



ΔΗΜΟΚΡΑΤΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΡΑΚΗΣ

Με την χορηγία του Υπουργείου Μακεδονίας Θράκης

## Η ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ

Είναι σίγουρο ότι ενδιαφέρεστε για τη συμμετοχή των παιδιών σας στον αθλητισμό και ότι καταβάλλετε μεγάλη προσπάθεια ώστε αυτή η συμμετοχή να αποβεί ωφέλιμη για αυτά. Ως γονείς βρίσκεστε στην πλεονεκτική θέση να μπορείτε να επηρεάσετε τη φιλοσοφία του παιδιού σας προς τον αθλητισμό ώστε και η συμμετοχή του να γίνει εποικοδομητική εμπειρία και να αποδώσει καλύτερα.

**Έμφαση στην προσωπική βελτίωση και όχι στο αποτέλεσμα του αγώνα.**

Πολυάριθμες έρευνες στον αθλητισμό, έχουν δείξει ότι αυτή η φιλοσοφία αποδεδειγμένα βοηθάει τους αθλητές και τις αθλήτριες να αναπτύξουν όλο το δυναμικό τους, τους προστατεύει από στρεσογόνες ψυχικές καταστάσεις και συμβάλλει στο να γίνει η συμμετοχή στον αθλητισμό πηγή ευχαρίστησης.

Είναι χαρακτηριστικό ότι μεγάλοι πρωταθλητές και πρωταθλήτριες σε συνεντεύξεις τους τονίζουν ότι στην περίοδο του έντονου συναγωνισμού για την κορυφή η διατήρηση της φιλοσοφίας της ατομικής βελτίωσης τους βοήθησε να ξεπεράσουν τις όποιες δυσκολίες και διατήρησε το ενδιαφέρον τους αμείωτο.

Είναι σημαντικό ότι με τα μηνύματα που στέλνετε στο παιδί σας μπορείτε να συμβάλετε στη διαμόρφωση μιας τέτοιας φιλοσοφίας όχι μόνο στους αγώνες αλλά και στις προπονήσεις, και σε κάθε πλευρά της καθημερινής ζωής. Παρακάτω παρουσιάζονται συνοπτικά ορισμένοι τρόποι για να προωθήσετε αυτή τη φιλοσοφία.

Ωστόσο, προηγουμένως πρέπει να δοθούν ορισμένες διευκρινίσεις γύρω από την απορία κάποιων γονέων **“Πρέπει τα παιδιά να συμμετέχουν στον αθλητισμό;”**

*Οφείλω πολλά στον τρόπο που με μεγάλωσαν οι γονείς μου. Ο πατέρας μου ήταν πολύ προσεκτικός στο να ανιχνεύει με τον ίδιο ακριβώς τρόπο και όταν έχανα και όταν κέρδιζα. Όταν μου έκανε κριτική, δεν ήταν ποτέ για το αποτέλεσμα του αγώνα αλλά για το ότι δεν είχα κάνει συγκεκριμένα πράγματα σωστά. Αλλά ποτέ με άσχημο τρόπο. Ποτέ δεν πήγα σε ένα αγώνα φοβούμενη πως θα ανιχνεύσει αν έχανα.*

*C. Evert Loyd, πρωταθλήτρια τένις*



Η απάντηση στο παραπάνω ερώτημα είναι σίγουρα ναι. Στον σύγχρονο τρόπο ζωής των παιδιών, ο αθλητισμός αποτελεί μοναδική ευκαιρία για φυσική δραστηριότητα. Η άθληση συντελεί στην καλή σωματική ανάπτυξη των παιδιών και στην προαγωγή της υγείας τους. Επίσης, πρόσφατες έρευνές μας δείχνουν ότι έφηβοι που αθλούνται έχουν πιο αρνητική οιάση ως προς το κάπνισμα και τα ναρκωτικά από συνομηλίκους τους που δεν αθλούνται.

Πολλοί γονείς αναρωσιούνται: **"Μήπως η συμμετοχή στον αθλητισμό μειώσει την απόδοση στο σχολείο;"**

Η απάντηση δεν είναι ένα απλό ναι ή όχι. Καταρχήν, εξαρτάται από τις ώρες που αφιερώνει το παιδί για προπόνηση. Αν προπονείται εξαντλητικά φυσικό είναι να κουράζεται και να μειώνεται η απόδοσή του. Όμως άθληση 60-90 λεπτών για 3-4 φορές την εβδομάδα όχι μόνο δεν μειώνει την απόδοση στο σχολείο αλλά αναζωογονεί πνευματικά το μαθητή.

Το αν η επίδοση στο σχολείο σχετίζεται θετικά ή αρνητικά με την επίδοση στον αθλητισμό εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη φιλοσοφία που αναπτύσσουν τα παιδιά για το σχολείο, τον αθλητισμό και τη ζωή. Η συμμετοχή στον αθλητισμό βοηθάει τα παιδιά να θέτουν καθαρούς και ρεαλιστικούς στόχους, να διαπιστώσουν ότι οι ικανότητες αναπτύσσονται μέσα από προπόνηση και σκληρή δουλειά και να επικοινωνούν αποτελεσματικότερα με τους ανθρώπους. Όλα αυτά συνειeloύν στην καλύτερη επίδοση των παιδιών στο σχολείο. Ωστόσο, αν μέσα από τον αθλητισμό τα παιδιά μάθουν να επιζητούν τη νίκη με κάθε τρόπο, τότε το ενδιαφέρον τους εστιάζεται στην εικόνα του εαυτού τους και στα εξωτερικά κίνητρα. Αυτό μακροπρόθεσμα έχει αρνητικές συνέπειες στις επιδόσεις τους.

## Προτάσεις

### I. Εμφυσήστε την αξία της προσπάθειας

- Συγχαρείτε κάθε φορά το παιδί σας για την προσπάθεια που καταβάλει.
- Επιβραβεύστε φραστικά τη θέληση που δείχνει για συμμετοχή στην προπόνηση.
- Προβάλλετε ως αρνητικά παραδείγματα άλλα παιδιά που δεν καταβάλλουν μεγάλη προσπάθεια.
- Ρωτήστε αν προσπάθησε περισσότερο στην προπόνηση απ' ό,τι άλλες ημέρες.

### II. Εμφυσήστε την αξία της ατομικής βελτίωσης

- Ρωτήστε το παιδί αν έμαθε κάτι καινούριο στην προπόνηση.
- Ρωτήστε αν βελτίωσε κάποιο σημείο του παιχνιδιού του.

### III. Αποφύγετε τη λογική της σύγκρισης και της νίκης

- Τονίστε ότι η αθλητική ικανότητα οφείλεται στην προσπάθεια.
- Μην επιβραβεύετε φραστικά το παιδί σας για το ότι έχει καλύτερη ικανότητα από άλλα παιδιά της ομάδας.
- Ωθήστε το παιδί να ΜΗΝ βάλει στόχους καίριατης σε τουρνουά αλλά να σκεφτεί την ατομική του βελτίωση σε συγκεκριμένα στοιχεία του παιχνιδιού.
- Μην αναφέρεστε σε θέσεις που πήραν άλλοι αθλητές/τριες στους αγώνες.
- Μην συγκρίνετε το παιδί σας με άλλους αθλητές/τριες.
- Μην υποσχέστε υλικές αμοιβές για νίκη στους αγώνες.

### IV. Προωθήστε την ευχαρίστηση από τη συμμετοχή στον αθλητισμό

- Ρωτήστε αν η προπόνηση ήταν ευχάριστη.
- Τονίστε ότι πάνω απ' όλα το άθλημα είναι παιχνίδι.
- Δείξτε πόσο εσείς ευχαρισιέστε παίζοντας τένις, μπάσκετ ή κάτι άλλο, ή συμμετέχοντας σε κάποια μορφή άθλησης.
- Απαγορεύστε αυστηρά δείγματα εκνευρισμού όπως π.χ. πέταγμα της ρακέτας.

### Αν το παιδί σας αναφέρει ότι έχει προβλήματα (π.χ. με τον/την προπονητή/τρια ή με άλλα παιδιά)

- Ακούστε προσεκτικά το πρόβλημα ζητώντας διευκρινίσεις. Συνήθως δεν είμαστε καλοί στο να ακούμε. Ενθαρρύνετε τη διαδικασία της επικοινωνίας δίνοντας σημάδια ότι ακούτε προσεκτικά.
- Μην επέμβετε αλλά βοηθήστε και ενθαρρύνετε το παιδί να βρει μόνο του λύση στο πρόβλημα.
- Διαβεβαιώστε το ότι θα υποστηρίξετε τις αποφάσεις του.
- Ζητήστε του να εκφράσει το ίδιο με σαφήνεια το πρόβλημα στον προπονητή.

### ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΤΩΝ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Ο Γιώργος, 12 ετών, ασχολήθηκε με το τένις από τα 9 ενώ έπαιξε πρώτη φορά σε τουρνουά όταν ήταν έντεκα ετών. Παρόλο που έχασε σχετικά γρήγορα σε αυτό το τουρνουά, η όλη εμπειρία του άρεσε πολύ και ανέφερε στους γονείς του ότι πέρασε καλά. Από τότε έχει λάβει μέρος σε αρκετά τουρνουά, και κάθε φορά, αρκετές μέρες πριν, νοιώθει μια ευχαρίστη έλαψη. Τη μέρα του αγώνα ζυπνάει χαρούμενος και με μεγάλη διάθεση να παίζει, ενώ η όποια απο-



**ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ**

**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣΤΕ**

Μπορείς να γίνεις ο/η καλύτερος/η

Μπορείς να βελτιωθείς

Είσαι οίγουρα η καλύτερη στην ομάδα

Είσαι από τις αθλήτριες της ομάδας που καταβάλλουν τη μεγαλύτερη προσπάθεια

Πως τα πήγες στην προπόνηση?

Εμαδες κάτι καινούριο στην προπόνηση? Βελτίωσες κάποιο αδύνατό σου σημείο σήμερα?

Αυτή τη χρονιά θα πρέπει να ανέβεις στην κατάταξη

Αυτή τη χρονιά μπορείς να βελτιώσεις το παιχνίδι σου

Στους πόντους που έπαιξες με τον Κώστα ήσουν πολύ καλύτερος του

Στους πόντους που έπαιξες με τον Κώστα ήσουν πολύ συγκεντρωμένος

Θα μιλήσω στον προπονητή σου

Μπορείς να μιλήσεις στον προπονητή σου, και αν θέλεις μπορώ να είμαι Παρών

γοήτευση από κάποιες ήττες ήταν μόνο στιγμιαία.

Η Γιάννα, 11 ετών, ασχολείται με το καλόμυ εδών και ένα χρόνο. Έλαβε μέρος σε ένα μόνο αγώνα, στον οποίο αν και πήγε καλά αποκλείστηκε στον προκριματικό. Τώρα, καθώς είναι έτοιμη για το δεύτερο αγώνα, νοιώθει αρκετά ανήσυχη. Σκέφεται τι θα συμβεί αν οι αντίπαλες της είναι καλύτερες και δεν προκριθεί. Τις μέρες που προηγήθηκαν, στο σχολείο είχε μια παρόμοια ανησυχία, ενώ χτες το βράδυ δυσκολεύτηκε κάπως να κοιμηθεί. Καθώς την έφερνε με το αυτοκίνητο για τους αγώνες, η μητέρα της της είπε "θέλω να προσπαθήσεις να τα πιασ καλά για μένα" και τώρα η Γιάννα σκέφεται αν θα μπορέσει να τα καταφέρει.

Αν και υποθετικά τα παραπάνω παραδείγματα, περιέχουν στοιχεία τα οποία είναι συχνά στο χώρο του αθλητισμού. Πιο σημαντικό όμως είναι ότι σε αυτή την ηλικία, οι νεαροί αθλητές/τριες βασίζονται σε μεγάλο βαθμό την αυτοεκτίμησή τους στα αθλητικά τους επιτεύγματα. Ετσι, ανάλογα με την προσέγγιση που έχει ο αθλητής/τρια οι αγώνες μπορεί να αποτελούν θετική ή αρνητική εμπειρία. Ένας μεγάλος αριθμός ερευνών, όπως και συνεντεύξεις με νεαρούς αθλητές/τριες, έχει δείξει ότι μια φιλοσοφία επικεντρωμένη στην προσωπική βελτίωση και στην ευχαρίστηση της συμμετοχής τους βοηθάει τους αθλητές και τις αθλήτριες να αποδώσουν καλύτερα και να αξιοποιήσουν θετικά την εμπειρία των αγώνων. Φυσικά, οι γονείς και οι προπονητές/τριες είναι αυ-

τοί που είναι σε θέση να επηρεάσουν καιάλληλα τους νεαρούς αθλητές και αθλήτριες.

**Πρίν τον αγώνα**

**I. Ζητήστε από τον/την αθλητή/τρια να κάνει μόνος/η του/της την απαραίτητη προετοιμασία και επιβλέψτε διακριτικά.**

- Ετσι θα αυξήσετε την αυτενέργεια του/της και την αυτοπεποίθησή του/της.

**II. Προσπαθήστε να περάσετε την άποψη ότι οι αγώνες είναι μια θετική εμπειρία**

- Για να δείξεις πόσο καλά μπορείς να παίζεις.
- Για να δεις τι έχεις καταφέρει με την προπόνηση.
- Για να προσπαθήσεις να βελτιωθείς.
- Για να συναντήσεις άλλα παιδιά.
- Για να συμμετέχεις σε μια αποστολή μαζί με συναθλητές.
- Για να περάσεις μια ευχάριστη μέρα.

**III. Μειώστε με κάθε τρόπο τη σημασία του αποτελέσματος**

- Μην αναφερθείτε στην πιθανή νίκη ή ήττα.
- Αναφερθείτε στην μέγιστη προσπάθεια.
- Αναπτύξτε την έννοια "Παίζω όσο το δυνατό καλύτερα σύμφωνα με τις δυνατότητές μου".
- Εξηγήστε ότι η εκτίμησή σας είναι δεδομένη και ανεξάρτητη από το αποτέλεσμα.



**ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ**

**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣΤΕ**

Είμαι σίγουρος ότι θα νικήσεις

Ξέρω ότι μπορείς να παίζεις τόσο καλά όσο στην προπόνηση

Πρέπει να μπεις στην τετράδα στο τουρνουά

Πρέπει να προσπαθήσεις πολύ στους αγώνες

Αν πας καλά στο σερβίς μπορεί να βγείς και πρώτη

Οι αγώνες αυτοί είναι μια ευκαιρία για να βελτιώσεις το σερβίς σου

Αν πας καλά στους αγώνες θα σου πάρω μια πιο καλή ρακέτα

Είμαι περήφανη για την προσπάθεια που κατέβαλες μέχρι τώρα στις προπονήσεις

Το τουρνουά είναι μια ευκαιρία να δείξεις σε όλους τι αξίζεις

Το τουρνουά είναι μια ευκαιρία για να εφαρμόσεις αυτά που έμαδες στις προπονήσεις

Στο ξενοδοχείο, να συγκεντρωθείς στον αγώνα

Στο ξενοδοχείο να περάσεις ευχάριστα με τους φίλους σου

**Στον αγώνα**

- Αποφύγετε να δώσετε τεχνικές οδηγίες στο παιδί αμέσως πριν από την έναρξη του αγώνα. Ο/η προπονητής/τρια θα το κάνει αυτό καλύτερα.
- Αποφύγετε επίσης να προσπαθήσετε να 'ανεβάσετε' ψυχολογικά τον νεαρό αθλητή ή αθλήτρια. Είναι προτιμότερο να τον/την αφήσετε να συγκεντρωθεί απερίσπαστος/η.
- Καθίστε στην κερκίδα μόνο αν συμφωνεί το παιδί σας. Έχει βρεθεί ότι σε πολλά παιδιά η παρουσία συγγενών τους στην κερκίδα τους προκαλεί άγχος. Ρωτήστε το παιδί σας για αυτό το θέμα και σεβαστείτε την επιθυμία του.
- Μη βνιεσοσκοπείτε τον αγώνα. Συνήθως αυτό προσδίδει μια πηγή απόσπασης της προσοχής. Μπορείτε όμως να κρατήσετε στατιστικά στοιχεία, τα οποία θα βοηθήσουν πάρα πολύ τον προπονητή στο έργο του.
- Αποφύγετε να εκδηλώνετε έντονα. Είναι σίγουρο ότι θα έχετε κάποια έντονα συναισθήματα καθώς συμμετέχετε στην προσπάθεια του παιδιού σας αλλά

μην προσθέσετε μια πηγή απόσπασης της προσοχής στην προσπάθεια των αγωνιζομένων να συγκεντρωθούν.

- Αν υπάρχει αδικία μην προσπαθήσετε να επέμβετε. Θα φορτίσετε την ατμόσφαιρα και ακόμη και αν καιαφέρετε να αλλάξετε το αποτέλεσμα του αγώνα τα αποτελέσματα μακροχρόνια δεν θα είναι τα επιθυμητά. Συζητήστε το θέμα μετά τον αγώνα με τον/την προπονητή/τρια και με τον/την αθλητή/τρια.

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ για γονείς, εκπαιδευτικούς & προπονητές.**

**Θέμα: Τεχνικές αύξησης του ενδιαφέροντος και της προσπάθειας των μαθητών στο σχολείο και στον αθλητισμό.**

**Κυριακή 23/1/2000, 10.00 πμ - 12.00 μμ, Αμφιθέατρο Νομαρχίας Ροδόπης, Κομοτηνή.**

Τα κείμενα επιμελήθηκαν ο αθλητικός ψυχολόγος Μάριος Γούδας, λέκτορας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και ο Αθανάσιος Παπαϊωάννου, επικουρός καθηγητής του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης.

Το εκπαιδευτικό υλικό και η εκδήλωση-σεμινάριο προς γονείς, εκπαιδευτικούς και προπονητές υποστηρίζονται από το ερευνητικό πρόγραμμα ΚΕ 553 του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης (επιστημονικός υπεύθυνος Α. Παπαϊωάννου) και χορηγία του Υπουργείου Μακεδονίας Θράκης.