

## Σημειώσεις 4<sup>ης</sup> Διάλεξης

### Πρώιμη Εξειδίκευση και Αναγνώριση Ταλέντου στον Παιδικό Αθλητισμό

Περισσότερα παιδιά ξεκινούν να συμμετέχουν στον ανταγωνιστικό αθλητισμό σήμερα απ' ότι παλαιότερα και σε μικρότερη ηλικία. Η αυξανόμενη επιδίωξη του πρωταθλητισμού τόσο από τους γονείς των παιδιών όσο και από τα αθλητικά σωματεία έχει παράλληλα αυξήσει και δύο κατηγορίες ενεργειών στον παιδικό αθλητισμό: α. την πρώιμη εξειδίκευση και β. την αναζήτηση και την υποστήριξη παιδιών με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά ή όπως κοινώς ονομάζονται «ταλέντα».

#### Πρώιμη (ή πρόωρη) εξειδίκευση

Με τον όρο πρώιμη εξειδίκευση εννοούμε τον περιορισμό της συμμετοχής των παιδιών ηλικίας έως 13 ετών σε ένα άθλημα, με προπόνηση και αγώνες για όλη την αγωνιστική περίοδο και συχνά με αυξημένο αριθμό προπονήσεων. Το φαινόμενο της πρόωρης εξειδίκευσης έχει αυξηθεί πρόσφατα για πολλούς λόγους συμπεριλαμβανομένων των προσδοκιών για την ανάπτυξη αθλητών και αθλητριών υψηλού επιπέδου. Η πρόωρη εξειδίκευση διακρίνεται σε: α. πρόωρη εξειδίκευση σε άθλημα και β. πρόωρη εξειδίκευση σε θέση στην ομάδα (π.χ. αμυντικός στο ποδόσφαιρο ή center στο μπάσκετ).

Άλλοι 2 όροι που χρησιμοποιούνται στη βιβλιογραφία για να περιγράψουν τις διαδρομές που έχουν ακολουθήσει οι αθλητές και οι αθλήτριες μέχρι να ενηλικιωθούν, είναι η «πρώιμη ενασχόληση» και η «πρώιμη ενασχόληση με διάφορα αθλήματα».

Με τον όρο «πρώιμη ενασχόληση» εννοούμε την ενασχόληση με ένα άθλημα κυρίως εκτός «δομημένων» προπονήσεων, η οποία συχνά συνοδεύεται από ενασχόληση και με άλλα αθλήματα.

Με τον όρο «πρώιμη ενασχόληση με διάφορα αθλήματα» εννοούμε τη συμμετοχή σε διάφορα αθλήματα, τόσο με «δομημένες» προπονήσεις όσο και σε μη δομημένη δραστηριότητα (πχ. παιχνίδι στην αυλή του σχολείου) μέχρι και την εφηβεία.

Η έρευνα σχετικά με την πρόωρη εξειδίκευση μπορεί να συνοψιστεί στις παρακάτω 2 θέσεις:

- Η πρόωρη εξειδίκευση έχει συνήθως περισσότερα αρνητικά αποτελέσματα απ' ότι θετικά όπως: μειωμένη ευχαρίστηση, μειωμένη αυτό-εκτίμηση, αυξημένη ευαισθησία στο στρες.
- Η πρόωρη εξειδίκευση **ΔΕΝ** συνεπάγεται απαραίτητα και καλύτερη πρόοδο των αθλητών/τριών όταν ενηλικιωθούν σε σχέση με αθλητές/τριες που μέχρι την ηλικία των 13 ετών συμμετείχαν σε διάφορα αθλήματα.
  - Αυτό ισχύει κυρίως για αθλήματα στα οποία η κορύφωση της απόδοσης γίνεται στην ύστερη εφηβεία ή στην ενηλικίωση, ενώ

μάλλον δεν ισχύει για αθλήματα στα οποία η κορύφωση της απόδοσης γίνεται σε μικρή ηλικία.

Ένα σχετικό κείμενο «συμφωνίας ειδικών» (ISSP, 2009)<sup>1</sup> συνοψίζει την έρευνα σε αυτόν τον τομέα στις παρακάτω 7 θέσεις/προτάσεις:

- Η συμμετοχή σε διάφορα αθλήματα μέχρι την ηλικία των 13 ετών δεν παρεμποδίζει την εξέλιξη σε υψηλό αγωνιστικό επίπεδο στα αθλήματα στα οποία η κορύφωση της απόδοσης έρχεται μετά την ωρίμανση.
- Η συμμετοχή σε διάφορα αθλήματα μέχρι και την ηλικία των 13 ετών συνδέεται με πιο εκτεταμένη χρονικά αθλητική καριέρα και έχει θετικές επιπτώσεις στη μακροχρόνια αθλητική συμμετοχή
- Η συμμετοχή σε διάφορα αθλήματα μέχρι και την ηλικία των 13 ετών συμβάλει στην βίωση διαφορετικών συνθηκών η οποία συμβάλλει στην θετική ανάπτυξη των παιδιών
- Ο μεγάλος χρόνος συμμετοχής σε παιχνίδι σχετικό με ένα άθλημα (πχ ποδόσφαιρο ή μπάσκετ στην αυλή του σχολείου) μέχρι την ηλικία των 13 ετών συμβάλει αποφασιστικά στην ανάπτυξη στέρεων εσωτερικών κινήτρων για συμμετοχή στο άθλημα
- Ο μεγάλος χρόνος συμμετοχής σε παιχνίδι σχετικό με ένα άθλημα (πχ ποδόσφαιρο ή μπάσκετ στην αυλή του σχολείου) μέχρι την ηλικία των 13 ετών συμβάλει αποφασιστικά στην ανάπτυξη κινητικών και γνωστικών ικανοτήτων τις οποίες τα παιδιά στη συνέχεια μπορούν να χρησιμοποιήσουν στο άθλημα που θα διαλέξουν
- Η επιλογή ενός αθλήματος στο οποίο τα παιδιά θα «ειδικευτούν» θα πρέπει να γίνεται περίπου στην ηλικία των 13 ετών. Σε αυτή την ηλικία, τα παιδιά αν δεν θέλουν να συνεχίσουν σε ένα άθλημα, θα πρέπει να έχουν την επιλογή, αλλά και να παροτρυνθούν να συνεχίσουν να συμμετέχουν σε «αναψυχικό» αθλητισμό.
- Στην ηλικία των 16 ετών περίπου, οι έφηβοι έχουν αναπτύξει τα σωματικά, πνευματικά, κοινωνικά, συναισθηματικά και κινητικά χαρακτηριστικά που απαιτούνται για την συστηματική ενασχόληση με ένα άθλημα με στόχο την κορύφωση της απόδοσης.

Παρόμοια, ένα σχετικά πρόσφατο κείμενο «συμφωνίας ειδικών» (International Olympic Committee, 2015)<sup>2</sup>, τονίζει ότι:

**α.** Μια συνέπεια της πρόωρης εξειδίκευσης είναι ότι υπάρχει μια κλιμάκωση των τραυματισμών και άλλων σχετικών προβλημάτων υγείας όπως το σύνδρομο υπερπροπόνησης και το «κάψιμο».

**β.** Η δοκιμή και η συμμετοχή σε διαφορετικά αθλήματα στην παιδική ηλικία συμβάλλει στην καλύτερη κινητική ανάπτυξη, μειώνει την πιθανότητα

τραυματισμών, και αυξάνει την πιθανότητα να βρει το παιδί ένα άθλημα το οποίο θα το ευχαριστεί και πιθανόν στο μέλλον να προχωρήσει σε ανώτερα επίπεδα επίτευξης.

Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει μια σύνθεση της υπάρχουσας γνώσης σχετικά με τα αποτελέσματα της πρώιμης ενασχόλησης, της πρώιμης συμμετοχής και της πρώιμης εξειδίκευσης σε ένα άθλημα, στην επίδοση, στις κοινωνικές δεξιότητες που αναπτύσσουν τα παιδιά, στα εσωτερικά τους κίνητρα για συμμετοχή στον αθλητισμό, στους τραυματισμούς και στην εξουθένωση ή «κάψιμο».

Πίνακας 1: Σύνθεση ερευνητικών ευρημάτων σχετικά με τα αποτελέσματα της πρώιμης εξειδίκευσης, πρώιμης συμμετοχής και πρώιμης ενασχόλησης με διάφορα αθλήματα<sup>1</sup>

	Πρώιμη Εξειδίκευση	Πρώιμη Συμμετοχή	Πρώιμη ενασχόληση με διάφορα αθλήματα
Αύξηση της απόδοσης στο κύριο άθλημα	Ναι	Ναι	Πιθανή ίσως και λόγω μεταφοράς δεξιοτήτων
Υψηλού επιπέδου απόδοση	Ναι	Ναι	Ναι
Συνεχόμενη συμμετοχή	Σε ένα βαθμό	Ναι	Ναι
Εσωτερικά κίνητρα	Μειωμένα	Αυξημένα	Αυξημένα
Κοινωνικές δεξιότητες	Μειωμένες	Πιθανόν μέτριες	Αυξημένες
Τραυματισμοί	Περισσότεροι	Πιθανόν μέτριοι	Λιγότεροι
«Κάψιμο & εγκατάλειψη»	Αυξημένο	Πιθανόν μέτριο	Λιγότερο

Το συνολικό συμπέρασμα που εξάγεται από τη σύνθεση των υπάρχοντων ερευνών, είναι ότι σε ότι αφορά την επίτευξη υψηλού επιπέδου απόδοσης, η πρώιμη εξειδίκευση σε ένα άθλημα δεν προσφέρει πλεονεκτήματα σε σύγκριση με την ενασχόληση με διάφορα αθλήματα σε μικρή ηλικία. Όμως, η πρώιμη εξειδίκευση αυξάνει την πιθανότητα τραυματισμών και εξουθένωσης («κάψιμο»).

### **Αναγνώριση «Αθλητικού Ταλέντου» στην παιδική ηλικία**

- Παρόλο που έννοια του «ταλέντου» είναι γενικά κατανοητή, είναι εξαιρετικά δύσκολο να περιγραφεί με ένα συνοπτικό ορισμό. Για το λόγο αυτό, συχνά το

<sup>1</sup> Ford & Williams 2017

«ταλέντο» ορίζεται περιγραφικά (πχ. ένα άτομο που έχει χ & ψ χαρακτηριστικά). Επειδή τα χαρακτηριστικά αυτά είναι πολυποίκιλα και εξαρτώνται και από τη δραστηριότητα στην οποία κάποιος/α χαρακτηρίζεται ως «ταλέντο» είναι επίσης δύσκολο να οριστεί περιγραφικά. Αναπόφευκτα, οι συνοπτικοί ορισμοί που είναι αποδεκτοί εστιάζουν στην πιθανότητα το άτομο που έχει «ταλέντο» να επιτύχει μέσω του ταλέντου του αλλά και της προσπάθειας που θα καταβάλλει. Παραδείγματος χάριν, ένας αποδεκτός ορισμός είναι: “Ο χαρακτηρισμός «Ταλέντο» υποδηλώνει ένα άτομο το οποίο είναι πιθανόν, σε κάποιο χρονικό σημείο στο μέλλον, να πετύχει υψηλή επίτευξη.”<sup>2</sup>

Η ανίχνευση νεαρών αθλητών και αθλητριών με «ταλέντο» έχει γίνει ιδιαίτερα έντονη, τόσο από εθνικούς αθλητικούς οργανισμούς (πχ αθλητικές ομοσπονδίες) όσο και από αθλητικούς συλλόγους. Συνήθως, η επιλογή ταλαντούχων νεαρών αθλητών και αθλητριών συνδυάζεται με την παροχή επιστημονικής υποστήριξης για την ανάπτυξη τους. Οι επιστημονικές όμως έρευνες δείχνουν ότι η αναγνώριση «αθλητικού ταλέντου» στην παιδική ηλικία, έχει μικρή προβλεπτική αξία σε ότι αφορά στην αθλητική επίτευξη όταν ενηλικιωθούν οι νεαροί αθλητές/τριες.

Οι έρευνες αυτές ακολουθούν συνήθως τη μέθοδο της αναζήτησης της πρότερης αθλητικής διαδρομής του αθλητή ή της αθλήτριας. Έτσι, για ένα αθλητή ο οποίος έχει φτάσει στο ανώτερο δυνατό επίπεδο (π.χ. Ολυμπιακό Μετάλλιο) μπορεί να εξεταστεί αν και σε ποια ηλικία συμπεριλήφθηκε σε κάποιο ή κάποια κλιμάκια «επιλέκτων» αθλητών. Το ίδιο μπορεί να γίνει εξετάζοντας τη διαδρομή και επίτευξη νεαρών αθλητών και αθλητριών που επιλέχθηκαν σε κλιμάκια «επιλέκτων αθλητών/τριών» και ιδιαίτερα αν στη συνέχεια έφτασαν σε υψηλό επίπεδο επίδοσης.

Οι έρευνες αυτές δείχνουν ότι, γενικά, είναι πολύ επισφαλές να προβλέψουμε ότι παιδιά που αναγνωρίζονται ως «αθλητικά ταλέντα» θα φτάσουν σε υψηλή απόδοση όταν ενηλικιωθούν, ακόμη και αν αυτά τύχουν κατάλληλης υποστήριξης.

Παραδείγματος χάριν, οι Güllich και Emrich οι οποίοι εξέτασαν διεξοδικά την αποτελεσματικότητα του συστήματος ανίχνευσης και υποστήριξης ταλέντων από τις Ομοσπονδίες στη Γερμανία εξετάζοντας την αθλητική διαδρομή χιλιάδων αθλητών/τριών. Από τα πιο σημαντικά τους συμπεράσματα ήταν:

---

<sup>2</sup> Ziegler, Ziegler, Stoger, 2012, Roeper Review, 34, 123-132.

- Από τους αθλητές και αθλήτριες που είχαν επιλεγεί και συμμετείχαν στα κατώτερα κλιμάκια, 44% δεν κατάφεραν ούτε να προαχθούν σε ανώτερο κλιμάκιο ούτε να παραμείνουν στο ίδιο κλιμάκιο την επόμενη χρονιά.<sup>3</sup>
- Από τους αθλητές και αθλήτριες που είχαν επιλεγεί και συμμετείχαν στα κατώτερα κλιμάκια, μόνο 1% προχώρησε στα ανώτερα κλιμάκια την επόμενη χρονιά.
- Ο χρόνος συμμετοχής σε κλιμάκια ήταν μικρός. Το 70% των αθλητών/τριών που επιλέχθηκαν σε νεαρή ηλικία, παρέμεινε στο σύστημα λιγότερο από 2 χρόνια ενώ 30% για 3 ή περισσότερα χρόνια<sup>4</sup>
- **Όσο μικρότερη ήταν η ηλικία στην οποία επιλέχθηκαν οι αθλητές τόσο πιθανότερο ήταν να βγουν σύντομα από το σύστημα των επίλεκτων αθλητών/τριών.**
- **Οι αθλητές που κατάφεραν να ανέλθουν στα ανώτερα κλιμάκια, είχαν επιλεγθεί στα κλιμάκια σε μεγαλύτερη ηλικία.**

Η πρόβλεψη αν οι αθλητές/τριες που αναγνωρίζονται ως ταλέντα στην παιδική ηλικία θα φτάσουν σε υψηλά επίπεδα απόδοσης όταν ενηλικιωθούν ακόμη και αν τους παρέχεται εξειδικευμένη υποστήριξη, είναι εξαιρετικά δύσκολη. Τέσσερις κατηγορίες λόγων καθιστούν την οποιαδήποτε πρόβλεψη επισφαλής: α) η φύση του αθλητισμού και τα χαρακτηριστικά του κάθε αθλήματος, β) παράγοντες σχετικοί με τον αθλητή/τρια, γ) το αθλητικό περιβάλλον, και δ) τα τεστ ανίχνευσης ταλέντων<sup>5</sup>.

- Το άθλημα/η φύση του αθλητισμού
  - Η επιτυχία εξαρτάται και από την απόδοση των αντιπάλων, το οποίο δεν μπορεί να ελεγχθεί
  - Η υψηλή απόδοση επιτυγχάνεται με διαφορετικούς συνδυασμούς τεχνικής και φυσιολογικών παραμέτρων
  - Η σχετική σημασία των διαφορετικών παραμέτρων για υψηλή απόδοση μπορεί να αλλάξει με την ηλικία

<sup>3</sup> Güllich & Emrich 2012. European Journal of Sport & Society. Δεδομένα από 4700 αθλητές/τριες από 7 αθλήματα: Στίβος, Ποδηλασία, Χόκευ, Κωπηλασία, Επιτραπέζια Αντισφαίριση, Άρση Βαρών και Πάλη.

<sup>4</sup> Güllich & Emrich 2012. & Güllich 2014, European Journal of Sport Science, Δεδομένα από 8 αθλήματα: Ποδόσφαιρο, Στίβος, Ποδηλασία, Χόκευ, Κωπηλασία, Επιτραπέζια Αντισφαίριση, Άρση Βαρών και Πάλη.

<sup>5</sup> Güllich & Cobley (2018) On the efficacy of talent identification and talent development programs. Στο Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport.

- Οι απαιτήσεις των αθλημάτων αλλά και οι κανονισμοί αλλάζουν (π.χ. η ένταση στο ποδόσφαιρο έχει αυξηθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια, στο volleyball έγινε η εισαγωγή του libero)
- Ο αθλητής/τρια
  - Ο βαθμός ωρίμανσης διαφέρει σημαντικά ιδιαίτερα στις ηλικίες 12 - 16. Οι αθλητές/τριες που έχουν υψηλότερο βαθμό ωρίμανσης έχουν σημαντικό πλεονέκτημα
  - Η ακριβής χρονολογική ηλικία. Παιδιά που είναι γεννημένα στην αρχή του έτους έχουν πλεονέκτημα σχετικά με παιδιά που έχουν γεννηθεί στο τέλος του έτους.
  - Οι ψυχολογικές παράμετροι που απαιτούνται για υψηλή απόδοση είναι πολύ δύσκολο να ανιχνευθούν
  - Οι προτιμήσεις του/της αθλητή/τριας μπορεί να αλλάξουν
  - Ο βαθμός συμμετοχής τα προηγούμενα χρόνια, ο οποίος συνήθως δεν λαμβάνεται υπόψη
  - Τραυματισμοί
  - Το κατά πόσο ο νεαρός αθλητής ή αθλήτρια θα αντέξει την αυξημένη επιβάρυνση που απαιτείται χωρίς επιπλοκές στο σώμα του/της.
- Το αθλητικό περιβάλλον
  - Η ποιότητα της προπόνησης που θα δεχτεί στο μέλλον ο αθλητής/τρια
  - Η διαφορά στην προπόνηση που δέχονται οι αθλητές/τριες
  - Η προώθηση/απόρριψη από τους προπονητές/τριες
  - Η στάση των γονέων η οποία μπορεί να είναι υποστηρικτική με σωστό τρόπο, αλλά μπορεί να είναι πιεστική με αρνητικές επιπτώσεις στη στάση του παιδιού για τον αθλητισμό. Ακόμη, κάποιες φορές οι γονείς μπορεί να είναι αποτρεπτικοί σχετικά με την ενασχόληση των παιδιών με τον υψηλό αγωνιστικό αθλητισμό.
- Τα τεστ αναγνώρισης ταλέντων
  - Μπορεί να μην είναι απόλυτα αντικειμενικά, αξιόπιστα και έγκυρα
  - Η ακρίβεια που απαιτείται είναι πολύ μεγάλη και ίσως αδύνατη

1. Jean Côté , Ronnie Lidor & Dieter Hackfort (2009) ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7:1, 7-17, DOI: 10.1080/1612197X.2009.9671889
2. Bergeron MF, Mountjoy M, Armstrong N, et al. *Br J Sports Med* 2015;49:843–851.
3. Ο Πίνακας 1 είναι προσαρμογή από Ford, P.A., & Williams, A. M. (2017). Sport activity in childhood: Early specialization and diversification. In J. Baker, S. Cobley, J. Schorer, & N. Wattie (Eds.) *Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport* (pp. 117-132). London: Routledge