

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΞΙΦΑΣΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΔΕΠΥ

Βασιλάκος Δημήτρης, chalkis fencing club, Ιακώβου Κώστας, Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Νικάκη Αργυρή, 10^ο ΣΔΕΥ – ΚΕΔΑΣΥ Ευβοίας, Κόρπα Τερψιχόρη, Διευθύντρια ΕΣΥ Νοσοκομείου Παίδων «Π&Α Κυριακού».

chalkis fencing club, χαλκίδα

-

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Η Ξιφασκία είναι άθλημα που απαιτεί έκρηξη, ταχύτητα, στρατηγική και γρήγορες αποφάσεις. Η ΔΕΠΥ δυσχεραίνει την προσπάθεια των αθλητών.

ΣΚΟΠΟΣ: Στην παρούσα μελέτη, διερευνήσαμε την επίδραση της τεχνικής στόχο-προσήλωσης των αθλητών με ΔΕΠΥ και την επίδοση τους σε αγώνες ξιφασκίας. Επίσης, συσχετίστηκε η αθλητική επίδοση με την αυτοεκτίμηση και την διαχείριση του στρες.

ΥΛΙΚΟ: Στην μελέτη συμμετείχαν (n=7) παιδιά που έχουν διαγνωστεί με ΔΕΠΥ, 5 αγόρια και 2 κορίτσια με μέσο όρο (12,3) ετών. Όλοι οι συμμετέχοντες είναι αθλητές του chalkis fencing club, Χαλκίδας.

ΜΕΘΟΔΟΣ: Με ενυπόγραφη συγκατάθεση των γονέων τους πριν και μετά την παρέμβαση της τεχνικής συγκέντρωσης, συμπλήρωσαν την κλίμακα αυτοεκτίμησης Rosenberg και την κλίμακα αξιολόγησης του στρες του Bourne. Ο προπονητής Χρησιμοποίησε χρωματικά ερεθίσματα στη μάσκα και την στολή του προπονητή σε συνδυασμό με ακουστικά ερεθίσματα και σύντομες λεκτικές οδηγίες ενθαρρύνουν τον αθλητή στην λήψη αποφάσεων.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Οι αθλητές μετά την παρέμβαση κατακτήσαν θέσεις πολύ υψηλότερες στη κατάταξη των αγώνων σε σχέση με τις επιδόσεις τους προ παρέμβασης. Επίσης, πριν την παρέμβαση και οι 7 συμμετέχοντες είχαν χαμηλή αυτοεκτίμηση. Μετά την παρέμβαση 5 είχαν υψηλή αυτοεκτίμηση και 2 πολύ υψηλή αυτοεκτίμηση. Τέλος, στην κλίμακα του στρες πριν την παρέμβαση, 2 αθλητές είχαν πολύ υψηλό στρες, 3 υψηλό στρες και 2 μέτριο στρες. Μετά την παρέμβαση 2 αθλητές είχαν μέτριο στρες και 5 φυσιολογικό στρες.

ΣΥΜΠΡΑΣΜΑΤΑ: Η τεχνική προπόνησης βοήθησε στην διαχείριση της ΔΕΠΥ, με αποτέλεσμα την βελτίωση των επιδόσεων και την αύξηση της αυτοεκτίμησης, καθώς και της διαχείρισης του στρες.

