

# ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ «PROJECT»

ΘΕΜΑ : Παραολυμπιακοί Αγώνες  
«Η δύναμη της θέλησης ανταποδίδεται με σεβασμό»

# Μαθητές

- \* Μπιάλα Βάια
- \* Νίκου Γιώργος
- \* Νούραγας Θωμάς
- \* Παπαγιοβάνης Νίκος
- \* Σακούλας Γιάννης
- \* Σεραφείμ Γιάννης
- \* Σκαρκαλά Νικολίνα
- \* Σταμλόγλου Νίκος
- \* Στεργιόπουλος Θανάσης
- \* Στεργιόπουλος Στέργιος
- \* Ταΐρης Δημήτρης
- \* Τζιχάνι Μαρκέλα
- \* Τσιαπανίκας Νίκος
- \* Χάνι Τζορτζίνα

# Εισαγωγικό Trailer

- \* Τα βίντεο που ακολουθούν κατεβάστηκαν από το διαδίκτυο (Youtube).

[Trailer](#)

# Ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων

- \* Οι **Ολυμπιακοί Αγώνες** είναι αθλητική διοργάνωση πολλών αγωνισμάτων που γίνεται κάθε τέσσερα χρόνια.
- \* Ο πρώτος καταγεγραμμένος εορτασμός των Ολυμπιακών Αγώνων στην αρχαιότητα ήταν στην Ολυμπία, το 776 π.Χ.
- \* Από το 776 π.Χ. οι Αγώνες έγιναν πιο σημαντικοί σε ολόκληρη την αρχαία Ελλάδα φτάνοντας στο απόγειο τους κατά τον πέμπτο και έκτο αιώνα π.Χ.
- \* Οι νικητές των αγώνων θαυμάζονταν και γίνονταν αθάνατοι μέσα από ποιήματα και αγάλματα. Το έπαθλο για τους νικητές ήταν ένα στεφάνι από κλαδιά ελιάς.

# Αναβίωση των Αγώνων

- \* Είναι γνωστό ότι κατά τον 17ο αιώνα γινόταν κάποια γιορτή η οποία έφερε το όνομα "Ολυμπιακοί αγώνες" στην Αγγλία.
- \* Παρόμοιες εκδηλώσεις ακολούθησαν στους επόμενους αιώνες στην Γαλλία και Ελλάδα!

# Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες

- \* Οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες έχουν αναβιωθεί από τον Γάλλο βαρόνο Πιέρ ντε Κουμπερτέν στην Αθήνα το 1896.
- \* Μετά, όμως από την αρχική επιτυχία, οι Ολυμπιακοί είχαν σοβαρά προβλήματα. Στους εορτασμούς στο Παρίσι (1900) και στο Σεντ Λούις (1904)
- \* Οι αγώνες του 1906 όμως ξανά προσέλκυσαν ένα μεγάλο αριθμό από παγκόσμιες συμμετοχές. Το 1904 το 80% των συμμετοχών ήταν Αμερικάνοι αθλητές και σηματοδοτούν την αρχή της ανάπτυξης των αγώνων σε δημοσιότητα και μέγεθος.

# Χειμερινοί Αγώνες

- \* Η "Διεθνής εβδομάδα χειμερινών αγώνων" που διοργανώθηκε στο Σαμονί της Γαλλίας το 1925 αποφάσισε να δημιουργήσει ξεχωριστή διοργάνωση για Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες η οποία δεν θα συνδέεται με τους Θερινούς Αγώνες.
- \* Η διοργάνωση του 1924 χαρακτηρίστηκε, αργότερα στην συνάντηση της ΔΟΕ το 1926, ως οι πρώτοι Χειμερινοί Ολυμπιακοί.
- \* Μέχρι το 1992, οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί αγώνες διεξάγονταν την ίδια χρονιά με τους Θερινούς αγώνες. Το 1994 η ΔΟΕ αποφάσισε οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί να γίνονται κάθε τέσσερα χρόνια αλλά δύο χρόνια μετά τους Θερινούς.

# Αγώνες πλάι στους Ολυμπιακούς

Παραπληγία + Ολυμπιακοί Αγώνες = Παραολυμπιακοί Αγώνες. Ο όρος χρησιμοποιήθηκε στο Τόκυο το 1964. Υιοθετήθηκε από την Ολυμπιακή Επιτροπή επισήμως το 1988.

Το 2001 θεσπίστηκε και τυπικά το καθεστώς αυτό.



# Παραολυμπιακοί Αγώνες

Η λέξη «Παραολυμπιακοί» προέρχονται από τη λέξη «παρά» που σημαίνει πλησίον, μαζί με το επίθετο «Ολυμπιακοί».

- \* Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες περιλαμβάνουν 18 αθλήματα. Τέσσερα είναι τα αποκλειστικά Παραολυμπιακά αθλήματα: άρση βαρών σε πάγκο, γκόλμπολ, μπότσια και ράγκμπι με αμαξίδιο.

# Η ιστορία των Παραολυμπιακών Αγώνων

- \* Οι πρώτοι αγώνες για αθλητές με αναπηρία έγιναν το 1948 στο Στόουκ Μάντεβιλ στην Αγγλία.
- \* Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες ξεκίνησαν το 1960 στη Ρώμη, αμέσως μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Τότε συμμετείχαν 400 αθλητές από 23 χώρες 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.

# Η ιστορία των Παραολυμπιακών Αγώνων

- \* Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες εξελίχθηκαν στο δεύτερο μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός μετά τους Ολυμπιακούς. Τα Παραολυμπιακά αθλήματα στην Ελλάδα άρχισαν να αναπτύσσονται κατά τη δεκαετία του '70 και η πρώτη συμμετοχή Έλληνα αθλητή σε Παραολυμπιακούς ήταν το 1976.
- \* Στους Παραολυμπιακούς Αγώνες που έγιναν στην Ελλάδα, τον Σεπτέμβριο του 2004, έλαβαν μέρος 4000 αθλητές και αθλήτριες από 160 χώρες.

# Παραολυμπιακοί Αγώνες: Πού, πώς, πότε; Ενδεικτικά για 52 χρόνια...

- \* 1960 I. Ρώμη, Ιταλία: 400 αθλητές από 23 χώρες
- \* 1964 II. Τόκιο, Ιαπωνία: 390 αθλητές από 22 χώρες
- \* 1968 III. Τελ Αβίβ, Ισραήλ: 750 αθλητές από 29 χώρες
- \* 1972 IV. Χαϊδελβέργη, Γερμανία: 1000 αθλητές από 44 χώρες
- \* 1976 V. Τορόντο, Καναδάς: 1600 αθλητές από 42 χώρες
- \* 1980 VI. 'Αρνεμ, Κάτω Χώρες: 2500 αθλητές από 42 χώρες
- \* 1984 VII. Στόουκ Μάντεβιλ, Η.Β.Νέα Υόρκη, ΗΠΑ: 4080 αθλητές από 42 χώρες
- \* 1988 VIII. Σεούλ, Κορέα: 3053 αθλητές από 61 χώρες
- \* 1992 IX. Βαρκελώνη, Ισπανία: 3020 αθλητές από 82 χώρες
- \* 1996 X. Ατλάντα, ΗΠΑ: 3195 αθλητές από 103 χώρες
- \* 2000 XI. Σύδνεϋ, Αυστραλία: 3843 αθλητές από 123 χώρες
- \* 2004 XII. Ελλάδα: 4000 αθλητές από 160 χώρες.
- \* 2008 XIII. Πεκίνο: 4.000 αθλητές από 148 χώρες
- \* 2012 XIV. Λονδίνο: 4,302 αθλητές από 164 χώρες

# Η συμμετοχή της Ελλάδας

- \* Έλληνες αθλητές συμμετέχουν στους Παραολυμπιακούς Αγώνες από το 1976.
- \* Έλληνες αθλητές κέρδισαν τα πρώτα μετάλλια στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Σεούλ το 1988 κατακτώντας 1 αργυρό και 3 χάλκινα μετάλλια.
- \* 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.
- \* 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).

# Η συμμετοχή της Ελλάδας

- \* 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 2001 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 Παραολυμπιακοί Αγώνες του Τορίνο το 2006 ήταν οι δεύτεροι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες όπου συμμετείχε Ελληνική Αποστολή.

# Μουσικό Διάλλειμα

12<sup>ος</sup> Πίθηκος – Ο Μαχητής

[Video](#)

# Παραολυμπιακά Αθλήματα - Χαρακτηριστικά

- \* Τα Παραολυμπιακά αθλήματα και τα βασικά χαρακτηριστικά τους είναι:



# Άρση βαρών σε πάγκο

- \* Υπάρχουν 10 κατηγορίες, ανάλογα με το σωματικό βάρος του αθλητή. Το αγώνισμα της άρσης βαρών σε πάγκο.
- \* Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες σε κατηγορίες βάσει του σωματικού τους βάρους.
- \* Νικητής ανακηρύσσεται ο αθλητής που θα σηκώσει τα περισσότερα κιλά στην κατηγορία του.

# Γκόλμπολ

- \* Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες με μειωμένη όραση ή τυφλοί, σε 2 ομάδες των 3 παικτών, σε κλειστό γήπεδο διαστάσεων 18 επί 9 μέτρα.
- \* Οι συμμετέχοντες είναι υποχρεωμένοι να φοράνε οπτικά σκίαστρα στη διάρκεια του αγώνα, προκειμένου να καλύπτονται τα μάτια τους και να εξασφαλίζεται η ισότητα μεταξύ τους.
- \* Ο αγώνας διαρκεί 2 ημίχρονα των 10'.
- \* Νικήτρια είναι η ομάδα που θα σημειώσει τα περισσότερα τέρματα. Το αγώνισμα διεξάγεται υπό απόλυτη ησυχία, έτσι ώστε να μπορούν οι αθλητές να εντοπίζουν την μπάλα.

# Αντισφαίριση

- \* Αγώνίζονται άνδρες και γυναίκες με απώλεια λειτουργικότητας στο ένα ή και στα δύο άκρα, στο απλό (2 παίκτες) και στο διπλό (ζευγάρια).
- \* Ο αγώνας αποτελείται από 3 σετ των 6 γκέιμς.
- \* Νικητής είναι ο αθλητής ή το ζευγάρι που θα πάρει 2 νικηφόρα σετ.

# Επιτραπέζια αντισφαίριση

- \* Οι κανονισμοί δεν διαφέρουν από το αντίστοιχο Ολυμπιακό αγώνισμα.
- \* Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες, εκτός από τους τυφλούς, στο ατομικό (2 παίκτες) και στο διπλό (2 ζευγάρια).
- \* Ο αγώνας αποτελείται από 5, 7 ή 9 σετ των 11 πόντων.
- \* Νικητής αναδεικνύεται ο παίκτης ή το ζευγάρι που θα κερδίσει 3,4 ή 5 σετ.

# Ιππασία

- \* Στην Ιππασία συμμετέχουν ιππείς και αμαζόνες με κινητική αναπηρία, μειωμένη όραση ή τύφλωση.
- \* Οι αναβάτες αγωνίζονται στο αγώνισμα της ιππικής δεξιοτεχνίας (ντρεσάζ)
- \* Η βαθμολογία κρίνεται από την καλή συνεργασία αλόγου και αναβάτη, και από την εκτέλεση συγκεκριμένων κινήσεων

# Ιστιοπλοΐα

- \* Η ιστιοπλοΐα είναι ένα σχετικά νέο άθλημα στους Παραολυμπιακούς Αγώνες. Συμπεριλήφθηκε στους Αγώνες της Ατλάντα ως αγώνισμα επίδειξης και το 2000 στο Σύδνεϋ στο επίσημο πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων.
- \* Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες με κινητική αναπηρία, και τυφλοί ή με μειωμένη όραση, σε 2 τύπους σκαφών, το Sonar και το μονοθέσιο 2.4 mR.
- \* Ο αγώνας αποτελείται από 9 ιστιοδρομίες.
- \* Κερδίζει το σκάφος με τους λιγότερους βαθμούς ποινής.

# Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο

- \* Οι αθλητές χρησιμοποιούν αγωνιστικά αμαξίδια που τους επιτρέπουν να έχουν μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων και να αναπτύσσουν μεγάλες ταχύτητες.
- \* Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες σε 2 ομάδες των 5 παικτών.
- \* Ο αγώνας διαρκεί 4 ημίχρονα των 10'.
- \* Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που θα πετύχει τους περισσότερους πόντους.

# Κολύμβηση

- \* Αγώνισμα θεαματικό, στο οποίο πάντοτε στρέφονται οι προβολείς κατά τη διάρκεια των Παραολυμπιακών Αγώνων.
- \* Οι αθλητές αγωνίζονται σε διαφορετικές κατηγορίες, ανάλογα με τις λειτουργικές τους ικανότητες.
- \* Συμμετέχουν άνδρες και γυναίκες σε ατομικά και ομαδικά αγωνίσματα.
- \* Αγωνίζονται στο ελεύθερο, το ύπτιο, το πρόσθιο, την πεταλούδα, τη μεικτή και τις σκυταλοδρομίες.
- \* Κερδίζει ο αθλητής ή η ομάδα που θα τερματίσει με τον καλύτερο χρόνο.



# Μπότσια

- \* Στο μπότσια αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες με εγκεφαλική παράλυση ή άλλη κινητική αναπηρία, που χρησιμοποιούν αμαξίδιο.
- \* Υπάρχουν αγωνίσματα ατομικά, σε ζεύγη και ομαδικά.
- \* Σκοπός των παικτών είναι να προωθήσουν τις δερμάτινες κόκκινες ή μπλε μπάλες όσο κοντύτερα γίνεται σε μια λευκή μπάλα, που αποτελεί τον στόχο ή αλλιώς «jack».
- \* Ο αγώνας αποτελείται από 4 γύρους στα ατομικά και τα διπλά και 6 γύρους στα ομαδικά αγωνίσματα.
- \* Κερδίζει ο αθλητής, το ζευγάρι ή η ομάδα με την υψηλότερη βαθμολογία.

# Ξιφασκία με αμαξίδιο

- \* Συμμετέχουν αθλητές και αθλήτριες με αμαξίδιο, το οποίο είναι σταθεροποιημένο στο έδαφος, σε γωνία 110 μοιρών από την κεντρική γραμμή, ώστε να επιτρέπει την ελευθερία κινήσεων στο πάνω μέρος του σώματος.
- \* Αγωνίζονται στο ατομικό (2 ξιφομάχοι) και στο ομαδικό αγώνισμα (3 ξιφομάχοι / ομάδα).
- \* Ο αγώνας αποτελείται από 3 γύρους των 3'.
- \* Νικητής αναδεικνύεται ο αθλητής που θα πετύχει τις περισσότερες έγκυρες επαφές με το ξίφος του.

# Πετοσφαίριση καθιστών

- \* Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες με κινητική αναπηρία σε 2 ομάδες των 6 παικτών.
- \* Αν εξαιρέσει κανείς τις διαστάσεις του γηπέδου και το ύψος του φιλέ, η πετοσφαίριση καθιστών δεν διαφέρει κατά πολύ από εκείνη των Ολυμπιακών Αγώνων.
- \* Ο αγώνας διαρκεί μέχρι 5 σετ. Το σετ κερδίζεται στους 25 πόντους με ελάχιστο προβάδισμα τους 2 πόντους.
- \* Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που πρώτη θα κερδίσει 3 σετ

# Ποδηλασία

- \* Στην ποδηλασία συμμετέχουν αθλητές με κινητική αναπηρία και μερική ή ολική απώλεια όρασης. Οι τελευταίοι αγωνίζονται με τη βοήθεια ενός συναθλητή τους που ονομάζεται πλοηγός.
- \* Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες με κινητική αναπηρία και τυφλοί ή με μειωμένη όραση, σε ατομικά και ομαδικά αγωνίσματα πίστας, και αγωνίσματα σε δημόσιο δρόμο.

# Ποδόσφαιρο 5x5

- \* Περιλαμβάνεται για πρώτη φορά στο πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων. Είναι πολύ δημοφιλές μεταξύ αθλητών με τύφλωση ή με μειωμένη όραση.
- \* Αγωνίζονται μόνο άνδρες τυφλοί, σε 2 ομάδες των 5 παικτών, εκ των οποίων ο τερματοφύλακας δεν είναι τυφλός ή έχει μειωμένη όραση.
- \* Ο αγώνας διαρκεί 2 ημίχρονα των 25'.
- \* Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που θα πετύχει τα περισσότερα τέρματα.

# Ποδόσφαιρο 7x7

- \* Στο ποδόσφαιρο 7x7 αγωνίζονται μόνο άνδρες με εγκεφαλική παράλυση, σε 2 ομάδες των 7 παικτών.
- \* Κάθε αγώνας έχει διάρκεια 60 λεπτά (2 ημίχρονα των 30 λεπτών) με ενδιάμεσο διάλειμμα 15 λεπτών.
- \* Τρεις βασικές διαφορές υπάρχουν μεταξύ του Ποδοσφαίρου 7x7 και του Ποδοσφαίρου των Ολυμπιακών Αγώνων:
  - \* Δεν ισχύει ο κανόνας του offside.
  - \* Ο τερματοφύλακας έχει το δικαίωμα να κλωτσήσει ή να ρίξει την μπάλα πίσω στο παιχνίδι, κάνοντας το πολύ τέσσερα βήματα. Η μπάλα θα πρέπει να βρίσκεται εκτός της περιοχής τέρματος προτού κάποιος παίκτης την επιστρέψει στον τερματοφύλακα.
  - \* Ο παίκτης που εκτελεί πλάγιο άουτ μπορεί να κυλήσει ή να ρίξει την μπάλα μέσα στον αγωνιστικό χώρο με το ένα χέρι
- \* Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που θα πετύχει τα περισσότερα τέρματα.

# Ράγκμπι με αμαξίδιο

- \* Συμμετέχουν αθλητές και αθλήτριες με παραπληγία ή τετραπληγία. Η κάθε ομάδα έχει τέσσερις αθλητές. Ο αγώνας διεξάγεται σε 4 περιόδους των 8 λεπτών η κάθε μία.
- \* Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που θα πετύχει τα περισσότερα τέρματα.

# Σκοποβολή

- \* Η Ολυμπιακή και Παραολυμπιακή Σκοποβολή ακολουθούν τους ίδιους κανονισμούς αγώνων, με προσαρμογές μόνο σε ορισμένα σημεία που έχουν κριθεί αναγκαία για τη διευκόλυνση των αθλητών με αναπηρία.
- \* Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες.
- \* Με διάφορους τύπους όπλων, σε αποστάσεις 10,25 και 50μ.
- \* Νικητής αναδεικνύεται ο αθλητής με την υψηλότερη βαθμολογία.



# Στίβος

- \* Συμμετέχουν αθλητές από κάθε κατηγορία αναπηρίας, οι οποίοι έχουν το δικαίωμα να χρησιμοποιούν προσθετικά μέλη ή αμαξίδιο. Επίσης, οι τυφλοί αθλητές αγωνίζονται με συνοδό-οδηγό.
- \* Δρόμοι: ταχύτητας, ημιαντοχής, αντοχής και τα αγωνίσματα των σκυταλοδρομιών.
- \* Άλματα: άλμα σε ύψος, σε μήκος και τριπλούν.
- \* Ρίψεις: σφαίρα, δίσκος, ακόντιο και κορίνα.
- \* Το πένταθλο περιλαμβάνει διαφορετικά αγωνίσματα – δρόμους, άλματα, ρίψεις- ανάλογα με την κατηγορία των αθλητών.

# Τζούντο

- \* Συμμετέχουν αθλητές με μειωμένη ή ολική απώλεια όρασης. Στόχος του αθλήματος είναι να νικήσεις τον αντίπαλο παίρνοντας βαθμό («ίππον»), ανατρέποντάς τον.
- \* Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες, τυφλοί ή με μειωμένη όραση, σε διαφορετικές κατηγορίες βάρους, σε αγώνα που διαρκεί 5'.

# Τοξοβολία

- \* Αγωνίζονται αθλητές και αθλήτριες με κινητική αναπηρία σε ατομικά και ομαδικά αγωνίσματα. Οι κανονισμοί είναι ίδιοι με αυτούς των Ολυμπιακών Αγώνων, όπως ορίζονται από την αντίστοιχη Διεθνή Ομοσπονδία Τοξοβολίας (FITA).
- \* Σκοπός των αθλητών είναι να ρίξουν με ακρίβεια τα βέλη στον εσωτερικό μικρότερο κύκλο του στόχου που βρίσκεται σε απόσταση 70 μ. Νικητής αναδεικνύεται ο αθλητής με τους περισσότερους βαθμούς.
- \* Η τοξοβολία είναι ένα από τα αθλήματα που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του προγράμματος των Παραολυμπιακών από το 1960.

# Πραγματικές Ιστορίες!

\* Τα βίντεο που ακολουθούν είναι πραγματικές ιστορίες.

[Πραγματικές Ιστορίες](#)

# Special Olympics

- \* Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες είναι διαφορετική διοργάνωση από τα Special Olympics, όπου συμμετέχουν αθλητές με νοητική υστέρηση με αποκλειστικό σκοπό τη συμμετοχή για την απόκτηση εμπειριών.

# Κατηγορίες αθλητών των Παραολυμπιακών Αγώνων –Αθλητές με ακρωτηριασμό

- \* Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει αθλητές με μερική ή ολική απώλεια μιας τουλάχιστον βασικής άρθρωσης ή ενός τουλάχιστον μέλους (δηλαδή, απώλεια μέλους από τον αγκώνα/καρπό και κάτω ή από το γόνατο / αστράγαλο και κάτω).

# Αθλητές με εγκεφαλική παράλυση

- \* Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει αθλητές με τουλάχιστον 10% μειωμένη δυνατότητα λειτουργίας στα κάτω άκρα, εξαιτίας τραυματισμού ή κάκωσης του νωτιαίου μυελού.

# Les Autres

- \* Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει αθλητές οι οποίοι έχουν κάποια αναπηρία (π.χ. μυϊκή δυστροφία, νανισμό, σκλήρυνση κατά πλάκας) που προκαλεί κινητικές δυσλειτουργίες, και όσους δεν ανήκουν στις παραπάνω κατηγορίες. Αθλητές με μερική ή ολική απώλεια όρασης.
- \* Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει αθλητές οι οποίοι έχουν από μερική έως ολική απώλεια όρασης.



# Αθλητές με νοητική υστέρηση

- \* Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει αθλητές με νοητική λειτουργία κάτω του μέσου όρου (δηλαδή με IQ κάτω του 70, ενώ το 100 αντιπροσωπεύει το μέσο όρο) που συνδυάζεται με περιορισμένες γνωστικές και κοινωνικές δεξιότητες. Επιπλέον, οι αθλητές πρέπει να έχουν περιέλθει σε αυτή την κατάσταση πριν από το 18<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους.

# Επίλογος: Όταν η δύναμη της ψυχής υπερνικάει τη φύση

- \* Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες διεξάγονται με μεγάλη επιτυχία τα τελευταία 64 χρόνια και παρουσιάζουν την απίστευτη δύναμη της ψυχής και της θέλησης που είναι ικανή να υπερνικήσει τα φυσικά εμπόδια, αποδεικνύοντας μας ότι η «αναπηρία» δε μπορεί να σταματήσει τον άνθρωπο, αν ο ίδιος πιστεύει στις ικανότητες και τον εαυτό του.

# Συνευτεύξεις: Συνέντευξη του Προέδρου Ελληνικής Ολυμπιακής Αποστολής

- \* Ο πρόεδρος της Ελληνικής Ολυμπιακής Αποστολής τόνισε αναλυτικά με δηλώσεις του: «Τα παιδιά όλα αυτά με τη σωματική αδυναμία, αποδεικνύουν ότι η ψυχή είναι πάρα πολύ μεγάλη, αυτό είναι το κυρίαρχο και δίνουν μία μεγάλη μάχη μέσα στα στάδια... Αξίζουν θερμά συγχαρητήρια για τις επιτυχίες, όχι μόνο τα παιδιά που πήραν τα μετάλλια, αλλά όλα τα παιδιά που συμμετέχουν... Να ευχηθώ τα καλύτερα και πιστεύω ότι όλη αυτή η προσπάθεια δίνει δύναμη σε εμάς όλους και κυρίως στους Έλληνες που δίνουν και εκείνοι τη δική τους μάχη».

# Συνέντευξη από την παραολυμπιονίκη Ανθή Καραγιάννη

- \* **Πόσο δύσκολη είναι η προπόνηση ενός αθλητή που συμμετέχει σε Παραολυμπιακούς Αγώνες; Υπάρχουν όρια που είναι πολύ δύσκολο να τα πιάσει κάποιος;**
- \* «Είναι τόσο δύσκολη η προπόνηση, όσο δύσκολη είναι κι η προπόνηση ενός αθλητή που συμμετέχει σε Ολυμπιακούς Αγώνες. Θέλει πολλή υπομονή, θέλει δουλειά, χρειάζεται να βρίσκεσαι σε καλή ψυχολογική και σωματική κατάσταση, και φυσικά στήριξη την οποία δεν έχουμε. Αλλά δεν πειράζει. Μάθαμε να δουλεύουμε μόνοι μας».

# Συνέντευξη από την παραολυμπιονίκη Ανθή Καραγιάννη

- \* Έχεις σκεφτεί ποτέ τον εαυτό σου στους Ολυμπιακούς;
- \* «Λέω δόξα τω Θεώ που είμαι εδώ. Αν δεν ήμουν ικανοποιημένη, θα ήμουν αχάριστη. Αυτό μπορώ, αυτό κάνω. Δεν θα μπορούσα να συναγωνιστώ τις αθλήτριες των Ολυμπιακών Αγώνων, και γι' αυτό λέω δόξα τω Θεώ!».

# Συνέντευξη από την παραολυμπιονίκη Ανθή Καραγιάννη

- \* Κάτι το οποίο δε γνωρίζει ο πολύς ο κόσμος είναι ότι το 2004 για πρώτη φορά στην ιστορία των Παραολυμπιακών Αγώνων, οι αθλητές σταμάτησαν να πληρώνουν για τη συμμετοχή τους.
- \* «Ήταν πράγματι αδιανόητο. Αλλά για πρώτη φορά, η Ελλάδα, σε αυτό το κομμάτι τουλάχιστον, έκανε και κάτι καλό!».

# Συνέντευξη από την παραολυμπιονίκη Ανθή Καραγιάννη

- \* **Νιώθεις ότι πλέον ο κόσμος σάς έχει αγκαλιάσει λίγο περισσότερο απ' ό,τι στο παρελθόν;**
- \* «Έχω δει τεράστια διαφορά στην αντιμετώπιση του κόσμου απέναντί μας, από την Αθήνα το 2004 και μετά. Έχει αλλάξει ευτυχώς το σκεπτικό, η αντιμετώπιση, κι η νοοτροπία. Όλα είναι θέμα παιδείας. Στην Ελλάδα είμαστε πολύ πίσω. Νομίζω ότι η Παραολυμπιακοί Αγώνες της Αθήνας βοήθησαν πολύ. Ενημερώθηκε πολύ ο κόσμος. Αλλά πιστεύω ότι ακόμα έχουμε πολλά περιθώρια βελτίωσης σαν Έλληνες».

# Κείμενο Κας Κούτρου Νίκης

- \* Αν υπάρχουν παραδείγματα προς μίμηση ή κοινωνικά πρότυπα, αναμφισβήτητα οι παραολυμπιακοί αθλητές είναι οι πιο κατάλληλοι. Ως μέλος της οργανωτικής επιτροπής του Λονδίνου 2012 είχα την ευκαιρία να μοιραστώ την προσπάθεια και τις συγκινήσεις που μας χάρισαν οι αθλητές μας. Η κοινωνία μας όμως έχει ανάγκη από τέτοια πρότυπα και πέρα από τους παραολυμπιακούς αγώνες. Ας συνεχίσουμε να στηρίζουμε λοιπόν την προσπάθεια των ελλήνων αθλητών και όταν θα πέσει η αυλαία των αγώνων. Ας διδαχτούμε λοιπόν από τη διαφορετικότητα και τα μηνύματα που περνάει γιατί η ποικιλομορφία αποτελεί τη βάση της δημιουργικής δράσης και έμπνευσης.



# Πηγές - Ιστοσελίδες

- \* **Παραολυμπιακοί Αγώνες Λονδίνο 2012: Οι πραγματικοί ήρωες:**  
<http://www.jenny.gr/anthi-karagianni-gia-tous-paraolimpiakous-tou-londinou/>
- \* **iefimerida - Παραολυμπιακοί Αγώνες: Όταν η δύναμη ψυχής υπερνικάει τη φύση :**  
<http://www.iefimerida.gr/node/65368#ixzz2JvVvd1wH>
- \* **Greek Teachers - Παραολυμπιακοί Αθλητές- Πρότυπα υπέρβασης και έμπνευσης:**  
<http://greekteachers.gr/index.php/2012-01-21-22-19-06/771-2012-09-08-18-31-35>
- \* **Wikipedia - Παραολυμπιακοί Αγώνες**  
[http://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%8](http://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%8)
- \* **Wikipedia - Παραολυμπιακοί Αγώνες (Θερινά Αθλήματα)**  
[http://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#.CE.98.CE.B5.CF.81.CE.B9.CE.BD.CE.AC\\_.CE.91.CE.B8.CE.BB.CE.AE.CE.BC.CE.B1.CF.84.CE.B1](http://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#.CE.98.CE.B5.CF.81.CE.B9.CE.BD.CE.AC_.CE.91.CE.B8.CE.BB.CE.AE.CE.BC.CE.B1.CF.84.CE.B1)
- \* **Wikipedia - Παραολυμπιακοί Αγώνες (Χειμερινά Αθλήματα)**  
[http://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#.CE.A7.CE.B5.CE.B9.CE.BC.CE.B5.CF.81.CE.B9.CE.BD.CE.AC\\_.CE.91.CE.B8.CE.BB.CE.AE.CE.BC.CE.B1.CF.84.CE.B1](http://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#.CE.A7.CE.B5.CE.B9.CE.BC.CE.B5.CF.81.CE.B9.CE.BD.CE.AC_.CE.91.CE.B8.CE.BB.CE.AE.CE.BC.CE.B1.CF.84.CE.B1)

# Βίντεο Μαθητών Α2

- \* Το βίντεο περιλαμβάνει σκηνές από την προσπάθεια των μαθητών να παίξουν κάποια παραολυμπιακά αθλήματα με τις αντίστοιχες συνθήκες των παραολυμπιακών αθλητών, καθώς επίσης και συνεντεύξεις των μαθητών.

[Video](#)

Ευχαριστούμε για την προσοχή σας!

Καλό Καλοκαίρι!