

Παρολυμπιακά Αγώνισματa Κλασικού Αθλητισμού

Σ.Ε.Φ.Α.Α. ΑΘΗΝΩΝ



Κατηγορίες αθλητών

- Προβλήματα όρασης
- Σωματική αναπηρία
- Νοητική καθυστέρηση

Σ.Ε.Φ.Α.Α. ΑΘΗΝΩΝ



Σ.Ε.

ΩΝ



Αθλητές με προβλήματα όρασης

F/T 11: Από καμία αίσθηση του φωτός και στα δύο μάτια έως αμυδρή αίσθηση του φωτός αλλά ανικανότητα αναγνώρισης του σχήματος του χεριού από οποιαδήποτε απόσταση (φοράνε μαύρα γυαλιά ή μάσκα – αγωνίζονται σε απόλυτο σκοτάδι)

F/T 12: Από ικανότητα αναγνώρισης του σχήματος του χεριού έως οπτική οξύτητα 2/60 και/ή οπτικό πεδίο λιγότερο των 10 μοιρών

F/T 13: Από οπτική οξύτητα άνω του 2/60 έως οπτική οξύτητα 6/60 και/ή οπτικό πεδίο άνω των 10 μοιρών και λιγότερο των 40.



Αγωνίσματα δρόμου

100m (M/F)

200m (M/F)

400m (M/F)

800m (M/F)

1500m (M/F)

5000m (M/F)

10000m (M)

Marathon (M/F)

4 x 100m Relay (M/F)

4 x 400m Relay (M/F)

Σ.Ε.Φ.Α.Α. ΑΘΗΝΩΝ

Αγωνίσματα κονίστρας

Long Jump (M/F)

Triple Jump (M/F)

High Jump (M/F)

Discus (M/F)

Javelin (M/F)

Shot Put (M/F)

Hammer (M)

Ζ.Ε.Φ.Α.Α. ΑΘΗΝΩΝ

	Discus	Javelin	Shot	Hammer
Female	1.0 kg	600 g	4.0 kg	
Male	2.0 kg	800 g	7.26 kg	7.26 kg

Αγωνίσματα σύνθετα

Πένταθλο (Α)

- Μήκος
- Ακόντιο
- 100 μ.
- Δίσκος
- 1500 μ.

Πένταθλο (Γ)

- Μήκος
- Σφαίρα
- 100 μ.
- Δίσκος
- 800 μ.

Αγωνίσματα δρόμου T11

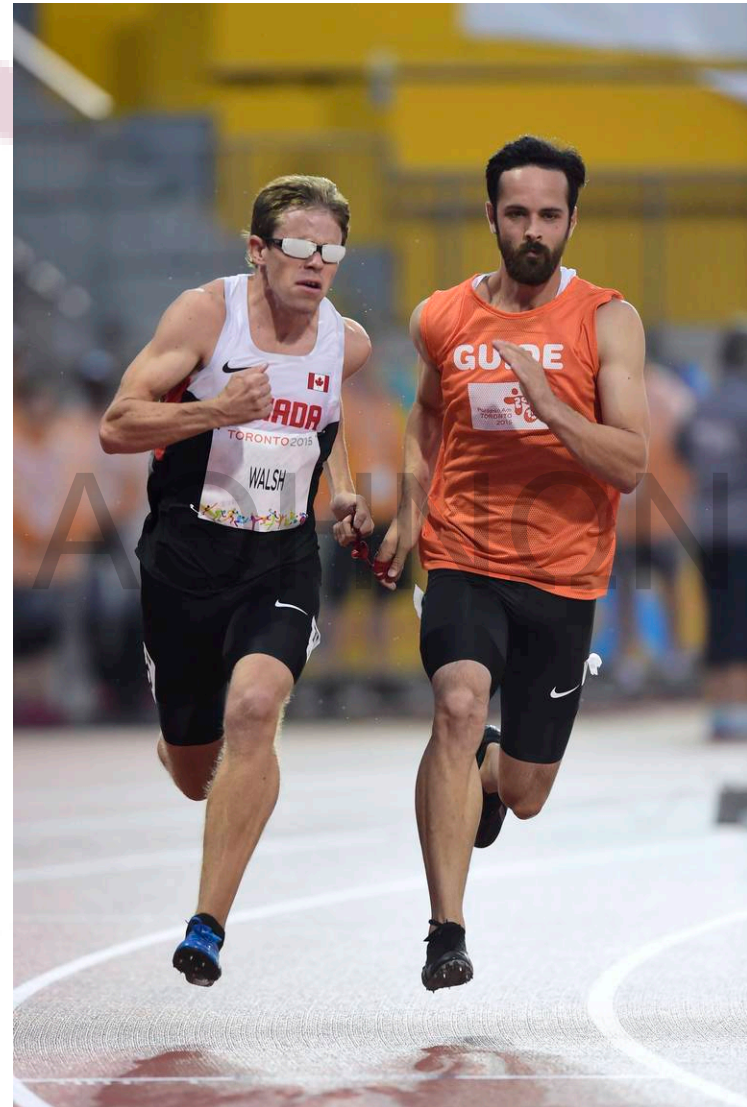
100m (M/F)
200m (M/F)
400m (M/F)
800m (M/F)
1500m (M/F)
5000m (M/F)
10000m (M)
Marathon (M/F)

4 x 100m Relay (M/F)
4 x 400m Relay (M/F)

- ✓ Αγωνίζονται σε 4αδες (χρήση 2 διαδρομών)
- ✓ Ο οδηγός και αθλητής μπαίνουν σε όποια από τις δύο διαδρομές θέλουν
- ✓ Τα σημεία εκκίνησης είναι αυτά για τις διαδρομές 1 – 3 – 5 – 7
- ✓ Υποχρεωτική χρήση οδηγού
- ✓ Ο αθλητής πρέπει να τερματίσει πριν τον οδηγό

Αθλητής-Οδηγός

- ✓ Ο οδηγός συνοδεύει τον αθλητή δεμένος με κορδόνι ή χωρίς τίποτα
- ✓ Μπορεί να τον ενθαρρύνει
- ✓ Απαγορεύεται να τον τραβάει ή να τον σπρώχνει
- ✓ Η απόσταση μεταξύ τους δεν πρέπει να είναι μεγαλύτερη από 0,5 μέτρα



Αγωνίσματα δρόμου T12

100m (M/F)
200m (M/F)
400m (M/F)
800m (M/F)
1500m (M/F)
5000m (M/F)
10000m (M)
Marathon (M/F)

✓ Δεν είναι υποχρεωτική η χρήση οδηγού

Σ.Ε.Φ.Α.Α. ΑΘΗΝΩΝ

4 x 100m Relay (M/F)
4 x 400m Relay (M/F)

Αγωνίσματα δρόμου T13

100m (M/F)

200m (M/F)

400m (M/F)

800m (M/F)

1500m (M/F)

5000m (M/F)

10000m (M)

Marathon (M/F)

✓ Δεν επιτρέπεται η χρήση οδηγού

Σ.Ε.Φ.Α.Α. ΑΘΗΝΩΝ

4 x 100m Relay (M/F)

4 x 400m Relay (M/F)

Σκυτάλη 4 x 100 μ. T11-13

- ✓ Πρέπει να υπάρχει τουλάχιστον ένας/μία T11 και ένας/μία T12
- ✓ Δεν μπορεί να υπάρχουν περισσότεροι από ένας/μία T13
- ✓ Ο αθλητής πρέπει να μπει στο χώρο αλλαγής της σκυτάλης πριν τον οδηγό
- ✓ Ισχύουν τα σημάδια/αποστάσεις αλλαγής των διαδρομών 1 – 3 – 5 – 7
- ✓ Η αλλαγή σκυτάλης μπορεί να γίνει μεταξύ οδηγών και αθλητών
- ✓ Ο αθλητής πρέπει να τερματίσει πριν τον οδηγό



Δρομικά αγωνίσματα > 400 μ.

- ✓ Επιτρέπονται μέχρι 2 συνοδοί
- ✓ Μπορεί να αλλάξουν στη διάρκεια του αγωνίσματος
- ✓ Επιτρέπεται μία αλλαγή για κάθε αθλητή
- ✓ Η αλλαγή πρέπει να γίνεται στην ευθεία χωρίς να παρενοχλεί τους άλλους αθλητές

Σ.Ε.Φ.Α.Α. ΑΘΗΝΩΝ

Ρίψεις

- **Ακόντιο**
- **Δίσκος**
- **Σφαίρα**
- **Σφύρα**

Σ.Ε.Φ.Α.Α. ΑΘΗΝΩΝ

	Discus	Javelin	Shot	Hammer
Female	1.0 kg	600 g	4.0 kg	
Male	2.0 kg	800 g	7.26 kg	7.26 kg

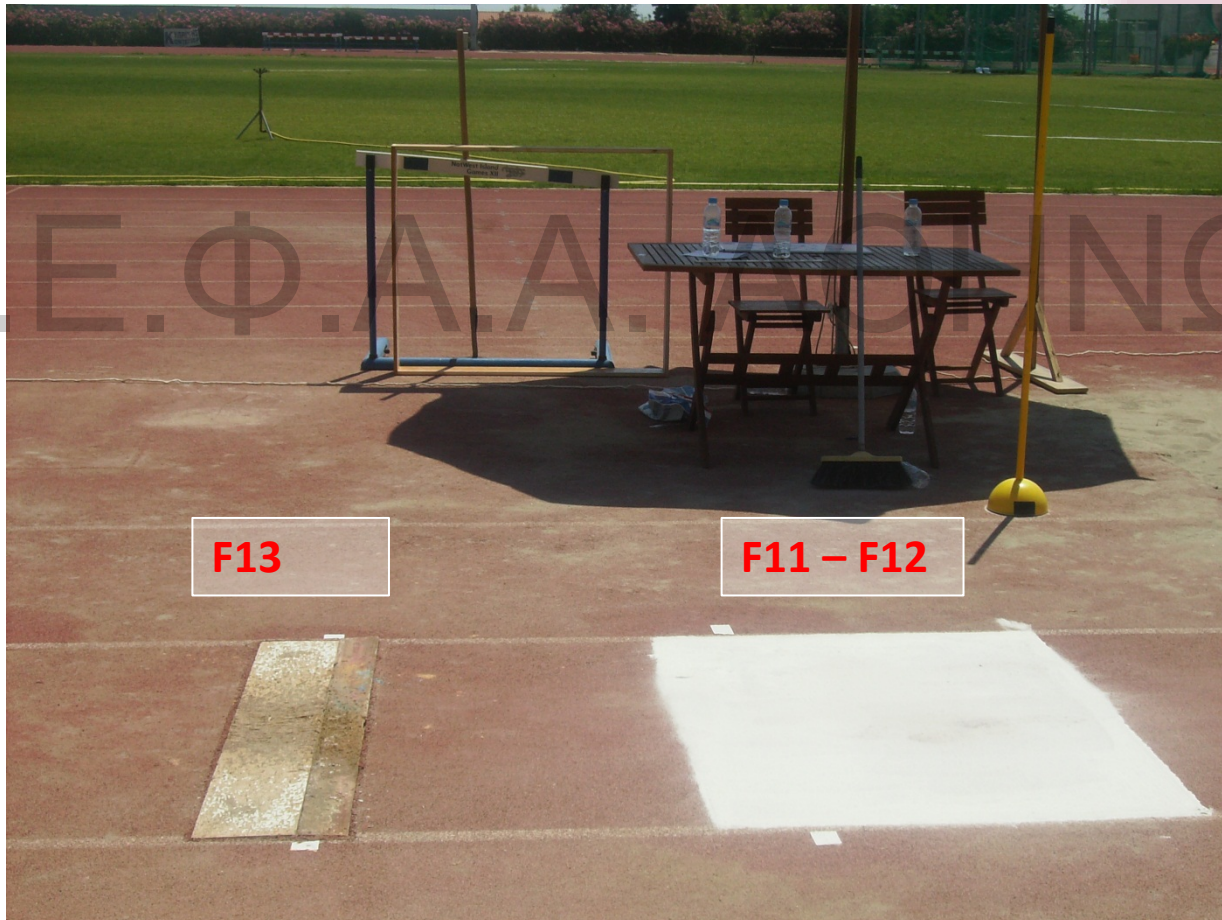
Άλμα σε ύψος

- Στο άλμα σε ύψος οι αθλητές της **F11** μπορούν να αγγίξουν τον πήχη πριν την έναρξη της προσπάθειας ώστε να προσανατολιστούν.
- Στο άλμα σε ύψος οι αθλητές της **F12** μπορούν να τοποθετήσουν ένα οπτικό βοήθημα επάνω στην μπάρα. (λευκό / κόκκινο σημαιάκι ή μαντήλι)



Άλμα σε μήκος

- Η βαλβίδα στο μήκος & στο τριπλούν έχει διαστάσεις 1,00 x 1,22 μ. και καλύπτεται από άσπρη σκόνη (π.χ. μαγνησία) για να είναι εμφανές το ίχνος από το πάτημα του ποδιού.



Άλμα σε μήκος F11

- Στους αθλητές με ολική ή μερική απώλεια όρασης, ο προσανατολισμός των αθλητών στο τρέξιμο και στο πάτημα στη βαλβίδα γίνεται προφορικά από βοηθό ή τον προπονητή



Προπονητική αθλητών με προβλήματα όρασης

● Γνωρίστε τον αθλητή

- Φυσική κατάσταση

- Ιστορικό

- Φοβίες

- Συνήθειες

- Εμπειρία.....κ.λπ

Σ.Ε.Φ.Α.Α. ΑΘΗΝΩΝ



Προπονητική αθλητών με προβλήματα όρασης

● Τίποτα δεν θεωρείται δεδομένο!

- Ρωτήστε τι βοήθεια χρειάζεται από εσάς
- Ξεκινήστε αργά και με τα εύκολα
- Λάβετε υπόψη αλλαγές στον φωτισμό, χρώματα & επιφάνεια

Σ.Ε.Φ.Α.Α. ΑΘΗΝΩΝ



Προπονητική αθλητών με προβλήματα όρασης

● Η εμπιστοσύνη είναι το παν!

● Βασίζεται σε εσάς να τον προστατέψετε

● Είστε τα μάτια του

● Απομακρύνετε πιθανούς κινδύνους - εμπόδια

Σ.Ε.Φ.Α.Α. ΑΘΗΝΩΝ



Προπονητική αθλητών με προβλήματα όρασης

● Φέρτε τον εαυτό σας στην θέση του!

- Κλείστε τα μάτια και προσπαθήστε να τρέξετε

- Τα βήματά σας μικραίνουν

- Τα χέρια έρχονται προστατευτικά μπροστά

- Φανταστείτε ότι κάποιος σας καθοδηγεί μακριά από τον κίνδυνο

- ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ – ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ - ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ



Προπονητική αθλητών με προβλήματα όρασης

● Παράγοντες που επηρεάζουν την όρασή τους

- Φωτισμός
- Αντίθεση
- Μέγεθος

● Φωτισμός

- Η προσθήκη επιπλέον φωτισμού βοηθά
- Μειώστε τις αντανακλάσεις φωτισμού
- Καπέλο με σκίαστρο, χρήση γυαλιών ηλίου με πλαϊνό κάλυμμα



Προπονητική αθλητών με προβλήματα όρασης

● Αντίθεση

- Δημιουργήστε έντονες αντιθέσεις χρωμάτων
- Οι αντανakλάσεις μειώνουν τις αντιθέσεις
- Γυαλιά ηλίου με κίτρινους φακούς βοηθούν στην αύξηση της

αντίθεσης
Σ.Ε.Φ.Α.Α. ΑΘΗΝΩΝ

● Μέγεθος

- Φέρτε τα αντικείμενα κοντά του/της
- Προσπαθήστε να αυξήσετε το μέγεθός τους με μέσα οπτικής μεγέθυνσης



Προπονητική αθλητών με προβλήματα όρασης

● Λεκτικές οδηγίες

● Προσεκτική χρήση των λέξεων

- Όχι λεκτική περιγραφή των θέσεων του σώματος ή της κίνησης
(εκεί..... εδώ..... αυτό.....)

● Χρήση ακουστικών ερεθισμάτων



Προπονητική αθλητών με προβλήματα όρασης

● Εναλλακτικοί τρόποι

- Χρήση της αφής
- Κινείστε τα μέλη του/της για επίδειξη της κίνησης
 - Ζητήστε την άδειά του/της για αυτό
 - Μπορεί σε κάποιους να δημιουργεί θέματα αυτοεκτίμησης
- Κάντε τον να ακολουθήσει τις κινήσεις σας
- Ζητήστε του να περιγράψει το όργανο ή την κίνηση μόνος/η του/της



Βιβλιογραφία - Πηγές

- ◆ <http://www.paralympic.gr/>
- ◆ <https://www.paralympic.org/athletics>
- ◆ **IPC Athletics Rules and Regulations 2016**
https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/160126174701371_2016_01_26+IPC+Athletics+Rules+and+Regulations_A4_Final.pdf
- ◆ **IBSA Athletics Rulebook 2005-2009**
<http://www.ibsasport.org/sports/athletics/rules/>
- ◆ **Running & Sprinting with Guides**
<http://www.englandathletics.org/shared/get-file.ashx?itemtype=document&id=8244>
- ◆ **IPC alpine skiing**
<https://www.paralympic.org/alpine-skiing>
- ◆ **IPC Nordic skiing – Parabiathlon**
<https://www.paralympic.org/nordic-skiing>

