

# Αθλητισμός και Νέοι


## Οι επιδράσεις του αθλητικού συναγωνισμού στα παιδιά



Μαρία Ψυχουντάκη  
Καθηγήτρια Ψυχολογίας – Αθλητικής Ψυχολογίας  
ΣΕΦΑΑ Παν/μιου Αθηνών

1

## Βασικά σημεία



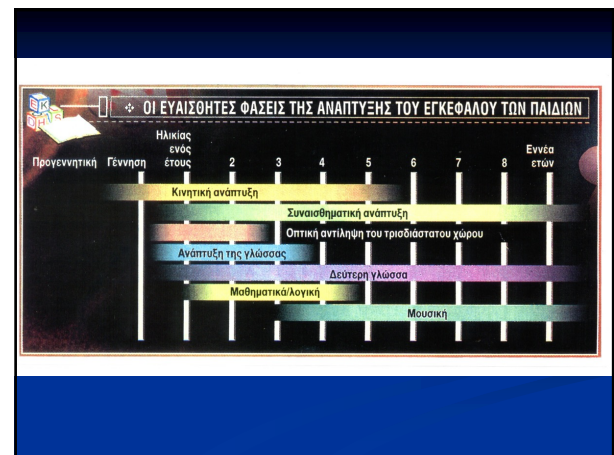
1. Παιδί & Τομείς ανάπτυξης
2. Παιδί & Αθλητισμός
  - Στάδια ανάπτυξης νεαρών αθλητών - Εξειδίκευση
  - Φάσεις αθλητικής καριέρας
3. Παρακινητικοί παράγοντες για τη συμμετοχή των παιδιών στα σπορ
4. Στρατηγικές για τη δημιουργία συνθηκών άθλησης προσαρμοσμένων στις ανάγκες των νεαρών αθλητών
5. Στρες στον παιδικό αγωνιστικό αθλητισμό
6. Ο ρόλος των φίλων στον παιδικό αθλητισμό
7. Γονείς αθλητών
8. Αντιμετώπιση της παρεκτροπής

2

## Παιδί & Τομείς ανάπτυξης




3



4

**Το 50% της ικανότητας μάθησης τού ανθρώπου αναπτύσσεται στα 4 πρώτα χρόνια της ζωής του.**

Ο βρεφικός εγκέφαλος σχηματίζει γύρω στο 50% των κύριων συνδέσεων ανάμεσα στα εγκεφαλικά κύτταρα και των συνάψεων όπου θα βασίζεται όλη η μελλοντική μάθηση.

(Dryden & Vos, 1999)

5

«Όσοι ξεκινήσουν κάτι σε μεγάλη ηλικία δεν θα μπορέσουν ποτέ να φθάσουν στα επίπεδα εκείνων που ξεκίνησαν από την παιδική ηλικία» !!

Tsouzouraki, 1992

Οι ΙΔΙΟΦΥΪΕΣ, σε κάθε τομέα, είχαν πάντα δύο πράγματα:

- ✓ το ΤΑΛΕΝΤΟ
- ✓ την ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΥΝΑΤΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ από τα πρώτα τους χρόνια .

6

## Σχολική ηλικία (6-12 ετών)

- Σωματικός & Κινητικός Τομέας
- Νοητικός Τομέας (γνωστική ανάπτυξη)
- Τομέας Συναισθηματικής & Κοινωνικής ανάπτυξης
- Τομέας ανάπτυξης Προσωπικότητας

7

## Σωματικός & Κινητικός Τομέας

ποιοτικές μεταβολές

- ◆ Ανάσχεση του ρυθμού αύξησης των μερών του σώματος
- ◆ Είναι περίοδος μετώματος, επεξεργασίας και ραφινάρισματος
- ◆ Διαμόρφωση σωματότυπου (6<sup>ο</sup> έτος)

...

8

## Οι ΔΙΑΦΟΡΕΣ οφείλονται:

- Βιολογικούς παράγοντες / κληρονομικότητα
- Περιβαλλοντικούς παράγοντες (συνθήκες διαβίωσης, σωματική άσκηση, υγειονομική περίθαλψη) .

9

## Νοητικός Τομέας - Γνωστική ανάπτυξη

### Ταχύτετος ρυθμός ανάπτυξης

- Από τον **εγωκεντρισμό** και τη διαισθητική λογική της νηπιακής ηλικίας → στην **αποκέντρωση της αντίληψης**
- Οι **ατομικές διαφορές** στην νοητική ικανότητα ανατακλώνται στην πρόοδο του παιδιού στα σχολικά μαθήματα
- Ανάγκη διαφοροποίησης του διδακτικού προγράμματος .

10

## Τομέας συναισθηματικής & κοινωνικής ανάπτυξης

- **Στροφή προς τους συνομηλίκους** → οι ενήλικοι δεν είναι ευπρόσδεκτοι
- **Ομάδες ίδιου φύλου** με δικό τους κώδικα επικοινωνίας και συμπεριφοράς
- Επιδιώκει το **μαζί**, να ενταχθεί και να γίνει αποδεκτό από την ομάδα.

11

## Βασικά χαρακτηριστικά του παιδιού με ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

- ◆ Σέβεται τα δικαιώματα των άλλων
- ◆ Είναι ανεκτικό απέναντι στους άλλους
- ◆ Ενδιαφέρεται για τους άλλους
- ◆ Συνεργάζεται με τους άλλους
- ◆ Ενθαρρύνει τους άλλους
- ◆ Είναι το ίδιο θαρραλέο
- ◆ Γνωρίζει την αξία του
- ◆ Έχει αναπτύξει το αίσθημα του "ανήκειν"
- ◆ Έχει κοινωνικά αποδεκτούς σκοπούς
- ◆ Αναπτύσσει γνήσια προσπάθεια .

12

### Τομέας ανάπτυξης της προσωπικότητας

**Το ψυχικά υγιές παιδί έχει μέχρι στιγμής επιτύχει:**

- Ικανοποιητική βασική εμπιστοσύνη
- Αυτονομία
- Πρωτοβουλία

**Είναι έτοιμο για ...**

- **Φιλοπονία** → συνειδητοποιεί την έννοια του καθήκοντος
- **Παραγωγικότητα** → συνειδητοποιεί την ανάγκη για επιτεύξεις

**Χαίρεται όταν ...**


- Αποκτά δεξιότητες
- Ολοκληρώνει τις προσπάθειές του
- Είναι παραγωγικό .

13


### Παιδί & Αθλητισμός




14



Απόσταση ...  
Προϋποθέσεις ...



15

### Κορυφαία απόδοση στον αγωνιστικό αθλητισμό:

*Πώς μπορεί κάποιος να την πετύχει;*

- Αποτελεί **Κεντρικό Ζήτημα** για όλους τους εμπλεκόμενους:
  - Αθλητές
  - Προπονητές
  - Γονείς
  - Επιστήμονες

**ΜΕΛΕΤΕΣ** → Ποιες Μεταβλητές & Διαδικασίες οδηγούν σε:

- Βελτίωση της απόδοσης
- Υψηλές επιδόσεις
- Διεθνείς διακρίσεις

16

### Αθλητική Ψυχολογία

Αναπτυξιακή προοπτική – Εξετάζονται θέματα:

(α) **Πότε** είναι καλό να ξεκινήσει ένα παιδί τον αθλητισμό

(β) **Ποιος** αποφασίζει γι' αυτό

(γ) **Ποιο** άθλημα θα ακολουθήσει

(δ) **Πώς** η πορεία προς τη διάκριση θα είναι απρόσκοπτη .

17

### Στάδια ανάπτυξης αθλητικού ταλέντου

## Εξειδίκευση

18



19

### Επιτυχείς μεταβάσεις

- Ο αθλητής πρέπει να είναι **ανθεκτικός** και να μάθει να **αντιμετωπίζει τις αντιξοότητες** (Brewer 2009)
- Οι **Επιτυχείς μεταβάσεις** εμφανίζονται μόνο όταν ο αθλητής, ο προπονητής ή ο ψυχολόγος έχουν θέσει **κοινούς στόχους**. (Andersen 2000)

... και, φυσικά, οι γονείς συναινούν !!

20



21

### Εξειδίκευση ;;

Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports

Elite / Near-elite athletes

Οι ελίτ αθλητές φαίνεται να:

- προπονούνται λιγότερο στην παιδική ηλικία
- εντείνουν το προπονητικό τους έργο κυρίως κατά τη διάρκεια της εφηβείας περισσότερο από τους λιγότερο επιτυχημένους αθλητές.
- Η συμμετοχή σε άλλα αθλήματα:
- δεν διαφέρει μεταξύ των αθλητών διαφορετικού επιπέδου
- δεν προβλέπει την επιτυχία.

**Συμπέρασμα:**

- Ώσιμη εξειδίκευση → Αποτελεί το κλειδί για την επιτυχία στα cgs αθλήματα [cm, gr ή sec]
- Οργάνωση της προετοιμασίας στα μέσα της εφηβείας → φαίνεται να είναι κρίσιμη για την επιτυχία στον αθλητισμό.

22

### Η πρώιμη συμμετοχή / ΔΟΚΙΜΗ σε διάφορα αθλήματα → ΔΕΝ προβλέπει την επιτυχία

Εarly sampling

**Ωστόσο, προβλέπει:**

- την ψυχική ευεξία,
- την ανάπτυξη δεξιοτήτων (σωματικών & πνευματικών),
- ...
- Προσφέρει εναλλακτικές επιλογές → ώστε
- η τελική απόφαση για **ΑΝΑΨΥΧΗ** ή **ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ** θα είναι πιο σίγουρη.

23

### Εarly specialization

### Πρώιμη ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ:

Όφελος	Κόστος
<ul style="list-style-type: none"> <li>Καλύτερη καθοδήγηση και διδασκαλία δεξιοτήτων</li> <li>Καλύτερη απόκτηση δεξιοτήτων μέσω σκόπιμης συσσώρευσης πρακτικής εξάσκησης</li> <li>Καλύτερη διαχείριση χρόνου</li> <li>Αναγνώριση ταλέντου</li> <li>Απόλαυση του αθλητισμού και της ανάπτυξης του ταλέντου τους</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αυξημένες απαιτήσεις χρόνου</li> <li>Εξουθένωση και απώλεια κινήτρων</li> <li>Τραυματισμοί</li> <li>Αυξημένο άγχος και πίεση</li> <li>Κοινωνική απομόνωση</li> <li>Χαμένη παιδική ηλικία</li> <li>Πρόωρη απόκτηση ταυτότητας (:) (Δέσμευση σε μία ταυτότητα χωρίς τη δυνατότητα επιλογής)</li> </ul>

(Donnelly, Caspersen, Sergeant, & Steenhof, 1993; Ewing, Laskey, & Mumk, 2008; Hill & Simons, 1989; Wiersma, 2000)

24

**Γιατί οι ΓΟΝΕΙΣ ενθαρρύνουν την πρώιμη αθλητική ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ;**

- Πιστεύουν ότι απαιτείται πρώιμη εξειδίκευση για τη διάκριση στον αγωνιστικό αθλητισμό
- Επηρεάζονται από ιστορίες ελίτ αθλητών
- Πιστεύουν ότι οι καλύτεροι προπονητές αναλαμβάνουν τους πιο ταλαντούχους παίκτες → άρα ... και το παιδί τους πρέπει να αναπτύξει το ταλέντο του γκαρα!.
- Για να μην μείνει πίσω σε σχέση με τους ανταγωνιστές του
- Πιστεύουν ότι το παιδί τους είναι ιδιαίτερο → πρέπει να δώσουν την ευκαιρία στο παιδί τους να αναδείξει το ταλέντο του (!) ...
- Κρίνουν την αυτοεκτίμησή τους βάσει των επιτευγμάτων του παιδιού τους
- Δέχονται πίεση από προπονητές
- Έχουν υψηλές προσδοκίες για το παιδί τους
- Φιλοδοξούν το παιδί τους να φοιτήσει σε ένα καλό πανεπιστήμιο → ... Μόρια
- Επηρεάζονται από την έμφαση που δίνεται στην εξειδίκευση
- 'Ακολουθούν' την επιθυμία του αθλητή να συμμετάσχει σε πρωταθλήματα .

(Gould & Carson, 2004)

25

**ISSP POSITION STAND: TO SAMPLE OR TO SPECIALIZE? SEVEN POSTULATES ABOUT YOUTH SPORT ACTIVITIES THAT LEAD TO CONTINUED PARTICIPATION AND ELITE PERFORMANCE**

JEAN COË, RONNE LACQ, DIETZ HACKFORT

**ΔΟΚΙΜΗ Ή ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ; ISSP**

**7 αρχές** σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες των νέων που οδηγούν σε **συνεχή συμμετοχή** και **υψηλές επιδόσεις**

**Η πρώιμη ενασχόληση με διαφορετικά αθλήματα:**

1. δεν εμποδίζει την επίτευξη υψηλού επιπέδου απόδοσης σε αθλήματα στα οποία η κορυφαία απόδοση επιτυγχάνεται μετά την ωρίμανση.
2. συνδέεται με μεγαλύτερης διάρκειας αθλητική καριέρα και επηρεάζει θετικά την εμπλοκή με τον αθλητισμό.
3. επιτρέπει τη συμμετοχή του παιδιού σε μια σειρά διαφορετικών πλαισίων τα οποία επηρεάζουν ευνοϊκά την ανάπτυξη του.

26

**ISSP – Position statement ...**

4. Οι παιγνιώδεις δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της δοκιμαστικής περιόδου δημιουργούν μια σταθερή βάση εσωτερικών κινήτρων.
5. Οι παιγνιώδεις δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της δοκιμαστικής περιόδου δημιουργούν μια σειρά από κινητικές και γνωστικές εμπειρίες τις οποίες τα παιδιά μπορούν να φέρουν στο κύριο άθλημα που αργότερα θα επιλέξουν.
6. Ο αγωνιστικός αθλητισμός είναι προσωπική επιλογή - Στο τέλος του δημοτικού (περίπου 13 ετών), τα παιδιά θα πρέπει να έχουν την ευκαιρία
  - είτε να επιλέξουν να επικεντρωθούν στο αγαπημένο τους άθλημα
  - είτε να συνεχίσουν τον αθλητισμό σε ψυχαγωγικό επίπεδο.
7. Οι έφηβοι (περίπου 16 ετών) έχουν αναπτύξει τις απαραίτητες σωματικές, γνωστικές, κοινωνικές, συναισθηματικές και κινητικές δεξιότητες, ώστε να εντύνουν την προσπάθειά τους με άκρως εξειδικευμένη προπόνηση σε ένα άθλημα .

27

**Εξ άλλου ...**

- «Ο πιο σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τη μάθηση ενός μαθητή, είναι όλα αυτά που ο μαθητής ήδη γνωρίζει. ... διερευνήστε το και πράξτε ανάλογα»

Ausubel (1968, Γερμανός εκπαιδευτικός ψυχολόγος)

«Όσο πιο καλός είσαι, τόσο πιο καλός μπορείς να γίνεις»

**Αναδεικνύονται:**

- η ιδιαίτερη σημασία που έχουν τα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού και η πληθώρα των ερεθισμάτων στα οποία θα 'εκτεθεί'
- Η **λελογισμένη χρήση των στόχων** για κάθε παιδί (να ανταποκρίνονται στις μέχρι τώρα δυνατότητές του - ZEA)

28

**Ολοκληρωμένη προσέγγιση της αθλητικής εξειδίκευσης**

... θα πρέπει να εξετάζει ολόκληρη την κατάσταση:

- το άτομο,
- το συγκεκριμένο αντικείμενο,
- το γενικότερο περιβάλλον
- τη σύνθετη αλληλεπίδραση όλων αυτών των στοιχείων ...

(Hackfort, 1986).

29

**Αθλητική εξειδίκευση - Σύντομη απάντηση:**

<b>ΠΟΤΕ;</b> είναι καλό ένα παιδί να ξεκινήσει τον αθλητισμό	<b>ΠΟΙΟΣ;</b> αποφασίζει γι' αυτό	<b>ΠΟΙΟ;</b> άθλημα θα ακολουθήσει	<b>ΠΩΣ;</b> η πορεία προς τη διάκριση θα είναι απρόσκοπτη
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Πρώιμη έναρξη</li> <li>→ Να γεμίσει εμπειρίες, γνώσεις</li> <li>→ Να αναπτύξει δεξιότητες</li> <li>→ Να αγαπήσει τον αθλητισμό</li> <li>✓ Όψιμη εξειδίκευση για να είναι έτοιμο για την επιλογή</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Την έναρξη οι ΓΟΝΕΙΣ</li> <li>✓ Την εξειδίκευση το ΠΑΙΔΙ</li> <li>✓ Προτείνει ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Κατεύθυνση δίνει ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ</li> <li>✓ Αποφασίζει το παιδί → με κριτήρια:                     <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Τι αγαπάει να κάνει</li> <li>○ Πού νιώθει ικανό</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Με ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ προετοιμασία</li> <li>✓ Σωματικά</li> <li>✓ Ψυχολογικά</li> <li>✓ ΣΤΗΡΙΞΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ .</li> </ul>

Ψυχολογία, 2006

30

### Πρώιμη εξειδίκευση

**Μύθος 1** – Το αθλητικό ταλέντο μπορεί να εντοπισθεί με ακρίβεια σε μικρή ηλικία

**Μύθος 2** – Όσο περισσότερο, τόσο το καλύτερο!

**Μύθος 3** – Τα στάδια ανάπτυξης του ταλέντου μπορούν να παραλειφθούν

**Μύθος 4** – Η εντατική προπόνηση θα οδηγήσει στην εισαγωγή σε πανεπιστήμιο

**Μύθος 5** – Η πρώιμη εξειδίκευση σε ένα και μοναδικό άθλημα είναι απαραίτητη

**Μύθος 6** – Ένα παιδί δεν μπορεί να διασκεδάζει στον αθλητισμό αν σκοπεύει να γίνει κορυφαίος αθλητής

**Μύθος 7** – Τα ταλαντούχα παιδιά χρειάζονται διαφορετικά προγράμματα μύησης στον αθλητισμό και διαφορετική προπονητική προσέγγιση .

Roberts, 2001; Gould, 2009; Farrey, 2008

31

## Αθλητισμός = ΜΕΣΟΝ

### Ο αθλητισμός στην υπηρεσία του παιδιού!

32

## Φάσεις Αθλητικής Καριέρας

Ο ρόλος του Προπονητή (Bloom, 1985)  
Ο ρόλος της Οικογένειας (Ψυχουντάκη, 2006)

33

### ΦΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

(Bloom, 1985) (Ψυχουντάκη, 2006)

ΑΘΛΗΤΗΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ	ΓΟΝΕΙΣ
<b>ΦΑΣΗ ΜΥΗΣΗΣ</b> • Παιχνίδι • Ενθουσιασμός	✓ Σωστή επιλογή αθλητή ✓ Κατάλληλη συμπεριφορά & προσέγγιση ✓ Συνεργασία με γονείς	◦ Απόφαση η ενασχόληση ◦ Ενθουσιασμός ◦ Σωστή προσέγγιση – Ενθάρρυνση ◦ Υποστήριξη (χρόνος-οικονομικά) ◦ Συνεργασία με προπονητή
<b>ΦΑΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ</b> • ΕΠΙΛΟΓΗ - Ενεργός ρόλος • Δέσμευση • Προσπάθεια - Συμμετοχή	✓ Οργάνωση στόχων απόδοσης ✓ Κατάλληλη συμπεριφορά & προσέγγιση ✓ Συνεργασία με γονείς	◦ Σωστή προσέγγιση - Διαχείριση επιτυχίας / αποτυχίας ◦ Παρακίνηση ◦ Υποστήριξη (χρόνος-οικονομικά) ◦ Συνεργασία με προπονητή
<b>ΦΑΣΗ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗΣ</b> • Δέσμευση - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ • Πρωτοβουλία • Προσπάθεια - Συμμετοχή	✓ Οργάνωση στόχων αποτελέσματος ✓ Κατάλληλη συμπεριφορά & προσέγγιση	◦ (Ηθική υποστήριξη) ◦ -

34

### Παρακινητικοί παράγοντες για τη συμμετοχή των παιδιών στα σπορ;




35


### Γιατί συμμετέχουν τα παιδιά στα σπορ;

- ✓ **ΑΓΟΡΙΑ** – Αγωνιστική πλευρά των αθλημάτων
- ✓ **ΚΟΡΙΤΣΙΑ** – Ευκαιρίες κοινωνικής αλληλεπίδρασης

Έρευνα: 1.602 παιδιά:  
Sirard et al., 2006

36

**... πιο συγκεκριμένα, έρχονται:**



- ✓ Εκμάθηση νέων δεξιοτήτων
- ✓ Διασκέδαση
- ✓ Δημιουργία φιλικών σχέσεων
- ✓ Συγκινήσεις και ένταση
- ✓ Σωματική άσκηση & Φυσική κατάσταση
- ✓ Πρόκληση του ανταγωνισμού / νίκη .

Sirard et al., 2006

37

**Γιατί τα παιδιά αποχωρούν από τα σπορ;**

**Κολυμβητές, 10-18 ετών:**


- “Είχα άλλα πράγματα να κάνω”
- “Δεν ήμουν τόσο καλός όσο θα ήθελα” – **Αντιλαμβανόμενη ικανότητα**
- “Βαριόμουνα” – Δεν διασκεδάζα
- “Δεν μου άρεσε η πίεση”
- “Δεν μου άρεσε ο προπονητής” ...
- **Άλλο σπορ (68%)**

Gould, Feltz, Horn, & Weiss, 1982

**Αθλητές 13 ετών:**

- **Σταματούν 3-4/10 παιδιά.**
- “Είχα άλλα πράγματα να κάνω”
- Μείωση ενθουσιασμού

Rottensteiner et al., 2013



Athletes of gymnastics 95% continued in **another sport** (Klint & Weiss, 1986)

38

**Μοντέλο Κινήτρων συμμετοχής & αποχώρησης των νέων από τον αθλητισμό**

Λόγοι ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ των παιδιών στον αθλητισμό	Λόγοι ΑΠΟΧΩΡΗΣΗΣ των παιδιών από τον αθλητισμό
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Εκμάθηση νέων δεξιοτήτων</li> <li>✓ Διασκέδαση</li> <li>✓ Δημιουργία φιλικών σχέσεων</li> <li>✓ Συγκινήσεις και ένταση</li> <li>✓ Σωματική άσκηση &amp; Φυσική κατάσταση</li> <li>✓ Πρόκληση του ανταγωνισμού / νίκη</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ανεπιτυχής εκμάθηση νέων δεξιοτήτων</li> <li>✓ Έλλειψη διασκέδασης</li> <li>✓ Έλλειψη φιλικών σχέσεων</li> <li>✓ Έλλειψη συγκινήσεων και έντασης</li> <li>✓ Έλλειψη σωματικής άσκησης</li> <li>✓ Έλλειψη προκλήσεων / αποτυχία</li> </ul>

**Βαθύτερα ψυχολογικά κίνητρα συμμετοχής ή αποχώρησης**

- Αντίληψη περί ατομικής επάρκειας
- Προσανατολισμοί και στόχοι
- Αντίδραση στο στρες

39

**Στρατηγικές για τη δημιουργία συνθηκών άθλησης προσαρμοσμένων στις ανάγκες των νεαρών αθλητών**




40

Ανάγκη	Προπονητική στρατηγική
Εκμάθηση & βελτίωση δεξιοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ενεργητική επίδειξη</li> <li>▪ Εποικοδομητική ανατροφοδότηση</li> <li>▪ Θετική διδακτική προσέγγιση</li> <li>▪ Γνώση της τεχνικής και τακτικής</li> </ul>
Διασκέδαση	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Διαμόρφωση ρεαλιστικών προσδοκιών</li> <li>▪ Διατήρηση ενεργητικής πρακτικής κατά την εξάσκηση</li> <li>▪ Χιούμορ – Ευχάριστο κλίμα</li> </ul>
Δημιουργία φιλικών σχέσεων	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Παροχή χρόνου για να αναπτύξουν φιλίες</li> <li>▪ Προγραμματισμός εκδηλώσεων εκτός προπόνησης</li> <li>▪ Ύπαρξη ελεύθερου χρόνου</li> </ul>

41

Ανάγκη	Προπονητική στρατηγική
Ενθουσιασμός	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ποικιλία στο περιεχόμενο της προπόνησης</li> <li>▪ Ποικιλία στο ρυθμό της προπόνησης</li> <li>▪ Εστίαση σε σύντομες, αναζωογονητικές πρακτικές</li> </ul>
Άσκηση & Υγεία	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Εκπαίδευση των νεαρών αθλητών στην παρακολούθηση της Φ.Κ.</li> <li>▪ Οργάνωση και υλοποίηση πρακτικής εξάσκησης με στόχο τη βελτίωση της Φ.Κ.</li> </ul>
Ανταγωνιστική πρόκληση & Νίκη	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Διαγωνιστικές ασκήσεις</li> <li>▪ ΝΙΚΗ (α) υπερίσχυση έναντι των άλλων</li> <li style="padding-left: 20px;">(β) επίτευξη προσωπικών στόχων</li> </ul>

42

## ΣΤΡΕΣ στον παιδικό αγωνιστικό αθλητισμό



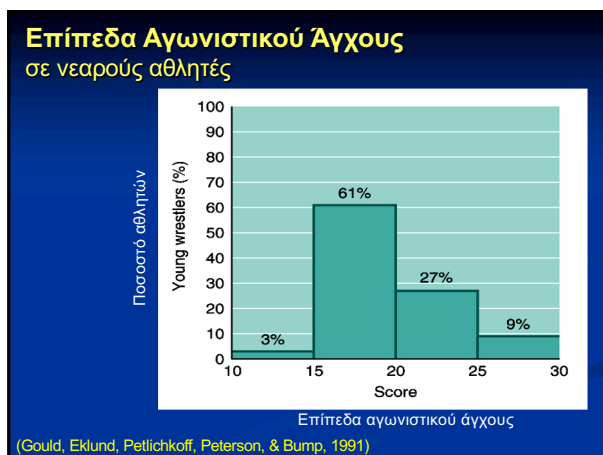

43

## ? Βιώνουν οι νεαροί αθλητές υπερβολικό στρες;

**ΟΧΙ**, η πλειοψηφία των νεαρών αθλητών δεν αγωνίζεται κάτω από υπερβολικό στρες.

**Υπέμετρο στρες** βιώνει μόνο ένα μικρό ποσοστό των παιδιών

44



45

### Άγχος κατάστασης: αθλητές – μη αθλητές

(ανασκόπηση - Gould, 1993)

- ✓ Αθλητές ατομικών & ομαδικών αθλημάτων
- ✓ Μουσικοί: σολίστες & μέλη μπάντας
- ✓ Μαθητές σε μάθημα και ακαδημαϊκές εξετάσεις

(9- 14 ετών)

- Σε συνθήκες προπόνησης / εξάσκησης
- Σε συνθήκες αγώνων / παράστασης / εξετάσεων

#### Άγχος κατάστασης

Αθλητές = Μη αθλητές  
 Αγώνας / παράσταση / εξέταση > Προπόνηση / εξάσκηση / μάθημα  
 Αθλητές ατομικών > Αθλητές ομαδικών  
 Σολίστες > Αθλητές

46

### Παράγοντες που σχετίζονται με την ΑΥΞΗΣΗ του άγχους σε νεαρούς αθλητές

Υψηλά επίπεδα άγχους κατάστασης ΔΕΝ είναι συχνά, αλλά επηρεάζουν ένα μεγάλο αριθμό παιδιών

Οι αθλητικοί ψυχολόγοι εξετάζουν...

- Προσωπικούς
- Περιβαλλοντικούς παράγοντες

47

### Χαρακτηριστικά παιδιών υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση άγχους κατάστασης

- Υψηλό άγχος προδιάθεσης
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Χαμηλές προσδοκίες απόδοσης
- Συχνές ανησυχίες αποτυχίας
- Συχνές ανησυχίες κοινωνικής αξιολόγησης
- Έλλειψη διασκέδασης κατά την άθληση
- Χαμηλότερη ικανοποίηση σχετικά με την απόδοση - ανεξάρτητα από τη νίκη ή την ήττα
- **Εξωτερική εστία ελέγχου:** Η συμμετοχή τους στον αθλητισμό είναι σημαντική για τους γονείς
- Αίσθημα χαμηλών ικανοτήτων → Επικέντρωση στο αποτέλεσμα και όχι στην απόδοση .

48



### Περιβαλλοντικοί παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνιση άγχους

- ✓ Ο τύπος του αθλήματος (ατομικό / ομαδικό)
- ✓ Σημασία αγώνα
- ✓ Κλίμα προπόνησης
- ✓ Οικογενειακό περιβάλλον
- ✓ Άλλες πιέσεις (σχολείο, φίλοι) .

49

### Βασικές υποδείξεις για ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

- ✓ Επιβεβαίωση – Καθοδήγηση – Υποστήριξη
- ✓ Ενθάρρυνση των παιδιών όταν προσπαθούν & βελτιώνονται
- ✓ Εστιάστε στη σωστή εφαρμογή των οδηγιών
- ✓ Ενίσχυση αυτονομίας
- ✓ Οι έπαινοι να είναι ειλικρινείς
- ✓ Ανάπτυξη ρεαλιστικών προσδοκιών
- ✓ Ανταμοιβή τόσο της προσπάθειας όσο και του αποτελέσματος
- ✓ Εστίαση στη διδασκαλία και την εξάσκηση των δεξιοτήτων
- ✓ Τροποποίηση των δραστηριοτήτων

50

- ✓ Τροποποίηση των κανόνων, ώστε να μεγιστοποιηθεί η δράση και η συμμετοχή (στα αθλήματα που είναι δυνατόν)
- ✓ Ανταμοιβή της σωστής τεχνικής και όχι μόνο του αποτελέσματος
- ✓ Τεχνική «σάντουιτς» κατά τη διόρθωση
- ✓ Διδασκαλία τεχνικών διαχείρισης του άγχους (π.χ. – "Δάκτυλα Μακαρόνια")
- ✓ Δημιουργία περιβάλλοντος που επιτρέπει τη δοκιμή και το λάθος
- ✓ **ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ** → είναι μεταδοτικός !

51

### Ο ρόλος των φίλων στον παιδικό αθλητισμό



52

### Κίνητρο ένταξης στην ομάδα (affiliation motive)

- Δημιουργία σχέσεων
  - Ευκαιρίες να είναι με φίλους
  - ή να κάνουν νέους φίλους

53



### Οι ΦΙΛΟΙ στον παιδικό αθλητισμό

(Smith, 1997)

Τα παιδιά που αντιλαμβάνονταν θετικότερες τις σχέσεις τους με τους συνομηλικούς: Απέφεραν θετικότερα συναισθήματα προς ...

- ✓ τη σωματική δραστηριότητα
- ✓ τη σωματική αυτοαξιολόγηση

Οι σχέσεις με συνομηλικούς ήταν **ΑΝΑΛΟΓΕΣ** με τη συμμετοχή στον αγωνιστικό αθλητισμό και την κινητοποίηση των παιδιών

54

### ΘΕΤΙΚΕΣ διαστάσεις της φιλίας

- Συντροφιά («αράζουν» μαζί)
- Ευχάριστη συνεργασία στο παιχνίδι
- Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης
- Βοήθεια και οδηγίες
- Κοινωνική συμπεριφορά
- Οικειότητα
- Αφοσίωση (δέσμευση ο ένας στον άλλον)
- Κοινά ενδιαφέροντα
- Ελκυστικές προσωπικές ποιότητες (ψυχολογικά & σωματικά χαρακτηριστικά)
- Συναισθηματική στήριξη
- Απουσία συγκρούσεων
- Επίλυση συγκρούσεων.

Weiss, Smith, & Theebom, 1996

55

### ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ διαστάσεις της 'φιλίας'

- Σύγκρουση (λεκτικές προσβολές, διαφωνίες)
- Απωθητικές προσωπικές ποιότητες (εγωκεντρισμός)
- Προδοσία (αναξιοπιστία, αδιαφορία)
- Απομόνωση (έλλειψη αλληλεπίδρασης) .

Weiss, Smith, & Theebom, 1996

56

### Στην πράξη πρέπει ..

- Να παρέχεται **χρόνος για να βρίσκονται με φίλους** και να κάνουν νέους φίλους
- Να ενθαρρύνεται η **θετική ενίσχυση των συνομηλίκων** → ενίσχυση αυτοεκτίμησης
- Να τονίζεται η σπουδαιότητα της **ομαδικότητας** – Επίδιωξη **ομαδικών στόχων** → ενίσχυση συνοχής ομάδας .

Fraser-Thomas, Cote, & Deakin, 2008; Weiss, Smith, & Theebom, 1996

57

### Γονείς αθλητών



58

### Ο ρόλος των ΓΟΝΕΩΝ

- Η **ευχαρίστηση** των γονέων από τις αθλητικές δραστηριότητες φαίνεται να **επηρεάζει θετικά**:
  - ✓ την ενθάρρυνση που προσφέρουν στα παιδιά
  - ✓ την αντιλαμβανόμενη ικανότητα των παιδιών
  - ✓ τη συμμετοχή των παιδιών
  - ✓ την απόδοση των παιδιών
- Η **κατάλληλη υποστήριξη** των γονέων προφυλάσσει τα παιδιά από τις αγχογόνες εμπειρίες
- Ο **προσανατολισμός στόχων** των γονέων σχετίζεται σημαντικά με εκείνον των παιδιών
- Οι γονείς **διαδραματίζουν πολύ θετικό ή πολύ αρνητικό ρόλο στην αθλητική συμμετοχή των παιδιών**  
(Brustad, 1993; Duda & Horn, 1993; Eccles & Harold, 1991; Gould et al., 2005; Krane, Greenleaf, & Snow, 1997; Streat, 1995; VanYperen, 1995) ...

59

### Οι γονείς των αθλητών...

- Επηρεάζουν τα παιδιά τους με τρεις τρόπους:
  - (α) παρέχοντας εμπειρίες
  - (β) ερμηνεύοντας τις εμπειρίες τους
  - (γ) λειτουργώντας ως πρότυπα

(Fredricks & Eccles, 2004; Gould, Lauer, Rolo, Janes, & Pennisi, 2005)

60



61



62

**Υψηλά επίπεδα ανάμειξης γονέων**

**Ο αθλητής**

- αισθάνεται ότι, για να είναι αποδεκτός από την οικογένεια, πρέπει οπωσδήποτε να συμμετέχει στον αθλητισμό.
- δεν τολμά να ασχοληθεί με άλλες δραστηριότητες, γιατί φοβάται ότι θα απογοητεύσει τους γονείς του.
- Συνήθως εγκαταλείπει πιο εύκολα τον αθλητισμό

«Δεν κάναμε τόσο δρόμο για να έρθεις και να μην παίξεις καλά».  
«Μην με ντροπιάσεις».

63

**Οικογένεια = πηγή πίεσης**

**Γονείς**

- Οδηγίες για τον αγώνα ή την προπόνηση
- Άσκηση κριτικής
- Επίκριση για περισσότερη προσπάθεια
- Είναι προσκολλημένοι στη νίκη
- Εκδήλωση απογοήτευσης
- Πιεστικός - Φωνακλάς
- Ακραίες συμπεριφορές – Έλλειψη συναισθηματικού ελέγχου (π.χ. πίεση να αγωνιστεί ο αθλητής ακόμα και αν είναι τραυματισμένος, γυμναστήριο στο σπίτι!)
- Λεκτικές διαμάχες / διαφωνίες (π.χ. πίεση για το πρωί ή την υποτροφία ...)
- Προσβολές και αρνητικά σχόλια προς τους αντιπάλους.

Bois, 2009; Byrne, 1993; Hellstedt, 1990; Lavoι, 2008

64

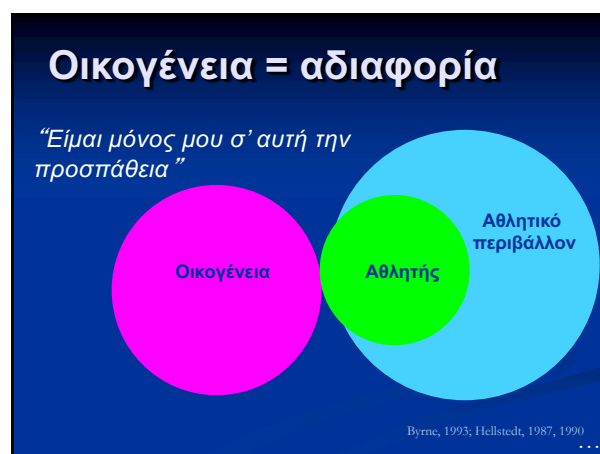
**Οικογένεια = Πηγή Πίεσης**

**Αρνητική Επιρροή**

**Οι αθλητές:**

- Δεν απολαμβάνουν τη συμμετοχή τους στο άθλημα
- Έχουν περισσότερες πιθανότητες να εγκαταλείψουν το άθλημα
- Έχουν υψηλότερα επίπεδα άγχους
- Οι αθλητές νιώθουν παγιδευμένοι από την συμπεριφορά των γονιών τους

65



66

### Χαμηλό επίπεδο ανάμειξης των γονέων

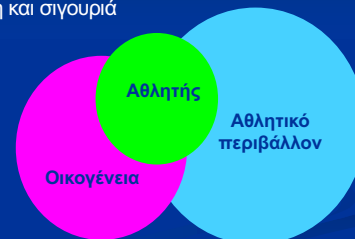
- Η οικογένεια δεν ασχολείται με την αθλητική ζωή /καριέρα του παιδιού
- Συνήθως το παιδί δεν μπορεί να συνδεθεί με την οικογένεια και
- αναζητά ένα άλλο περιβάλλον όπου θα τον αποδεχθούν πιο εύκολα
- Μόνο μέσα στον αθλητικό χώρο έχει την αίσθηση ότι ανήκει κάπου ...

**Αλλά αυτό τελικά και αυτό αποτελεί ΠΑΓΙΔΑ .**

67

### Οικογένεια = Πηγή υποστήριξης

Χάρης: Ήρεμος, χαμογελαστός, γεμάτος αυτοεκτίμηση και σιγουριά νεαρός αθλητής



Byrne, 1993; Hellstedt, 1987, 1990 ...

68

### Ιδανικό επίπεδο ανάμειξης γονέων

Η οικογένεια :

- κάνει ενέργειες που βοηθούν τον αθλητή, αλλά δεν αναμειγνύεται σε θέματα τεχνικής ή τακτικής
- έχει θετική επιρροή στον αθλητή → ο αθλητής απρόσκοπτα διαμορφώνει την ταυτότητα και τον χαρακτήρα του
- παρέχει υποστήριξη και ενθάρρυνση, χωρίς να προκαλεί πίεση στον αθλητή.

Γενικά η οικογένεια με υγιή ανάμειξη προσφέρει:

- Συναισθηματική υποστήριξη
- Οικονομική υποστήριξη
- Διαχείριση (μεταφορά, οικογενειακό πρόγραμμα)

69

### Ιδανικό επίπεδο ανάμειξης γονέων:

Οι αθλητές:

- Απολαμβάνουν τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό
- Υποφέρουν από χαμηλότερα επίπεδα άγχους
- Αισθάνονται τον σεβασμό και την αγάπη της οικογένειας
- Έχουν λιγότερες πιθανότητες πρόωρης διακοπής του αθλητισμού...

70

### Ιδανικό επίπεδο ανάμειξης γονέων



Είναι το καταλληλότερο περιβάλλον για την ανάπτυξη της **ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ** ενός αθλητή

71

Διαλεκτικοί γονείς	Παιδιά με διαλεκτικούς γονείς:
<p><b>«Αγάπη &amp; όρια»</b></p> <p><b>Υποστηρικτική γονική πρακτική:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ο Συναισθηματική ζεστασιά,</li> <li>ο Προδρομική διδασκαλία,</li> <li>ο Ήρεμη συζήτηση κατά την επιβολή πειθαρχίας &amp;</li> <li>ο Ενδιαφέρον και συμμετοχή στις δραστηριότητες των παιδιών</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Έχουν την καλύτερη εξέλιξη</li> <li>■ Είναι ανεξάρτητα, φιλικά με τους συνομηλίκους</li> <li>■ Διεκδικητικά και συνεργατικά</li> <li>■ Εμφανίζουν ισχυρά κίνητρα για επιτυχία</li> <li>■ Είναι επιτυχημένα και αρεστά στους άλλους</li> <li>■ Αυτορρύθμιση - Ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους με αποτελεσματικό τρόπο, τόσο ως προς τις σχέσεις με τους άλλους όσο και ως προς τον εαυτό τους</li> <li>■ Καλύτερη προσαρμογή</li> <li>■ Καλύτερα ψυχολογικά εφόδια για την αντιμετώπιση δυσκολιών στο μέλλον</li> </ul> <p><b>Εφηβεία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Γονείς = Ενήμεροι για τις δραστηριότητες των νέων (εντός &amp; εκτός σχολείου)</li> <li>■ Χωρίς να είναι υπερπροστατευτικοί .</li> </ul>

(Belluck, 2000; Kaufmann et al., 2000; Olweus, 1993; Pettit, Bates, & Dodge, 1997)

72

### ■ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ έχει την ευθύνη:

- για το τι γίνεται **έξω από το γήπεδο**.
- για τη **ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ** του παιδιού.

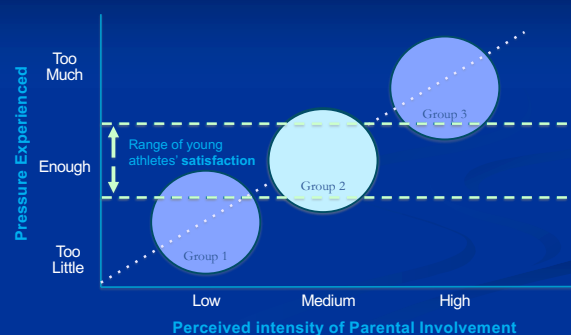
### ■ Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ έχει την ευθύνη:

- για ό,τι γίνεται **εντός του γηπέδου**.
- για την **ΑΠΟΔΟΣΗ** του αθλητή.

73

### Parental involvement & pressure experienced by the young athletes

(Lee & MacLean, 1997) – European Journal of Physical Education



74

Οι ΓΟΝΕΙΣ θα διδάξουν τον νεαρό αθλητή

...

Να χάνει με **αξιοπρέπεια**  
και να κερδίζει με **ευγένεια!**

75

### Τύποι «δύσκολων» γονέων

(Smoll, 2001)

1. Αδιάφορος
2. Υπερβολικά κριτικός
3. Ουρλιάζει πίσω από τον πάγκο
4. Συμπληρώνει τον προπονητή
5. Υπερπροστατευτικός
6. Υβριστικός .

76

### Οι γονείς ...

Κατανόηση του δύσκολου έργου τους.

- ✓ Ενημέρωση των γονέων για τις ευθύνες που πρέπει να αναλάβουν
- ✓ Ανάλυση ρόλου - υπευθυνότητας
- ✓ Ανάπτυξη «κώδικα συμπεριφοράς» .

77

### «Κώδικας συμπεριφοράς» των γονέων

1. **Ενθαρρύνετε** το παιδί σας να συμμετέχει στον αθλητισμό, αλλά **μη το πιέζετε**.
2. Οδηγείτε το παιδί σας σε ένα **άθλημα που του ταιριάζει** περισσότερο αντί να το αναγκάσετε να ασχοληθεί με αθλήματα που αρέσουν σε εσάς ή απλώς είναι δημοφιλή.
3. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας **διασκεδάζει**. Ρωτήστε το αν απολαμβάνει τη συμμετοχή του στο άθλημα και αν θέλει να συνεχίσει ή αν θέλει να δοκιμάσει κάτι άλλο.
4. Βοηθήστε το παιδί σας να καταλάβει τις **πολύτιμες εμπειρίες** που μπορεί να διδαχθεί από τον αθλητισμό (συνέπεια, πειθαρχία, ανάληψη ευθύνης, στόχους, αγωνιστικότητα).

78

5. Βοηθήστε το παιδί σας να **αναλάβει τις ευθύνες** του έναντι της ομάδας και του προπονητή.
6. **Μην ανακατεύετε στο έργο των προπονητών** στην προπόνηση ή τους αγώνες
7. **Δείξτε σεβασμό** προς τους προπονητές του παιδιού σας. Μην καθοδηγείτε τεχνικά ή τακτικά το παιδί σας από το πλάι.
8. Δώστε **έμφαση στη βελτίωση και ενθαρρύνετε την προσπάθεια** του παιδιού. Μην περιμένετε μόνο τη νίκη.
9. Βοηθήστε το παιδί σας να θέτει **ρεαλιστικούς στόχους**, οι οποίοι θα είναι μετρήσιμοι και εφικτοί
10. Διδάξτε στο παιδί ότι **επιτυχία σημαίνει επίτευξη των προσωπικών στόχων** και όχι απαραίτητα να κερδίσει έναν αγώνα.

79

11. Υπενθυμίστε συχνά στο παιδί σας ότι πρέπει να **νιώθει ευχαριστημένος, σίγουρος και δυνατός για όλα όσα κάνει**.
12. Υπενθυμίστε συχνά στο παιδί σας πως η **αγάπη σας είναι δεδομένη και ανεξάρτητη** από την αθλητική του απόδοση.
13. Αποφύγετε να ξαναζήσετε μέσω του παιδιού μια νέα αθλητική καριέρα. Αφήστε το παιδί να **αγωνιστεί για τον εαυτό του** και όχι για σας.
14. Διδάξτε το παιδί σας ότι **κάθε μέρα είναι διαφορετική** από την προηγούμενη. Αν δεν πήγε καλά χθες, δεν σημαίνει ότι δεν θα πάει καλά και σήμερα ή αύριο.
15. Διατηρήσετε τον αθλητισμό στη σωστή προοπτική: **Σκοπός του αθλητισμού για τα παιδιά είναι να δημιουργήσει ευκαιρίες για διασκέδαση και ανάπτυξη**.
16. **Αποδεχθείτε το παιδί σας όπως είναι**: Δεχθείτε τυχόν περιορισμούς στις φυσικές ικανότητες των παιδιών σας

80



81

### ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

1. Θα παραμένω στην περιοχή των θεατών κατά τη διάρκεια των αγώνων
2. Δεν θα παρεμβαίνω στο έργο του προπονητή
3. Δεν θα απευθύνω υποτιμητικά σχόλια προς τους προπονητές, τους αθλητές ή τους άλλους γονείς
4. Δεν θα προσπαθώ να καθοδηγώ το παιδί μου κατά τη διάρκεια του αγώνα
5. Θα ενισχύω την ομάδα του παιδιού μου
6. Θα δείχνω ενδιαφέρον, ενθουσιασμό και υποστήριξη στο παιδί μου
7. Θα ελέγχω τα συναισθήματά μου κάτω από οποιοσδήποτε συνθήκες
8. Θα προσφέρω τη βοήθειά μου ΜΟΝΟ όταν η ομάδα ή ο προπονητής το ζητήσει
9. Θα παρακολουθώ τους αγώνες χωρίς αλκοόλ
10. Μετά τον αγώνα, θα ενθαρρύνω τη συνέχιση της προσπάθειας του παιδιού μου.

82

αν βλέπετε πως το παιδί είναι αγχωμένο ή νευρικό:

- ✓ **ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ** να του πείτε «χαλάρωσε» ή «μην είσαι τόσο νευρικός»
- ✓ **Απασχολήστε** το με κάτι ευχάριστο
- ✓ **Ανοίξτε** μια συζήτηση
- ✓ **Ζητείστε** τη βοήθειά του για κάτι μέσα στο σπίτι .

83

### ... Συνήθη ερωτήματα



84

### Δηλαδή ... να μην πιέσω το παιδί μου να ασχολείται με τον αθλητισμό;

- Αθλητής θα γίνει **ΜΟΝΟ** αν ο **ίδιος/α** το θέλει
- Βέβαια, δεν υπάρχει μια ξεκάθαρη απάντηση (ΟΧΙ / ΝΑΙ)
- Η διαχωριστική γραμμή μεταξύ της πίεσης και της μη πίεσης είναι πολύ λεπτή – εξαρτάται και από το κάθε παιδί

#### ΩΣΤΟΣΟ,

Πολλοί πρωταθλητές δηλώνουν ότι οι γονείς τους:

- ✓ ήταν «**πιστικοί**» ... όμως, παράλληλα, ένοιωθαν ότι ήταν **ελεύθεροι να σταματήσουν**
- ✓ τους παρέιχαν **ενθάρρυνση για τη δέσμευση** απέναντι στον εαυτό τους και την ομάδα τους ... και
- ✓ ... **ΠΟΤΕ** οδηγίες τεχνικής ή τακτική του αθλήματος

**“ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΗ” ΠΙΕΣΗ ...**

85

### ... Διακριτική πίεση, αλλά σαφή ΟΡΙΑ

Οι έφηβοι που λειτουργούν σε οικογένειες με όρια:

- Παίρνουν καλύτερες αποφάσεις για τη ζωή τους
- Κατακτούν την πραγματική αυτονομία
- Γίνονται πιο υπεύθυνοι
- Αναπτύσσουν ισχυρότερη αυτοπεποίθηση .

86

### Η προπόνηση / Ο αγώνας τελειώσει ... «Μαμά, Μπαμπά, πώς ήμουν;»

**Μια ζεστή, ανοικτή αγκαλιά!**

Καλό είναι να ΜΗΝ παρακολουθούμε την προπόνηση

Είναι σημαντικό να παραμένει συγκεντρωμένος στις οδηγίες του προπονητή του και όχι αν εσείς τον προσέχετε

Είναι καλό να παρακολουθούμε **ΣΥΧΝΑ** τους αγώνες του

**Σε κάθε περίπτωση ...**

Η απάντηση μας πρέπει να ενισχύει την ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ και τον ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟ του (λόγοι εσωτερικοί και υπό έλεγχο)

«Μου άρεσε που προσπαθούσες πολύ!»

«Φαντάζομαι ότι χάρηκες πολύ τον αγώνα αυτό!»

«Νομίζω ότι θα μπορούσες να προσπαθήσεις περισσότερο» ...

87

**Πατέρας:**

**«Ο γιος μου δεν παίζει πολύ στον αγώνα και στεναχωριέται!»**

Σημείωση: ένα πώς οι γονείς διαχειρίζονται τη μειωμένη συμμετοχή του νεαρού αθλητή...

#### ■ **Γονείς με προσανατολισμό στο ΕΓΩ**

- Βιώνουν αρνητικά τη μειωμένη συμμετοχή του παιδιού στον αγώνα
- Μη λεκτική συμπεριφορά = αρνητική → το παιδί στεναχωριέται για τη στεναχώρια των γονιών!

#### ■ **Γονείς με προσανατολισμό στο ΈΡΓΟ**

- Δίνουν σημασία στην προσπάθεια, στη βελτίωση, στη μάθηση
- Θέτουν ρεαλιστικούς, εφικτούς στόχους για το παιδί τους και ενθαρρύνουν την προσπάθεια του παιδιού για την κατάκτησή τους
- → το παιδί εστιάζει σ' αυτά που «κερδίζει» κάθε φορά και όχι μόνο στον χρόνο παιχνιδιού ή τη νίκη!

88

### Είμαι προπονητής, μπορώ να προπονώ το παιδί μου;

#### ΠΑΙΔΙ

- Γίνεται η προέκταση του γονέα
- «Χάνει» το γονέα

Παιδιά αντίστροφης εξάρτησης  
(Smith & Smoll, 1996)

#### ΓΟΝΕΑΣ

- Καταλήγει να ορίζει την προσωπική του αξία βάσει της επιτυχίας ή της αποτυχίας του γιου ή της κόρης του
- Ο γονέας μετατρέπεται σε «νικητή» ή «ηττημένο» μέσα από το παιδί
- Ουσιαστικά, προσπαθεί να ζήσει μέσα από το παιδί του μια αθλητική καριέρα που δεν έζησε ποτέ ο ίδιος – «**Σύνδρομο ματαιωμένου αθλητή**» (Smoll, 1998)

89

Είμαι προπονητής  
Μπορώ να αναλάβω το παιδί μου;

**ΟΧΙ**

Υπάρχουν και εξαιρέσεις.  
Είναι σπάνιες.  
Δεν αναιρούν τον κανόνα.

Εσύ, απλώς θα μιλήσεις το παιδί σου στον αθλητισμό, θα το κάνεις να τον αγαπήσει.

Τον ρόλο του ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ είναι σημαντικό να τον αναλάβει κάποιος άλλος !

Είναι ανάγκη το παιδί σου να έχει **ΚΑΙ** μπαμπά/μαμά **ΚΑΙ** προπονητή !

**Δική σου η απόφαση!!**

90

### Δεν δέχεται την ήττα και αντιδρά άσχημα: Τί να κάνω;

**ΠΑΙΔΙ:** κλαίει  
αντιδρά άσχημα

**ΓΟΝΕΙΣ:**  
(α) Εκτόνωση της έντασης  
(β) Αποδοχή → «Νομίζω ότι αυτό που θέλεις να πεις είναι ότι σ' ενδιαφέρει πολύ αυτό που κάνεις»  
(γ) Καθοδήγηση → «Ας βάλουμε τα πράγματα σε μια σειρά»  
- Ποιοι ήταν οι στόχοι σου;  
- Πώς ήταν η εμπειρία αυτή για σένα (Ανασκόπηση)  
- Θετικά  
- Αρνητικά  
- Τι νομίζεις ότι πρέπει να προσέξεις στο μέλλον; (Στόχοι)

Ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης είναι η **ΑΠΟΔΟΧΗ** της ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ


91

### Μπορεί να συνδυάσει Αθλητισμό και Σχολείο; → Διπλή καριέρα (Dual Career)

- **Ανάγκη ισορροπίας** μεταξύ Αγωνιστικού Αθλητισμού & Σπουδών
- **Και τα δύο απαιτούν χρόνο και προσπάθεια**
- **Είναι ωφέλιμο να συνδυάζονται, αλλά ταυτόχρονα είναι δύσκολο.**

■ Πώς μπορούν τα παιδιά να **συνδυάσουν** με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την άθλησή τους, τις σπουδές, την κοινωνική και ιδιωτική τους ζωή;

■ Πώς μπορούν να κερδίσουν **τα οφέλη μιας διπλής σταδιοδρομίας** και να αποφύγουν να βλάψουν τις προοπτικές τους στον αθλητισμό ή στο σχολείο;




Stambulova & Harwood (2022). A 'Dual Career': Combining Sport and Studies  
<https://jids.frontiersin.org/articles/10.3389/jids.2022.692422>

92

### Αθλητής-Μαθητής: Πώς θα αντιμετωπίσω τις προκλήσεις της διπλής καριέρας;

1. Θέσε ρεαλιστικούς στόχους – Δύσκολους, αλλά εφικτούς
2. Συνέχισε να επεκτείνεις τις δυνατότητές σου (τους πόρους σου) μαθαίνοντας από σημαντικά γεγονότα στη ζωή σου και από πολλούς ανθρώπους
3. Διαχειρίσου σωστά τον χρόνο σου – ιεράρχηση στόχων – ξεκίνα από το πιο σημαντικό καθήκον της ημέρας ... θυμήσου την ξεκούραση
4. Κράτησε τα πράγματα σε προοπτική (βραχυπρόθεσμοι – μεσοπρόθεσμοι – μακροπρόθεσμοι στόχοι) – Ευέλικτος προγραμματισμός
5. Προσοχή στο άγχος – αξιοποίησε το 'καλό' άγχος – Διαχειρίσου τις αντικρουόμενες απαιτήσεις
6. Μείνε θετικός ... Στο ταξίδι της ζωής δεν υπάρχουν πραγματικά καλά ή κακά γεγονότα, μόνο ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη → Μάθε από το παρελθόν σου, ζήσε στο παρόν και σχεδίασε το μέλλον. -

93



**Ευχαριστώ!**

94