

## Προπονητής – Οικογένεια:

### Αποτελεσματική συνεργασία για την εξέλιξη των νεαρών αθλητών



Μαρία Ψυχουντάκη  
Καθηγήτρια Ψυχολογίας – Αθλητικής Ψυχολογίας  
ΣΕ-ΦΑΑ Παν/μίου Αθηνών

1

## ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ: «αξίζει τον κόπο»

- Ψυχική ανάπτυξη - Χαρακτηριστικά προσωπικότητας
- Υπευθυνότητα – Ομαδικότητα - Κοινωνικότητα - Επικοινωνία
- Φίλαθλο πνεύμα – Καλή αθλητική συμπεριφορά – Διαχείριση δύσκολων καταστάσεων (κερδίζει χωρίς να καυχείται και χάνει χωρίς να καταρρέει)
- Διδάσκει ότι το λάθος είναι μέρος της διαδικασίας μάθησης
- Τοποθέτηση στόχων - Ηγετικές ικανότητες

Lumpkin & Achen, 2014; Seefeldt & Gould, 1980

2

## Μελέτη:

University of Kansas; Lumpkin & Achen, 2014

‘τα παιδιά που κάνουν αθλητισμό έχουν καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις’

- Από την ηλικία των 3-4 ετών τα παιδιά μπορούν να ξεκινήσουν τα σπορ → ενασχόληση με πολλά σφέλη για τη σωματική και ψυχική τους ευεξία.
- Οι μαθητές γυμνασίου που **έκαναν σπορ από μικρή ηλικία** είχαν 10% περισσότερες πιθανότητες να αποφοιτήσουν από τους συνομηλικούς τους, που δεν είχαν συμμετάσχει σε αθλήματα.



Ευρήματα που επιβεβαιώνονται και από Institute of Medicine

Ωστόσο, ...

3

## Ωστόσο,

### Ο αθλητισμός δεν είναι από μόνος του θετικός!

↓

Χρειάζεται ένας καλός καθοδηγητής για να μπορέσει το παιδί να αποκομίσει το μέγιστο όφελος ...


4

## Ο προπονητής είναι ανάγκη ...

- Να “γνωρίζει” το παιδί και τον έφηβο
- Να αξιοποιεί αυτή τη γνώση στην καθημερινή του πρακτική
- Να οργανώνει σωστά τις συνθήκες εξάσκησης, ώστε να καλύπτουν τις ανάγκες των νεαρών αθλητών και ταυτόχρονα να δημιουργούν προϋποθέσεις ανάπτυξης
- Να γνωρίζει τους παράγοντες που επηρεάζουν την εξέλιξη ενός παιδιού ... π.χ.
  - Άγχος
  - Φίλους
  - Γονείς

5

## Βασικά σημεία



- I. Παιδί και Άθληση – Κίνητρα συμμετοχής - αποχώρησης
- II. Συνθήκες άθλησης προσαρμοσμένες στις ανάγκες των νεαρών αθλουμένων
- III. Στάδια ανάπτυξης αθλητικού ταλέντου & Σημαντικοί άλλοι (Γονείς – Προπονητές)
- IV. Οι γονείς στον παιδικό αθλητισμό
- V. Γονείς

6

**I. Παιδί & άθληση: Κίνητρα συμμετοχής - αποχώρησης**

7

**Απόσταση ...  
Προϋποθέσεις ...**

8

**Θέτοντας ...  
«τον αθλητισμό στην  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ του παιδιού»**

9

**Γιατί συμμετέχουν τα παιδιά στα σπορ;**  
Παρακινητικοί παράγοντες:

Έρευνα: 1.602 παιδιά:

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

Sirard et al., 2006 ...

10

**... Πιο συγκεκριμένα, έρχονται:**

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

11

**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.**  
Οι λόγοι:

- “Είχα άλλα πράγματα να κάνω”
- Μείωση ενθουσιασμού

Rottensteiner et al., 2013

- Αθλητές γυμναστικής 95% συνέχισαν σε **άλλο σπορ** (Klint & Weiss, 1986)

12

**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

13

**II. Συνθήκες άθλησης προσαρμοσμένες στις ανάγκες των νεαρών αθλητών**

14

Ανάγκη	Προπονητική στρατηγική
Εκμάθηση & βελτίωση δεξιοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ενεργητική/αποτελεσματική επίδειξη</li> <li>▪ Επικοινωνιακή ανατροφοδότηση (Μέθοδος 'σάντουιτς')</li> <li>▪ Θετική διδακτική προσέγγιση</li> <li>▪ Γνώση της τεχνικής και τακτικής του αθλήματος</li> </ul>
Διασκέδαση	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Διαμόρφωση ρεαλιστικών προσδοκιών</li> <li>▪ Διατήρηση ενεργητικής πρακτικής κατά την εξάσκηση – Αποφυγή γραμμών αναμονής</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 – πριν και μετά την προπόνηση</li> </ul>

15

Ανάγκη	Προπονητική στρατηγική
Ενθουσιασμός	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Αποφυγή έμφασης στις ασκήσεις</li> <li>▪ Ποικιλία στο περιεχόμενο της προπόνησης</li> <li>▪ Ποικιλία στο ρυθμό της προπόνησης</li> <li>▪ Εστίαση σε σύντομες, αναζωογονητικές πρακτικές</li> </ul>
Φυσική κατάσταση	<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>
Πρόκληση & Νίκη	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Διαγωνιστικές ασκήσεις</li> <li>▪ ΝΙΚΗ (α) υπερίσχυση έναντι των άλλων (β) επίτευξη προσωπικών στόχων .</li> </ul>

Weinberg & Gould, 2015

16

**Βασικές υποδείξεις για ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ**

- ✓ Ενθάρρυνση των παιδιών όταν προσπαθούν & βελτώνονται
- ✓ 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 δεξιοτήτων και των δραστηριοτήτων

17

- ✓ 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
- ✓ Δημιουργία περιβάλλοντος που επιτρέπει τη δοκιμή και το λάθος
- ✓ **ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ** → είναι μεταδοτικός!

18

### III. Στάδια ανάπτυξης αθλητικού ταλέντου & Σημαντικοί άλλοι (Γονείς – Προπονητές)

19

### Κορυφαία απόδοση στον αγωνιστικό αθλητισμό:

*Γιώς μπορεί κάποιος να την πετύχει;*

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

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

- Βελτίωση της απόδοσης
- Υψηλές επιδόσεις
- Διεθνείς διακρίσεις

20

## 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 .

21

### Developmental Model of Sport Participation (Côté et al., 2007)

#### Διαδρομές εμπλοκής στον αθλητισμό

<b>1. Πιθανά Αποτελέσματα</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ψυχαγωγική συμμετοχή</li> <li>Τρόπος ζωής</li> <li>Βελτιωμένη σωματική υγεία</li> <li>Απόλαυση των επιλογών</li> </ul>	<b>2. Πιθανά Αποτελέσματα</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Απόδοση υψηλού επιπέδου</li> <li>Βελτιωμένη σωματική υγεία</li> <li>Απόλαυση της επιλογής</li> </ul>	<b>3. Πιθανά Αποτελέσματα</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Απόδοση υψηλού επιπέδου</li> <li>Βελτιωμένη σωματική υγεία</li> <li>Απόλαυση της επιλογής</li> </ul>
<b>Ψυχαγωγικά Χρόνια</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Εστίαση σε δραστηριότητες βελτίωσης ΦΚ και Υγείας</li> <li>Παιγνιώδεις δραστηριότητες</li> <li>Χαμηλή ποσότητα σκόνημης πρακτικής</li> </ul>	<b>Χρόνια Επένδυσης</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Εξειδικευμένη προπόνηση</li> <li>Μεωμένες παιγνιώδεις δραστηριότητες</li> <li>Εστίαση σε ένα άθλημα</li> </ul>	<b>Πρώιμη Εξειδίκευση</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Εστίαση σε ένα άθλημα</li> <li>Εξειδικευμένη προπόνηση</li> <li>Μεωμένες παιγνιώδεις δραστηριότητες</li> </ul>
<b>Δοκιμαστικά Χρόνια (έως 12 ετών)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Παιγνιώδεις δραστηριότητες</li> <li>Μεωμένη εξειδικευμένη προπόνηση</li> <li>Συμμετοχή σε διάφορα αθλήματα</li> </ul>		
<b>ΠΡΩΙΜΗ ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ</b>		
1. Συμμετοχή σε αναψυχή	2. Συμμετοχή σε αγωνιστικό αθλητισμό	3. Πρώιμη εξειδίκευση

(10,000 ιππες, Ericsson et al., 1993)

22

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

JEAN CÔTÉ, ROSENE LEOPF, DIETER HACKOLF

**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:**

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

23

### ISSP – Position statement ...

- Οι **παιγνιώδεις δραστηριότητες** κατά τη διάρκεια της δοκιμαστικής περιόδου **δημιουργούν μια σταθερή βάση εσωτερικών κινήτρων**.
- 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.
- Οι **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.
- Οι **έφηβοι** (περίπου 16 ετών) έχουν αναπτύξει τις απαραίτητες σωματικές, γνωστικές, κοινωνικές, συναισθηματικές και κινητικές δεξιότητες, ώστε να εντείνουν την προσπάθειά τους με **άκρως εξειδικευμένη προπόνηση σε ένα άθλημα**.

24

### Αθλητική εξειδίκευση - Σύντομη απάντηση:

ΠΟΤΕ; είναι καλό ένα παιδί να ξεκινήσει τον αθλητισμό	ΠΟΙΟΣ; αποφασίζει γι' αυτό	ΠΟΙΟ; αθλημα θα ακολουθήσει	ΠΩΣ; η πορεία προς τη διάκριση θα είναι απρόσκοπη
<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>✓ Οψιμη 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>ο Τι αγαπάει να κάνει</li> <li>ο 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

25

### Αναπτυξιακό μοντέλο

(Wylleman & Lavallee, 2004)



ΗΛΙΚΙΑ	10	15	20	25	30	35
<b>Αθλητικό επίπεδο</b>	Φάση Μύησης	Φάση Ανάπτυξης	Φάση Τελειοποίησης	Διακοπή		
<b>Ατομικό επίπεδο</b>	Παιδική ηλικία	Εφηβεία	Νεαρός ενήλικας	Ενήλικας		
<b>Ψυχο-Κοινωνικό επίπεδο</b>	Γονείς Αδέλφια Φίλοι	Φίλοι Προπονητές Γονείς	Σύντροφος Προπονητής	Οικογένεια (Προπονητής)		
<b>Ακαδημαϊκό/Επαγγελματικό επίπεδο</b>	A' βήθμια Εκπ/ση	B' βήθμια Εκπ/ση	Γ' βήθμια Εκπ/ση	Επαγγελματική καριέρα		
	10	15	20	25	30	35

26

### 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)

27

### ΦΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΚΑΡΙΕΡΑΣ

(Bloot, 1985) (Ψυχουτάκη, 2006)

ΑΘΛΗΤΗΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ	ΓΟΝΕΙΣ
<b>ΦΑΣΗ ΜΥΗΣΗΣ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Παιχνίδι</li> <li>Ενθουσιασμός</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Σωστή επιλογή αθλήτη</li> <li>✓ Κατάλληλη συμπεριφορά &amp; προσέγγιση</li> <li>✓ Συνεργασία με γονείς</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ο Απόφαση η ενασχόληση</li> <li>ο Ενθουσιασμός</li> <li>ο Σωστή προσέγγιση – Ενθάρρυνση</li> <li>ο Υποστήριξη (χρόνος-οικονομικά)</li> <li>ο Συνεργασία με προπονητή</li> </ul>
<b>ΦΑΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ΕΠΙΛΟΓΗ - Ενεργός ρόλος</li> <li>Δέσμευση</li> <li>Προσπάθεια - Συμμετοχή</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Οργάνωση στόχων απόδοσης</li> <li>✓ Κατάλληλη συμπεριφορά &amp; προσέγγιση</li> <li>✓ Συνεργασία με γονείς</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ο Σωστή προσέγγιση - Διαχείριση επιτυχίας / αποτυχίας</li> <li>ο Παρακίνηση</li> <li>ο Υποστήριξη (χρόνος-οικονομικά)</li> <li>ο Συνεργασία με προπονητή</li> </ul>
<b>ΦΑΣΗ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗΣ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Δέσμευση - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ</li> <li>Πρωτοβουλία</li> <li>Προσπάθεια - Συμμετοχή</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Οργάνωση στόχων αποτελέσματος</li> <li>✓ Κατάλληλη συμπεριφορά &amp; προσέγγιση</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ο (Ηθική υποστήριξη)</li> </ul>

28

### IV. Οι γονείς στον παιδικό αθλητισμό



29

### Ο ρόλος των γονέων

- ◆ 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 εκείνων των παιδιών

(Brustad, 1993; Duda & Horn, 1993; Eccles & Harold, 1991; Gould et al., 2005; Krane, Greenleaf, & Snow, 1997; Streat, 1995; VanYperen, 1995) ...

30

### Οι γονείς των νεαρών 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, Jannes, & Pennisi, 2005)

31

### ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ= Πηγή πίεσης



### ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ= Αδιαφορία



### ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ= Πηγή υποστήριξης



Byrne, 1993; Hellstedt, 1990

32

### Οικογένεια = Πηγή πίεσης

«Ήταν επιλογή της μαμάς μου ο χορός και πάντα ήλπιζα να τραυματιστώ για να σταματήσω»  
Sergei Polunin



Byrne, 1993; Hellstedt, 1987, 1990

33

### 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 παίζεις καλά».  
«Μην με ντροπιάσεις».

34

### 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 πριμ ή την υποτροφία ...)
- Προσβολές και αρνητικά σχόλια προς τους αντιπάλους.

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

35

### 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 προσβεβλημένοι από την συμπεριφορά των γονιών τους

36

## Οικογένεια = αδιαφορία

“Είμαι μόνος μου σ’ αυτή την προσπάθεια”

Byrne, 1993; Hellstedt, 1987, 1990

37

## 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 είναι ΠΑΓΙΔΑ .**

38

## Οικογένεια = Πηγή υποστήριξης

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

Byrne, 1993; Hellstedt, 1987, 1990

39

## 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)

40

## Οικογένεια = Πηγή υποστήριξης

### Θετική Επιρροή

**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..

41

## Ιδανικό επίπεδο ανάμειξης γονέων

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

42

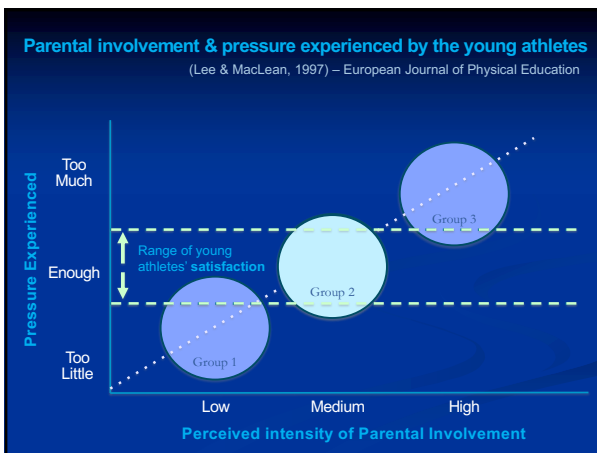
<b>Διαλεκτικοί γονείς</b> <b>«Αγάπη &amp; όρια»</b> <b>Υποστηρικτική γονεϊκή πρακτική:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συναισθηματική ζεστασιά,</li> <li>• Προδρομική διδασκαλία,</li> <li>• Ήρεμη συζήτηση κατά την επιβολή πειθαρχίας &amp;</li> <li>• Ενδιαφέρον και συμμετοχή στις δραστηριότητες των παιδιών</li> </ul>	<b>Παιδιά με διαλεκτικούς γονείς:</b> <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>■ Αυτορύθμιση - 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> <b>Εφηβεία</b> <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)

43

- **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.

44



45

**Οι γονείς θα διδάξουν τον νεαρό αθλητή ...**

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

46

**Τύποι «δύσκολων» γονέων**  
(Smoll, 2001)

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

47

**Οι γονείς ...**  
*Κατανόηση του δύσκολου έργου τους.*

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

48



### «Κώδικας συμπεριφοράς» των γονέων

1. **Ενθαρρύνετε** το παιδί σας να συμμετέχει στον αθλητισμό, αλλά **μην το πιέζετε**.
2. Οδηγείτε το παιδί σας σε ένα **άθλημα που του ταιριάζει** περισσότερο αντί να το αναγκάζετε 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, παιθαρχία, ανάληψη ευθύνης, στόχους, αγωνιστικότητα).

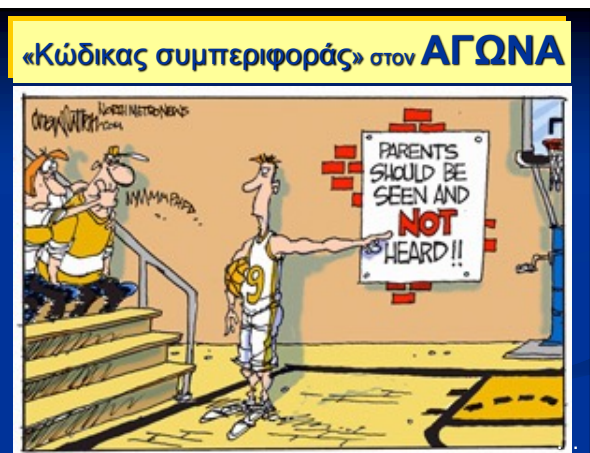
49

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 θέσει **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.

50

11. Υπενθυμίζετε συχνά στο παιδί σας ότι πρέπει να **νιώθει ευχαριστημένος, σίγουρος και δυνατός για όλα όσα κάνει**.
12. Υπενθυμίζετε συχνά στο παιδί σας πως η **αγάπη σας είναι δεδομένη και ανεξάρτητη** από την αθλητική του απόδοση.
13. Αποφύγετε να ξαναζησετε 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. Διατηρήστε 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.

51



52

### 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 ζητήσουν
9. Θα παρακολουθώ τους αγώνες **χωρίς αλκοόλ**
10. Μετά τον αγώνα, θα **ενθαρρύνω τη συνέχιση της προσπάθειας** του παιδιού μου.

53

### ΓΟΝΕΙΣ: «Πρώτες βοήθειες» ...

αν βλέπετε πως το παιδί είναι αγχωμένο ή νευρικό:

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

54



55

### 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 «πιεστικοί» ... όμως, παράλληλα, ένιωθαν ότι ήταν ελεύθεροι να σταματήσουν
- ✓ τους παρέιχαν ενθάρρυνση για τη δέσμευση απέναντι στον εαυτό τους και την ομάδα τους ... και
- ✓ ... ποτέ οδηγίες τεχνικής ή τακτική του αθλήματος

**“ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΗ” ΠΙΕΣΗ ...**

56

### ... 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 .

57

### 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 απάντησή 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» ...

58

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

Σημασία έχει πως οι γονείς διαχειρίζονται την κατάσταση αυτή.

- **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 προσπάθειά του παιδιού για την κατάκτησή τους
  - → το παιδί εστιάζει σ' αυτά που «κερδίζει» κάθε φορά και όχι μόνο στον χρόνο ή τη νίκη!

59

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

**ΠΑΙΔΙ:**

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

**ΓΟΝΕΑΣ:**

(α) Καταλήγει να ορίζει την προσωπική του αξία βάσει της επιτυχίας ή της αποτυχίας του γιου ή της κόρης του

(β) Ο γονέας μετατρέπεται σε «νικητή» ή «ηττημένο» μέσα από το παιδί

(γ) Ουσιαστικά, προσπαθεί να ζήσει μέσα από το παιδί του μια αθλητική καριέρα που δεν έζησε ποτέ ο ίδιος – «Σύνδρομο μαιτωμένου αθλητή» (Smoll, 1998)

Παίδια αντίστροφης εστίασης (Smith & Smoll, 1996)

60

**Είμαι προπονητής**  
Μπορώ να αναλάβω το παιδί μου;

**ΌΧΙ**

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

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

Το 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!!**

61

**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»  
-Πώς 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

62

**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;

Αθλητική Ζωή  
Προσωπική Ζωή  
Σπουδές

Stambulova & Harwood (2022) "A Dual Career": Combining Sport and Studies  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.692422>

63

**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.** -

64

**V. Γονείς**



65

**Τα παιδιά μαθαίνουν αυτά που ζουν**

**Αν ένα παιδί ζει ...**

- με **κριτική**, μαθαίνει να **καταδικάζει**
- με **εχθρότητα**, μαθαίνει να **μαλώνει**
- με **φόβο**, μαθαίνει να **ανησυχεί**
- με **οίκτο**, μαθαίνει να **λυπάται τον εαυτό του**
- με **γελοιοποίηση**, μαθαίνει να **είναι ντροπαλό**
- με **ζήλια**, μαθαίνει τι είναι ο **φθόνος**
- με **ντροπή**, μαθαίνει να **νιώθει ενοχή**

...

66

### Τα παιδιά μαθαίνουν αυτά που ζουν

#### Αν ένα παιδί ζει ...

- με **ενθάρρυνση**, μαθαίνει να έχει αυτοπεποίθηση
- με **ανεκτικότητα**, μαθαίνει να είναι υπομονετικό
- με **έπαινο**, μαθαίνει να εκτιμά
- με **αποδοχή**, μαθαίνει να αγαπά
- με **επιδοκιμασία**, μαθαίνει να συμπαθεί τον εαυτό του
- με **αναγνώριση**, μαθαίνει ότι είναι καλό να έχει στόχους
- σε **περιβάλλον δεκτικό**, μαθαίνει τη γενναιοδωρία

...

67

### Τα παιδιά μαθαίνουν αυτά που ζουν

#### Αν ένα παιδί ζει ...

- με **ειλικρίνεια και τιμιότητα**, μαθαίνει τί είναι η αλήθεια και η δικαιοσύνη
- με **ασφάλεια**, μαθαίνει να έχει πίστη στον εαυτό του και στους γύρω του
- σε **φιλικό περιβάλλον**, μαθαίνει ότι ο κόσμος είναι όμορφο μέρος για να ζει κανείς .

**Αν εμείς ζούμε με γαλήνη,  
τα παιδιά μας θα ζουν με νοητική ηρεμία.**

Dorothy Law Nolte

68



Ευχαριστώ!

69