

Ανταγωνισμός & Συνεργασία στον Παιδικό Αθλητισμό και στη Φυσική Αγωγή

Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής MK 208

Μάριος Γούδας

Θέματα Διάλεξης

- Ορισμοί
- Ο ανταγωνισμός ως διαδικασία
- Ανταγωνισμός vs Συνεργασία & Επίδοση
- Διαφορές φύλου
- Η δομή των δραστηριοτήτων
- Πρακτικές υποδείξεις
- Ορισμοί

Ορισμοί

Ανταγωνισμός

Κοινωνική διαδικασία που συμβαίνει όταν αμοιβές (υλικές ή μη) δίνονται σε άτομα κρίνοντας την επίδοσή τους σε σύγκριση με την επίδοση άλλων ατόμων στην ίδια δραστηριότητα

Συνεργασία

Κοινωνική διαδικασία με την οποία η απόδοση αξιολογείται και επιβραβεύεται σχετικά με την επίτευξη μιας ομάδας ατόμων που εργάζονται μαζί για την επίτευξη ενός στόχου

Στην ελληνική γλώσσα, ο όρος «συναγωνισμός» χρησιμοποιείται για να δηλώσει την «καλή» πλευρά του ανταγωνισμού, ενώ η λέξη ανταγωνισμός έχει σχετικά αρνητική χροιά. Στην αγγλική γλώσσα, χρησιμοποιείται η λέξη «decompetition» χρησιμοποιείται για να δηλώσει την «κακή» πλευρά του ανταγωνισμού που χαρακτηρίζεται από αντιπαλότητα, μη τήρηση κανόνων, αν είναι εφικτό, καθώς και την επιδίωξη της νίκης με κάθε μέσο

Συναγωνισμός

Ο συναγωνισμός είναι μια συμμετοχική διαδικασία η οποία χαρακτηρίζεται από την επιδίωξη ανταγωνισμού με ικανούς αντιπάλους, την τήρηση κανόνων και ενίοτε τη βοήθεια στους «αντιπάλους» με σκοπό τη βελτίωση όλων και τον «δίκαιο» ανταγωνισμό.

Ανταγωνισμός ως διαδικασία

Ένα ευρέως αναγνωρισμένο μοντέλο (Martens, 1975) περιγράφει τον ανταγωνισμό ως μια διαδικασία που αποτελείται από 4 στάδια τα οποία περιγράφονται παρακάτω:

1. Αντικειμενική Ανταγωνιστική Περίσταση

Το πρώτο στάδιο περιγράφει την αρχή της κυκλικής διαδικασίας του ανταγωνισμού. Σε αυτό το στάδιο δημιουργείται μια ανταγωνιστική κατάσταση θέτει κριτήρια για τη «νίκη» ενός από τους συμμετέχοντες /ουσες (πχ ένα δίτερμα στο τέλος της προπόνησης, ένας επίσημος αγώνας κολύμβησης). Τα κριτήρια για την αξιολόγηση της απόδοσης είναι γνωστά τουλάχιστον σε ένα άτομο, (εκτός του συμμετέχοντα), το οποίο είναι σε θέση να αξιολογήσει την απόδοση. Π.χ. σε έναν αγώνα δρόμου 100 μέτρων το κριτήριο για τη νίκη είναι εκ των προτέρων γνωστό στους κριτές και στους συμμετέχοντες

2. Υποκειμενική Ανταγωνιστική Περίσταση

Το 2^ο στάδιο, περιγράφει το ως οι νεαροί αθλητές και οι νεαρές αθλήτριες, προσλαμβάνουν μια Αντικειμενική Ανταγωνιστική Περίσταση (π.χ. έναν επίσημο αγώνα, έναν αγώνα διπλού στην προπόνηση με τον ίδιο τρόπο). Ο τρόπος με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται, αποδέχεται και αξιολογεί την Αντικειμενική Ανταγωνιστική Περίσταση περιγράφεται με τον όρο Υποκειμενική Ανταγωνιστική Περίσταση. Έτσι, ένας νεαρός ποδοσφαιριστής, μπορεί να ανυπομονεί να παίξει σε έναν αγώνα ενώ ένας συναθλητής του μπορεί να έχει άγχος σχετικά με το πώς θα τα πάει αν ο προπονητής του τον χρησιμοποιήσει. Το πώς θα εκλάβει ο κάθε νεαρός αθλητής ή αθλήτρια μια δεδομένη Αντικειμενική Ανταγωνιστική Περίσταση εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Κάποιοι από αυτούς είναι:

α. Η Σημασία του αποτελέσματος όπως την αντιλαμβάνεται ο αθλητής/τρια και όπως την τονίζουν ο προπονητής, οι γονείς και οι παράγοντες των συλλόγων. Όσο περισσότερο τονίζεται ή υπονοείται ότι ένας αγώνας είναι σημαντικός, τόσο πιο πιθανό είναι να δημιουργηθεί άγχος ιδιαίτερα σε αυτά τα παιδιά τα οποία δεν είναι σίγουρα για την αθλητική τους ικανότητα.

β. Αντίπαλος. Το πόσο δύσκολος ή ικανός είναι ο αντίπαλος, ή οι αντίπαλοι επιδρά στο πως αντιλαμβάνονται οι νεαροί αθλητές/τριες τη συγκεκριμένη περίσταση.

γ. Αντιλαμβανόμενη Ικανότητα. Το πόσο ικανός/ή αισθάνεται ο νεαρός αθλητής ή αθλήτρια να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της ανταγωνιστικής περιστασης επιδρά στην επικείμενη προσέγγιση και συμπεριφορά που θα επιδείξουν.

δ. Ανταγωνιστικότητα. Με τον όρο «ανταγωνιστικότητα» εννοούμενα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που προβλέπει σε ένα βαθμό τον τρόπο

με τον οποίο τα άτομα εμπλέκονται σε ανταγωνιστικές καταστάσεις.
Αναγνωρίζονται 3 τύποι ανταγωνιστικότητας (Gill & Deeter, 1988)

- Γενική ανταγωνιστικότητα
Πχ «Είμαι ανταγωνιστικό άτομο». Τα άτομα με υψηλή γενική ανταγωνιστικότητα αρέσκονται να συμμετέχουν σε ανταγωνιστικές καταστάσεις
- Ανταγωνιστικότητα για νίκη
«Μισώ να χάνω». Για τα άτομα με υψηλή ανταγωνιστικότητα για νίκη, είναι σημαντικό να επικρατούν των άλλων σε ανταγωνιστικές διαδικασίες.
- Προσωπική ανταγωνιστικότητα
«Είναι σημαντικό για μένα να αποδίδω όσο καλύτερα μπορώ». Τα άτομα με υψηλή προσωπική ανταγωνιστικότητα εστιάζουν πως θα βελτιώσουν την προσωπική τους απόδοση και όχι απαραίτητα στο να νικήσουν σε μια ανταγωνιστική κατάσταση.

3. Προσέγγιση.

Το τρίτο στάδιο περιγράφει το πώς οι νεαροί αθλητές και αθλήτριες, με βάση τις υποκειμενικές αντιλήψεις του προηγούμενου σταδίου προσεγγίζουν μια ανταγωνιστική κατάσταση με διαφορετικό τρόπο. Η διαφορετική προσέγγιση εκφράζεται τόσο στην συμπεριφορά τους όσο και στις φυσιολογικές και ψυχολογικές αντιδράσεις. Παραδείγματος χάριν, ένα παιδί που αισθάνεται άβολα πριν από ένα αγώνα μπορεί να καθίσει στην άκρη του πάγκου περιμένοντας αν ο προπονητής θα τον βάλει να παίξει. Το ίδιο παιδί, όταν παίξει ίσως να δοκιμάσει μόνο ασφαλείς ενέργειες με στόχο να μην κάνει κάποιο λάθος. Αντίθετα, ένα παιδί που προσεγγίζει ένα αγώνα με επιθυμία να αγωνιστεί, θα δείξει στον προπονητή ότι θέλει να παίξει από την αρχή και στον αγώνα ίσως δοκιμάσει να κάνει δύσκολες ενέργειες.

4. Αποτελέσματα

Αν και γενικά το αποτέλεσμα μιας ανταγωνιστικής διαδικασίας ταυτίζεται με τη νίκη ή την ήττα, για τους νεαρούς αθλητές και αθλήτριες, το αποτέλεσμα είναι καθαρά υποκειμενικό. Παραδείγματος χάριν, μια νεαρή αθλήτρια της οποίας η ομάδα έχασε, και αυτή συμμετείχε για λίγο στον αγώνα, μπορεί να είναι ικανοποιημένη γιατί δεν είχε παίξει καθόλου σε προηγούμενους αγώνες και γιατί έκανε μια καλή ενέργεια. Αντίστροφα, ένας νεαρός αθλητής του οποίου η ομάδα νίκησε, αλλά αυτός δεν έπαιξε πολύ καλά, δεν θα είναι ικανοποιημένος

Αυτό το μοντέλο προσφέρει ένα πολύ καλό εργαλείο για να κατανοήσουν οι προπονητές/τριες το πώς αντιδρούν οι νεαροί αθλητές/τριες σε ανταγωνιστικές καταστάσεις και να προσαρμόσουν την αλληλεπίδρασή τους, την υποστήριξη και την ανατροφοδότηση τους προς αυτούς.

Πέρα από την ειδικότερη προσέγγιση σε κάθε νεαρό αθλητή/τρια, σύμφωνα με τα παραπάνω, τρεις γενικοί κανόνες για τους προπονητές/τριες, σε σχέση με τον ανταγωνισμό είναι οι παρακάτω:

Πρέπει να θυμόμαστε ότι κάποια παιδιά είναι ανταγωνιστικά και κάποια λιγότερο ανταγωνιστικά.

Σε μια επικείμενη ανταγωνιστική κατάσταση, όπως π.χ. ένας αγώνας η έμφαση από τον προπονητή/τρια πρέπει να είναι στην εφαρμογή συγκεκριμένων τεχνικών ή τακτικών. Συγκεκριμένα, πριν από τον αγώνα, ο/η προπονητής/τρια θα πρέπει να κάνει ξεκάθαρο το τι περιμένει από τα παιδιά σε ότι αφορά την τεχνική και την τακτική. Αν πρόκειται για ατομικό άθλημα, ο/η προπονητής/τρια θα πρέπει να εστιαστεί στην τεχνική. Δεν πρέπει να υπάρχει έμφαση στη νίκη.

Παρόμοια, μετά από μια ανταγωνιστική κατάσταση, η ανατροφοδότηση που δίνεται στους νεαρούς αθλητές/τριες πρέπει να είναι για συγκεκριμένες τεχνικές ή τακτικές. Ειδικά για τα ομαδικά αθλήματα μετά τον αγώνα, η ανατροφοδότηση πρέπει να αφορά και στη συνεργασία της ομάδας.

Ανταγωνισμός – Συνεργασία & Επίδοση

Στις περισσότερες δραστηριότητες η συνεργασία επιφέρει καλύτερα αποτελέσματα από την ανταγωνιστικότητα ή την ατομικότητα. Σε μια σημαντική μελέτη, η οποία εξέτασε τα χαρακτηριστικά πολύ επιτυχημένων ατόμων, η ικανότητα για εργασία στο πλαίσιο μιας ομάδας κατείχε σημαντική θέση.

Χαρακτηριστικά επιτυχημένων ατόμων

- Στόχος/Αποστολή
- Προσήλωση στη δουλειά
- Αποτελεσματική χρήση διαθέσιμων πηγών
- Συστηματική προετοιμασία
- Επιδίωξη προκλήσεων
- **Ικανότητα για εργασία στο πλαίσιο ομάδας**

Garfield (1986)

Ανταγωνισμός & Διαφορές Φύλου

Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των φύλων σχετικά με τη στάση και τις συμπεριφορές σε ανταγωνιστικές καταστάσεις. Μερικές από τις διαφορές αυτές είναι:

- Τα αγόρια συμμετέχουν περισσότερο σε ανταγωνιστικές δραστηριότητες
- Τα κορίτσια συμμετέχουν σε «αγορίστικες» ομάδες/δραστηριότητες συχνότερα από ότι τα αγόρια σε «κοριτσίστικες»
- Τα παιχνίδια των αγοριών είναι περισσότερο επιθετικά και με συχνότερες ανταμοιβές για την ατομική επιτυχία από ότι τα παιχνίδια των κοριτσιών

- Τα αγόρια θεωρούν ότι είναι πιο ικανά σωματικά από τα κορίτσια (παρόλο που οι πραγματικές διαφορές είναι μικρές)

Καθώς η συμμετοχή των κοριτσιών στον αθλητισμό είναι μικρότερη από αυτή των αγοριών, οι παραπάνω διαφορές είναι ίσως ένας παράγοντας που εξηγεί, εν μέρει, αυτό το φαινόμενο. Επίσης, οι διαφορές αυτές πρέπει να λαμβάνονται υπόψη από τους/τις προπονητές/τριες που ασχολούνται με τον παιδικό γυναικείο αθλητισμό ή όταν υπάρχουν μικτές ομάδες.

Ελεύθερο παιδικό παιχνίδι.

Το ελεύθερο παιδικό παιχνίδι, με αθλητικές δραστηριότητες (π.χ. ποδόσφαιρο στο πάρκο ή στην αυλή του σχολείου), παρόλο που είναι ανταγωνιστικό, έχει ορισμένα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τα οποία αλλάζουν σε ένα βαθμό τη δομή του ανταγωνισμού και συμβάλουν στο να είναι το παιχνίδι ελκυστικό για τα παιδιά. Αυτά τα χαρακτηριστικά είναι:

- Διευκόλυνση της δράσης. Τα παιδιά συνήθως τροποποιούν τους κανονισμούς ώστε να μην υπάρχουν νεκροί χρόνοι (πχ. στο ποδόσφαιρο δεν υπάρχει επαναφορά με τα χέρια όταν η μπάλα βγει εκτός «γηπέδου» ή στο μπάσκετ δεν υπάρχουν συνήθως ελεύθερες βολές στο φάουλ)
- Διευκόλυνση της ατομικής συμμετοχής. Συνήθως, τα περισσότερα παιδιά θα ενταχθούν στο παιχνίδι ανεξαρτήτως από την ικανότητά τους και θα βρεθεί ένας ρόλος για αυτά.
- Ισοδύναμες ομάδες. Συνήθως υπάρχουν εκτενείς διαβουλεύσεις για τη δημιουργία ισοδύναμων ομάδων. Η διαδικασία αυτή συμβάλει στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.
- Αλληλεπίδραση κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Πολλές φορές το παιχνίδι σταματάει χωρίς προφανή λόγο και τα παιδιά συνομιλούν και αλληλεπιδρούν. Και αυτό συμβάλει στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.

Αντίθετα, στον οργανωμένο παιδικό αθλητισμό, υπάρχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που διαφοροποιούν την έννοια του ανταγωνισμού. Αυτά είναι

- Υπερβολική οργάνωση
- Διάχυτη κρίση για την ικανότητα
- Πυραμιδική δομή

Δομή των Ανταγωνιστικών και Συνεργατικών Δραστηριοτήτων στον Αθλητισμό

Υπάρχουν διαφορετικές μορφές ανταγωνιστικών και συνεργατικών δραστηριοτήτων

1. Ανταγωνιστικές διαδικασίες – Ανταγωνιστικό αποτέλεσμα

- Ένας αγώνας δρόμου 100 m
- 2. Συνεργατικές διαδικασίες – Ανταγωνιστικό αποτέλεσμα
 - Ένα μονό παιχνίδι μπάσκετ
- 3. Ατομικές διαδικασίες – Ατομικό αποτέλεσμα
 - Ένας αναρριχητής που προσπαθεί να κατακτήσει μια κορυφή
- 4. Συνεργατικές διαδικασίες – Ατομικό αποτέλεσμα
 - 2 αθλήτριες ατομικού αγωνίσματος αλληλοβοηθούνται στην προπόνηση
- 5. Συνεργατικές διαδικασίες – Συνεργατικό αποτέλεσμα
 - Ένα παιχνίδι volley στο οποίο οι 2 ομάδες προσπαθούν να κρατήσουν τη μπάλα «ζωντανή» για όσο περισσότερο γίνεται

Πρακτικές υποδείξεις

- Προσάρμοσε την προπόνηση στις ανάγκες όλων των παιδιών
- **Χρησιμοποίησε ανταγωνιστικές ΚΑΙ συνεργατικές δραστηριότητες**
- Δώσε θετική ανατροφοδότηση σε όλους ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα
- Δώσε ευκαιρίες σε όλα τα παιδιά να μάθουν αλλά και να εφαρμόσουν αυτά που έμαθαν
- Τροποποίησε τα παιχνίδια για να υπάρξει περισσότερη συνεργασία και μεγαλύτερη συμμετοχή από κάθε παιδί
- Απόφυγε να κρατάς ή να τονίζεις το σκορ στο παιχνίδι στην προπόνηση

Παραδείγματα Συνεργατικών Ασκήσεων

- Ποδόσφαιρο
 - Διπλό (πχ 7 vs 7). Εκτός από τα κανονικά γκολ, κάθε ομάδα κερδίζει ένα γκολ, όταν κάνει έναν αριθμό από συνεχόμενες πάσες (π.χ. 15)
- Μπάσκετ
 - Διπλό. Ένα καλάθι μετράει μόνο αν η μπάλα έχει περάσει και από τους 5 παίκτες στην περιοχή της επίθεσης
- Στίβος
 - Άλμα εις μήκος. Ο/η προπονητής/τρια ορίζει ένα στόχο για όλη την ομάδα (π.χ. 40 μέτρα) και αθροίζει τις επιδόσεις των αθλητών/τριών.