

Παραολυμπιακοί Αγώνες



Ιστορικό

Οι πρώτοι αγώνες για αθλητές με αναπηρία έγιναν το 1948 στο Στόουκ Μάντεβιλ στην Αγγλία. Την ημέρα της τελετής έναρξης για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1948 στο Λονδίνο, ξεκίνησαν και θεσμοθετήθηκαν οι αγώνες του Στόουκ Μάντεβιλ και πραγματοποιήθηκε η πρώτη αθλητική διοργάνωση για αθλητές με αμαξίδιο.

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. Το 1976 στο Τορόντο, προστέθηκαν και άλλες κατηγορίες αναπηρίας και γεννήθηκε η ιδέα της συγχώνευσης διαφορετικών κατηγοριών αθλητών με αναπηρία για τη συμμετοχή τους σε διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις. Την ίδια χρονιά έγιναν και οι πρώτοι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες στην Σουηδία.

Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες της Σεούλ (1988) ξεχώρισαν και από το γεγονός ότι οι Ολυμπιακοί και Παραολυμπιακοί Αγώνες φιλοξενήθηκαν στην ίδια χώρα, στην ίδια πόλη και χρησιμοποιήθηκαν οι ίδιες εγκαταστάσεις με τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Έκτοτε, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες γίνονται πάντα στην ίδια πόλη με τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Από το 1960, έχουν διοργανωθεί δώδεκα (12) Θερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες και εννέα (9) Χειμερινοί. Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες έχουν εξελιχθεί πλέον στο δεύτερο μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός μετά τους Ολυμπιακούς.



Η συμμετοχή της Ελλάδας

Έλληνες αθλητές συμμετέχουν στους Παραολυμπιακούς Αγώνες από το 1976. Από το 1988, η Ελλάδα συμμετέχει στους Αγώνες με επίσημες Εθνικές Αποστολές. Όλα αυτά τα χρόνια, οι Έλληνες αθλητές πέτυχαν καλές επιδόσεις και κέρδισαν πολλά μετάλλια.

Έλληνες αθλητές κέρδισαν τα πρώτα μετάλλια στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Σεούλ το 1988 κατακτώντας 1 αργυρό και 3 χάλκινα μετάλλια. Στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Βαρκελώνης το 1992 κέρδισαν 2 αργυρά και ένα χάλκινο μετάλλιο. Ενώ στους Αγώνες της Ατλάντα το 1996 κέρδισαν 1 χρυσό, 1 αργυρό και 3 χάλκινα μετάλλια.

Το 2000, στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Σύδνεϋ, η Ελληνική ομάδα συμμετείχε με 71 άτομα (42 αθλητές). Οι Έλληνες αθλητές αγωνίστηκαν στο στίβο, την κολύμβηση, την άρση βαρών, την καλαθοσφαίριση και το τζούντο. Η Ελληνική ομάδα που συμμετείχε στο Σύδνεϋ κέρδισε 11 μετάλλια (4 χρυσά, 4 ασημένια, 3 χάλκινα).

Στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας, η Ελλάδα συμμετείχε με την πολυπληθέστερη μέχρι στιγμής Παραολυμπιακή Ομάδα, με 137 αθλητές, η οποία κατέδειξε την ανοδική πορεία του Παραολυμπιακού κινήματος στην Ελλάδα και κίνησε το ενδιαφέρον της Ελληνικής Κοινωνίας. Οι Έλληνες αθλητές και οι Ελληνίδες αθλήτριες κατάφεραν να κατακτήσουν συνολικά 20 μετάλλια (3 χρυσά, 13 αργυρά, 4 χάλκινα). Εννέα περισσότερα από αυτά που είχαν κερδίσει στους Παραολυμπιακούς Αγώνες στο Σύδνεϋ. Επίσης σημειώθηκαν συνολικά 58 πλασαρίσματα στις πρώτες οχτώ θέσεις. Οι Αγώνες της Αθήνας ανέδειξαν τον αθλητισμό των ατόμων με αναπηρία και τον τοποθέτησαν στη θέση που του

αρμόζει στην Παγκόσμια αθλητική οικογένεια και ιδιαίτερα στην Ελληνική αθλητική οικογένεια.

Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες του Πεκίνου ήταν οι πιο επιτυχημένοι αγώνες για την Ελληνική Ομάδα μέχρι στιγμής. Συμμετέχοντας σε 10 αθλήματα οι 69 αθλητές και αθλήτριες της Ελληνικής Ομάδας κατάφεραν να κατακτήσουν 24 μετάλλια (5 χρυσά, 9 αργυρά και 10 χάλκινα) ξεπερνώντας κάθε προηγούμενο και κατάφεραν να καταταχθούν 20οι στη παγκόσμια κατάταξη. 4 χρόνια μετά τους πολύ επιτυχημένους αγώνες της Αθήνας οι Έλληνες αθλητές και αθλήτριες έδειξαν την μεγάλη τους κλάση υπογραμμίζοντας την ανάπτυξη του Παραολυμπιακού Κινήματος στην Ελλάδα.

Η πρώτη συμμετοχή Έλληνα Αθλητή σε Χειμερινούς Παραολυμπιακούς Αγώνες έγινε το 2002 στο Σάλτ Λεϊκ Σίτι. Οι Παραολυμπιακούς Αγώνες του Τορίνο το 2006 ήταν οι δεύτεροι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες όπου συμμετείχε Ελληνική Αποστολή. Οι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες του Βανκούβερ αποτέλεσαν τους τρίτους Χειμερινούς Αγώνες που συμμετείχε η Ελλάδα, με τη συμμετοχή μάλιστα και της πρώτης αθλήτριας.

ΘΕΡΙΝΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ



- **ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ**

Η Αντισφαίριση με αμαξίδιο είναι ένα δυναμικό άθλημα και έχει ιδιαίτερα υψηλή δημοτικότητα κατά τη διάρκεια των Παραολυμπιακών Αγώνων. Σε υψηλό αγωνιστικό επίπεδο απαιτείται υψηλή τεχνική κατάρτιση, εξαιρετική φυσική κατάσταση, ταχύτητα, αντανakλαστικά, θέληση και άριστη ψυχολογία. Η Αντισφαίριση με αμαξίδιο διεξάγεται μεταξύ δύο (απλό) ή τεσσάρων αθλητών ή αθλητριών (διπλό), που παρουσιάζουν μόνιμη κινητική αναπηρία, με απώλεια λειτουργικότητας σε ένα ή και τα δυο κάτω άκρα. Επίσης, δικαίωμα συμμετοχής

έχουν, αλλά κατατάσσονται σε ξεχωριστό όμιλο (quad), αθλητές με τετραπληγία, οι οποίοι έχουν απώλεια κινητικότητας ή ακρωτηριασμό σε τουλάχιστον 3 από τα 4 άκρα. Βασικός σκοπός του παιχνιδιού είναι να χτυπηθεί η μπάλα από τη ρακέτα με τέτοιο τρόπο, ώστε να περάσει πάνω από το δίχτυ, να πέσει στο γήπεδο του αντιπάλου και να κερδιθεί ο πόντος. Ο νικητής ανακηρύσσεται στα δύο νικηφόρα «set» των έξι «games» το καθένα.

- **ΓΚΟΛΜΠΟΛ**

Το Γκόλμπολ είναι αποκλειστικά Παραολυμπιακό άθλημα. Πρόκειται για ομαδικό άθλημα, στο οποίο συμμετέχουν μόνο τυφλοί αθλητές ή αθλητές με μειωμένη όραση. Οι παίκτες για να ανταποκριθούν στο υψηλό επίπεδο ανταγωνισμού πρέπει να διαθέτουν υψηλή τεχνική, δύναμη, ταχύτητα, γρήγορη αντίδραση, ομαδικότητα, ευλυγισία και καλή αίσθηση του χώρου. Σε επίπεδο αναψυχής μπορούν να ασχοληθούν όλοι ανεξάρτητα από ηλικία, φυσική κατάσταση ή βαθμό απώλειας όρασης.

Το Γκόλμπολ διεξάγεται σε κλειστό γήπεδο Πετοσφαίρισης. Παίζεται από άνδρες και γυναίκες και κάθε ομάδα αποτελείται από τρεις βασικούς παίκτες και τρεις αναπληρωματικούς. Σκοπός του παιχνιδιού είναι η μία ομάδα να κυλήσει τη μπάλα με το χέρι προς την αντίπαλη πλευρά και να σημειώσει γκολ, ενώ οι αντίπαλοι παίκτες προσπαθούν να την αποκρούσουν με οποιοδήποτε μέρος του σώματός τους. Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που θα πετύχει τα περισσότερα γκολ. Η διάρκεια του αγώνα είναι δύο ημίχρονα των δέκα λεπτών.

- **ΙΠΠΑΣΙΑ**

Η Ιππασία, ένα από τα πιο εντυπωσιακά αθλήματα των Παραολυμπιακών Αγώνων, συμβάλει στην αποκατάσταση και βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων των ατόμων που ασχολούνται με αυτήν. Η εφαρμογή ίδιων κανόνων αξιολόγησης και βαθμολόγησης ανδρών και γυναικών, καθώς επίσης και η επιβράβευση όχι μόνο του υπέα ή της αμαζόνας αλλά και του αλόγου, την καθιστούν μοναδική ως άθλημα. Ο υπέας ή η αμαζόνα και το άλογο θεωρούνται μια ομάδα.

- **ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ**

Η Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο είναι ένα από τα πιο θεαματικά και δημοφιλή αθλήματα των Παραολυμπιακών Αγώνων. Διακρίνεται για το μοναδικό του ύφος, την γρήγορη ροή του αγώνα και τη διαρκή εναλλαγή φάσεων με συνεχείς επιθέσεις και “man to man” άμυνες. Στην Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο κάθε ομάδα αποτελείται από πέντε παίκτες, οι οποίοι παίζουν μέσα στον αγωνιστικό χώρο και επτά αναπληρωματικούς. Αλλαγές γίνονται κατά τη διάρκεια διακοπών στον αγώνα. Σκοπός κάθε ομάδας είναι αφενός να σκοράρει στο καλάθι των αντιπάλων και αφετέρου να εμποδίσει την αντίπαλη ομάδα από το να σκοράρει. Νικήτρια είναι η ομάδα που με τη λήξη του αγώνα έχει πετύχει τους περισσότερους πόντους.

Η Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο στους Παραολυμπιακούς Αγώνες και η Καλαθοσφαίριση στους Ολυμπιακούς Αγώνες παρουσιάζουν ελάχιστες διαφορές σε ότι αφορά τη μορφή και τις διαστάσεις του γηπέδου, το σταθερό εξοπλισμό και τους κανονισμούς. Η βασική διαφορά τους έγκειται στη χρήση του αμαξιδίου, το οποίο ο αθλητής καλείται να χρησιμοποιεί με ευχέρεια ως εργαλείο προκειμένου να επιτύχει τους αγωνιστικούς του σκοπούς. Στην Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο συμμετέχουν άνδρες και γυναίκες με κάκωση του νωτιαίου μυελού, ακρωτηριασμό, εγκεφαλική παράλυση ή άλλες κινητικές αναπηρίες.

● ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ

Η Κωπηλασία είναι το άθλημα που προστέθηκε στο Παραολυμπιακό πρόγραμμα το 2005 και θα διοργανωθούν για πρώτη φορά τα αγωνίσματα της Κωπηλασίας σε Παραολυμπιακό επίπεδο στους Αγώνες του Πεκίνου το 2008. Η Διεθνής Ομοσπονδία Κωπηλασίας (FISA) είναι η αρχή που αναπτύσσει το άθλημα της Κωπηλασίας για αθλητές με και χωρίς αναπηρία.

Η Κωπηλασία προσφέρεται για αθλητές με αναπηρία οι οποίοι κατατάσσονται σύμφωνα με τα κριτήρια των κανονισμών κατάταξης σε κατηγορία (classification regulations). Για τη διεξαγωγή του αθλήματος προσαρμόζεται ο εξοπλισμός στους αθλητές παρά το άθλημα στους αθλητές.

● ΞΙΦΑΣΚΙΑ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ

Η Ξιφασκία με αμαξίδιο είναι ένα άθλημα υψηλών απαιτήσεων προσαρμογής, οργάνωσης και υπομονής. Η εφευρετικότητα σε συνδυασμό με την πολύωρη άσκηση και προπόνηση αποτελούν βασικά εφόδια για κάθε αθλητή της Ξιφασκίας. Στη Ξιφασκία συμμετέχουν αθλητές με κινητικές αναπηρίες, οι οποίοι αγωνίζονται με αμαξίδιο. Κατά τη διεξαγωγή ενός αγώνα Ξιφασκίας, τα αμαξίδια είναι σταθεροποιημένα στο έδαφος, επιτρέποντας παρόλα αυτά στον αθλητή ή την αθλήτρια να εκτελέσει γρήγορες εναλλασσόμενες κινήσεις. Το άθλημα διέπεται από τους κανονισμούς της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ξιφασκίας και της Επιτροπής Ξιφασκίας της Διεθνούς Παραολυμπιακής Επιτροπής. Στο πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων περιλαμβάνονται πέντε αγωνίσματα Ξιφασκίας, τα οποία διεξάγονται ατομικά και ομαδικά:

- ✓ Ξίφος ασκήσεων ανδρών (φλερέ ανδρών). Κατηγορία A και κατηγορία B
- ✓ Ξίφος ασκήσεων γυναικών (φλερέ γυναικών). Κατηγορία A και κατηγορία B
- ✓ Ξίφος μονομαχίας ανδρών (επέ ανδρών). Κατηγορία A και κατηγορία B
- ✓ Ξίφος μονομαχίας γυναικών (επέ γυναικών). Κατηγορία A και κατηγορία B
- ✓ Σπάθη ανδρών (σαμπρ ανδρών). Κατηγορία A και κατηγορία B

● ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 7Χ7

Το Ποδόσφαιρο είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα στον κόσμο και το Ποδόσφαιρο 7x7 αποτελεί ένα από τα πιο θεαματικά αθλήματα για αθλητές με κινητικές αναπηρίες. Ξεκινώντας από το 1978, το Ποδόσφαιρο 7x7 έχει εξαπλωθεί σε πάρα πολλές χώρες, προσελκύνοντας ολοένα και περισσότερους φιλάθλους. Στο Ποδόσφαιρο 7x7 συμμετέχουν αθλητές με εγκεφαλική παράλυση. Κάθε

ποδοσφαιρικός αγώνας παίζεται από δύο ομάδες των 12 αθλητών εκ των οποίων επτά, συμπεριλαμβανομένου και του τερματοφύλακα, βρίσκονται μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Ένας αγώνας Ποδόσφαιρο 7x7 έχει διάρκεια 60 λεπτά και πραγματοποιείται σε δύο ημίχρονα των 30 λεπτών, με ένα ενδιάμεσο διάλειμμα 15 λεπτών. Η ομάδα που πετυχαίνει τα περισσότερα γκολ κατά τη διάρκεια του αγώνα είναι η νικήτρια. Το Ποδόσφαιρο 7x7 διεξάγεται σύμφωνα με τους κανονισμούς της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ποδοσφαίρου (FIFA) και της Επιτροπής Ποδοσφαίρου του Διεθνούς Αθλητικού Οργανισμού Εγκεφαλικής Παράλυσης (CP-ISRA).

- **ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 5X5**

Το Ποδόσφαιρο 5x5, που στην Ελλάδα είναι γνωστό και με την ονομασία Ποδόσφαιρο Τυφλών, είναι ένα δημοφιλές άθλημα για τυφλούς αθλητές και αθλητές με μειωμένη όραση. Κάθε ποδοσφαιρικός αγώνας παίζεται από δύο ομάδες των 10 αθλητών εκ των οποίων τέσσερις τυφλοί αθλητές και ένας τερματοφύλακας με μειωμένη ή κανονική όραση βρίσκονται εντός αγωνιστικού χώρου και πέντε είναι αναπηρωματικοί. Ένας αγώνας Ποδοσφαίρου 5x5 έχει διάρκεια 50 λεπτών και πραγματοποιείται σε δύο ημίχρονα των 25 λεπτών. Ενδιάμεσα παρεμβάλλεται ένα 10λεπτο διάλειμμα. Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που πετυχαίνει τα περισσότερα γκολ. Το Ποδόσφαιρο 5x5 διεξάγεται σύμφωνα με τους κανονισμούς της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ποδοσφαίρου (FIFA) και της Επιτροπής Ποδοσφαίρου του Διεθνούς Αθλητικού Οργανισμού Τυφλών (IBSA).

- **ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ**

Το ποδήλατο είναι ένα από τα δημοφιλέστερα μέσα μετακίνησης στις μέρες μας. Επιπρόσθετα, αποτελεί μία από τις πιο αγαπημένες δραστηριότητες αναψυχής για άτομα όλων των ηλικιών. Ως άθλημα για άτομα με αναπηρία άρχισε να αναπτύσσεται από τυφλούς ποδηλάτες, οι οποίοι αρχικά συμμετείχαν σε αγώνες με διθέσιο ποδήλατο. Η Ποδηλασία στους Παραολυμπιακούς Αγώνες περιλαμβάνει δύο αγωνίσματα: τη Ποδηλασία Δρόμου και τη Ποδηλασία Πίστας. Οι αγώνες Ποδηλασίας Δρόμου διεξάγονται σε δημόσιους δρόμους, ενώ οι αγώνες Ποδηλασίας Πίστας διεξάγονται σε ποδηλατοδρόμιο. Μολονότι οι κανονισμοί που διέπουν το άθλημα είναι ίδιοι με αυτούς του Ολυμπιακού αθλήματος, σε ορισμένες περιπτώσεις επιτρέπονται μετατροπές στα ποδήλατα για αθλητές με συγκεκριμένους περιορισμούς. Εκτός από ποδηλάτες με μειωμένη όραση ή τυφλούς, παίρνουν μέρος και ποδηλάτες με εγκεφαλική παράλυση, με κάκωση του νωτιαίου μυελού, με ακρωτηριασμό ή άλλη κινητική αναπηρία. Η κατάταξη των αθλητών σε αγωνιστικές κατηγορίες γίνεται σύμφωνα με το βαθμό λειτουργικότητας τους βάσει των δεξιοτήτων που απαιτούνται για την Ποδηλασία. Τα ποδήλατα των αθλητών προσαρμόζονται, όπου κρίνεται αναγκαίο, στις ανάγκες των αθλητών.

● ΣΚΟΠΟΒΟΛΗ

Η Σκοποβολή είναι ένα τεχνικό άθλημα, με μεγάλη δημοτικότητα παγκοσμίως. Απαιτεί καλή τεχνική κατάρτιση καθώς και τη δυνατότητα για υψηλού βαθμού αυτοσυγκέντρωσης. Άνδρες και γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας μπορούν να αθληθούν, όχι μόνο σε επίπεδο αναψυχής, αλλά και σε επίπεδο πρωταθλητισμού. Τα αγωνίσματα Σκοποβολής διαφέρουν ως προς την απόσταση, το είδος του στόχου, του όπλου, τη στάση του σκοπευτή, τον αριθμό των βολών και το χρόνο μέσα στον οποίο ο σκοπευτής πρέπει να ρίξει τις βολές του.

● ΤΖΟΥΝΤΟ

Το Τζούντο είναι πολεμική τέχνη, αλλά η πρακτική και οι μέθοδοί του βασίζονται στην ευγένεια. Η νίκη του αθλητή επιτυγχάνεται, όταν υποχωρεί στη δύναμη του αντιπάλου του, προσαρμόζεται σε αυτή και τη χρησιμοποιεί προς όφελος του. «Αν αντισταθώ, όταν ένας δυνατότερος άνδρας με σπρώχνει με όλη του τη δύναμη, απλά θα νικηθώ. Αν όμως οπισθοχωρήσω, τότε αυτός θα χάσει την ισορροπία του και φυσιολογικά θα σκύψει μπροστά προς την κατεύθυνση, που σπρώχνει. Αν χρησιμοποιήσω τη δύναμή του σπρωξίματος του και εφαρμόσω μια τεχνική πάνω του, καθώς χάνει την ισορροπία του είναι αρκετά πιθανό να τον κάνω να πέσει. Μερικές φορές θα πέσει απλά και μόνο αν στρίψω το σώμα μου επιδέξια. Αυτό είναι ένα απλό παράδειγμα του τρόπου, με τον οποίο μπορεί ένας αγωνιζόμενος να νικήσει υποχωρώντας στη δύναμη του αντιπάλου του. Σε αυτό έγκειται η αρχή της ευγένειας».

● 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.

● ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

Η ταχύτητα και οι γρήγορες αντιδράσεις αποτελούν τα δύο κύρια χαρακτηριστικά των αθλητών και αθλητριών της Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης. Κάθε αγώνας αποτελείται από πέντε σετ. Νικητής του κάθε σετ είναι ο αθλητής, η αθλήτρια ή η ομάδα που θα σημειώσει πρώτη 11 βαθμούς. Η Επιτραπέζια Αντισφαίριση στους Παραολυμπιακούς Αγώνες παρουσιάζει ελάχιστες διαφορές με το αντίστοιχο άθλημα στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Έχουν

γίνει ορισμένες μόνο τροποποιήσεις για τους αθλητές που χρησιμοποιούν αμαξίδιο. Συμμετέχουν αθλητές με εγκεφαλική παράλυση, κάκωση νωτιαίου μυελού και αθλητές με ακρωτηριασμό ή άλλους κινητικούς περιορισμούς. Οι αθλητές αγωνίζονται με αμαξίδιο ή όρθιοι και κατατάσσονται σε 10 κατηγορίες βάση των κινητικών περιορισμών που παρουσιάζουν.

● ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΑ

Η Ιστιοπλοΐα συγκαταλέγεται στη λίστα των αθλημάτων με τους πιο ένθερμους φιλάθλους. Είναι ένα από τα λίγα αθλήματα, στα οποία η ηλικία των αθλητών δεν αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τις επιδόσεις τους, καθώς η εμπειρία, που αποκτάται με το πέρασμα των ετών, καλύπτει τη μειωμένη σωματική αντοχή. Οι αγώνες Ιστιοπλοΐας διεξάγονται σε υδάτινους στίβους. Η σήμανσή τους γίνεται με σημαδούρες, οι οποίες οριοθετούν τις διαδρομές, που πρέπει να ολοκληρώσουν οι αγωνιζόμενοι. Κατά τη διάρκεια αγώνων Ιστιοπλοΐας στους Παραολυμπιακούς Αγώνες οι αθλητές και οι αθλήτριες αγωνίζονται σε σκάφη τύπου Sonar, 2.4mR και SKUD 18 και καλούνται να αντιμετωπίσουν όχι μόνο τους αντιπάλους τους, αλλά και τα απρόβλεπτα καιρικά φαινόμενα. Στους Παραολυμπιακούς Αγώνες συμμετέχουν ιστιοπλόοι με μειωμένη όραση ή τυφλοί, καθώς επίσης και ιστιοπλόοι με κινητική αναπηρία.

● ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Η Κολύμβηση ξεκίνησε ως δραστηριότητα αποκατάστασης και ψυχαγωγίας, γρήγορα όμως εξελίχθηκε σε ένα από τα δημοφιλέστερα αθλήματα για άτομα με κινητικές αναπηρίες και με ολική ή μερική απώλεια όρασης. Οι τυφλοί αθλητές και οι αθλητές με περιορισμό όρασης, ανάλογα με το βαθμό οπτικής απώλειας, κατατάσσονται στις ακόλουθες κατηγορίες: S11-SB11-SM11, S12-SB12-SM12 και S13-SB13-SM13. Στους κολυμβητές με κινητικές αναπηρίες η ταξινόμηση σε κατηγορίες είναι σχετικά πιο περίπλοκη. Ανάλογα με τον τύπο της αναπηρίας, εξετάζεται ο βαθμός μυϊκής δύναμης, ο συντονισμός κινήσεων ή το εύρος της κίνησης και, στη συνέχεια, αξιολογείται μέσα στο νερό η λειτουργική δυνατότητα και ο περιορισμός κινήσεων στα διάφορα στυλ κολύμβησης. Μετά από την παραπάνω αξιολόγηση οι αθλητές κατατάσσονται σε μία από τις παρακάτω κατηγορίες.

- ✓ 10 κατηγορίες, S1-S10, για το ελεύθερο, το ύπτιο και την πεταλούδα
- ✓ 8 για το πρόσθιο, SB2-SB9
- ✓ 8 για τη μεικτή ατομική, SM3-SM10

Όσο μεγαλύτερες είναι οι κινητικές δυνατότητες ενός κολυμβητή τόσο υψηλότερη είναι και η κατηγορία στην οποία θα ενταχθεί. Ένας κολυμβητής μπορεί να έχει μία κατηγορία για ένα κολυμβητικό στυλ και διαφορετική για ένα άλλο, π.χ. να είναι S5 στο ελεύθερο, SB4 ή SB3 στο πρόσθιο και SM5 ή SM4 στη μεικτή ατομική. Με αυτό το σύστημα ταξινόμησης, σε κάθε κατηγορία εντάσσονται κολυμβητές με διαφορετική αναπηρία αρκεί, λειτουργικά, να έχουν όμοιες ή περίπου όμοιες δυνατότητες.

● ΜΠΟΤΣΙΑ

Το Μπότσια είναι ένα ανταγωνιστικό άθλημα, το οποίο διεξάγεται μεταξύ δύο αθλητών, ζευγαριών ή ομάδων των τριών ατόμων έκαστη. Στις ημέρες μας, το Μπότσια αποτελεί άθλημα για άτομα με εγκεφαλική παράλυση ή άλλη κινητική αναπηρία που χρησιμοποιούν αναπηρικό αμαξίδιο, τόσο σε επίπεδο δραστηριότητας αναψυχής όσο και σε αγωνιστικό επίπεδο. Το άθλημα απαιτεί αυτοσυγκέντρωση, συντονισμό, δυνατότητα ελέγχου των μυών, ακρίβεια, ομαδικότητα, συνεργασία και στρατηγική. Οι αγώνες διεξάγονται σε κλειστό χώρο, στον οποίο χαράσσονται ειδικές γραμμές που οριοθετούν τον αγωνιστικό χώρο. Στόχος των παικτών είναι να προωθήσουν τις δερμάτινες κόκκινες ή μπλε μπάλες τους, όσο το δυνατόν πιο κοντά σε μια άσπρη μπάλα-στόχο, που καλείται "jack". Η σειρά των παικτών καθορίζεται με κλήρωση. Ο αθλητής ή η ομάδα που κερδίζει την κλήρωση έχει το δικαίωμα να διαλέξει αν θα αγωνιστεί με τις κόκκινες ή τις μπλε μπάλες. Ο πρώτος γύρος ξεκινάει με τον παίκτη που θα παίξει με τις κόκκινες μπάλες, ο οποίος ρίχνει πρώτα την άσπρη και στη συνέχεια μια κόκκινη μπάλα. Η προώθηση της μπάλας μπορεί να γίνει με το χέρι, με το πόδι ή με τη βοήθεια μιας συσκευής, όταν οι παίκτες παρουσιάζουν πολύ μεγάλο κινητικό περιορισμό στα άνω και κάτω άκρα. Στη συνέχεια οι αντίπαλοι ρίχνουν τις μπάλες τους, προσπαθώντας να φτάσουν την μπάλα-στόχο. Στο τέλος κάθε γύρου μετρώνται από το διαιτητή οι πιο κοντινές προς το στόχο αποστάσεις και συγκεντρώνεται η βαθμολογία για να αναδειχθεί ο νικητής.

● ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Η Πετοσφαίριση καθιστών αθλητών έκανε την εμφάνισή της το 1956 και αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα ομαδικά αθλήματα για αθλητές με αναπηρία. Οι διαφορές μεταξύ Παραολυμπιακής και Ολυμπιακής Πετοσφαίρισης είναι ελάχιστες. Συγκεκριμένα, στην Πετοσφαίριση καθιστών, οι διαστάσεις του γηπέδου είναι μικρότερες, το φιλέ (δίχτυ) τοποθετείται σε πιο χαμηλό ύψος, ενώ οι αθλητές αγωνίζονται καθιστοί.

Το άθλημα απαιτεί ένταση, αγωνιστικότητα, συνεργασία και στρατηγική από τους συμμετέχοντες. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλητές με κινητικές αναπηρίες (ακρωτηριασμό ή άλλη κινητική αναπηρία). Στην Πετοσφαίριση καθιστών οι αθλητές και αθλήτριες, μολονότι δεν κατατάσσονται σε κατηγορίες όπως στα άλλα αθλήματα, πρέπει να πληρούν τους όρους της ελάχιστης αναπηρίας. Οι αγώνες διεξάγονται μεταξύ δύο ομάδων σε κλειστό γήπεδο, σε αγωνιστικό χώρο διαστάσεων 10 x 6 μέτρων. Κάθε ομάδα αποτελείται από έξι βασικούς παίκτες, ενώ οι αναπληρωματικοί δεν ξεπερνούν τους έξι.

● ΣΤΙΒΟΣ

Ο Στίβος είναι ένα από τα πιο δημοφιλή Παραολυμπιακά αθλήματα. Ήταν ένα από τα αθλήματα που συμπεριλήφθηκαν στο αγωνιστικό πρόγραμμα των πρώτων Παραολυμπιακών Αγώνων το 1960, στη Ρώμη. Συγκεντρώνει το μεγαλύτερο αριθμό αθλητών και αθλητριών και περιλαμβάνει το μεγαλύτερο αριθμό αγώνων. Στους Παραολυμπιακούς Αγώνες συμμετέχουν αθλητές και αθλήτριες με

εγκεφαλική παράλυση, κάκωση στο νωτιαίο μυελό, ακρωτηριασμό ή άλλη κινητική αναπηρία, τυφλοί ή με μειωμένη όραση αθλητές Στο αγωνιστικό πρόγραμμα περιλαμβάνονται αγώνες δρόμων, ρίψεων, αλμάτων, ο μαραθώνιος και το πένταθλο. Οι αθλητές αγωνίζονται με αμαξίδιο ή με χρήση προθέσεων (τεχνητών μελών), ενώ οι τυφλοί αθλητές αγωνίζονται με βοηθό. Οι αθλητές ταξινομούνται βάση του τύπου της αναπηρίας τους σε διαφορετικές κατηγορίες:

- ✓ Αθλητές με εγκεφαλική παράλυση κατατάσσονται στις κατηγορίες 32 έως 38. Στις κατηγορίες 32 έως και 34, οι αθλητές αγωνίζονται με αγωνιστικό αμαξίδιο, ενώ στις κατηγορίες από 35 έως 38 αγωνίζονται όρθιοι.
- ✓ Αθλητές με κάκωση του νωτιαίου μυελού ή άλλη κινητική αναπηρία, εκτός από εγκεφαλική παράλυση, εντάσσονται, ανάλογα με το κινητικό τους προφίλ, στις κατηγορίες από 51 έως 54 για τους αγώνες δρόμων και από 51 έως 58 για τους αγώνες ρίψεων. Στις κατηγορίες αυτές οι αθλητές αγωνίζονται με αμαξίδιο.
- ✓ Αθλητές με ακρωτηριασμό σε ένα ή περισσότερα μέλη, καθώς και αθλητές με άλλη κινητική αναπηρία (Les autres) που αγωνίζονται όρθιοι, ανήκουν στις κατηγορίες από 42 έως 46.
- ✓ Αθλητές τυφλοί ή με μερική όραση κατατάσσονται, σε τρεις κατηγορίες 11, 12 και 13.
- ✓ Αθλητές με νανισμό λόγω αχονδροπλασίας αγωνίζονται μόνο στις ρίψεις, στην κατηγορία 40.

● ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ

Η Τοξοβολία, όπως και η πλειοψηφία των αθλημάτων για άτομα με αναπηρία, χρησιμοποιήθηκε αρχικά ως δραστηριότητα αποκατάστασης και ψυχαγωγίας. Τα τελευταία 50 χρόνια, καθιερώθηκε ως άθλημα, δίνοντας τη δυνατότητα στους αθλητές να ασκήσουν τη δεξιότητα, την ακρίβειά, τη δύναμη και την ικανότητα συγκέντρωσής τους.

Στην Τοξοβολία συμμετέχουν αθλητές και αθλήτριες με κινητική αναπηρία (κάκωση νωτιαίου μυελού, εγκεφαλική παράλυση, ακρωτηριασμό και Les Autres). Οι αθλητές κατατάσσονται σε τρεις κατηγορίες. Σκοπός τους είναι να ρίξουν με ακρίβεια τα βέλη σε στόχο διαμέτρου 122 εκατοστών, ο οποίος βρίσκεται σε απόσταση 70 μέτρων. Στο αγωνιστικό πρόγραμμα περιλαμβάνονται ατομικοί και ομαδικοί αγώνες.

ΧΕΙΜΕΡΙΝΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

● ΑΛΠΙΚΟ ΣΚΙ

Στο Παραολυμπιακό αλπικό σκι, οι σκιέρ μπορούν να φθάσουν ταχύτητες άνω των 100 χιλιομέτρων την ώρα, κατεβαίνοντας μια πίστα με διαφορά υψόμετρου που

κυμαίνεται από 120 έως 800 μέτρα. Πέραν της μεγάλης κλίσης της πίστας οι αθλητές πρέπει να περάσουν από μια σειρά πύλες στρίβοντας στα κατάλληλα σημεία γεγονός που κάνει ακόμη πιο δύσκολή την κατάβαση.

- **ΔΙΑΘΛΟ**

Το διάθλο εντάχθηκε για πρώτη φορά στο Παραολυμπιακό πρόγραμμα το 1988 στους Χειμερινούς Παραολυμπιακούς Αγώνες του Ίνσμπρουκ της Αυστρίας. Το σύστημα της σκοποβολής έχει αλλάξει σημαντικά από τότε, και συγκεκριμένα, το 2002 στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Salt Lake City υιοθετήθηκε ένα νέο ηλεκτρονικό και ακουστικό σύστημα. Και στα δύο αγωνίσματα του αθλήματος του διάθλου δηλαδή και στο σκι αντοχής και στη σκοποβολή οι αθλητές κατηγοριοποιούνται ως όρθιοι, καθιστοί και με μερική ή ολική απώλεια όρασης. Σκιέρ με μερική ή ολική απώλεια όρασης χρησιμοποιούν τον ίδιο εξοπλισμό όπως και σκιέρ χωρίς αναπηρία αλλά χρησιμοποιούν έναν οδηγό-αθλητή. Σκιέρ που αγωνίζονται όρθιοι είναι σκιέρ με κινητική αναπηρία οι οποίοι είναι σε θέση να χρησιμοποιούν τον ίδιο εξοπλισμό με αρτιμελείς σκιέρ. Σκιέρ που αγωνίζονται καθιστοί συνήθως δεν έχουν τη χρήση των ποδιών τους (παραπληγία, τετραπληγία κ.λπ.) και χρησιμοποιούν ένα ειδικό κάθισμα που ονομάζεται sit-ski (ένα ειδικό κάθισμα στο οποίο είναι εφαρμοσμένο ένα ζευγάρι σκι).

- **ΣΚΙ ΑΝΤΟΧΗΣ**

Το Παραολυμπιακό σκι αντοχής συμπεριλήφθηκε ως αγώνισμα επίδειξης στους πρώτους Παραολυμπιακούς Αγώνες το 1976, στο Örnsköldsvik, με τους αθλητές να εφαρμόζουν μόνο την κλασική τεχνική. Η ελεύθερη τεχνική εισήχθη το 1992 στους Αγώνες του Albertville. Όπως και στο διάθλο έτσι και στο σκι αντοχής οι αθλητές κατηγοριοποιούνται σε τρεις βασικές ομάδες αθλητές που αγωνίζονται όρθιοι, αθλητές που αγωνίζονται καθιστοί και αθλητές με μερική ή ολική απώλεια όρασης και οι οποίοι ανταγωνιστούν αθλητές με παρόμοιες αναπηρίες. Οι σκιέρ με προβλήματα όρασης χρησιμοποιούν τον ίδιο εξοπλισμό όπως και οι αθλητές χωρίς αναπηρία αλλά έχουν έναν οδηγό αθλητή ο οποίος τους κατευθύνει. Σκιέρ που αγωνίζονται όρθιοι είναι αθλητές με κινητική αναπηρία οι οποίοι είναι σε θέση να χρησιμοποιούν τον ίδιο εξοπλισμό με σκιέρ χωρίς αναπηρία. Ενώ αθλητές που αγωνίζονται καθιστοί (sit-skier) συνήθως δεν έχουν τη χρήση των ποδιών τους (λόγο παραπληγίας, τετραπληγίας ή άλλης αναπηρίας) και κάνουν χρήση ενός ειδικού καθίσματος που ονομάζεται sit-ski (ένα ειδικό κάθισμα στο οποίο είναι συναρμολογημένο ένα ζευγάρι σκι).

- **ΚΕΡΛΙΝΓΚ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ**

- **ΧΟΚΕΪ ΕΠΙ ΠΑΓΟΥ ΜΕ ΕΛΚΗΘΡΟ**

ΠΗΓΕΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

1. http://el.wikipedia.org/wiki/Παραολυμπιακοί_Αγώνες
2. www.paralympic.gr



Θανάσης Κερασιώτης
Θοδωρής Λαζαρίδης
Νίκος Κομποθανάσης

ΙΣΤΙΑΙΑ 2011