

Παραολυμπιακοί αγώνες



Ονομάστηκαν έτσι επειδή γίνονται παράλληλα, δηλαδή την ίδια περίπου χρονική περίοδο, με τους Ολυμπιακούς.

Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες ή special Olympics, όπως είναι και διεθνώς γνωστοί, είναι οι ισοδύναμοι Ολυμπιακοί Αγώνες για τους αθλητές με κινητικές, οπτικές ή διανοητικές αναπηρίες. Παραολυμπιονίκες ονομάζονται οι αθλητές, που έχουν εισέλθει στην πρώτη οκτάδα, στην κατάταξη ενός Παραολυμπιακού αθλήματος.

Τα αθλήματα έχουν προσαρμοστεί σύμφωνα με τις ανάγκες και τα προβλήματα των αθλητών/τριών. Έτσι, τα περισσότερα γίνονται σε αμαξίδιο, κάποια με συνοδό και κάποια με προσθετικά μέλη.

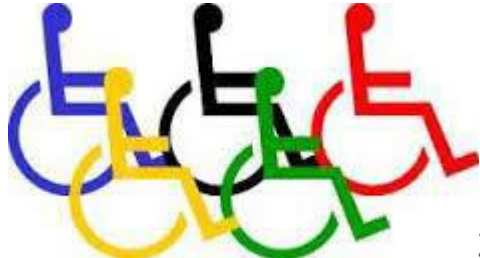
Κινητική αναπηρία έχουν τα άτομα που αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα στην κίνησή τους. Αυτά τα άτομα μπορεί να έχουν τραυματιστεί στη σπονδυλική στήλη (με αποτέλεσμα να έχει τραυματιστεί ο νωτιαίος μυελός), να έχουν ακρωτηριασμό (απουσιάζει ένα μέρος ή όλο το άκρο), να έχουν εγκεφαλική παράλυση (να υπάρχει βλάβη στα κέντρα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνα για τις κινήσεις) και πολλές άλλες περιπτώσεις.

«Νους υγιής εν σώματι υγιεί» υποστήριζαν οι αρχαίοι Έλληνες και η ενασχόληση με τον αθλητισμό θεωρείται μέχρι σήμερα «θεραπευτικό» μέσο για τη βελτίωση της φυσικής και ψυχολογικής κατάστασης του ανθρώπου.

Ο αθλητισμός, για άτομα με αναπηρίες, άρχισε να αναπτύσσεται μετά το Β΄ παγκόσμιο πόλεμο.

Οι πρώην στρατιώτες ή πολίτες προσπαθούσαν να ανακαλύψουν μεθόδους, για να αποκαταστήσουν ή να βελτιώσουν τις δυσάρεστες συνέπειες του πολέμου που είχαν αγγίξει το σώμα και την ψυχή τους.

Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες διεξάγονται παράλληλα με τους Ολυμπιακούς Αγώνες κάθε τέσσερα χρόνια. Διεξάγονται στην ίδια διοργανώτρια πόλη και στις ίδιες εγκαταστάσεις. Η ονομασία τους «Παραολυμπιακοί» δόθηκε από τη λέξη «παρά», δηλαδή παράλληλα με τους «Ολυμπιακούς».



Σε αυτούς τους αγώνες συμμετέχουν έξι (6) κατηγορίες αθλητών με αναπηρίες: με ακρωτηριασμό, εγκεφαλική παράλυση, νοητική καθυστέρηση, μειωμένη ή καθόλου όραση, με αναπηρικό αμαξίδιο, με λοιπές αναπηρίες (νανισμός, πολιομυελίτιδα ή σκλήρυνση κατά πλάκας).

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. Από τότε, 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. **Αναγνωρίζουν την ικανότητα και την επιτυχία των αθλητών που έχουν κάποιο φυσικό μειονέκτημα. Είναι αγώνες ελπίδας, αγώνες ζωής, για άτομα που αποκτούν ξεχωριστές ικανότητες. Είναι αγώνες αγνοί και αγγίζουν την καρδιά όλων μας.**

Δες περισσότερα παρακάτω:

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%BF%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CE%AF_%CE%91%CE%B3%CF%8E%CE%BD%CE%B5%CF%82



Αναλυτικά τα Παραολυμπιακά αθλήματα είναι:

- Αντισφαίριση με αμαξίδιο
- Άρση βαρών σε πάγκο
- Γκόλμπολ (Goalball)
- Επιτραπέζια Αντισφαίριση
- Ιππασία
- Ιστιοπλοΐα
- Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο
- Κολύμβηση
- Μπότσια (Boccia)
- Ξιφασκία με αμαξίδιο
- Πετοσφαίριση (Καθιστών)
- Ποδηλασία
- Ποδόσφαιρο 5x5
- Ποδόσφαιρο 7x7
- Ράγκμπυ με αμαξίδιο
- Σκοποβολή
- Στίβος
- Τζούντο
- Τοξοβολία
- Κωπηλασία (νέο άθλημα στο Πεκίνο)

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.



ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΜΟΝΟ ΣΤΟΥΣ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ

Το Γκόλμπολ (Goalball)



Το Γκόλμπολ (Goalball) είναι ένα ομαδικό άθλημα, σχεδιασμένο για τυφλούς αθλητές. Επινοήθηκε το 1946 από τον Αυστριακό Hanz Lorenzen, και τον Γερμανό Sepp Reindle, σε μία προσπάθεια να βοηθηθεί η αποκατάσταση των βετεράνων του Δεύτερου Παγκοσμίου Πολέμου. Το άθλημα παρουσιάστηκε για πρώτη φορά σε Παραολυμπιακούς Αγώνες το 1976 κατά τη διάρκεια των Παραολυμπιακών Αγώνων του Τορόντο. Είναι ένα από τα τρία αθλήματα των Παραολυμπιακών Αγώνων που δεν έχει αντίστοιχο Ολυμπιακό άθλημα. Σύμφωνα με τους κανόνες της IBSA το γκόλμπολ παίζεται σε ένα γήπεδο διαστάσεων 18m x 9m. 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.

Το μπότσια (Boccia)



Το μπότσια (Boccia) είναι άθλημα για αθλητές με αναπηρία. Έχει σχεδιαστεί ώστε να να παίζεται από άτομα με εγκεφαλική παράλυση ή άλλη κινητική αναπηρία που χρησιμοποιούν αναπηρικό αμαξίδιο. Στο πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων μπήκε για πρώτη φορά το 1984 στην Παραολυμπιάδα της Νέας Υόρκης. Είναι ένα από τα τρία αθλήματα των Παραολυμπιακών Αγώνων που δεν έχουν αντίστοιχο Ολυμπιακό άθλημα.

Το μπότσια 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". Η λευκή μπάλα ρίχνεται πρώτη, ενώ στη συνέχεια οι ομάδες ρίχνουν εναλλάξ τις μπάλες τους. Οι μπάλες προωθούνται με τα χέρια, τα πόδια, ή -εάν η αναπηρία του συμμετέχοντα είναι σοβαρή- με μία βοηθητική συσκευή.

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 5Χ5



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 αναπληρωματικοί. 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.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ

η μπάλα επιτρέπεται να κάνει δύο αναπηδήσεις

Η πρώτη αναπήδηση πρέπει να γίνει μέσα στον αγωνιστικό χώρο.

Η δεύτερη μπορεί να γίνει εντός ή εκτός των ορίων αυτού.

Το αναπηρικό αμαξίδιο θεωρείται μέρος του σώματος του αθλητή. Είναι λάθος να χτυπήσει η μπάλα στο αναπηρικό αμαξίδιο.



ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ

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. 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.



ΞΙΦΑΣΚΙΑ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ



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 παράλα αυτά στον αθλητή ή την αθλήτρια να εκτελέσει γρήγορες εναλλασσόμενες κινήσεις.

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ



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

ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ ΣΕ ΠΑΓΚΟ



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.

ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ



Η Επιτραπέζια Αντισφαίριση στους Παραολυμπιακούς Αγώνες παρουσιάζει ελάχιστες διαφορές με το αντίστοιχο άθλημα στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Ο διαιτητής μπορεί να χαλαρώσει τις απαιτήσεις για να γίνει ο αγώνας πιο βοηθητικός απέναντι στο άτομο που έχει σωματική αναπηρία. 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 βάσει των κινητικών περιορισμών που παρουσιάζουν.

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

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).



ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ

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.



ΤΖΟΥΝΤΟ ΤΥΦΛΩΝ



Η κύρια διαφορά του Τζούντο των Παραολυμπιακών με το Τζούντο των Ολυμπιακών είναι ότι οι διαγωνισμοί ξεκινούν πάντα με τους 2 ανταγωνιστές με μια χαλαρή λαβή να αγγίζουν ο ένας το κοστούμι του άλλου (ώστε να καταλάβουν πού βρίσκεται ο αντίπαλος τους) και αν η επαφή σπάσει, "ματ" (Αναμονή), ή σταματήσει, τότε οι ανταγωνιστές επιστρέφουν στο κέντρο και πραγματοποιούν regrip .

ΣΤΙΒΟΣ

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.



4 Αυγούστου 2012,

Ολυμπιακοί Αγώνες του Λονδίνου. Ιστορία γράφεται στις προκριματικές κούρσες των 400 μέτρων ανδρών όταν για πρώτη φορά αθλητής με αναπηρία και πρόσθετα μέλη συναγωνίζεται υγιέστατους και τοπ αθλητές του αγωνίσματος και προκρίνεται μάλιστα στα ημιτελικά.

Ο Νοτιοαφρικανός αθλητής Όσκαρ Πιστόριους, με τα τεχνητά μέλη, προκρίθηκε στα ημιτελικά των 400μ και έχει γίνει αντικείμενο σχολιασμού από τους ανθρώπους του αθλητισμού. Είναι ο πρώτος αθλητής που παίρνει μέρος τόσο σε Ολυμπιακούς όσο και Παραολυμπιακούς Αγώνες.

https://www.youtube.com/watch?v=GOIIMCNRqUA&feature=emb_err_watch_on_yt

Κλασικός αθλητισμός (100m) για αθλητές/τριες με προβλήματα όρασης



Η σημαία των αγώνων, που πρωτοπαρουσιάστηκε στην Αθήνα το 2004, συμβολίζει την κίνηση, ενώ επιλέχθηκαν τα τρία πιο συχνά χρώματα που συναντώνται στις σημαίες του κόσμου.

Βοσσία (μπότσια) για αθλητές/τριες με κινητικά προβλήματα



ΠΗΓΕΣ:

- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%AF%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%BF>
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Curling>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%AD%CF%81%CE%BB%CE%B9%CE%BD%CE%B3%CE%BA>
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Biathlon>
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Skiing>
- <http://www.oneman.gr/keimena/diabasma/article1493427.ece>
- <http://www.sansimera.gr/articles/474/164>