ελέγχου (3 άτομα). Το παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης (συνδυασμός αερόβιας άσκησης και ενδυνάμωσης), διάρκειας 16 εβδομάδων, πραγματοποιούνταν 3 φορές την εβδομάδα, 40 λεπτά το κάθε μάθημα. Οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε τρεις μετρήσεις. Η πρώτη ήταν πριν την έναρξη του παρεμβατικού προγράμματος, η δεύτερη στο μεσοδιάστημα (8η εβδομάδα) και η τρίτη αμέσως μετά το τέλος του προγράμματος (17η εβδομάδα).

Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική (descriptives).

Αποτελέσματα

Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι οι επιδόσεις της πειραματικής ομάδας ήταν καλύτερες κατά τη 2η και 3η μέτρηση από τις αντίστοιχες της 1^{ης}, στις περισσότερες από τις παραμέτρους που μελετήθηκαν (Πίνακας 1). Τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα (73 και 66 χρόνων), πέτυχαν μεγαλύτερο ποσοστό βελτίωσης στη διανυόμενη απόσταση (63,6% και 14,2% αντίστοιχα) μεταξύ της πρώτης και τρίτης μέτρησης. Η καρδιακή συχνότητα των ασκούμενων κυμάνθηκε σε υψηλά επίπεδα κατά τη διάρκεια του τεστ των 6' βάρδισης-τρέξιμο, λαμβάνοντας υπόψη τη διανυόμενη απόσταση (Πίνακας 1). Αξιοσημείωτη ήταν η βελτίωση που παρουσίασαν οι ασκούμενοι τόσο στην ευκαμψία, μεταξύ της πρώτης και τρίτης μέτρησης, όσο και στην ισορροπία, μεταξύ της πρώτης και δεύτερης μέτρησης.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1. Ατομικά στοιχεία και επιδόσεις των ασκούμενων σε όλες τις δοκιμασίες, στις τρεις μετρήσεις

ομάδες	ασκούμενοι	φύλο	ηλικία	μετρήσεις	ευκαμψία	ισορροπία	Καλυπτόμενη απόσταση	Ποσοστό	Καρδιακή συχνότητα		
									Μ. Ο.	Μέγιστη	
ελέγχου	No1	Γ	62	1η	0	3,07	239,2		91	97	
				2η	0	3,36	257,6	7,6	97	105	
				3η	0	3,29	208,4	-8,7	91	97	
	No2	Α	50	1η	-7	1,86	92		129	138	
				2η	-7	1,79	110,4	20	114	122	
				3η	-2	2,43	128,8	40	123	129	
	No3	Γ	74	1η	-32	1,14	24,4		99	102	
				2η	-29	1,57	15,4	-36,9	95	98	
				3η	-29	1,36	-----				
πειραματική	No4	Γ	49	1η	-2	3,29	257,6		101	104	
				2η	0	3,79	257,6	0	101	104	
				3η	0	3,64	220,8	-14,3	131	134	
	No5	Γ	52	1η	-23	3,71	394,4		79	83	
				2η	-24	4	441,6	12	79	87	
				3η	-14	4	441,6	12	87	92	
	No6	Α	73	1η	-24	3,86	202,4		92	98	
				2η	-24	3,93	297,4	47	110	113	
				3η	-22	3,86	331,2	63,6	106	109	
	No7	Α	66	1η	-30	2,57	128,8		103	107	
				2η	-28	2,5	116,4	-9,6	108	114	
				3η	-26	2,79	147,2	14,2	116	124	
				57	1η	-17	2,5	239,2		109	115

No8	A		2η	-18	2,5	257,6	7,7	108	114
			3η	-16	2,57	257,6	7,7	116	120
No9	A	48	1η	0	1,64	257,6		120	137
			2η	0	2	239,2	-7,1	122	137
			3η	7	2,07	276	7,1	110	123

Συζήτηση- Συμπεράσματα

Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας διαπιστώθηκε ότι στην ευκαμψία οι ασκούμενοι και των δύο ομάδων παρουσίασαν βελτίωση στην επίδοσή τους, καθώς οι ασκήσεις ευλυγισίας αποτελούσαν βασικό στοιχείο του προγράμματος εκγύμνασης και φυσικοθεραπείας, διαπίστωση που έκαναν και οι Fogarty, Happell και Pinikahana (2004) και οι Millar, Fernhall και Burkett (1993), μετά την εφαρμογή προγράμματος άσκησης σε ψυχικά ασθενείς και ενήλικες με νοητική στέρση, αντίστοιχα. Οι καλύτερες επιδόσεις στην ικανότητα της ισορροπίας των συμμετεχόντων στην έρευνα αποδεικνύει ότι όταν αυτά συμμετέχουν σε προγράμματα εκγύμνασης μπορούν να μειώσουν τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο πληθυσμός των ατόμων με νοητική στέρση και των ψυχικά ασθενών στην ισορροπία (Dunn, 1997). Το παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης είχε ευεργετική επίδραση σε σημαντικές παραμέτρους της φυσικής τους κατάστασης και κατά συνέπεια στην ικανότητα αυτοεξυπηρέτησή τους.

Η αερόβια ικανότητα των συμμετεχόντων δεν ήταν καλή γιατί αφενός η απόσταση που κάλυψαν ήταν μικρή και αφετέρου οι τιμές της καρδιακής τους συχνότητας κυμάνθηκαν σε υψηλά επίπεδα. Ωστόσο αξίζει να σημειωθεί ότι η μεταβολή της καρδιακής συχνότητας ακολούθησε το ' 'φυσιολογικό' ' πρότυπο και στις τρεις μετρήσεις, δηλ. ταχεία αύξηση κατά τη διάρκεια των πρώτων λεπτών και σχετικά σταθεροποίησή της στα επόμενα λεπτά. Οι αυξομειώσεις στη διανυόμενη απόσταση μεταξύ των μετρήσεων, η οποία δε συνοδεύονταν με τις αντίστοιχες στην καρδιακή συχνότητα, αποδεικνύει ότι εκτός από την εξάσκηση και άλλοι παράγοντες επηρεάζουν την απόδοσή τους, όπως διάθεση, φαρμακευτική αγωγή και οι οποίοι θα πρέπει να διερευνηθούν.

Βιβλιογραφία

- DUNN J.M. (1997). Special Physical Education: Adapted, Individualized, Developmental. "Mental Retardation," Chapter 17. (7th ed.). Brown & Benchmark: Madison, WI.
- FOGARTY M., HAPPELL B. & PINIKAHANA J. (2004). The Benefits of an Exercise Program for People with Schizophrenia: a Pilot Study. *Psychosocial Rehabilitation Journal*.
- LUNSKY Y., BRADLEY E., DURBIN J., KOEGL C., CAURINUS M. & GOERING P. (2006). The Clinical Profile and Service Needs of Hospitalized Adults With Mental Retardation and a Psychiatric Diagnosis. *Psychiatric Services*. 57:77-83.

- MILLAR A., FERNHALL B., & BURKETT L. (1993). Effects of aerobic training in adolescents with Down Syndrome. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25: 309-315.
- RICHARDSON R.C., FAULKNER G., Mc DEVITT J., SKRINAR G. HUTCHINSON D. & PIETTE J. (2005). Integrating Physical Activity Into Mental Health Services for Persons With Serious Mental Illness. *Psychiatric Services* 56: 324–331.
- RIMMER J.H. (2000) Physical fitness in people with mental retardation. Fact Sheet from The Arc of the United States. Available at: www.thearc.org.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΟ 8ο ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ 2007

Δερικογλου Α., Μπάτσιου Σ., Μαυρίδης Γ., Μπεμπέτσος Ε.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,
69100 Κομοτηνή

Περίληψη

Οι ψυχολογικές δεξιότητες παίζουν σημαντικό ρόλο στη μεγιστοποίηση της απόδοσης. Ο σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν η διερεύνηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων αθλητών υψηλού επιπέδου της άρσης βαρών σε πάγκο, ως προς την ηλικία, το φύλο, την αθλητική εμπειρία και τις εβδομαδιαίες ώρες προπόνησης. Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 57 αθλητές/τριες (n=39 άνδρες και n=18 γυναίκες) με ηλικία 20-50 έτη (Μ.Ο. = 34.5έτη, Τ.Α.= 7.34), οι οποίοι συμμετείχαν στο 8^ο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Άρσης Βαρών σε Πάγκο που διεξήχθη το 2007. Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το ACSI-28, των Smith, Smoll, Schutz και Ptacek (1995), προσαρμοσμένο για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Γούδα, Θεοδωράκη και Αντωνίου (1996). Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 28 ερωτήσεις, οι οποίες ανά τέσσερις σχηματίζουν επτά κλίμακες: Αντιμετώπιση δυσκολιών, Μεγιστοποίηση απόδοσης σε συνθήκες πίεσης, Καθορισμός στόχων, Αυτοσυγκέντρωση, Απαλλαγή από ανησυχίες, Αυτοπεποίθηση και Συμμόρφωση με τον προπονητή. Οι απαντήσεις δίνονταν μέσα από μια 6βάθμια κλίμακα τύπου Likert, από το 1= ποτέ έως το 6=πάντα. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε την εβδομάδα της έναρξης των αγώνων. Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής των παραγόντων α του Cronbach για το συγκεκριμένο δείγμα είχε ικανοποιητική εσωτερική συνοχή και κυμάνθηκε από .72 έως .84 για τις επτά κλίμακες. Από τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων μέσω της ανάλυσης διακύμανσης (One Way Anova), στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν, στην κλίμακα "αντιμετώπιση δυσκολιών" σε σχέση με την ηλικία, όσον αφορά τον παράγοντα εμπειρία στην κλίμακα "αντιμετώπιση δυσκολιών", "αυτοπεποίθηση" και "συμμόρφωση με τον προπονητή". Σχετικά με τις ώρες προπόνησης, σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν στην "κορύφωση απόδοσης" και "συμμόρφωση με τον προπονητή". Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι οι αθλητές υψηλού επιπέδου της άρσης βαρών σε πάγκο, έχουν ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές τους δεξιότητες σε ικανοποιητικό βαθμό. Ωστόσο, οι αθλητές με μεγαλύτερη ηλικία, εμπειρία και περισσότερες ώρες προπόνησης την εβδομάδα, παρουσίασαν υψηλότερους μέσους όρους στους ψυχολογικές κλίμακες που εξετάστηκαν. Η

συστηματική προπόνηση και η συμμετοχή σε αγώνες για την απόκτηση εμπειριών συμβάλλει στην ψυχολογική υπεροχή των αθλητών/τριών με κινητικά προβλήματα.

Λέξεις κλειδιά: αυτοπεποίθηση, κορύφωση απόδοσης, αντιμετώπιση δυσκολιών, άρση βαρών σε πάγκο.

Αφροδίτη-Ευαγγελία Δερικόγλου

Διεύθυνση: Κυδωνιών 4 Μυτιλήνη Τ.Κ. 81100

Τηλ.: 2251042756, 6972490457

E-mail: aderikog@phyed.duth.gr

PSYCHOLOGICAL SKILLS EVALUATION OF ATHLETES WITH DISABILITIES AT THE 8TH POWER LIFTING PAN EUROPEAN CHAMPIONSHIPS 2007

A. Derikoglou, S. Batsiou, G. Mavridis, E. Bebetos

Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science,
69100 Komotini

Abstract

Psychological skills play an important role in maximizing performance. The objective of the hereby project was to explore the psychological skills of higher class power lifting athletes based on age, gender, athletic experience and weekly training hours. The research sample consisted of 57 athletes (n=39 men and n=18 women) of age 20-50 (Age Average=43.50 years old, Standard Variation+/- 7.34) who participated at the 8th Pan European Power Lifting Championship held in 2007. The research implementation and the skills evaluation were based on the use of the ACSI-28 measuring instrument of Smoll, Schutz and Ptacek (1995) adapted to the population of Greece by Gouda, Theodorakis and Antoniou (1996). The questionnaire includes 28 questions of which each group of four form seven factors: dealing with difficulties, maximizing performance under pressure, clarity of goals, concentration, stress management, self-confidence and complying with the trainer. The answers were based on the 6level Likert scale, from 1=never to 6=always. The questionnaire was completed on the week of the competition start-off. The internal

cohesion indicator of factors "a", as based on the Cronbach model for the particular sample, showed satisfactory internal cohesion which ranged from .72 to .84 for the above factors. Following the statistical processing of the data by using the "One Way Anova" deviation analysis model, many statistical differences were observed in the "dealing with difficulties" scale based on age. Many differences were also observed in the scale of athletic experience in relation to dealing with difficulties, self-confidence and complying with the trainer. As far as hours of training are concerned, many differences were observed in the scale of peak performance in relation to complying with the trainer. There were not any statistically important differences regarding the gender or the weight of the participating athletes. In conclusion, the results of the research show that higher class power lifting athletes possess psychological skills that are satisfactory developed. However, older athletes and those who have competition experience of more than 10 years and those who would devote more hours of training per week showed higher averages in the psychological factors they were tested for. It is possible that systematic training and participating in competitions for experience acquisition is conducive to having a psychological advantage for athletes with mobility difficulties.

Key words: self-confidence, peaking under pressure, dealing with difficulties, complying with the trainer, power-lifting.

Afroditi-Evaggelia Derikoglou

Address: Kudonion 4 Mytilene, 81100

Telephone number: 2251042756, 6972490457

E-mail: aderikog@phyed.duth.gr

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΟ 8ο ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ 2007

Εισαγωγή

Στη σύγχρονη εποχή το επίπεδο του αθλητικού συναγωνισμού για τα άτομα με αναπηρίες είναι πολύ υψηλό. Η έρευνα των Ferreira, Chatzisarantis, Gaspar και Campos (2007) που εξέτασε την αυτοπεποίθηση και το προαγωνιστικό άγχος αθλητών με αναπηρία, έδειξε ότι αυτοί παρουσίασαν χαμηλότερα επίπεδα από τους υγιείς αθλητές στον παράγοντα αυτοπεποίθηση, ενώ στο γνωστικό και σωματικό άγχος, οι αθλητές με αναπηρία έδειξαν

παρόμοια αντίδραση με τους αθλητές χωρίς αναπηρία. Επίσης στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Νασιούδη, Καμπίτση και Λαιλόγλου (2006), σε υγιείς πρωταθλητές τζούντο με το ερωτηματολόγιο ψυχολογικών δεξιοτήτων (ACSI-28), τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι έμπειροι αθλητές καθώς και αυτοί με τη μεγαλύτερη συχνότητα προπόνησης εμφάνισαν καλύτερες τιμές στις ψυχολογικές δεξιότητες. Όσον αφορά τα άτομα με αναπηρία, υπάρχει έλλειψη ερευνητικών δεδομένων σε σχέση με τις ψυχολογικές δεξιότητες. Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν η διερεύνηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων αθλητών/τριών της άρσης βαρών σε πάγκο και η διαπίστωση τυχόν διαφορών ως προς την ηλικία, το φύλο, τον τύπο αναπηρίας, την αθλητική εμπειρία και τις εβδομαδιαίες ώρες προπόνησης.

Μέθοδος

Εξεταζόμενοι

Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 57 αθλητές/τριες (n=39 άνδρες και n=18 γυναίκες) με ηλικία 20-50 έτη (Μ.Ο. = 34,5έτη, Τ.Α. =7,34), οι οποίοι συμμετείχαν στο 8^ο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Άρσης Βαρών σε Πάγκο που διεξήχθη τον Ιούνιο του 2007 στην Καβάλα.

Μέσα συλλογής δεδομένων

Για τη διεξαγωγή της έρευνας και την αξιολόγηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών/τριών, ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το ACSI-28 των Smith και συνεργάτες (1995), το οποίο αποτελείται από 28 θέματα ομαδοποιημένα σε επτά κλίμακες: Αντιμέτωπιση δυσκολιών, Μεγιστοποίηση της απόδοσης σε συνθήκες πίεσης, Καθορισμός στόχων, Αυτοσυγκέντρωση, Απαλλαγή από ανησυχίες, Αυτοπεποίθηση και Συμμόρφωση με τον προπονητή. Οι απαντήσεις δίνονταν με 6-βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1=ποτέ έως το 6=πάντα.

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε ανώνυμα από τους αθλητές/τριες όλων των ομάδων στους χώρους προπόνησης κατά την εβδομάδα συγκέντρωσής τους στον τόπο διεξαγωγής των αγώνων.

Στατιστική Ανάλυση

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν από το στατιστικό πακέτο SPSS 11.0 η ανάλυση αξιοπιστίας για την εσωτερική συνοχή των παραγόντων (Reliability analysis) και η ανάλυση διακύμανσης (One Way ANOVA) για τη διαπίστωση διαφορών

στους μέσους όρους των ψυχολογικών παραμέτρων και των επιπέδων ηλικία, φύλο, τύπο αναπηρίας, αθλητικής εμπειρίας και εβδομαδιαίες ώρες προπόνησης.

Αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν ότι το ερωτηματολόγιο είχε ικανοποιητική εσωτερική συνοχή. Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής των παραγόντων α Cronbach για το συγκεκριμένο δείγμα κυμάνθηκε από .72 έως .84.

Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα, διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις κλίμακες "κορύφωση απόδοσης" ($F_{1,56}=7,93$; $p<.01$), και "συμμόρφωση με τον προπονητή" ($F_{1,56}=17,38$; $p<.001$), ως προς τον παράγοντα ώρες προπόνησης των αθλητών. Ακόμη, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις κλίμακες "αντιμετώπιση δυσκολιών" ($F_{2,56}=13,95$; $p<.001$), "αυτοπεποίθηση" ($F_{2,56}= 5,17$; $p<.01$) και "συμμόρφωση με τον προπονητή" ($F_{2,56}=3,26$; $p<.05$), στον παράγοντα εμπειρία, καθώς και στην "αντιμετώπιση δυσκολιών" ($F_{3,56}=3,78$; $p<.05$), σε σχέση με τον παράγοντα ηλικία, με τους νεαρούς αθλητές να εμφανίζουν χαμηλότερα σκορ. Όσον αφορά τον παράγοντα φύλο σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν στην κλίμακα "συμμόρφωση με τον προπονητή" ($F_{1,56}=10,58$; $p<001$), με τις γυναίκες αθλήτριες να εμφανίζουν υψηλότερους μέσους όρους από τους αθλητές, ενώ δεν υπήρξαν διαφορές ως προς τον τύπο αναπηρίας(κληρονομική-επίκτητη).

Συζήτηση - Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι οι αθλητές υψηλού επιπέδου της άρσης βαρών σε πάγκο, έχουν ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές τους δεξιότητες σε ικανοποιητικό βαθμό, όπως φαίνεται από τους μέσους όρους (Πίνακας 1). Ωστόσο, οι αθλητές/τριες με περισσότερες ώρες προπόνησης την εβδομάδα εμφανίζονται στους αγώνες με υψηλότερα σκορ στις κλίμακες 'Κορύφωση απόδοσης' και 'Συμμόρφωση με τον προπονητή'. Ακόμη, οι αθλητές/τριες με περισσότερα χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας παρουσίασαν υψηλότερες τιμές στην "Αντιμετώπιση δυσκολιών", "Αυτοπεποίθηση" και "Συμμόρφωση με τον προπονητή". Η συστηματική προπόνηση και η συμμετοχή σε αγώνες για την απόκτηση εμπειριών, συμβάλλει στην ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων αθλητών/τριών με κινητικά προβλήματα. Ανάλογα ήταν τα αποτελέσματα σε υγιείς αθλητές/τριες καλαθοσφαίρισης στην έρευνα των Καραμουσαλίδη, Μπεμπέτσου και Λαπαρίδη (2006). Σε σχέση με τον παράγοντα φύλο δεν εντοπίστηκαν διαφορές μεταξύ αθλητών και αθλητριών όπως παρόμοια και στην έρευνα Μπεμπέτσου και Αντωνίου (2003) σε αθλητές μπάντμιντον χωρίς αναπηρία. Προτείνεται η επέκταση των ερευνών και σε

διαφορετικά αθλήματα για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων σε σχέση με τις ψυχολογικές δεξιότητες ατόμων με κινητικά προβλήματα.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1. Μέσοι όροι (Μ.Ο.) και Τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.) στις τιμές των κλιμάκων σε σχέση με τις ώρες προπόνησης την εβδομάδα και την αγωνιστική εμπειρία

Παράγοντες	Ώρες προπόνησης		Αγωνιστική εμπειρία		
	έως 9 ώρες	10 και πάνω	έως 5χρόνια	6 έως 10	10 και πάνω
	Μ.Ο ± Τ.Α	Μ.Ο ± Τ.Α	Μ.Ο ± Τ.Α	Μ.Ο ± Τ.Α	Μ.Ο ± Τ.Α
Αντιμετώπιση δυσκολιών	3.93 ± 0.27	4.51 ± 0.86	3.40 ± 0.67	3.51 ± 0.57	4.71 ± 0.68***
Κορύφωση Απόδοσης	3.05 ± 0.46	4.19 ± 0.42**	3.46 ± 0.48	3.71 ± 0.39	3.80 ± 0.46
Καθορισμός Στόχων	4.70 ± 0.51	7.81 ± 0.27	4.81 ± 0.51	4.95 ± 0.78	4.95 ± 0.81
Αυτοσυγκέντρωση	4.19 ± 0.61	4.96 ± 0.57	4.21 ± 0.92	4.46 ± 0.88	4.51 ± 0.19
Απαλλαγή από ανησυχίες	3.38 ± 0.47	3.42 ± 0.31	3.50 ± 0.64	3.25 ± 0.56	3.67 ± 0.24
Αυτοπεποίθηση	4.46 ± 0.39	4.67 ± 0.35	4.28 ± 0.70	4.46 ± 0.67	5.63 ± 0.74**
Συμμόρφωση προπονητή	3.15 ± 0.16	3.97 ± 0.13***	3.70 ± 0.33	3.80 ± 0.53	4.46 ± 0.27*

Σημείωση 1: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, δείκτες που φανερώνουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες του ερωτηματολογίου.

Βιβλιογραφία

- BEBETSOS E. & ANTONIOU P., (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual & Motor Skills*, (97): 1289-1296.
- ΓΟΥΔΑΣ Μ., ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Γ. & ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π., (1996). Προκαταρτική διερεύνηση ερωτηματολογίου αξιολόγησης ψυχολογικών δεξιοτήτων αθλητών. Πρακτικά. *Αθλητική Ψυχολογία: Νέες Τάσεις και Εφαρμογές*. Κομοτηνή, 2000-2004.

- ΚΑΡΑΜΟΥΣΑΛΙΔΗΣ Γ., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε., & ΛΑΠΑΡΙΔΗΣ Κ., (2006). Ψυχολογικές δεξιότητες αθλητών και αθλητριών της ελληνικής καλαθοσφαίρισης. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό. Τ. 4 (3): 442-448.
- ΝΑΣΙΟΥΔΗΣ Χ., ΚΑΜΠΙΤΣΗΣ Ν. & ΛΑΙΛΟΓΛΟΥ Α., (2006). Αξιολόγηση ψυχολογικών δεξιοτήτων Ελλήνων αθλητών του Τζούντο και παράγοντες που επιδρούν σε αυτές. Άθληση & Κοινωνία, Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης, (42): 7-17.
- SMITH R.E., SCHUTZ R.W., SMOLL F.L. & PTACEK J.T., (1995). Development and validation of; a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the Athletic Coping Skills Inventory-28. Journal of Sport and Exercise Psychology, (17): 379-398.
- FERREIRA J.P., CHATZISARANTIS N., GASPAS P.M. & CAMPOS M.J., (2007). Precompetitive anxiety and self-confidence in athletes with disability. Perceptual & Motor Skills, 105(1): 339-46.