

Θετική Ανάπτυξη μέσω της Φυσικής Αγωγής και του Παιδικού Αθλητισμού

Μάριος Γούδας

Συμμετοχή στα σπορ και αναπτυξιακά αποτελέσματα

Παρότι γενικά θεωρείται ότι η συμμετοχή των παιδιών στον αθλητισμό έχει ευεργετικά αποτελέσματα, τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η συμμετοχή των παιδιών στον αθλητισμό μπορεί να έχει τόσο θετικά όσο και αρνητικά αποτελέσματα. **Το αν η συμμετοχή στον αθλητισμό θα έχει θετικά ή αρνητικά αποτελέσματα, εξαρτάται από τις εμπειρίες που θα έχουν τα παιδιά κατά τη διάρκεια της συμμετοχής τους.** Το αθλητικό περιβάλλον το οποίο δημιουργείται από τους προπονητές, τους συνομήλικους, τους γονείς των παιδιών και τους διοικούντες των αθλητικών σωματείων και των αθλημάτων καθορίζει σε μεγάλο βαθμό αν τα παιδιά θα βιώσουν θετικές ή αρνητικές εμπειρίες με συνεπαγόμενα θετικά ή αρνητικά αποτελέσματα από τη συμμετοχή τους. Όπως έχει τεθεί: **«Δεν υπάρχει κάτι μαγικό στον αθλητισμό. Είναι ο τρόπος που υλοποιείται που θα καθορίσει αν θα έχει θετικά ή αρνητικά αποτελέσματα».**

Αθλητισμός και Τομείς της Ανάπτυξης

Η ανάπτυξη των παιδιών συντελείται σε τέσσερις τομείς: **α.** τον Σωματικό **β.** Ψυχολογικό/ Συναισθηματικό, **γ.** τον Κοινωνικό και **δ.** τον Νοητικό/γνώστικό. Ο αθλητισμός είναι ίσως η μόνη από τις εξωσχολικές δραστηριότητες και η φυσική αγωγή το μόνο από τα σχολικά μαθήματα που μπορεί να συμβάλει θετικά και στους τέσσερις τομείς της ανάπτυξης. Παρόλα αυτά, στον αθλητισμό, παρατηρούνται τόσο θετικές όσο και αρνητικές επιδράσεις και στους τέσσερις αυτούς τομείς της ανάπτυξης. Σχετικά παραδείγματα παρουσιάζονται παρακάτω.

Σωματική Ανάπτυξη και Υγεία

Θετικές Επιδράσεις

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας¹ έχει πρόσφατα επιβεβαιώσει ότι στα παιδιά και στους εφήβους, η φυσική δραστηριότητα επιφέρει βελτιώσεις στους παρακάτω τομείς:

- Βελτίωση της φυσικής κατάστασης (καρδιο-αναπνευστική και μυϊκή φυσική κατάσταση)
- Καρδιο-μεταβολική υγεία (αρτηριακή πίεση, δυσλιπιδαιμία, μεταβολισμός της γλυκόζης και ινσουλινό-αντίσταση)
- Καλή οστική ανάπτυξη
- Μειωμένη λιπώδης μάζα

¹ WHO (2020) guidelines on physical activity and sedentary behaviour

Πιθανές Επιδράσεις μέσω Υιοθέτησης Υγιεινών Συμπεριφορών

- Πρόληψη ενός αριθμού ασθενειών αν η συμμετοχή είναι συστηματική και συνεχιστεί στην ενήλικη ζωή
- Καλές διατροφικές συνήθειες
- Πρόληψη του καπνίσματος

Πιθανές Αρνητικές Επιδράσεις

- Τραυματισμοί. Οι σχετικές έρευνες έχουν καταγράψει ένα μεγάλο αριθμό τραυματισμών σε νεαρούς αθλητές και αθλήτριες. Για παράδειγμα μια έρευνα με Καναδούς αθλητές/τριες 11-18 ετών² έδειξε ότι σε μια δεδομένη χρονιά ένα ποσοστό 35% των αθλητών/τριών 11-18 ετών θα έχουν ένα τραυματισμό που θα χρειαστεί ιατρική συμβολή για την αποκατάστασή του. Παρόμοια, μια μεγάλης έκτασης εθνική έρευνα στην Φιλανδία σε αθλητές/τριες 11-15 ετών κατέγραψε 45% αθλητικών τραυματισμών³. Οι τραυματισμοί σε αυτές τις ηλικίες είναι συνήθως αποτέλεσμα της αυξημένης έντασης της προπόνησης σε συνδυασμό με το χαμηλό επίπεδο της γενικής σωματικής δραστηριότητας και αφορούν κυρίως στα κάτω άκρα⁴.
- Διατροφικές ανωμαλίες. Η πιθανότητα για εμφάνιση διατροφικών ανωμαλιών είναι αυξημένη σε αθλήματα τα οποία απαιτούν από τους συμμετέχοντες/ουσες να έχουν εξαιρετικά μικρό ποσοστό λίπους και μικρό βάρος και ιδιαίτερα σε αθλήματα καλλιτεχνικής επίδοσης όπου η απόδοση κρίνεται από κριτές⁵.
- Δυσσάρεσκεια με εικόνα σώματος

Ψυχολογική/Συναισθηματική Ανάπτυξη

Πιθανές Θετικές Επιδράσεις

- Με κατάλληλη διαμόρφωση τα αθλήματα μπορούν να συμβάλλουν στην ανάπτυξη της αυτό-πεποίθησης, του αυτό-ελέγχου και της υπευθυνότητας
- Μπορούν να συμβάλλουν στην ικανότητα των παιδιών να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους.
- Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας⁶, η συστηματική άσκηση μειώνει την πιθανότητα κατάθλιψης στα παιδιά και στους εφήβους

² Emery CA, Meeuwisse WH, McAllister JR. Survey of sport participation and sport injury in Calgary and area high schools. *Clin J Sport Med* 2006;16:20–6.

³ Räsänen, et al., 2018, *BMC Musculoskeletal Disorders* (2018) 19:58

⁴ Launay (2015) *Orthopaedics & Traumatology: Surgery & Research* 101 S139–S147F.

⁵ Mancine et al. *Journal of Eating Disorders* (2020) 8:47

⁶ WHO (2020) guidelines on physical activity and sedentary behaviour

Πιθανές Αρνητικές Επιδράσεις

- Μειωμένη θετική αυτό-αντίληψη
- Άγχος προερχόμενο από την πίεση για νίκες και διακρίσεις

Κοινωνική Ανάπτυξη

Πιθανές Θετικές Επιδράσεις

- Αλληλεπίδραση με συνομηλίκους και ενήλικες,
- Ευκαιρίες για ηγετική συμπεριφορά
- Διαχείριση δράσης στο πλαίσιο κανόνων

Πιθανές Αρνητικές Επιδράσεις

- Επιθετικότητα
- Παραβίαση κανονισμών με σκοπό τη νίκη

Διανοητική Ανάπτυξη

Θετικές Επιδράσεις

- Υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός ερευνών που έχουν δείξει ότι η άσκηση (τόσο ένα αυτοτελές επεισόδιο άσκησης όσο και ένα μακροχρόνιο πρόγραμμα άσκησης) βελτιώνει σε ένα βαθμό τις γνωστικές λειτουργίες. Η βελτίωση αυτή είναι μικρή και δεν διαρκεί πολύ όταν ο τύπος της άσκησης δεν περιλαμβάνει μια γνωστική πρόκληση (π.χ. τρέξιμο στο πάρκο – η άσκηση περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενη κίνηση του ίδιου μοτίβου και δεν απαιτεί γνωστικές λειτουργίες όπως πχ λήψη αποφάσεων). Η σωματική άσκηση όμως η οποία περιλαμβάνει την εκμάθηση και την εφαρμογή μιας δεξιότητας (π.χ. εκμάθηση του σουτ στο μπάσκετ και εφαρμογή του στο παιχνίδι) θέτει γνωστικές απαιτήσεις όπως ο αυτό-έλεγχος (πχ λύγισα τον καρπό μου;), η επεξεργασία πληροφοριών (είναι η κατάλληλη στιγμή για να σουτάρω;) και η αυτό-αξιολόγηση (ήταν κατάλληλη η ενέργεια που έκανα;) επηρεάζει θετικά και σε σημαντικό βαθμό τις γνωστικές λειτουργίες ενώ τα αποτελέσματα διαρκούν περισσότερο.⁷⁸ Η θετική αυτή επίδραση είναι μεγαλύτερη όταν στη

⁷ Οι έρευνες που εξέτασαν την επίδραση της άσκησης στη γνωστική λειτουργία διαφέρουν στο είδος της άσκησης που χρησιμοποιήθηκε, στη διάρκεια και στην έντασή της. Οι Singh κ.α, (Singh AS, Saliassi E, van den Berg V, et al. Br J Sports Med 2019;53:640–647) σε μια συστηματική ανασκόπηση των σχετικών ερευνών, και λαμβάνοντας υπόψη την «ποιότητα» των ερευνών, κατέληξαν ότι η θετική επίδραση της άσκησης σε ότι αφορά στις γνωστικές λειτουργίες είναι φανερή στην επίλυση μαθηματικών προβλημάτων ενώ δεν φαίνεται – με τις υπάρχουσες έρευνες – να υπάρχει θετική επίδραση σε έργα που αφορούν στη γλώσσα.

⁸ Οι Tomporowski & Pesce, (2019, Exercise, Sports and Performance Arts benefit cognition via a common process. Psychological Bulletin, 145, 929 -951), επίσης μετά από μια συστηματική ανάλυση των σχετικών ερευνών πρότειναν ότι ο παράγοντας που καθορίζει το αν η «άσκηση» θα έχει θετική επίδραση στις γνωστικές λειτουργίες είναι η εκμάθηση και εξάσκηση κινητικών δεξιοτήτων

διδασκαλία δεξιοτήτων δίνεται έμφαση στον αυτό-έλεγχο από τους ασκούμενους⁹ (π.χ. Ο καθηγητής ΦΑ, μετά από μια άσκηση με σουτ στο μπάσκετ, ρωτάει: «Σκεφτείτε αν στα σουτ που κάνατε, λυγίσατε τον καρπό;»). Σε αυτό το πλαίσιο τα θετικά αποτελέσματα της άσκησης που περιλαμβάνει εκμάθηση και εφαρμογή δεξιοτήτων είναι παρόμοια με αυτά μορφών τέχνης που περιλαμβάνουν εκμάθηση και εφαρμογή κινητικών δεξιοτήτων όπως το μπαλέτο και ο μοντέρνος χορός.¹⁰

Πρόσφατα, ερευνητικά δεδομένα έδειξαν ότι υπάρχει μια κατηγορία κινητικών δραστηριοτήτων η οποία έχει μεγαλύτερη επίδραση στις γνωστικές λειτουργίες των συμμετεχόντων σε σύγκριση με την εκμάθηση και εφαρμογή δεξιοτήτων. Αυτές οι δραστηριότητες ονομάζονται κινητικά παιχνίδια με γνωστική πρόκληση.¹¹ Τα καινοτόμα αυτά παιχνίδια είναι κατάλληλα για να αναπτύξουν τον κινητικό συντονισμό των μαθητών/τριών και παράλληλα τις γνωστικές τους λειτουργίες. Τα παιχνίδια αυτά χαρακτηρίζονται από μη προβλέψιμες συνθήκες και κανονισμούς που κάποιες φορές αλλάζουν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Αυτές οι εναλλασσόμενες καταστάσεις απαιτούν επίλυση προβλημάτων, ενώ τους θέτουν αντιμέτωπους με γνωστικές προκλήσεις. Επίσης, τα παιχνίδια αυτά εμπεριέχουν το στοιχείο της διασκέδασης εμπλέκοντας τους μαθητές σε προκλητικές, ενδιαφέρουσες και ευχάριστες μορφές φυσικής δραστηριότητας.¹²

Πιθανές Αρνητικές Επιδράσεις

- Η αυξανόμενη «επαγγελματικοποίηση» του αθλητισμού σε όλο και μικρότερες ηλικίες απαιτεί περισσότερες ώρες προπόνησης και αφοσίωσης στο άθλημα. Αυτό, σε πολλές περιπτώσεις οδηγεί σε παραμέληση του σχολείου και των σπουδών.

Άλλες Πιθανές Αρνητικές Επιδράσεις

- Φυσική Κακοποίηση
- Ψυχολογική Κακοποίηση
- Σεξουαλική Κακοποίηση
- Σεξουαλική Παρενόχληση

⁹ Samara, Kolovelonis, Goudas, 2022

¹⁰ Tomporowski & Pesce, ο.π.

¹¹ Kolovelonis, Pesce, Goudas, The Effects of a Cognitively Challenging Physical Activity Intervention on School Children's Executive Functions and Motivational Regulations. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022

¹² Στο Παράρτημα στο τέλος αυτού του κειμένου παρουσιάζεται ένα παράδειγμα παιχνιδιού με στοιχειά γνωστικής πρόκλησης

Χαρακτηριστικά του Αθλητικού Περιβάλλοντος που επηρεάζουν τα αποτελέσματα της συμμετοχής

Υπάρχουν διάφορα χαρακτηριστικά του αθλητικού περιβάλλοντος τα οποία επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τα αποτελέσματα της συμμετοχής των παιδιών. Μεταξύ αυτών είναι οι επιδράσεις των ενηλίκων που εμπλέκονται όπως των προπονητών/τριών, των γονέων και των διοικούντων.

Επιδράσεις Ενηλίκων

Οι επιδράσεις των ενηλίκων που σχετίζονται με τη συμμετοχή των παιδιών στον αθλητισμό μπορεί να είναι τόσο θετικές όσο και αρνητικές. Οι ενήλικες με την πιο άμεση επίδραση στα αποτελέσματα της συμμετοχής των παιδιών στον αθλητισμό είναι οι προπονητές/τριες και οι γονείς των νεαρών αθλητών. Παρακάτω παρουσιάζονται παραδείγματα θετικής και αρνητικής επίδρασης των προπονητών/τριών και των γονέων.

Προπονητές/τριες

Θετικές επιδράσεις

Οι προπονητές/τριες που αναγνωρίζονται από τους νεαρούς αθλητές/τριες ως «καλοί και αποτελεσματικοί» κατά τη διάρκεια της προπόνησης εστιάζουν σε 2 κατηγορίες ενεργειών:

- α. Δίνουν μεγάλη έμφαση στη διδασκαλία δεξιοτήτων και
- β. δίνουν μεγάλη έμφαση στη διόρθωση λαθών δίνοντας σωστή ανατροφοδότηση¹³

Αρνητικές επιδράσεις

Η υπερβολική έμφαση στη νίκη στον παιδικό αθλητισμό έχει αρνητικά αποτελέσματα όπως το επιθετικό παιχνίδι και την παραβίαση κανονισμών

Οι προπονητές που δεν δίνουν ανατροφοδότηση στους νεαρούς αθλητές/τριες δεν τους βοηθούν να βελτιωθούν

Γονείς

Θετικές επιδράσεις

Οι γονείς οι οποίοι βοηθούν τα παιδιά τους να αναπτυχθούν μέσω του αθλητισμού παρέχουν διάφορες μορφές υποστήριξης και εστιάζουν στην ψυχολογική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών τους.¹⁴ Ακόμη οι γονείς αυτοί ασκούν λιγότερη ή καθόλου πίεση στα παιδιά. Επίσης, οι γονείς συντελούν στην ανάπτυξη των παιδιών τους μέσω του αθλητισμού όταν παρέχουν ενσυναίσθητη ανταπόκριση

¹³ Περισσότερα για την ανατροφοδότηση και τη διόρθωση λαθών στις σημειώσεις της Διάλεξης 2.

¹⁴ Lauer, Gould, Roman, Pierce, 2010. Parental behaviors that affect junior tennis player development. Psychology of Sport and Exercise 11,487-496. Οι ερευνητές πραγματοποίησαν συνεντεύξεις με αθλητές/τριες τέννις στην ύστερη εφηβεία, τους προπονητές/τριες τους και τους γονείς τους,

και αυτονομία στους νεαρούς αθλητές/τριες¹⁵

Θετική υποστήριξη

Αρνητικές επιδράσεις

Σε αρκετές περιπτώσεις η προσέγγιση των γονέων έχει αρνητικές επιδράσεις στην ανάπτυξη των νεαρών αθλητών/τριών. Παραδείγματα αυτής της προσέγγισης είναι: η υπερβολική πίεση, οι διενέξεις μεταξύ γονέων και προπονητή/τριας, η κριτική προς τα παιδιά με άσχημο τρόπο, και η έμφαση στην αθλητική επιτυχία εις βάρος άλλων σημαντικών τομέων της ανάπτυξης των παιδιών.¹⁶ Σε αρκετές περιπτώσεις οι παραπάνω συμπεριφορές σχετίζονται με την προβολή γονεϊκών φιλοδοξιών στα παιδιά.

¹⁵ G M. Weltevreden, E A.J. van Hooft, A E.M. & van Vianen. Parental behavior and adolescent's achievement goals in sport. *Psychology of Sport & Exercise* 39 (2018) 122–131. Στη έρευνα συμμετείχαν έφηβοι αθλητές/τριες ποδοσφαίρου και χόκευ.

¹⁶ Lauer, Gould, Roman, Pierce, 2010, ο.π.

Θετική Ανάπτυξη

Ο όρος «θετική ανάπτυξη» Ο όρος σηματοδοτεί ένα κίνημα στην ψυχολογία το οποίο εστιάζει στην ανάπτυξη του θετικού δυναμικού κάθε ατόμου παρά στην επίλυση προβλημάτων. Ο όρος «θετική ανάπτυξη» αναφέρεται στην προώθηση ικανών, υγείων και πετυχημένων νέων και περιλαμβάνει την δημιουργία κατάλληλων εμπειριών, την υποστήριξη και την παροχή ευκαιριών που μπορούν να ενισχύσουν θετικά αναπτυξιακά αποτελέσματα¹⁷.

Η προσέγγιση της θετικής ανάπτυξης βασίζεται σε 3 αρχές:

1. Όλοι οι νέοι έχουν το δυναμικό για θετική ανάπτυξη
2. Η θετική ανάπτυξη επιτυγχάνεται όταν οι νέοι εμπλέκονται σε σχέσεις και περιβάλλοντα οποία καλλιεργούν την ανάπτυξή τους
3. Η θετική ανάπτυξη ενισχύεται περαιτέρω όταν οι νέοι συμμετέχουν σε πολλαπλά και πλούσια σε αλληλεπιδράσεις πεδία και περιβάλλοντα

Ένα μοντέλο που περιγράφει 5 επιδιωκόμενα χαρακτηριστικά της θετικής ανάπτυξης είναι αυτό των Lerner et al. (2005), το οποίο είναι γνωστό ως 5C's από τα αρχικά των **Character** (το οποίο αναφέρεται στο σεβασμό των κοινωνικών και πολιτισμικών κανόνων) **Caring** (το οποίο αναφέρεται στο ενδιαφέρον για τους άλλους και στην ενσυναίσθηση), **Competence** (το οποίο αναφέρεται στην ανάπτυξη της ικανότητας στους κοινωνικό, σχολικό, γνωστικό και επαγγελματικό τομέα) **Confidence** (το οποίο αναφέρεται στην ανάπτυξη αυτό-πεποίθησης και αυτό-εκτίμησης), και **Connection** (το οποίο αναφέρεται στην ανάπτυξη θετικών σχέσεων με τους συνομήλικους, την οικογένεια, το σχολείο και την κοινότητα). Ο παρακάτω πίνακας συνοψίζει αυτά τα 5 χαρακτηριστικά τα οποία είναι τα επιθυμητά αποτελέσματα των δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετέχουν τα παιδιά¹⁸.

Πίνακας 1: Τα 5 επιδιωκόμενα χαρακτηριστικά της θετικής ανάπτυξης

Competence. Αίσθηση Ικανότητας	Θετική αντίληψη για την ικανότητα σε συγκεκριμένους τομείς δραστηριότητας όπως το σχολείο ή ο αθλητισμός
Confidence Αυτοπεποίθηση	Μια γενικευμένη αίσθηση θετικής αυτό-εκτίμησης και αυτό-αποτελεσματικότητας
Connection. Κοινωνική Σύνδεση	Θετικοί δεσμοί με οικογένεια, συνομηλίκους, σχολείο, ομάδα και την ευρύτερη κοινότητα
Character, Χαρακτηριστικά προσωπικότητας και κοινωνικής συμπεριφοράς	Σεβασμός για τους άλλους και τους κοινωνικούς κανόνες, ηθική ανάπτυξη
Caring	Ενδιαφέρον για τους άλλους, ενσυναίσθηση

¹⁷ Benson, P.L., Scales, P.C., Hamilton, S.F., & Sesma, A. Jr., (2006). Positive youth development: Theory, research, and applications. In W. Damon & R.M. Lerner (Editors in Chief) and R.M. Lerner (Vol. Ed.): *Handbook of Child Psychology, Vol. 1: Theoretical models of human development* (6th ed., pp. 894-941). New York: Wiley.

¹⁸ Lerner, Lerner et al (2004). The positive development of youth. Report of the 4h study.

Η θετική ανάπτυξη μέσω του αθλητισμού

Ο αθλητισμός και η σχολική φυσική αγωγή μπορούν να συμβάλουν στη θετική ανάπτυξη των νέων. Τα αθλήματα αποτελούν την πιο δημοφιλή οργανωμένη δραστηριότητα στην οποία συμμετέχουν τα παιδιά. Μάλιστα, συνήθως τα παιδιά και οι έφηβοι συμμετέχουν εθελοντικά στα αθλήματα και στις φυσικές δραστηριότητες για διάφορους λόγους, όπως είναι η διασκέδαση, η παρέα και το ενδιαφέρον, ενώ αναφέρουν υψηλά επίπεδα κινήτρων για συμμετοχή σε αυτές τις δραστηριότητες. Το γεγονός αυτό αποτελεί βασικό πλεονέκτημα ώστε το πεδίο των αθλημάτων να καταστεί παράγοντας ενίσχυσης της θετικής ανάπτυξης των νέων. Τα θετικά αναπτυξιακά αποτελέσματα που μπορεί να προκύψουν από τη συμμετοχή σε αθλήματα περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων τη μάθηση και υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών, την ανάπτυξη θετικών ψυχολογικών χαρακτηριστικών (π.χ. αίσθηση αισιοδοξίας και ελπίδας) καθώς και δεξιοτήτων (π.χ. καθορισμός στόχων, διαχείριση του άγχους).¹⁹ Επίσης, όπως θα αναλυθεί και παρακάτω, τα αθλητικά πεδία αποτελούν ιδανικούς χώρους για τη διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής.²⁰ Αυτό που πρέπει να τονιστεί είναι ότι η διδασκαλία αυτή θα πρέπει να γίνεται σκόπιμα και στοχευμένα γιατί, όπως ήδη αναφέρθηκε, η απλή συμμετοχή στα αθλήματα δεν συνεπάγεται αυτόματα και θετικά αναπτυξιακά

Πίνακας 2: Τι μπορεί να κάνει ο προπονητής/τρια για να αναπτύξει τα χαρακτηριστικά της θετικής ανάπτυξης

Competence. Αίσθηση Ικανότητας	Σχεδιασμός της προπόνησης ώστε κάθε παιδί να έχει την αίσθηση ότι τα καταφέρνει στις ασκήσεις Συχνή και συγκεκριμένη θετική ανατροφοδότηση
Confidence Αυτοπεποίθηση	Δημιουργία και ανάθεση ρόλων σε κάθε παιδί ανάλογα τόσο με τις αθλητικές όσο και με τις κοινωνικές δεξιότητες του .
Connection. Κοινωνική Σύνδεση	Έμφαση στην και επιβράβευση της θετικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των παιδιών στην προπόνηση και στον αγώνα Παροχή ευκαιριών για αλληλεπίδραση
Character, Χαρακτηριστικά προσωπικότητας και κοινωνικής συμπεριφοράς	Έμφαση στην τήρηση των κανόνων
Caring	Ο προπονητής/τρια ως μοντέλο που ενδιαφέρεται για τα παιδιά σε ένα γενικότερο πλαίσιο και όχι

¹⁹ Gould, D., & Carson, S. (2008b). Personal development through sport. In O. Bar-Or & H. Hebestreit (Eds.) *The encyclopedia of sports medicine - The child and adolescent athlete* (pp. 287_301). Oxford: Blackwell Science

²⁰ Ο όρος δεξιότητες ζωής αναφέρεται σε δεξιότητες που είναι χρήσιμες σε διάφορους τομείς της ζωής. Η ανάπτυξη των δεξιοτήτων ζωής μέσω του αθλητισμού είναι το θέμα σχετικής διάλεξης

	μόνο στον αθλητικό τομέα
--	--------------------------

Χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος και των δραστηριοτήτων που προάγουν την Θετική Ανάπτυξη

Ποιοί είναι οι παράγοντες που συμβάλουν στην θετική ανάπτυξη των παιδιών; Η σχετική θεωρία²¹ καθορίζει ένα αριθμό χαρακτηριστικών του περιβάλλοντος που είναι απαραίτητα για να διευκολυνθεί η θετική ανάπτυξη των παιδιών που συμμετέχουν. Αυτά τα χαρακτηριστικά αναφέρονται σε όλους τους τύπους των δραστηριοτήτων που συμμετέχουν τα παιδιά και φυσικά και στον αθλητισμό.

- Φυσική και ψυχολογική ασφάλεια. Τα παιδιά πρέπει να αισθάνονται ασφαλή, τόσο από σωματικής πλευράς όσο και από ψυχολογικής πλευράς. Δεν πρέπει να βιώνουν ούτε να βλέπουν περιστατικά σωματικής ή ψυχολογικής βίας. Επίσης, ο φυσικός χώρος στον οποίο συντελούνται οι δραστηριότητες πρέπει να πληροί όλες τις προϋποθέσεις ασφαλούς εξάσκησης και αποφυγής ατυχημάτων και τραυματισμών.
- Υποστηρικτικές σχέσεις. Το περιβάλλον που δημιουργούν ο προπονητής, οι συνομήλικοι αθλητές και οι γονείς πρέπει να είναι υποστηρικτικό της προσπάθειας του παιδιού ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα.
- Ευκαιρίες για ένταξη. Το περιβάλλον θα πρέπει να διευκολύνει την ένταξη του παιδιού στην ομάδα ανεξάρτητα από την αθλητική και σωματική του ικανότητα.
- Θετικές κοινωνικές νόρμες. Οι άτυποι κανόνες αλληλεπίδρασης μεταξύ των εμπλεκομένων πρέπει να συμβάλλουν στην ανάπτυξη ενός θετικού κλίματος.
- Ευκαιρίες για απόκτηση δεξιοτήτων. Κάθε παιδί πρέπει να νοιώσει ότι βελτιώνεται και ότι αναπτύσσει δεξιότητες του αθλήματος. Κάθε παιδί πρέπει να έχει ευκαιρίες για να βιώσει επιτυχία ή επιτυχίες.
- Ενσωμάτωση προσπαθειών οικογένειας, σχολείου και κοινότητας. Το στενό αθλητικό περιβάλλον δεν μπορεί να επηρεάσει καθοριστικά την ανάπτυξη του παιδιού αν δεν

²¹ Benson, P.L., Scales, P.C., Hamilton, S.F., & Sesma, A. Jr., (2006). Positive youth development: Theory, research, and applications. In W. Damon & R.M. Lerner (Editors in Chief) and R.M. Lerner (Vol. Ed.): *Handbook of Child Psychology, Vol. 1: Theoretical models of human development* (6th ed., pp. 894-941). New York: Wiley.

υπάρχει αντιστοίχιση με το ευρύτερο περιβάλλον των παιδιών. Αν οι γονείς του παιδιού έχουν διαφορετική προσέγγιση για τον αθλητισμό απ' ότι ο προπονητής/τρια ή η ομάδα τότε τα αναπτυξιακά αποτελέσματα δεν θα είναι τα επιθυμητά.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ

Όλοι κυνηγοί

Ηλικία: 8+

Χώρος: προαύλιο.

Υλικά: -

Αριθμός μαθητών: όλη η τάξη.

Η ιδέα του παιχνιδιού

Κυνηγητό όλοι εναντίων όλων με στόχο κάθε μαθητής να πιάσει όσοους περισσότερους συμμαθητές του μπορεί. Όποιος πιάνεται κάθεεται οκλαδόν και μπορεί να επιστρέψει στο παιχνίδι μόλις πιαστεί ο μαθητής που τον έπιασε.

Περιγραφή παιχνιδιού

Εξηγούμε στους μαθητές ότι όλοι κυνηγάνε όλους. Δηλαδή κανένας μαθητής δεν αναλαμβάνει αποκλειστικά τον ρόλο του κυνηγού, αλλά είναι όλοι κυνηγοί και ταυτόχρονα όλοι μπορούν να πιαστούν. Στη συνέχεια, οι μαθητές σκορπίζονται στον χώρο του παιχνιδιού και με το σύνθημα του γυμναστή το παιχνίδι αρχίζει. Μόλις κάποιος μαθητής ακουμπήσει κάποιον άλλο στην πλάτη, τότε ο δεύτερος πρέπει να καθίσει στο έδαφος οκλαδόν (ή να μείνει ακίνητος στη θέση που πιάστηκε). Αν υπάρχει διαφωνία μεταξύ δύο μαθητών για το ποιος ακούμπησε ποιον, μπορούν να αποφασίσουν ποιος θα καθίσει οκλαδόν παίζοντας γρήγορα το παιχνίδι «πέτρα, μολύβι, ψαλίδι, χαρτί». Ένας μαθητής που έχει ήδη πιαστεί δεν μπορεί να πιάσει κάποιον άλλο όσο είναι οκλαδόν, παρά μόνο αν ξαναμπεί στο παιχνίδι. Αυτό γίνεται όταν πιαστεί ο μαθητής που τον είχε πιάσει.

Στοιχεία γνωστικής πρόκλησης

- Οι μαθητές έχουν ταυτόχρονα δύο ρόλους στο παιχνίδι με διαφορετικές απαιτήσεις (κυνηγός-κυνηγημένος) στους οποίους εναλλάσσονται συνεχώς και απρόβλεπτα.
- Οι μαθητές πρέπει να θυμούνται ποιος τους έπιασε και να είναι σε ετοιμότητα να μπουν ξανά στο παιχνίδι όταν πιαστεί αυτός που τους έπιασε.

Βασικοί κανόνες

- Ένας μαθητής μπορεί να πιάσει έναν άλλο μαθητή μόνο αν βρίσκεται πίσω του και τον ακουμπήσει στην πλάτη.
- Όποιος νιώσει άγγιγμα στην πλάτη θεωρείται πιασμένος και κάθεεται οκλαδόν.

- Ο μαθητής που έχει πιαστεί κάθετοι οκλαδόν και περιμένει μέχρι κάποιος να πιάσει αυτόν που τον έπιασε, ώστε να ξαναμπεί στο παιχνίδι.
- Μαθητής που έχει πιαστεί δεν μπορεί να πιάσει άλλο μαθητή.

Σημεία προσοχής

- Κάθε μαθητής μπορεί να ακουμπήσει και να πιάσει όποιον συμμαθητή του θέλει.
- Κάθε μαθητής πρέπει να θυμάται ποιος τον ακούμπησε.
- Αν οι μαθητές διαφωνήσουν για το ποιος ακούμπησε ποιον, παίζουν «πέτρα, μολύβι, ψαλίδι, χαρτί» και όποιος χάσει θεωρείται πιασμένο και κάθετοι οκλαδόν.

Ερωτήσεις ανατροφοδότησης/αναστοχασμού

- Πως μπορείς να αποφύγεις να σε ακουμπήσει ένας συμμαθητής σου;
- Τι πρέπει να γνωρίζει ένας μαθητής που τον έχουν πιάσει; Γιατί;

Παραλλαγές/προσαρμογές

- Όταν οι μαθητές εξοικειωθούν με το παιχνίδι και το παίζουν με ασφάλεια, δοκιμάζουμε να περιορίσουμε τον χώρο παιχνιδιού ώστε να είναι δυσκολότερο να αποφύγουν ο ένας τον άλλο.
- Μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο κίνησης των μαθητών. Μπορούμε να ξεκινήσουμε βάζοντας τους μαθητές να κάνουν γρήγορο περπάτημα ή τρέξιμο, και μετά να αλλάξουμε τη μορφή μετακίνησης σε αναπήδηση, πλάγια βήματα ή καλπασμό.