

ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Project Β' Λυκείου

Α' Τετράμηνο Τμήμα: Β1

Υπεύθυνος Καθηγητής: Γ.Βελλής

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ◉ Ιστορική Διαδρομή
- ◉ Παραολυμπιακά Αθλήματα
- ◉ Διακρίσεις Ελλήνων
- ◉ Βιωματική Προσέγγιση
- ◉ Παρακολούθηση αγώνα μπάσκετ με αμαξίδιο
- ◉ Ερωτηματολόγιο

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Όταν διαπιστώθηκε ότι οι παραδοσιακές μέθοδοι αποκατάστασης των αναπήρων πολέμου μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο δεν κάλυπταν ικανοποιητικά τις ιατρικές και ψυχολογικές ανάγκες των τραυματιών, ο υπεύθυνος του Κινήματος, **δρ σερ Λάνβιτς Γκούντμαν**, ίδρυσε τον **Φεβρουάριο του 1944** το **κέντρο για τα άτομα με αναπηρία** από τραυματισμούς του νωτιαίου μυελού στη **Μεγάλη Βρετανία**, το οποίο συντέλεσε στο να γίνει **ο αθλητισμός** αναπόσπαστο **μέρος της θεραπείας** και αποκατάστασης των αντίστοιχων ασθενών. Τα θετικά αποτελέσματα από τη θεραπευτική προσέγγιση του κέντρου οδήγησαν τον Γκούντμαν στην **οργάνωση των πρώτων Αγώνων τον Ιούλιο του 1948, στο Στόουκ Μάντεβιλ** της Μεγάλης Βρετανίας. Τέσσερα χρόνια αργότερα, **αθλητές από την Ολλανδία συμμετείχαν σε αυτούς τους αγώνες** και έτσι **γεννήθηκε το διεθνές κίνημα** που είναι γνωστό πλέον ως **Παραολυμπιακό κίνημα**. Οι **πρώτοι Αγώνες Ολυμπιακού χαρακτήρα** για αθλητές με αναπηρία οργανώθηκαν το **1960 στην Ρώμη**, ύστερα από τους Ολυμπιακούς Αγώνες στην ίδια πόλη. Θεωρούνται ως οι πρώτοι Παραολυμπιακοί Αγώνες. **Περίπου 400 αθλητές από 23 χώρες** συμμετείχαν σε 8 αθλήματα, 6 από τα οποία εξακολουθούν να περιλαμβάνονται στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων (Τοξοβολία, Κολύμβηση, Ξιφασκία, Καλαθοσφαίριση, Επιτραπέζια Αντισφαίριση, Στίβος). Από τότε, οι **Παραολυμπιακοί Αγώνες διεξάγονται κάθε 4 χρόνια, πάντα την ίδια χρονιά με τους Ολυμπιακούς Αγώνες.**

ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Τα Παραολυμπιακά αθλήματα
διακρίνονται σε:

A) Θερινά

B) Χειμερινά

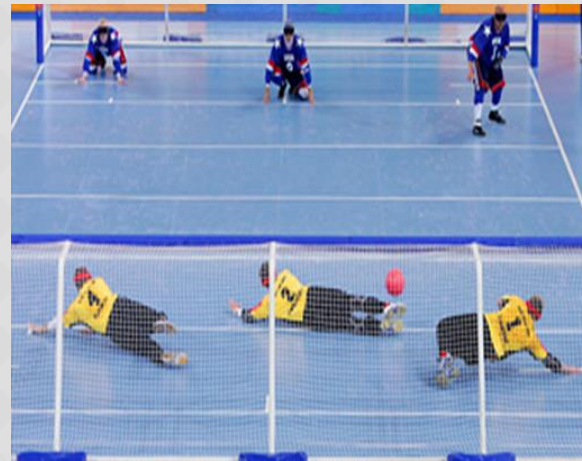


ΘΕΡΙΝΑ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΑ

1. Αντισφαίριση με αμαξίδιο
2. Άρση βαρών σε πάγκο
3. Γκόλμπολ (Goalball)
4. Επιτραπέζια Αντισφαίριση
5. Ιππασία
6. Ιστιοπλοΐα
7. Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο
8. Κολύμβηση
9. Μπότσια (Boccia)
10. Ξιφασκία με αμαξίδιο
11. Πετοσφαίριση (Καθιστών)
12. Ποδηλασία
13. Ποδόσφαιρο 5x5
14. Ποδόσφαιρο 7x7
15. Ράγκμπυ με αμαξίδιο
16. Σκοποβολή
17. Στίβος
18. Τζούντο
19. Τοξοβολία
20. Κωπηλασία (νέο άθλημα στο Πεκίνο)

Γκόλμπολ (Goalball)

Το Γκόλμπολ είναι ένα ομαδικό άθλημα, σχεδιασμένο για τυφλούς αθλητές. Παίζεται σε ένα γήπεδο διαστάσεων 18m x 9m.¹ Η γραμμή των 9 μέτρων αποτελεί και τη γραμμή του γκολ. Η μπάλα ζυγίζει 1,25kg και η περιφέρεια της είναι περίπου 76cm. Στο εσωτερικό της έχει κουδουνάκια ώστε οι αθλητές να αντιλαμβάνονται την κίνησή της. Οι συμμετέχοντες αγωνίζονται σε ομάδες των τριών, και προσπαθούν να προωθήσουν τη μπάλα προς το τέρμα της αντίπαλης ομάδας. Ο αγώνας αποτελείται από δύο ημίχρονα των 10 λεπτών. Όλοι οι παίκτες αγωνίζονται με δεμένα μάτια καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα, έτσι ώστε οι παίκτες με μειωμένη όραση να αγωνίζονται ισότιμα με τους τυφλούς παίκτες. Σε κάθε παιχνίδι επιτρέπονται μέχρι τρεις αναπληρωματικοί. Οι παραβιάσεις των κανόνων τιμωρούνται γενικά με απώλεια της κατοχής της μπάλας.



ΜΠΟΤΣΙΑ (BOCCIA)

Το μπότσια (Boccia) είναι άθλημα για αθλητές με αναπηρία. Είναι διασκευασμένη μορφή του ιταλικού αθλήματος μπότσε και έχει σχεδιαστεί ώστε να παίζεται από άτομα με εγκεφαλική παράλυση ή άλλη κινητική αναπηρία που χρησιμοποιούν αναπηρικό αμαξίδιο. Αποτελεί Παραολυμπιακό άθλημα, και παίζεται σε περισσότερες από 40 χώρες. Παίζεται ατομικά, σε ζευγάρια ή σε ομάδες των τριών. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να ρίξουν οι παίκτες την πλαστική μπάλα τους (χρώματος κόκκινου ή μπλε) όσο πιο κοντά μπορούν στη λευκή μπάλα - στόχο που καλείται "jack". Οι μπάλες προωθούνται με τα χέρια, τα πόδια, ή - εάν η αναπηρία του συμμετέχοντα είναι σοβαρή- με μία βοηθητική συσκευή. Στο τέλος του κάθε γύρου, ο διαιτητής μετράει την απόσταση που έχουν οι μπάλες των ομάδων από τη μπάλα - στόχο και δίνει ένα βαθμό για κάθε μπάλα που είναι πιο κοντά στη μπάλα στόχο από τη κοντινότερη μπάλα του αντιπάλου. Η ομάδα ή παίκτης με την υψηλότερη βαθμολογία είναι νικητής στο τέλος του αγώνα.



ΡΑΓΚΜΠΙ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ

Είναι ένα σχετικά νέο άθλημα για αθλητές με αναπηρία αλλά αναπτύσσεται με πολύ γοργούς ρυθμούς σε όλο τον κόσμο. Συνδυάζει τον ρυθμό, την ταχύτητα, τη δεξιότητα και την τακτική του Ράγκμπι και του Μπάσκετ με αμαξίδιο. Ο αγώνας διεξάγεται σε γήπεδο μπάσκετ και η μπάλα που χρησιμοποιείται είναι μπάλα του βόλεϊ. Αθλητές και αθλήτριες με αναπηρία (κυρίως με τετραπληγία) αγωνίζονται σε μεικτές ομάδες. Οι αθλητές υποβάλλονται σε εξέταση της ισορροπίας, της κινητικότητας, της ικανότητας χειρισμού της μπάλας καθώς και το χειρισμό του αμαξιδίου και κατατάσσονται σε αντίστοιχη βαθμολογία. Χρησιμοποιούνται ειδικά διασκευασμένα αγωνιστικά αμαξίδια τα οποία προσφέρουν προστασία για τους αθλητές και ένα ιδιαίτερα ευκίνητο. Απαιτούν συνεχή υποστήριξη και επισκευή κατά τη διάρκεια του αγώνα καθώς καταπονούνται από συνεχείς συγκρούσεις. Ο αγώνας αποτελείται από τέσσερις περιόδους των οκτώ λεπτών με διακοπή ενδιάμεσα. Κάθε ομάδα αποτελείται από τέσσερις (4) παίκτες και οκτώ αναπληρωματικούς. Ο στόχος κάθε ομάδας είναι να σκοράρει περνώντας κάποιος αθλητής με το αμαξίδιο με κατοχή της μπάλας (και με τις δύο ρόδες) ή περνώντας τριπλάροντας τη μπάλα σε αθλήτη που βρίσκεται εντός της γραμμής τέρματος της αντίπαλης ομάδας. Η ομάδα που πετυχαίνει τα περισσότερα τέρματα κερδίζει.



ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ ΣΕ ΠΑΓΚΟ

Η Άρση Βαρών σε πάγκο θεωρείται το άθλημα των δυνατών. Η ιστορία έχει όμως αποδείξει ότι η δύναμη του αθλητή πρέπει να συνοδεύεται από σωστή τακτική και την καθοδήγηση ενός άξιου προπονητή. Στο άθλημα της Άρσης Βαρών σε πάγκο, οι αθλητές ή οι αθλήτριες αγωνίζονται από ύπτια θέση (ανάσκελα) πάνω σε ειδικά διαμορφωμένο πάγκο. Οι επίσημοι βοηθοί ενός αθλητή δίνουν τη μπάρα στον αγωνιζόμενο, στο ύψος των τεντωμένων χεριών του. Ο αθλητής θα πρέπει μέσα σε δύο λεπτά να ολοκληρώσει την προσπάθειά του, κάνοντας τις εξής κινήσεις: να κατεβάσει τη μπάρα στο στήθος, να την κρατήσει για ένα μικρό χρονικό διάστημα ακίνητη και στη συνέχεια να την ωθήσει προς τα πάνω μέχρι την πλήρη έκταση των χεριών. Οι αγώνες διοργανώνονται για άνδρες και γυναίκες που αγωνίζονται σε συγκεκριμένες κατηγορίες, σύμφωνα με το σωματικό τους βάρος. Οι αθλητές αγωνίζονται ξαπλωμένοι σε πάγκο. Ο επίσημος πάγκος έχει μήκος 2 μέτρα και 10 εκατοστά. Το κυρίως μέρος του πάγκου έχει πλάτος 61 εκατοστών. Στο τέλος του πάγκου και προς την πλευρά του κεφαλιού, το πλάτος του πάγκου γίνεται 30,5 εκατοστά. Το ύψος του πάγκου κυμαίνεται μεταξύ 48 και 50 εκατοστών από το έδαφος.



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ-ΜΑΡΙΟΣ ΦΥΚΑΣ

ΕΛΛΗΝΑΣ ΔΙΑΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ

Ο Κωνσταντίνος-Μάριος Φύκας (γεν. 1981) είναι Έλληνας παραολυμπιονίκης και παγκόσμιος πρωταθλητής της κολύμβησης. Έχει κατακτήσει πέντε παραολυμπιακά μετάλλια (2 χρύσα, 3 ασημένια) σε τρεις Παραολυμπιάδες (1996, 2000, 2004), τρία χρυσά και ένα ασημένιο σε παγκόσμια πρωταθλήματα, πέντε χρυσά και ένα χάλκινο σε ευρωπαϊκά πρωταθλήματα και έχει καταρρίψει πέντε φορές το παγκόσμιο ρεκόρ στα 50μ και 100μ ελεύθερο της κατηγορίας S8. Γεννήθηκε με "φωκομελεία", δηλαδή με ακρωτηριασμό δεξιού άνω άκρου. Το 1994 στο παγκόσμιο πρωτάθλημα στη Μάλτα ήρθε η πρώτη διεθνής διάκριση με την 8η θέση στα 100 πρόσθιο. Ακολούθησαν, το 1995, η 5η στο ευρωπαϊκό και η 6η στο παγκόσμιο πρωτάθλημα, σε ηλικία μόλις 14 ετών. Το 1996 μετέχει για πρώτη φορά σε παραολυμπιακούς αγώνες στην Ατλάντα, σε ηλικία μόλις 15 ετών, όπου κατακτά το ασημένιο μετάλλιο στα 50μ ελεύθερο και γίνεται ο νεότερος σε ηλικία Έλληνας παραολυμπιονίκης. Ακολουθούν νίκες με παγκόσμια ρεκόρ. Στο παγκόσμιο πρωτάθλημα 1998 στη Νέα Ζηλανδία και στα ευρωπαϊκά πρωταθλήματα 1997 και 1999 ο αθλητής γνωρίζει διεθνή αναγνώριση. Στο Σίδνεϊ, το 2000, έχει τις κορυφαίες του διακρίσεις με δύο χρυσά παραολυμπιακά μετάλλια στα 50μ και 100μ ελεύθερο με παγκόσμια ρεκόρ. Είναι πλέον ο πιο επιτυχημένος Έλληνας παραολυμπιονίκης. Ακολουθούν δύο ευρωπαϊκές νίκες το 2001 με νέα παγκόσμια ρεκόρ και μια 2η θέση στο παγκόσμιο του 2002. Το 2004, στην Αθήνα, ήταν δικαιωματικά ο σημαιοφόρος της ελληνικής αποστολής στην τελετή έναρξης. Αγωνιστικά, παρά τον έντονο ανταγωνισμό, αφού οι παραολυμπιακοί αγώνες έχουν κατακτήσει όλον τον πλανήτη, κερδίζει δυο ακόμα ασημένια μετάλλια με ευρωπαϊκά ρεκόρ. Το 2008, στο Πεκίνο, μετέχει για τέταρτη φορά σε παραολυμπιάδα αλλά δεν καταφέρνει να μπει στον τελικό των 50μ, όπου έλπιζε σε διάκριση, διότι οι κριτές τον ακυρώνουν άδικα στον ημιτελικό, όπου είχε τον καλύτερο από όλους. Τερματίζει 7ος στα 100μ και βάζει σαν στόχο τη συμμετοχή στο Λονδίνο το 2012, κάτι που δεν γίνεται πραγματικότητα. Παράλληλα, το 2001, έκανε τον διάπλου του Μαλλιακού κόλπου, απόστασης 11 χλμ.



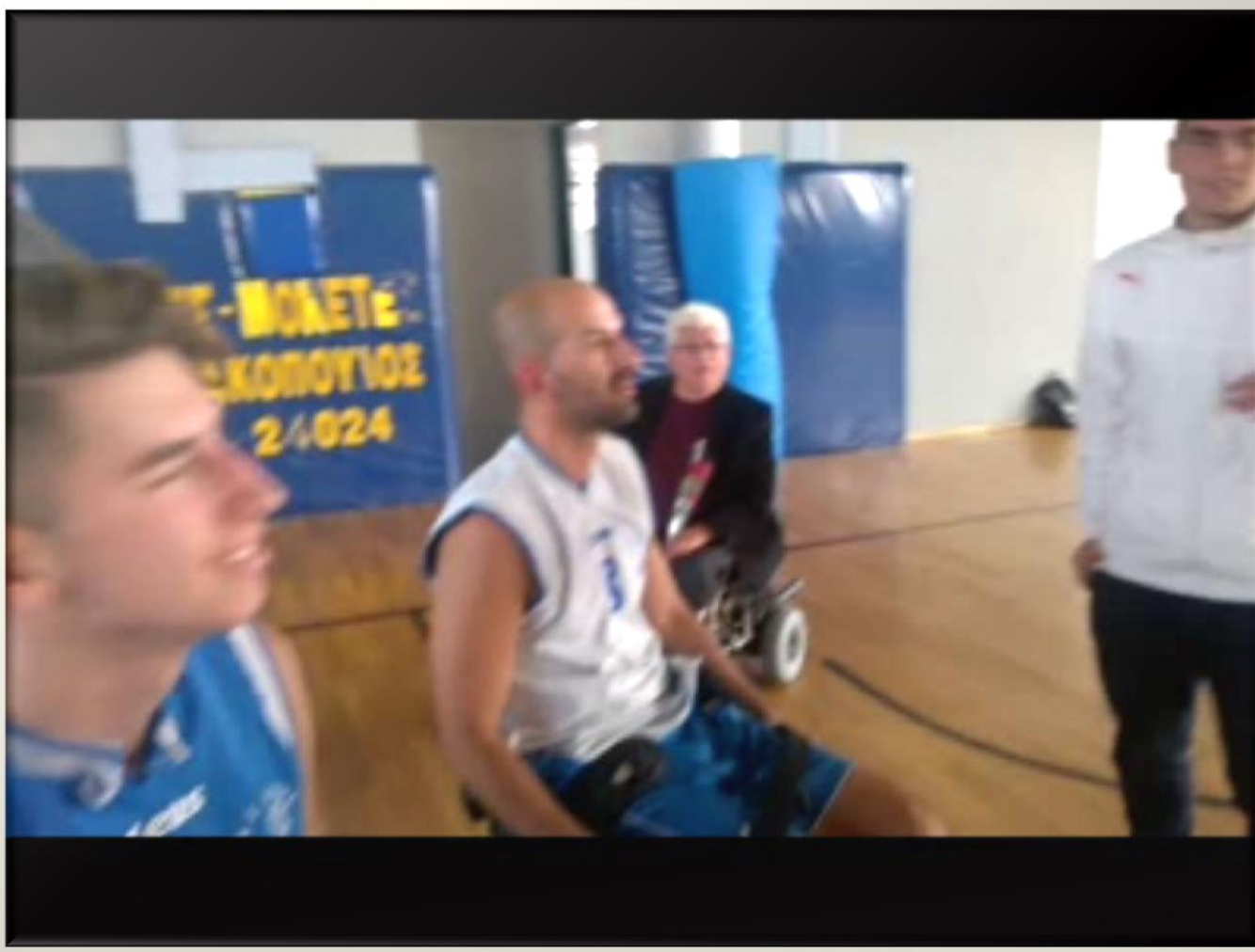
ΒΙΟΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΑΝΑΠΗΡΙΚΟΥ ΒΟΛΕΪ



ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΑΓΩΝΑ ΜΠΑΣΚΕΤ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΠΑΣΚΕΤ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ



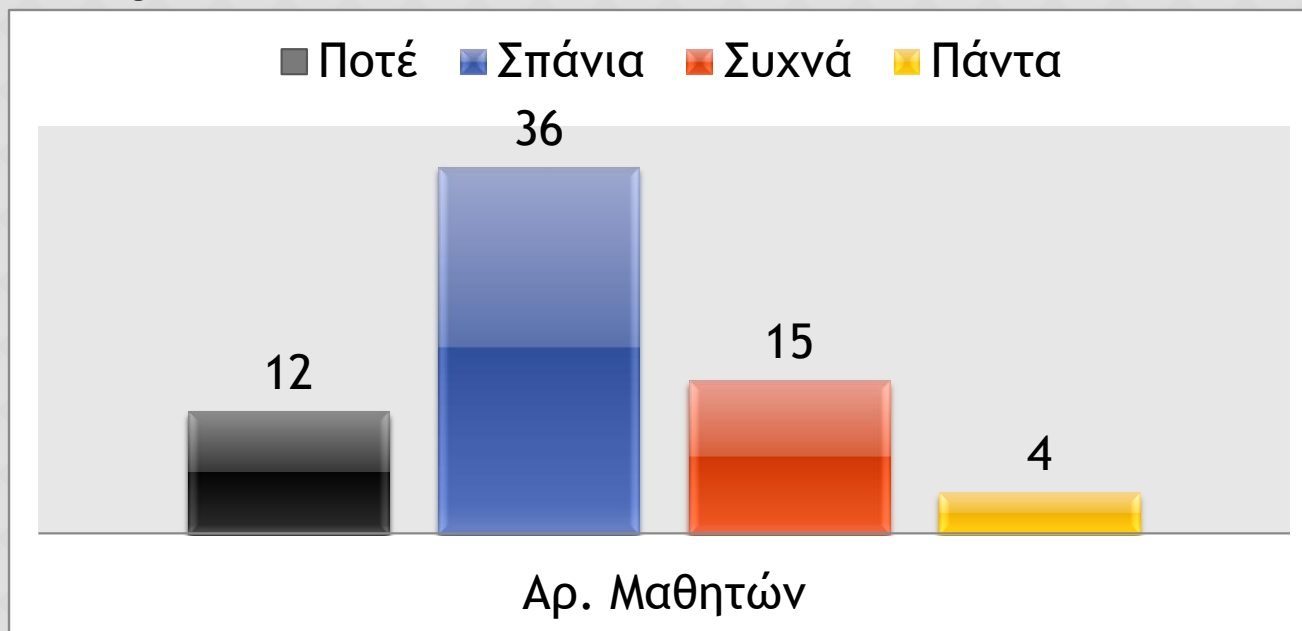


Η ομάδα ονομαζόταν
<<Άτλας>> και
ανήκει στον
Πανελλήνιο Σύλλογο
Παραπληγικών.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

◉ Συμμετείχαν 67 μαθητές της Β' Λυκείου

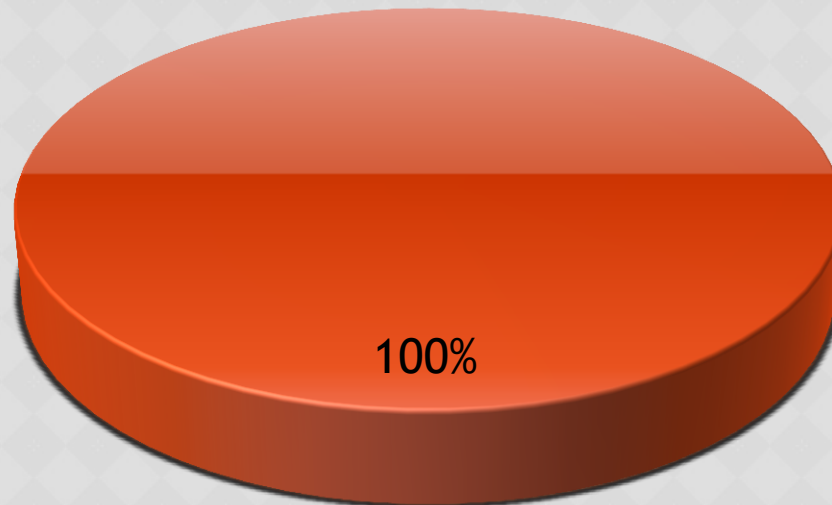
1. Παρακολουθείτε τους Παραολυμπιακούς αγώνες;



2. Θαυμάζετε τα άτομα που συμμετέχουν σε αυτούς τους αγώνες;

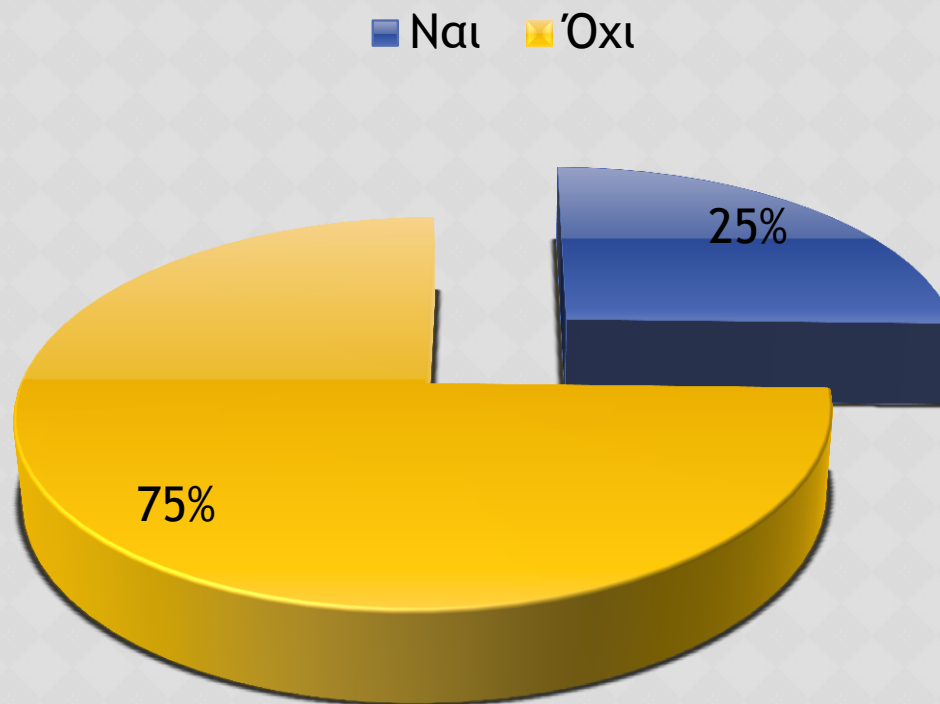
■ Ναι ■ Όχι

0%

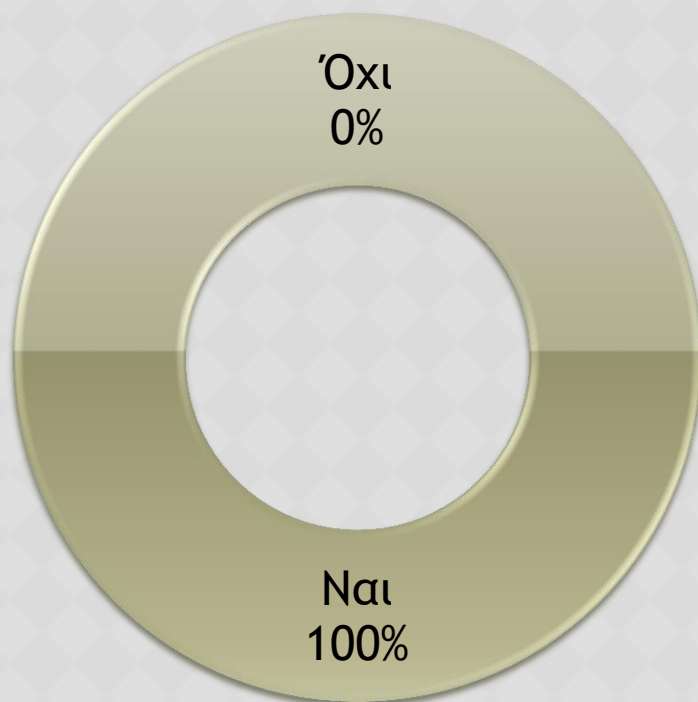


100%

3. Πιστεύετε πως οι Παραολυμπιακοί αγώνες είναι για αυτούς που συμμετέχουν μια ψυχοφθόρα διαδικασία;



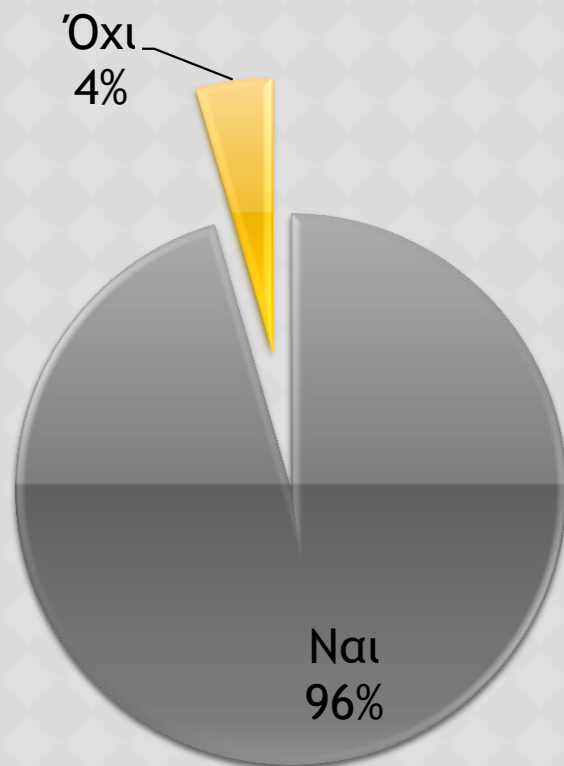
4. Οι Παραολυμπιακοί αγώνες θα ήταν καλό να παρακολουθούνται όσο και οι Ολυμπιακοί;



5. Οι αθλητές αυτών των αγώνων αξίζουν μεγαλύτερους επαίνους;



6. Αν είχατε ένα κοντινό σας πρόσωπο με ειδικές ανάγκες αλλά ταλέντο σε κάποιο άθλημα θα το παροτρύνατε να συμμετέχει;



ΤΕΛΟΣ