Κοινωνική Αθλητική Ψυχολογία (075)

Ενότητα 3 : Ψυχοκοινωνικές διαστάσεις του νεανικού αθλητισμού

Καθηγητής Γεώργιος Δογάνης
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης

CC BY SA

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
ΕΣΠΑ 2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Ψυχοκοινωνικές διαστάσεις του νεανικού αθλητισμού

Θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικές εφαρμογές

CC BY SA

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
ΕΣΠΑ 2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Απόφθεγμα 1

- Η παιδική ηλικία για τον άνθρωπο είναι ό,τι το πρωί για τη μέρα.

(J. Milton, Άγγλος ποιητής)

Απόφθεγμα 2

- Αν υπάρχει κάτι που θέλουμε ν' αλλάξουμε στο παιδί, πρέπει πρώτα να εξετάσουμε και να δούμε μήπως είναι κάτι που θα ήταν καλύτερα ν' αλλάξουμε στους εαυτούς μας.

(Κάρλ Γιούνγκ, Ελβετός ψυχολόγος και συγγραφέας)

Περιεχόμενα ενότητας 1

1. Βασικοί στόχοι οργανωμένων προγραμμάτων νεανικού αθλητισμού.
2. Φάσεις συμμετοχής :
   i. Η δειγματοληπτική περίοδος (sampling years).
   ii. Η περίοδος εξειδίκευσης (specializing years).
   iii. Η περίοδος επένδυσης (investment years).
3. Η Οικογένεια και η Ανατροφή των Παιδιών :
   i. Ο θετικός ρόλος των γονέων.
   ii. Ο αρνητικός ρόλος των γονέων.

Περιεχόμενα ενότητας 2

4. Το Αθλητικά Προικισμένο Παιδί (Ταλέντο) :
   i. Μοντέλα.
      a. γενετικοί παράγοντες.
      b. περιβάλλον (αθλητική προπόνηση).
      c. ψυχολογικά χαρακτηριστικά.
      d. αλληλεπίδραση των παραπάνω
5. Φάσεις ανάπτυξης ταλέντου :
   i. Η Ρομαντική Φάση.
   ii. Η Φάση της Ακρίβειας.
   iii. Η Φάση της Ολοκλήρωσης.



Περιεχόμενα ενότητας 3

6. Πρώιμη εξειδίκευση ή ενασχόληση με ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων ;
7. Η εγκατάλειψη του αθλητισμού.
   i. Δεδομένα και αιτίες αθλητικής εγκατάλειψης.
   ii. Ερμηνεία της αθλητικής εγκατάλειψης.
8. Πρακτικές Εφαρμογές.

Ψυχοκοινωνικές διαστάσεις του νεανικού αθλητισμού

Βασικοί στόχοι οργανωμένων προγραμμάτων νεανικού αθλητισμού

CC BY SA

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
ΕΣΠΑ 2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Τα δεδομένα

- Αυστραλία: παιδιά 12-17 χρόνων περίπου 48%.
- Αγγλία: παιδιά ηλικίας 9-15 χρόνων που μετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, εκτός σχολείου 88%.
- Σουηδία: το ποσοστό των αγοριών είναι 85% και των κοριτσιών 70%.
- Ιαπωνία: το ποσοστό των παιδιών που μετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, εκτός μαθήματος Φυσικής Αγωγής, είναι 55.4%, κλπ.

Βασικοί στόχοι οργανωμένων προγραμμάτων νεανικού αθλητισμού

i. υιοθέτηση ενός ενεργού τρόπου ζωής

ii. ομαλή ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη, μέσα από την εκμάθηση δεξιοτήτων ζωής, όπως η συνεργασία, η ηγεσία, ο αυτοέλεγχος, η πειθαρχία, κτλ.

iii. εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων, που μπορεί να αποτελέσουν τη βάση για μια αθλητική καριέρα ή την υιοθέτηση μιας δια βίου συμμετοχής στον αναψυχικό αθλητισμό.

Côté & Fraser-Thomas, 2007.

Ψυχοκοινωνικές διαστάσεις του νεανικού αθλητισμού

Φάσεις συμμετοχής

CC BY SA

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
ΕΣΠΑ 2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ο ρόλος της κοινωνικοποίησης: Παραδοχές 1

- Οι πιθανότητες ενός παιδιού να συμμετάσχει στον αθλητισμό είναι μεγαλύτερες, όταν οι γονείς μετέχουν οι ίδιοι ενεργά στον αθλητισμό ή ενθαρρύνουν τη συμμετοχή.
- Το ενδιαφέρον για συμμετοχή στον αθλητισμό αρχίζει κατά την παιδική ηλικία και το παιδί θα έπρεπε να ενθαρρύνεται να ασχοληθεί με ποικιλία δραστηριοτήτων.



Ο ρόλος της κοινωνικοποίησης: Παραδοχές 2

- Σε πολλά αθλήματα, η εξειδίκευση πρέπει να γίνεται στην εφηβεία (π.χ. ομαδικά αθλήματα), ενώ σε ορισμένα άλλα απαιτείται εξειδίκευση από την παιδική ηλικία (ενόργανη γυμναστική).
- Τα παιδί θα αφοσιωθεί στον αθλητισμό αν τα πρότυπα που έχει είναι θετικά και το ενθαρρύνουν.
- Ιδιαίτερα σημαντικοί είναι οι ρόλοι του πατέρα και του αδελφού, που πρέπει να ενθαρρύνουν το παιχνίδι και την ανάπτυξη επιδεξιοτήτων του παιδιού

Anshel, 2003.

Φάσεις συμμετοχής στον αθλητισμό 1

- **δειγματοληπτική περίοδος** (sampling years) :
  - ο ρόλος των γονέων είναι κρίσιμος.
  - τα παιδιά αναπτύσσουν τις βασικές κινητικές δεξιότητές τους σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων.
  - η κύρια έμφαση δίνεται στη διασκέδαση και τον ενθουσιασμό.

Φάσεις συμμετοχής στον αθλητισμό 2

- **περίοδος εξειδίκευσης** (specializing years) :
  - το παιδί εστιάζεται σε ένα ή δύο αθλήματα και προσπαθεί να αναπτύξει τις απαιτούμενες επιδεξιότητες σε αυτά.
  - η διασκέδαση διαδραματίζει κεντρικό ρόλο.
  - καθοριστικός είναι ο ρόλος των θετικών εμπειριών που βιώνουν με τους προπονητές και τους συναθλητές.

Φάσεις συμμετοχής στον αθλητισμό 3

- **περίοδος επένδυσης** (investment years):
  - υπάρχει αφοσίωση σε ένα άθλημα και επιδίωξη για διάκριση σε αυτό.
  - εναλλακτικά, όσα παιδιά δεν επενδύσουν στον αγωνιστικό αθλητισμό, επιλέγουν τη συνέχιση της δραστηριότητας σε αναψυχικό επίπεδο

Cote & Hay, 2002.

Φάσεις Συμμετοχής στον Αθλητισμό

Η Δειγματοληπτική περίοδος

Η Δειγματοληπτική Περίοδος 1

- Οι παράγοντες που αυξάνουν ή μειώνουν τη συμμετοχή στον αθλητισμό (α):
  - **Η ευχαρίστηση.**
    - Αυξάνει τη συμμετοχή.
  - **Εναλλακτικές δυνατότητες.**
    - Η ύπαρξη εναλλακτικών δυνατοτήτων συμμετοχής σε δραστηριότητες εκτός αθλητισμού, μειώνουν την πιθανότητα συμμετοχής στον αθλητισμό.
  - **Προσωπική επένδυση.**
    - Η επένδυση σε χρόνο, προσπάθεια και χρήματα, αυξάνει την πιθανότητα συμμετοχής.

Η Δειγματοληπτική Περίοδος 2

- Οι παράγοντες που αυξάνουν ή μειώνουν τη συμμετοχή στον αθλητισμό (β):
  - **Κοινωνικές πιέσεις.**
    - Η συνηγορία του κοινωνικού περίγυρου για συμμετοχή αυξάνει την πιθανότητα συμμετοχής.
  - **Ευκαιρίες αφοσίωσης.**
    - Οι δυνατότητες που παρέχονται για βελτίωση στις επιδεξιότητες, η συνύπαρξη με φίλους και η επιθυμία για καλή φυσική κατάσταση, συμβάλλουν θετικά.

Η Δειγματοληπτική Περίοδος 3

- **Έμφαση** :
  - στις παιγνιώδεις δραστηριότητες, που επιτρέπουν στα παιδιά να βιώνουν το στοιχείο της διασκέδασης.
  - στην ανάπτυξη των βασικών αθλητικών δεξιοτήτων.
  - στην αποφυγή ενθάρρυνσης αρνητικών συμπεριφορών (π.χ. επιθετικότητα).
  - την ανάπτυξη υγιούς νοοτροπίας προς την αθλητική συμμετοχή.

Φάσεις Συμμετοχής στον Αθλητισμό

Η περίοδος Εξειδίκευσης

Η Περίοδος Εξειδίκευσης 1

- Κρίσιμα περιστατικά (Cote et al., 2002) :
  - οι θετικές εμπειρίες με κάποιον προπονητή.
  - η ενθάρρυνση ενός σημαντικού άλλου.
  - η επιτυχία.
  - η ευχαρίστηση που αποκομίζει στο άθλημα.

Η Περίοδος Εξειδίκευσης 2

- Συνήθης ηλικία εισόδου αυτή των 13 χρόνων.
- Το στοιχείο της διασκέδασης παραμένει ισχυρό, ενώ η προπόνηση γίνεται πιο έντονη.

Φάσεις Συμμετοχής στον Αθλητισμό

Η περίοδος Επένδυσης

Η Περίοδος Επένδυσης 1

- Επιδίωξη επιδόσεων μέσω της ενασχόλησης με τον αγωνιστικό αθλητισμό.
- Εναλλακτικά, συνέχιση της συμμετοχής για αναψυχικούς λόγους.
- Συνήθως, η ηλικία επίτευξης της φάσης επένδυσης είναι αυτή των 17 χρόνων (Cote et al., 2002), αλλά σε αρκετά αθλήματα είναι πολύ μικρότερη (π. χ. ενόργανη γυμναστική).



Η Περίοδος Επένδυσης 2

- Αυξάνεται δραματικά η ποσότητα και η ένταση της προπόνησης (*σκόπιμη προπόνηση*).
- Μειώνεται προοδευτικά το σκόπιμο παιχνίδι της προηγούμενης φάσης.
- Η συνήθης καθημερινή προπόνηση ανέρχεται σε τέσσερις (4) περίπου ώρες, όπως συμβαίνει και με όσους ασχολούνται σοβαρά με τη μουσική

Ericsson et al., 1993.

Κίνητρα συμμετοχής στον αθλητισμό



Κίνητρα συμμετοχής των παιδιών στον αθλητισμό 1

- Δεν ισχύει ότι :
  - Τα παιδιά μετέχουν επειδή επιδιώκουν την ικανοποίηση των άλλων (γονέων, προπονητών, κ.ά.).
  - Θέλουν να έχουν ανταλλάγματα.
  - Θέλουν μόνο να νικάνε.

Κίνητρα συμμετοχής των παιδιών στον αθλητισμό 2

- Ισχύει ότι :
  - Αποζητούν την έξαψη.
  - Επιδιώκουν προσωπικά επιτεύγματα.
  - Θέλουν να βελτιώσουν τις επιδεξιότητές τους.
  - Συγκρίνουν τις επιδόσεις τους με αυτές των άλλων.

Wankel & Kreisel, 1985.

Κίνητρα συμμετοχής των νέων στον αθλητισμό

- Π.χ. αθλητές 12-17 χρ. :
  - Το 90% ανέφερε ότι η διασκέδαση ήταν το κύριο κίνητρο συμμετοχής.
  - Το 80% ανέφερε ως αιτία, την επιθυμία για καλή φυσική κατάσταση.
  - Το 38% ήθελε να γνωρίσει νέους φίλους.
  - Το 32% μετείχε επειδή τους προέτρεψαν οι γονείς.

O'Dell & Tietjen, 1997.

Η Διαφοροποίηση των Κινήτρων

- Υπήρχε ένα ηλικιωμένο πρόσωπο …



Ψυχοκοινωνικές διαστάσεις του νεανικού αθλητισμού

Ο ρόλος των γονέων στο νεανικό αθλητισμό

CC BY SA

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
ΕΣΠΑ 2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ο ρόλος των γονέων στο νεανικό αθλητισμό

- **Ο θετικός ρόλος των γονέων …**
- **Ο αρνητικός ρόλος των γονέων …**

Ο ρόλος των γονέων στο νεανικό αθλητισμό

Ο θετικός ρόλος των γονέων

Ο θετικός ρόλος των γονέων

- Τρεις (3) γενικές κατηγορίες :
  - Διευκολύνουν τα παιδιά στις μετακινήσεις και υποστηρίζουν οικονομικά.
  - Παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη, με το να τα ενθαρρύνουν (το κυριότερο).
  - Δίνουν το καλό παράδειγμα και αποτελούν το πρότυπο.

Prochaska et al., 2002; Wuerth et al., 2004.

Ο ρόλος των γονέων στο νεανικό αθλητισμό

Ο αρνητικός ρόλος των γονέων

Ο αρνητικός ρόλος των γονέων 1

- Μελέτες: η πίεση που ασκούν
  - συνιστά έναν από τους σημαντικότερους λόγους εγκατάλειψης του αθλητισμού.
  - δε συνειδητοποιούν το βαθμό της πίεσης που ασκούν στα παιδιά τους, ούτε και την έκταση της αρνητικής επιρροής τους.
  - τα κορίτσια επηρεάζονται περισσότερο, σε σύγκριση με τα αγόρια, από την πίεση των γονέων.

Butcher et al., 2002.

Ο αρνητικός ρόλος των γονέων 2

- Ν. Ζηλανδία :
  - διερευνήθηκαν διεξοδικά τα σχόλια που έκαναν 250 γονείς, κατά τη διάρκεια των αγώνων των παιδιών τους.
    - Θετικά (π.χ. ενθάρρυνση).
    - Αρνητικά (τεχνικές διορθώσεις, κατσάδιασμα, αντιδικία).
    - Ουδέτερα (ερωτήματα, ανταλλάγματα, σχόλια του είδους «αν έκανες …», καμία αντίδραση, κ.ά.).

Kidman et al., 1999.

Ο αρνητικός ρόλος των γονέων 3

- Η πίεση των υπερφιλόδοξων γονέων (α):
  - Περιπλέκεται δραματικά στις περιπτώσεις εκείνες που οι ίδιοι οι γονείς υπήρξαν αθλητές και διαμορφώνουν προσδοκίες ότι και τα παιδιά τους θα έχουν μια εξαιρετική αθλητική καριέρα.
  - Στην περίπτωση δε που ο αθλητής, πράγματι, επιτυγχάνει εξαιρετικές επιδόσεις, οι προσδοκίες διογκώνονται και συχνά καθίστανται μη ρεαλιστικές.

Ο αρνητικός ρόλος των γονέων 4

- Η πίεση των υπερφιλόδοξων γονέων (β):
  - Ως συνέπεια, εμφανίζονται συμπεριφορές στα όρια της ψύχωσης.
    - με την πίεση να είναι αφόρητη.
    - την παθολογική τελειοθηρία να αποτελεί κανόνα.
    - τη διόρθωση του παραμικρού σφάλματος να αποτελεί ζήτημα ζωής ή θανάτου.
    - τις ενοχές των παιδιών, όταν δεν έχουν ιδανική απόδοση, να κυριαρχούν, κ.ά.
  - Αναπόφευκτα η ψυχολογική κατάρρευση του αθλητή, συχνά, είναι θέμα χρόνου.

Ψυχοκοινωνικές διαστάσεις του νεανικού αθλητισμού

Το αθλητικό ταλέντο: Μοντέλα και διαδικασίες ανάπτυξης

BY SA

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

ΕΣΠΑ 2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το αθλητικό ταλέντο

- Η διαμάχη για τη φύση του, αντανακλά πεποιθήσεις για τη φύση του ανθρώπου.
- Τέσσερα μοντέλα με έμφαση σε
    i. γενετικούς παράγοντες.
    ii. περιβάλλον (αθλητική προπόνηση).
    iii. ψυχολογικά χαρακτηριστικά.
    iv. αλληλεπίδραση των παραπάνω.

Γενετικό μοντέλο

- Γεννημένος αθλητής.
- Κριτική :

i. Είναι ακόμα απρόσφορη η διερεύνηση του γενετικού υλικού (γονίδια), αλλά και ενδεχομένως ηθικά απαράδεκτη.

ii. Η επιλογή του ταλέντου γίνεται με βάση τα χαρακτηριστικά που έχουν ήδη αναπτυχθεί σε συγκεκριμένη ηλικία και ο κίνδυνος επιλογής μόνο των πρόωρα ώριμων είναι ορατός.

Περιβαλλοντικό μοντέλο 1

- Υποβαθμίζεται ο ρόλος της κληρονομικότητας:
  - Βασική θέση: ανεξάρτητα από τις προδιαθέσεις, ένα άτομο, αν προπονηθεί κατάλληλα, μπορεί να διαπρέψει σε οποιοδήποτε άθλημα.

Περιβαλλοντικό μοντέλο 2

- Σκόπιμη προπόνηση (deliberate practice)
  - με τη εξειδικευμένη προπόνηση (**δομημένη, στοχευμένη, έντονη και με καλή τεχνική καθοδήγηση**), επί μακρό χρονικό διάστημα (Νόμος των 10.000 ωρών, ή 10 ετών), τις κατάλληλες υποδομές και ισχυρά κίνητρα, είναι εφικτή η επίτευξη υψηλών επιδόσεων

Ericsson, 1996

Ψυχολογικό μοντέλο 1

- Βασικοί συντελεστές οι Orlick, Salmela, Mahoney και Morgan.

Ψυχολογικό μοντέλο 2

- Μελέτες: Οι αθλητές με υψηλού επιπέδου επιδόσεις:
  - Διακρίνονται για τη μεγάλη αφοσίωση και την αυτοπεποίθηση (Orlick & Partington, 1988).
  - Είναι διατεθειμένοι να κάνουν θυσίες προκειμένου να πετύχουν υψηλούς στόχους (Orlick, 1996).
  - Προφίλ του Παγόβουνου (Iceberg Profile): χαμηλή βαθμολογία στην ένταση, την κατάθλιψη, το θυμό, την κούραση και τη σύγχυση και υψηλή βαθμολογία στην ενεργητικότητα (Morgan et al., 1987; Morgan et al., 1988a; Morgan et al., 1988b).

Ψυχολογικό μοντέλο 3

- Ψυχολογικές δεξιότητες των πρωταθλητών, όταν συγκριθούν με μη πρωταθλητές

Durand - Bush & Salmela, 1996; 2001.

Μοντέλο αλληλεπίδρασης

- Η συνηθέστερη ερμηνεία.
- Σουηδία:
  - όσα παιδιά θεωρήθηκαν ταλέντα, είχαν μεγάλη υποστήριξη από γονείς, συλλόγους και προπονητές, ενώ όσα δε θεωρήθηκαν, δεν είχαν παρόμοια ευνοϊκή μεταχείριση (Carlson, 1993).
  - Σχέση με **Φαινόμενο Πυγμαλίωνα**.

Ψυχοκοινωνικές διαστάσεις του νεανικού αθλητισμού

Η ανάπτυξη του ταλέντου: Φάσεις και μελέτες

CC BY SA

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
ΕΣΠΑ 2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Φάσεις ανάπτυξης του ταλέντου (Bloom, 1985) 1

- Ανεξάρτητα από τον τομέα δραστηριοποίησης, η ανάπτυξη ενός ταλέντου διέρχεται από συγκεκριμένα στάδια.
  - Η Ρομαντική Φάση.
  - Η Φάση της Ακρίβειας.
  - Η Φάση της Ολοκλήρωσης.

Φάσεις ανάπτυξης του ταλέντου (Bloom, 1985) 2

- Στη συγκεκριμένη μελέτη οι 3 αυτές φάσεις είχαν συνολική διάρκεια 15 με 20 χρόνια και όλα τα άτομα μετακινήθηκαν στις φάσεις αυτές διαδοχικά.

Φάσεις Ανάπτυξης του Ταλέντου

Η Ρομαντική φάση

Η Ρομαντική φάση 1

- Στα πρώτα χρόνια της ενασχόλησης με τη δραστηριότητα.
- Ο ρόλος των γονέων, κυρίως, σε ό,τι αφορά την καλλιέργεια της θετικής προδιάθεσης για σκληρή δουλειά, είναι σημαντικός.

Η Ρομαντική φάση 2

- Στα πρώτα αυτά χρόνια :
  - (Πρέπει να) αναπτύσσεται η αγάπη για τη δραστηριότητα, όπου το στοιχείο της διασκέδασης είναι έντονο.
  - (Πρέπει να) υπάρχει υποστήριξη από τους σημαντικούς άλλους.
  - (Πρέπει να) υπάρχει ελευθερία εξερεύνησης της δραστηριότητας (απουσία πολύ δομημένου περιβάλλοντος).
  - (Πρέπει να υπάρχουν) ισχυρές δόσεις επιτυχίας.

Φάσεις Ανάπτυξης του Ταλέντου

Η φάση της Ακρίβειας

Η φάση της Ακρίβειας

- Στα ενδιάμεσα χρόνια ενασχόλησης.
- Ο ρόλος του προπονητή είναι καθοριστικός, επειδή πρέπει να διασφαλίσει τη μακροχρόνια αφοσίωση του ταλέντου, προκειμένου να αναπτυχθεί η τεχνική επιδεξιότητα.

Φάσεις Ανάπτυξης του Ταλέντου

Η φάση της Ολοκλήρωσης

Η φάση της Ολοκλήρωσης

- Συντελείται στα ύστερα χρόνια της ενασχόλησης.
- Ο ρόλος του προπονητή είναι και πάλι καθοριστικός, αφού συνεχίζεται η σκληρή δουλειά, με πολύωρες καθημερινές προπονήσεις και βασική επιδίωξη την ιδανική απόδοση.

Συστάσεις προς τον προπονητή

Συστάσεις προς τον προπονητή 1

- Κατά τη Ρομαντική Φάση (α):
  - Να ενσταλάξει στα παιδιά την αγάπη για το άθλημα.
  - Να δημιουργήσει ένα παιδοκεντρικό οικογενειακό κλίμα στην προπόνηση.
  - Τα παιδιά πρέπει να μυηθούν στη νοοτροπία της σκληρής δουλειάς.

Συστάσεις προς τον προπονητή 2

- Κατά τη Ρομαντική Φάση (β):
  - Τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται να αυτοπειθαρχούν και να είναι υπεύθυνα (πρέπει να γνωρίζουν τι ακριβώς συνιστά υπεύθυνη συμπεριφορά).
  - Καθοριστικό στοιχείο για να συνεχίσουν το άθλημα είναι οι **πολλαπλές** μορφές επιτυχίας που πρέπει να βιώσει το παιδί στο αθλητισμό περιβάλλον.

Συστάσεις προς τον προπονητή 3

- Κατά τη Φάση της Ακρίβειας (α):
  - Διαρκεί συνήθως 4-6 χρόνια και το προπονητικό περιβάλλον πρέπει να είναι δομημένο και να συντελείται συστηματική μάθηση του αθλήματος.
  - Η έμφαση της προπόνησης δίνεται στην εκμάθηση των επιδεξιοτήτων του αθλήματος.
  - Ο αθλητής πρέπει να πιστεύει στην τεχνική επάρκεια του προπονητή.

Συστάσεις προς τον προπονητή 4

- Κατά τη Φάση της Ακρίβειας (β):
  - Οι γονείς κάνουν θυσίες και σε χρήματα και σε χρόνο, γι᾽ αυτό και το μεγάλο ενδιαφέρον τους για την πρόοδο του παιδιού τους πρέπει να δικαιολογείται.
  - Γίνεται η μετάβαση από την αναψυχική μορφή συμμετοχής και η εμπέδωση ταυτότητας ως αθλητή στο συγκεκριμένο άθλημα.

Συστάσεις προς τον προπονητή 5

- Κατά τη Φάση της Ολοκλήρωσης (α):
  - Ο αθλητής έχει «κατακτήσει» την τεχνική του αθλήματος και επιζητεί περισσότερες τεχνικές λεπτομέρειες για να βελτιώσει την απόδοσή του.
  - Ο αθλητής βρίσκεται σε ένα ανταγωνιστικό περιβάλλον, όπου όλοι έχουν παρόμοιους στόχους και εργάζονται σκληρά να τους πετύχουν.

Συστάσεις προς τον προπονητή 6

- Κατά τη Φάση της Ολοκλήρωσης (β):
  - Ο αθλητής πρέπει να αισθάνεται σίγουρος ότι έχει την καλύτερη τεχνική καθοδήγηση και για το λόγο αυτό ο προπονητής πρέπει να **πείθει** με τις τεχνικές του υποδείξεις.



Σχετικές Μελέτες

Σουηδία: πορεία υψηλού επιπέδου παικτών του τένις 1

- Πριν την ηλικία των 14 χρόνων, οι παίκτες αυτοί μετείχαν σε περισσότερα του ενός αθλήματα
- Η πρώιμη εξειδίκευση και η επαγγελματική προπόνηση δε διευκόλυνε την ομαλή ανάπτυξη των αθλητών.

Carlson, 1997.

Σουηδία: πορεία υψηλού επιπέδου παικτών του τένις 2

- Η ανάπτυξη του ταλέντου συνεπάγεται και την ανάπτυξη μιας ώριμης προσωπικότητας, που θα επιτρέπει στο άτομο να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες που συναντάει, τη δαπάνη περισσότερου χρόνου στη δραστηριότητα, λιγότερου χρόνου με τους φίλους, κ.ά.

Carlson, 1997.

Σουηδία: πορεία υψηλού επιπέδου παικτών του τένις 3

- Οι μαθητές δε θα ανέπτυσσαν το ταλέντο τους, αν δεν αγαπούσαν τη δραστηριότητά τους (εσωτερικά κίνητρα), δουλεύοντας παράλληλα σκληρά για την επίτευξη των στόχων τους και ότι δε θα προσέγγιζαν την επιτυχία, αν δεν είχαν την υποστήριξη ενηλίκων που τους φρόντιζαν.

Carlson, 1997.

Ανάπτυξη του ταλέντου (Gould et al., 2002) 1

- πρωταθλητές επιπέδου Ολυμπιακών Αγώνων.
  - Με τη χρήση αναλυτικών συνεντεύξεων μελετήθηκαν 10 Αμερικανοί, συνολικά κάτοχοι 32 Ολυμπιακών μεταλλίων, οι αντίστοιχοι προπονητές τους και, για κάθε περίπτωση, ένας γονέας ή άλλος κηδεμόνας.

Ανάπτυξη του ταλέντου (Gould et al., 2002) 2

- Ο σκοπός της μελέτης ήταν να εντοπίσει τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των πρωταθλητών αυτών, καθώς και τη συνεισφορά άλλων προσώπων, θεσμών ή στρατηγικών στην ανάπτυξή τους.

Ανάπτυξη του ταλέντου (Gould et al., 2002): Ευρήματα

- Είχαν την ικανότητα να αντιμετωπίζουν και να ελέγχουν το άγχος.
- Είχαν υψηλή αυτοπεποίθηση και διανοητική ανθεκτικότητα.
- Είχαν αθλητική ευφυΐα.
- Μπορούσαν να εστιαστούν στη δραστηριότητα και να μπλοκάρουν τις εξωτερικές πηγές περίσπασης της προσοχής.
- Ήταν ανταγωνιστικοί, αισιόδοξοι και εργατικοί.
- Έθεταν στόχους και τους πετύχαιναν.
- Ήταν δεκτικοί στην προπόνηση (coachability).
- Χαρακτηρίζονταν από προσαρμοστική τελειοθηρία (adaptive perfectionism).
- Είχαν δεχθεί σημαντικές ψυχολογικές επιρροές από άτομα ή φορείς.
- Σημαντική συμβολή της οικογένειας, του αθλητικού (προπονητές και λοιπό επιστημονικό επιτελείο), καθώς και μη αθλητικού περιβάλλοντος (δάσκαλοι και καθηγητές, φίλοι) και, τέλος, της προπονητικής διαδικασίας καθαυτής.



Συνεπώς …

- **Πρώιμη εξειδίκευση ή ενασχόληση με ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων ;**

Ψυχοκοινωνικές διαστάσεις του νεανικού αθλητισμού

Πρώιμη εξειδίκευση ή ενασχόληση με ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων ;

CC BY SA

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
ΕΣΠΑ 2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πρώιμη εξειδίκευση ή ενασχόληση με ποικιλία δραστηριοτήτων ; 1

- Επιχειρήματα και δεδομένα υπέρ της πρώιμης εξειδίκευσης (α) :
  - «Σκόπιμη προπόνηση» (deliberate practice")

    Ericsson et al. 1993
    - αναγκαιότητα προπόνησης σε πλήρη ένταση, με απόν το στοιχείο της ευχαρίστησης και μοναδικό στόχο τη βελτίωση της απόδοσης.
  - Μελέτες με μουσικούς (ηλικία έναρξης τα 5 έτη)
    - η αναγκαιότητα χρήσης της σκόπιμης προπόνησης έχει εφαρμογή σε κάθε δραστηριότητα, όπου επιδιώκονται επιδόσεις.

Πρώιμη εξειδίκευση ή ενασχόληση με ποικιλία δραστηριοτήτων ; 2

- Επιχειρήματα και δεδομένα υπέρ της πρώιμης εξειδίκευσης (β) :
  - Ο βασικός ισχυρισμός: οι νέοι αθλητές που δεν εφαρμόζουν τη σκόπιμη προπόνηση, από πολύ νωρίς, ποτέ δεν πρόκειται να έχουν την απόδοση εκείνων που την εφαρμόζουν.

Πρώιμη εξειδίκευση ή ενασχόληση με ποικιλία δραστηριοτήτων ; 3

- Επιχειρήματα και δεδομένα υπέρ της πρώιμης εξειδίκευσης (γ) :
  - Οι δύο συνισταμένες που πρωτοδιατυπώθηκαν παλαιότερα :
    - ο **Νόμος Ισχύος της Προπόνησης** (power law of practice).

      Newell & Rosenbloom, 1981.
    - ο **Κανόνας των Δέκα Χρόνων** (10-year law).

      Simon & Chase, 1973.

Κανόνας των Δέκα Χρόνων ή 10.000 ωρών

- Το ελάχιστο χρονικό διάστημα, πλήρους αφοσίωσης στο άθλημα, που απαιτείται για κορυφαίες επιδόσεις είναι τα δέκα χρόνια.
- Στον αθλητισμό ο κανόνας αυτός επιβεβαιώθηκε με αθλητές της κολύμβησης (Kalinowski, 1985), παίκτες του τένις (Monsaas, 1985) και δρομείς αποστάσεων (Wallingford, 1975).

Ο Νόμος της Ισχύος της Προπόνησης 1

- Στην αρχή της προπόνησης ο ρυθμός βελτίωσης είναι υψηλός, αλλά στη συνέχεια, με την πάροδο του χρόνου, μειώνεται.
- Με άλλα λόγια, όσο περισσότερη προπόνηση κάνει κάποιος τόσο καλύτερα τα αποτελέσματα, αλλά οι περαιτέρω βελτιώσεις καθίστανται όλο και δυσκολότερες.

Ο Νόμος της Ισχύος της Προπόνησης 2

- Στις παραπάνω μελέτες του Ericsson με μουσικούς, αυτοί που εξασκήθηκαν επί 10.000 ώρες είχαν καλύτερα αποτελέσματα από όσους δαπάνησαν 7.000 ώρες.
- **Στην πράξη περίπου 4.000-5.000 ώρες**
- Συμπέρασμα: όσο νωρίτερα αρχίσει η σκόπιμη προπόνηση τόσο καλύτερα τα αποτελέσματα, αρκεί η προπόνηση να συνάδει με τις κρίσιμες φάσεις της γνωστικής και βιολογικής ανάπτυξης.



Κριτική της πρώιμης εξειδίκευσης 1

- Η πρώιμη εξειδίκευση είναι πιθανό να περιορίσει την ολόπλευρη ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων ενός αθλητή, κάτι που, ως συνέπεια, μπορεί να παρεμποδίσει τη μεταγενέστερη συμμετοχή του ατόμου σε εναλλακτικές φυσικές δραστηριότητες

Wiersma, 2000.

Κριτική της πρώιμης εξειδίκευσης 2

- Κίνδυνος από την πρώιμη εξειδίκευση, που αφορά στην ομαλή ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του ατόμου, αφού η αποκλειστική και έντονη απασχόληση ενός νέου ατόμου με τον αθλητισμό, σε μικρή ηλικία, θα οδηγήσει στην κοινωνική του απομόνωση.

Κριτική της πρώιμης εξειδίκευσης 3

- Ο μεγαλύτερος, πάντως, κίνδυνος από την πρώιμη εξειδίκευση αφορά στην **αθλητική εγκατάλειψη**, που συνήθως επέρχεται όταν απουσιάζει η ευχαρίστηση από τη συμμετοχή.
- Ενδεικτικά, σε σχετική μελέτη, βρέθηκε ότι ο βασικός λόγος μετακίνησης σε άλλο άθλημα ή η αιτία εγκατάλειψης του αθλητισμού συνολικά, κατά τα πρώτα στάδια της αθλητικής συμμετοχής, ήταν η απουσία ευχαρίστησης

Butcher et al., 2002.

Κριτική της πρώιμης εξειδίκευσης 4

- Υπαρκτός κίνδυνος από την πρώιμη εξειδίκευση σε ένα άθλημα (α):
  - σε πολλές περιπτώσεις, το άθλημα που επιλέγεται δεν είναι εκείνο που ταιριάζει στις ικανότητες που έχει ένας αθλητής.
  - στο 98% των περιπτώσεων, όσοι εξειδικεύονται σε ένα άθλημα νωρίς, δε φτάνουν στα υψηλότερα επίπεδα απόδοσης του αθλήματος αυτού.

Wiersma, 2000.

Κριτική της πρώιμης εξειδίκευσης 5

- Υπαρκτός κίνδυνος από την πρώιμη εξειδίκευση σε ένα άθλημα (β):
  - στις περιπτώσεις αυτές τα ποσοστά της εγκατάλειψης του αθλήματος ή του «καψίματος», λόγω αυξημένης πίεσης είναι μεγάλα.

Wiersma, 2000.

Κριτική της πρώιμης εξειδίκευσης 6

- Η πρακτική της πρώιμης εξειδίκευσης ήταν διαδεδομένη σε χώρες όπως η πρώην Σοβιετική Ένωση :
  - αλλά αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι η πρώιμη αθλητική εξειδίκευση δεν οδήγησε σε καλύτερες επιδόσεις.
  - ισχύει μάλλον το αντίθετο, ότι, δηλαδή, η ενασχόληση με ποικιλία αθλημάτων στα αρχικά στάδια είναι πιο επωφελής για την ανάδειξη του ταλέντου και την επίτευξη μελλοντικών επιδόσεων.

Bompa, 1995.

Ενασχόληση με ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων 1

- Επιχειρήματα υπέρ (βάση ερευνητικών δεδομένων):
  - Η πρώιμη εξειδίκευση δε συνιστά ουσιαστικό παράγοντα για τις επιδόσεις των ενηλίκων αθλητών.
    - Επαγγελματίες παίκτες του baseball:
      - κατά τη νεαρή ηλικία, είχαν ασχοληθεί με ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων.

Hill, 1993.

Ενασχόληση με ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων 2

- Επιχειρήματα υπέρ (βάση ερευνητικών δεδομένων):
  - Η πρώιμη εξειδίκευση δε συνιστά ουσιαστικό παράγοντα για τις επιδόσεις των ενηλίκων αθλητών.
    - Ποδοσφαιριστές:
      - η ηλικία εξειδίκευσής τους ήταν τα 16 χρόνια.

Ward et al., 2004.

Ενασχόληση με ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων 3

- Επιχειρήματα υπέρ (βάση ερευνητικών δεδομένων):
  - Η πρώιμη εξειδίκευση δε συνιστά ουσιαστικό παράγοντα για τις επιδόσεις των ενηλίκων αθλητών.
    - Κολυμβητές:
      - Όσοι εξειδικεύθηκαν νωρίς, είχαν λιγότερο χρόνο στις εθνικές ομάδες και τερμάτισαν τις αθλητικές τους καριέρες νωρίτερα από τους αθλητές που εξειδικεύτηκαν αργότερα.

Barynina & Vaitsekhovski, 1992.

Ταλέντο και πρώιμη ή καθυστερημένη ανάπτυξη 1

- Μόνο ένα στα τέσσερα παιδιά (25%), που επέδειξαν αθλητική υπεροχή στο δημοτικό σχολείο, εξακολουθούν να υπερέχουν και στο γυμνάσιο.

Clark, 1971.

Ταλέντο και πρώιμη ή καθυστερημένη ανάπτυξη 2

- Κλασική μελέτη του Medford (Medford Boys Growth Study, 1956-1968) με αγόρια, στην οποία ζητήθηκε από τους γυμναστές να αξιολογήσουν τις ικανότητες των αθλητών στις ηλικίες του δημοτικού σχολείου και στη συνέχεια στο γυμνάσιο.
- Το συμπέρασμα: οι ικανότητες ενός ταλέντου στην ηλικία του δημοτικού σχολείου δεν μπορούν να προβλέψουν αντίστοιχες ικανότητες στην ηλικία του γυμνασίου, καθώς υπεισέρχονται παράγοντες που σχετίζονται με την πρόωρη ή την καθυστερημένη ωρίμανση των παιδιών.

Ψυχοκοινωνικές διαστάσεις του νεανικού αθλητισμού

Η εγκατάλειψη του αθλητισμού

CC BY SA

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
ΕΣΠΑ 2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η εγκατάλειψη του αθλητισμού

Δεδομένα και αιτίες αθλητικής εγκατάλειψης

Δεδομένα …

- Η συμμετοχή των παιδιών στον αθλητισμό είναι υψηλή στις ηλικίες μεταξύ 10-13 χρ. και στη συνέχεια αρχίζει να μειώνεται, λόγω εγκατάλειψης, έως τα 18 χρ., όπου μόνο ένα μικρό ποσοστό εξακολουθεί να μετέχει ενεργά.

Ewing & Seefeldt, 1989.

Δεδομένα (Η.Π.Α.)

- Σε ό, τι αφορά την εγκατάλειψη, στις ΗΠΑ υπάρχουν εκτιμήσεις ότι 30% περίπου (Sapp & Haubenstricker, 1978) ή πιο πρόσφατα το 35% (Petlichkoff, 1996) των παιδιών, εγκαταλείπουν τον οργανωμένο αθλητισμό.
- Άλλες εκτιμήσεις για την εγκατάλειψη του οργανωμένου αθλητισμού στις ηλικίες μεταξύ 10-17 στις ΗΠΑ, αναφέρουν ποσοστό 80% (Roberts, 1993).

Δεδομένα: Ποδόσφαιρο

- Στη Νορβηγία το ποσοστό των ποδοσφαιριστών 13-16 χρ. που εγκαταλείπει ανέρχεται σε 22%

  Skard & Vaglum, 1989.

- Στη Γαλλία, για τις ίδιες ηλικίες και για το χρονικό διάστημα 1980-1996, το ποσοστό των ποδοσφαιριστών που εγκαταλείπει είναι μεταξύ 14% και 17%.

Αιτίες της αθλητικής εγκατάλειψης 1

- «η σύγκρουση ενδιαφερόντων».
  - αποτελεί το βασικό λόγο, που πολλά παιδιά εγκαταλείπουν το άθλημά τους .

Fry, McClements & Sefton, 1981; Gould, Feltz, Horn, & Weiss, 1981; Robinson & Carron, 1982; Petlichkoff, 1982; Pooley, 1981; Sapp & Haubenstricker, 1978.

- υπερβολική έμφαση που δίνεται στη νίκη.
- η έλλειψη επιτυχίας.



Αιτίες της αθλητικής εγκατάλειψης 2

- η πλήξη
- η μικρή βελτίωση της επιδεξιότητας
- το υπερβολικό αγωνιστικό στρες

Gould, 1984.

– Οι παραπάνω αιτίες αποτυπώνονται σε εκφράσεις των παιδιών, όπως ότι εγκατέλειψαν επειδή «ο προπονητής μου έβαλε τις φωνές, όταν έκανα ένα λάθος», «ποτέ δεν έπαιζα», και «δεν ήμουν αρκετά καλός»

Anshel, 2003.

Η εγκατάλειψη του αθλητισμού

Ερμηνεία της αθλητικής εγκατάλειψης

Θεωρία της Γνωστικής Αξιολόγησης 1

- Η συμπεριφορά ενός ατόμου καθορίζεται από την ύπαρξη εσωτερικής ή εξωτερικής παρακίνησης και των πιέσεων που ασκούνται από το περιβάλλον.

Θεωρία της Γνωστικής Αξιολόγησης 2

- Οι πιέσεις αυτές εντάσσονται σε δύο κατηγορίες, η πρώτη εκ των οποίων καλλιεργεί μια **εξωτερική εστία ελέγχου**, που μειώνει την αίσθηση ελέγχου και την εσωτερική παρακίνηση του ατόμου, ενώ η δεύτερη καλλιεργεί τον **αυτοκαθορισμό** (self determination), ενισχύει την εσωτερική παρακίνηση και την εσωτερική εστία ελέγχου.

Θεωρία της Γνωστικής Αξιολόγησης 3

- Παραδείγματα της πρώτης κατηγορίας περιβαλλοντικών πιέσεων είναι οι προσδοκίες των άλλων, η αυστηρή επίβλεψη, η υπόσχεση για παροχή ανταλλαγμάτων, κ.ά.
- Παραδείγματα της δεύτερης κατηγορίας είναι ο καθορισμός προσωπικών στόχων από τον αθλητή και η συμμετοχή του στη διαμόρφωση του προπονητικού περιβάλλοντος.

Θεωρία της Γνωστικής Αξιολόγησης 4

- Σύμφωνα με τη θεωρία, η εσωτερική παρακίνηση ενδείκνυται, καθώς ο αθλητής αισθάνεται ικανός να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις του προπονητικού έργου.

Θεωρία της Επάρκειας 1

- Το άτομο παρακινείται επειδή επιθυμεί να επιδείξει την ικανότητά του (επάρκεια) και για το λόγο αυτό επιχειρεί να επιδείξει τις επιδεξιότητες που κατακτά.
- Ως συνέπεια, ο αθλητής αισθάνεται θετικά και ευχάριστα, όταν είναι πετυχημένος και για το λόγο αυτό συνεχίζει τη συμμετοχή, ενώ, όταν αισθάνεται ότι έχει περιορισμένες προοπτικές να επιδείξει επάρκεια, δεν επιμένει πολύ στη δραστηριότητα, με συνέπεια να εγκαταλείψει.



Θεωρία της Επάρκειας 2

- Τα κίνητρα που καθοδηγούν τη συμπεριφορά του αθλητή είναι εσωτερικά ή εξωτερικά.
  - Όταν τα κίνητρα που κυριαρχούν είναι εσωτερικά, ο αθλητής επιδιώκει να επιδείξει επάρκεια, που την αξιολογεί με εσωτερικά κριτήρια και ως συνέπεια αισθάνεται ότι έχει τον **έλεγχο** της έκβασης των προσπαθειών του.
  - Όταν, όμως, κυριαρχούν τα εξωτερικά κίνητρα, ο αθλητής, κατά κανόνα, αποφεύγει να επιδείξει επάρκεια, επειδή **φοβάται την αποτυχία**.

Θεωρία της Επάρκειας 3

- Συνεπώς, επειδή ο αθλητής αυτός χρησιμοποιεί εξωτερικά κριτήρια για να αξιολογήσει την ικανότητά του (δεν ασκεί κανένα έλεγχο), διακατέχεται από άγχος και βιώνει δυσφορία.

Ψυχοκοινωνικές διαστάσεις του νεανικού αθλητισμού

Πρακτικές εφαρμογές

CC BY SA

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

ΕΣΠΑ 2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η Χαμηλή Αντιληπτή Ικανότητα 1

- Τα παιδιά έως την ηλικία των 8 περίπου χρόνων, στα πρώτα στάδια της αθλητικής ενασχόλησης, ενδιαφέρονται, κυρίως, να περατώσουν ένα έργο (π.χ. να τερματίσουν στο δρόμο των 100μ.).
- Στη συνέχεια (8-11 χρ.) αποζητούν την κοινωνική επιδοκιμασία από τους σημαντικούς άλλους και την εκλαμβάνουν ως ένδειξη επιτυχίας.

Η Χαμηλή Αντιληπτή Ικανότητα 2

- Στην αρχή της εφηβείας, όμως (11 περίπου χρόνων) ενδιαφέρονται κυρίως να δείξουν ότι είναι ικανά και τους αρκεί να τερματίζουν στην πρώτη θέση.
- Συχνά, αν δεν τερματίζουν στην πρώτη θέση, θεωρούν ότι δεν έχουν τις απαραίτητες ικανότητες. Όπως, ήδη, αναφέρθηκε, αρκετές μελέτες έχουν βρει ότι ένας από τους βασικούς λόγους εγκατάλειψης του αθλητισμού είναι το «δεν ήμουν αρκετά καλός».



Η Χαμηλή Αντιληπτή Ικανότητα 3

- Συνεπώς, η βασικότερη σύσταση που γίνεται προς τους προπονητές είναι να ερμηνεύουν την έκβαση ενός αποτελέσματος επικαλούμενοι την προσπάθεια που καταβάλλεται και όχι την ικανότητα (π.χ. ταλέντο).

Η Απουσία Κινήτρων Επιτυχίας 1

- Στη σχετική θεωρία (Nicholls 1984) η επιμονή στον αθλητισμό ή η εγκατάλειψη, σχετίζονται περισσότερο με το βαθμό στον οποίο το ίδιο το άτομο πιστεύει ότι επιδεικνύει μεγάλη ικανότητα και όχι τόσο η έκβαση καθαυτή ενός αγώνα (νίκη, ήττα, λάθη που κάνει, κ.ά.).

Η Απουσία Κινήτρων Επιτυχίας 2

- Ταυτόχρονα, κρίσιμος είναι και τρόπος που ερμηνεύει ο αθλητής ένα αποτέλεσμα.
  - Όσοι αθλητές ερμηνεύουν ένα θετικό αποτέλεσμα επικαλούμενοι την ικανότητα και την προσπάθεια, τείνουν να έχουν καλύτερες επιδεξιότητες και να παραμένουν στον αθλητισμό.
  - Αντίθετα, όσοι εγκαταλείπουν τον αθλητισμό, αποδίδουν ένα θετικό αποτέλεσμα στην ευκολία της φυσικής δραστηριότητας ή την τύχη και ένα αρνητικό αποτέλεσμα στη χαμηλή ικανότητα.

Η Απουσία Κινήτρων Επιτυχίας 3

- Σε ό, τι αφορά τις μεταβολές σχετικά με την αντίληψη της ικανότητας, παιδιά ηλικίας 7-9 χρ. τείνουν να αποδίδουν ένα αποτέλεσμα στην καταβολή μικρής ή μεγάλης προσπάθειας.
- Από την ηλικία των 10 περίπου χρόνων μπορούν να κάνουν τη διάκριση μεταξύ προσπάθειας και ικανότητας. Το σημαντικό, όμως, είναι ότι τα παιδιά στην ηλικία αυτή αντιλαμβάνονται την ικανότητα ως δυνατότητα.

Η Απουσία Κινήτρων Επιτυχίας 4

- Συνεπώς, όταν ένα παιδί αντιλαμβάνεται ότι η επιτυχία προκύπτει από τη συνεχή βελτίωση, που οφείλεται στη μεγάλη προσπάθεια και δέχεται τη σχετική ανατροφοδότηση που επιβεβαιώνει αυτήν τη βελτίωση, οι πιθανότητες να παραμείνει στον αθλητισμό και να μην εγκαταλείψει είναι μεγάλες.

Άλλες πρακτικές εφαρμογές

- Η Χαμηλή Εσωτερική Παρακίνηση.
- Το Αγωνιστικό Στρες.

Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Δογάνης Γεώργιος, «Κοινωνική Αθλητική Ψυχολογία. Ψυχοκοινωνικές διαστάσεις του νεανικού αθλητισμού». Έκδοση: 1.0. Θεσσαλονίκη 2014. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: http://eclass.auth.gr/courses/OCRS410/

Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά - Παρόμοια Διανομή [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

[1] http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Τέλος ενότητας

Επεξεργασία: Μαριάνα Χ. Κοτζαμανίδου

Θεσσαλονίκη, Χειμερινό εξάμηνο 2013-2014

CC BY SA

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
ΕΣΠΑ 2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Σημειώματα

Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.