

Παιδικός Αθλητισμός και Θετική Ανάπτυξη: Ο ρόλος των των συνομηλίκων

Παράγοντες που διευκολύνουν τη Θετική Ανάπτυξη των Νέων μέσω του Αθλητισμού

Για να βιώσουν οι νέοι αθλητές τις αναπτυξιακές εμπειρίες που οδηγούν τη θετική τους ανάπτυξη, απαραίτητη είναι η παρουσία ενός περιβάλλοντος θετικής ανάπτυξης που συνθέτουν η οικογένεια, οι προπονητές και οι συνομήλικοι. Το κείμενο που ακολουθεί αναφέρεται στη συμβολή των συνομηλίκων.

Ο ρόλος των συνομηλίκων

Οι σχέσεις μεταξύ των συνομηλίκων αποτελούν ένα σημαντικό παράγοντα που επηρεάζει την ποιότητα των εμπειριών που βιώνουν οι νέοι στον αθλητισμό. Οι νεαροί αθλητές που είχαν καλές σχέσεις μέσω του αθλητισμού, απολάμβαναν το άθλημα τους περισσότερο και ήταν αφοσιωμένοι σε αυτό, από εκείνους που είχαν χαμηλότερης ποιότητας διαπροσωπικές σχέσεις

Γενικότερα η ποιότητα των σχέσεων των συνομηλίκων μέσα στον αθλητισμό, είτε πρόκειται για προσαρμοστικό προφίλ (φιλία, λιγότερες διαφωνίες, αποδοχή του ενός προς τον άλλον) είτε πρόκειται για μη προσαρμοστικό προφίλ (χαμηλή αποδοχή του άλλου, χαμηλή ποιότητα φιλικών σχέσεων, έντονες διαφωνίες) επηρεάζει ανάλογα την αντίληψη για τις ικανότητές τους, το επίπεδο ικανοποίησης, την εσωτερική παρακίνηση, το επίπεδο άγχους και γενικότερα το ενδιαφέρον τους για την αθλητική συμμετοχή. Επίσης έχει αναφερθεί ότι οι συνομήλικοι παρακινούν θετικά ή αρνητικά ο ένας τον άλλον μέσω σχέσεων εμπιστοσύνης, μέσω ανταγωνιστικότητας - αντιπαλότητας, αξιολογώντας ο ένας τον άλλον (με έπαινο ή κριτική), με αλτρουιστική συμπεριφορά και σύμφωνα με το επίπεδο των κοινωνικών τους σχέσεων π.χ. επίπεδο φιλικών σχέσεων. Φαίνεται λοιπόν, ότι οι συνομήλικοι μέσω αλληλεπιδράσεων εμφανίζουν στάσεις και συμπεριφορές που επηρεάζουν την αναπτυξιακή τους πορεία.

Οι συνομήλικοι επηρεάζονται σημαντικά μεταξύ τους όσο η ηλικία των παιδιών αυξάνεται. Τα παιδιά που είναι κάτω των δέκα ετών, δίνουν περισσότερη σημασία στην ανατροφοδότηση των ενηλίκων σχετικά με την απόδοσή τους, σε σχέση με τα παιδιά στο τέλος της παιδικής ηλικίας και στην προεφηβεία, που η

κεντρική πηγή πληροφόρησης της απόδοσής τους είναι η σύγκριση με τους συνομηλίκους και η μεταξύ τους ανατροφοδότηση.

Θετικές διαστάσεις των σχέσεων των συνομηλίκων στον αθλητισμό

Σύμφωνα με ερευνητές μέσα από τον αθλητισμό έχουν αναφερθεί θετικές διαστάσεις στις σχέσεις των συνομηλίκων όπως:

1. Ανάπτυξη συντροφικότητας, οικειότητας, φιλίας. Με το να περνούν χρόνο μαζί στις προπονήσεις και στους αγώνες, αναπτύσσουν την αίσθηση του δεσίματος και κάνουν και νέες φιλίες που διατηρούνται και εκτός γηπέδου.
2. Αίσθηση χαράς και ευχαρίστησης με το να βρίσκονται και να είναι μαζί με άλλους
- 3 Ανάπτυξη ομαδικών στόχων και συνεργασίας μαθαίνοντας να εργάζονται μαζί για ένα κοινό στόχο.
4. Βελτίωση της αυτοεκτίμησης και εσωτερικής παρακίνησης. Τα παιδιά λένε θετικά πράγματα (μπράβο, συνέχισε, δεν πειράζει, ωραία ενέργεια) ή κάνουν συγκεκριμένες ενέργειες (δίνουμε τα χέρια, χειροκρότημα) που αυξάνουν την αίσθηση της αυτοεκτίμησης.
6. Βοήθεια και συμβουλή. Βοηθούν το συμπαίκτη τους πχ στην εκτέλεση μιας άσκησης ή και σε άλλα θέματα που μπορούν να προκύψουν και εκτός αθλήματος.
7. Συναισθηματική Υποστήριξη. Νοιάζονται για τον άλλον και το πρόβλημά του.
8. Κοινωνική συμπεριφορά. Επηρεάζουν ο ένας τον άλλο για θέματα σεβασμού σε κανόνες, fair play, σε θέματα δικαιοσύνης κλπ.
9. Επίλυση διαφωνιών. Μαθαίνουν να λύνουν τις διαφωνίες με ήπιο και ήρεμο τρόπο.

Αρνητικές διαστάσεις των σχέσεων των συνομηλίκων μέσα από τον αθλητισμό

Σε οργανωμένες όμως μορφές αθλητισμού παρατηρούνται και προβλήματα μεταξύ των συναθλητών που όταν υπάρχουν αποτελούν ακατάλληλο πλαίσιο για τη θετική ανάπτυξη των νέων. Οι πιο συχνές και αναγνωρίσιμες αρνητικές διαστάσεις στις σχέσεις των συνομηλίκων αφορούν:

1. Κοροϊδευτικά και ανάρμοστα σχόλια. Υπάρχουν παιδιά που σε περιπτώσεις κάποιου λάθους συμπαίκτη τους τον κοροϊδεύουν ή τον μειώνουν και τον κάνουν να νιώθει απομονωμένος.
2. Επίσης έχουν αναφερθεί περιπτώσεις εκφοβισμού σε παιδιά αδύναμα, πιο κλειστά, ευτραφή κλπ.

3. Κλίκες (Κλειστές παρέες). Από τα συχνά αρνητικά φαινόμενα είναι η δημιουργία κλειστών παρεών μεταξύ λίγων παιδιών, γεγονός που προκαλεί πρόβλημα στη συνοχή της ομάδας
4. Καυγάδες, επιθετική συμπεριφορά. Έχουν παρατηρηθεί διενέξεις και άσχημη συμπεριφορά σε προπονήσεις ομάδων, αλλά και μαλώματα και αντιαθλητική συμπεριφορά μεταξύ παικτών από αντίπαλες ομάδες μέσα στον αγώνα.
5. Έλλειψη ενδιαφέροντος του ενός για τον άλλον. Τα παιδιά έρχονται στο γήπεδο, κάνουν την προπόνησή του και φεύγουν χωρίς να έχουν σχέση ο ένας με τον άλλον, να μιλάνε μεταξύ τους, να ενδιαφέρονται για τον άνθρωπο που είναι μαζί τους τις ώρες της προπόνησης
6. Έλλειψη ομαδικότητας και εγωπαθή συμπεριφορά. Υπάρχουν ομάδες που ενώ έχουν πολύ καλούς παίκτες δεν μπορούν να δείξουν την αξία τους στο γήπεδο. Οι παίκτες δεν συνεργάζονται μεταξύ τους, ενώ πολλές φορές κάνουν ατομικές ενέργειες θέλοντας να δείξουν το πόσο καλύτεροι είναι από τους άλλους.

Στρατηγικές ανάπτυξης ποιοτικών σχέσεων μεταξύ των συνομηλίκων

Η ποιοτική ανάπτυξη των σχέσεων των συνομηλίκων (που οδηγεί σε θετικές αναπτυξιακές εμπειρίες) μπορεί να επιτευχθεί μέσω ενεργητικής μάθησης των συνομηλίκων (Peer assisted learning, PAL), μέσω περιβάλλοντος παρακίνησης με προσανατολισμό τη μάθηση και μέσω εκπαίδευσης για διαχείριση διαφωνιών μεταξύ της ομάδας ((Smith & d' Arripe - Longueville, 2014) και μέσω δημιουργίας περιβάλλοντος φροντίδας (Fry & Gano – Overway, 2010) και Στο συγκεκριμένο αθλητικό πλαίσιο, ο προπονητής είναι αυτός που δημιουργεί την ανάπτυξη των συγκεκριμένων συνθηκών.

Όσον αφορά την προώθηση της ενεργητικής μάθησης μεταξύ των συνομηλίκων αυτή αφορά: α) Την αποτελεσματική μίμηση ρόλων όπου ο κάθε αθλητής αξιοποιείται ως μοντέλο παρουσίασης κάποιας αθλητικής δεξιότητας ή ως παράδειγμα ελέγχου συναισθημάτων (σε περιπτώσεις φόβου, θυμού, άγχους κ.α.), β) την προσεκτική ανάθεση στους αθλητές να διδάσκουν και να καθοδηγούν ο ένας τον άλλον, και γ) την ενθάρρυνση της συνεργατικής μάθησης.

Σε ένα περιβάλλον παρακίνησης των νέων με προσανατολισμό τη μάθηση (task involving climate) δίνεται έμφαση στην προσπάθεια, στην πρόοδο και τη συμμετοχή. Σχετικά με τη δημιουργία περιβάλλοντος φροντίδας, έρευνες έχουν δείξει ότι οι αθλητές που ζουν μέσα σε ένα περιβάλλον ασφάλειας ενδιαφέροντος σεβασμού

και υποστήριξης, έχουν περισσότερη θετική στάση και νοιάζονται περισσότερο για τους συνομηλίκους τους. Επιπρόσθετα, η εκπαίδευση των αθλητών στη διαχείριση συγκρούσεων (έντονες διαφωνίες, επιθετικότητα) αποτελεί ακόμη μια σημαντική παράμετρο για την ανάπτυξη ποιοτικών σχέσεων μεταξύ των συνομηλίκων.

Πρακτικές ανάπτυξης ποιοτικών σχέσεων μεταξύ των συνομηλίκων

Σύμφωνα με τις παραπάνω στρατηγικές ανάπτυξης ποιοτικών σχέσεων μεταξύ των συνομηλίκων, γίνεται αναφορά σε ποιο συγκεκριμένες πρακτικές.

1. Δίνουμε σημασία και ενδιαφέρον σε όλους και δεν δείχνουμε προτίμηση σε συγκεκριμένους αθλητές
2. Να προωθείται η έννοια της προσφοράς και της υποστήριξης με το να βοηθά ο ένας τον άλλον στις ασκήσεις, να μαζεύουν όλοι στο τέλος της προπόνησης το αθλητικό υλικό, να ζητούμε να προσπαθεί ο ένας για τον άλλον.
3. Δίνουμε τη δυνατότητα παρουσίασης μιας τεχνικής δεξιότητας ή μιας άσκησης από έναν αθλητή
4. Η ανάπτυξη θετικής συμπεριφοράς ενός αθλητή παρουσιάζεται ως παράδειγμα προς μίμηση στους υπόλοιπους (π.χ σε θέματα υπευθυνότητας, συγκέντρωσης κ.α)
5. Εκπαιδεύουμε τους αθλητές να διδάξουν μια αθλητική δεξιότητα ή μια άσκηση στους άλλους αθλητές
6. Ανάπτυξη συνεργασίας κυρίως μέσω μικρών ομάδων για τη μεγιστοποίηση της συμμετοχής όλων.
7. Αλλαγή θέσεων. Ειδικότερα στις μικρότερες ηλικίες, τα παιδιά παίζουν σε όλες τις θέσεις για να νιώθουν όλοι το ίδιο άξιοι.
8. Επιβραβεύουμε την προσπάθεια και την επιμονή, ανεξαρτήτου αποτελέσματος
9. Δίνουμε σημασία στην ατομική και ομαδική βελτίωση παρά στο αποτέλεσμα
10. Δεν κατηγορούμε ο ένας τον άλλο σε περίπτωση λάθους.
11. Σε περιπτώσεις φιλονικίας μεταξύ των παικτών ζητούμε την άμεση επίλυση
12. Να προκαλούμε συζητήσεις για άλλα θέματα και εκτός ποδοσφαίρου και να αναπτύξουμε το ενδιαφέρον για συζήτηση όλων των παιδιών.

Πρακτικές επίλυσης διαφωνιών

- Ακούμε τα γεγονότα

Συνήθως δημιουργούνται τέτοιες περιπτώσεις μεταξύ ατόμων. Ακούμε το λόγο της φιλονικίας από τον καθένα ξεχωριστά και αφήνουμε τα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Αμέσως μετά επιβεβαιώνουμε αυτά που ακούσαμε

- Στόχος η επίλυση

Ζητούμε από τον καθένα που ενεπλάκη στη φιλονικία να μας εκφράσει τις επιθυμητές θετικές συνέπειες της λύσης του προβλήματος. Ο προπονητής δίνει έμφαση στις θετικές συνέπειες λύσης του προβλήματος.

- Ανάπτυξη πλάνου για την επίλυση του προβλήματος

Καθένας από τους εμπλεκόμενους ακολουθεί ένα σχέδιο για την συνεργατική επίλυση του προβλήματος μπροστά στον προπονητή και συνεχίζεται η προπόνηση.

- Συμπληρωματική ανατροφοδότηση

Μετά από λίγη ώρα ζητούμε να μάθουμε από τον κάθε αθλητή αν το πρόβλημα λύθηκε.

Αποσπάσματα συνεντεύξεων παιδιών για συμπεριφορές παιδιών στο παιδικό
ποδόσφαιρο

Θετική συμπεριφορά

Ενθάρρυνση - Εμφύχωση

«... Ναι. Ναι. Ας πούμε τις προάλλες έκανα ένα σουτ, και μου είπαν όλοι μπράβο, έ... όταν κάνουν και αυτοί τους λέω και γω μπράβο... γενικά υπάρχει μια... εμπύχωση»

... Ναι πολλές φορές, στους αγώνες ειδικά, ε... όταν ας πούμε γίνεται κάποιο λάθος, θα πούμε δεν πειράζει, δεν θα κατηγορήσουμε, δεν θα πούμε «γιατί το ' κανες αυτό» ή κάτι τέτοιο, ή άμα κάνεις κάποιος κάτι καλό, θα του πούμε μπράβο έτσι ώστε να ενθαρρυνθεί λίγο, και γενικά προσπαθούμε να υποστηρίξουμε ο ένας τον άλλον»

Ομαδικό πνεύμα

«... Ε... συνήθως στα παιχνίδια περισσότερο, αλλά και στην προπόνηση... Το μόνο που παρατηρώ, που δείχνει το ομαδικό πνεύμα, είναι ότι... για παράδειγμα όταν θα κάνει ένας λάθος, θα τρέξουν όλοι, όλοι μαζί πίσω να βοηθήσουνε και δεν θα αρχίσουν να του λένε πω πω τι έκανες και γιατί, θα τον ενθαρρύνουν για να μη το κάνει την επόμενη φορά και τέλος πάντων θα κάνουν μια προσπάθεια όλοι μαζί. Δεν θα πέσουν πάνω στον έναν που έκανε το λάθος»

«Σε ένα τελευταίο αγώνα.. που χάσαμε, στο τέλος στα αποδυτήρια, ήταν όλοι στενοχωρημένοι και ειδικά τα παιδιά που κάνανε κάποια προσωπικά λάθη και δύο τρία παιδιά.. τα... έτσι τα πήραν αγκαλιά που λέμε... τα στήριξαν, και τους είπαν ότι δεν πειράζει και ότι στο επόμενο παιχνίδι θα τα πάμε καλύτερα»

Ποιοτικές σχέσεις

«... Ε... όλοι είμαστε φίλοι, δεν είμαστε συμπαίκτες, είμαστε πάνω από όλα φίλοι, και... κατεβαίνουμε σα φίλοι και παίζουμε στον αγώνα, δε μας νοιάζει η νίκη ή ήττα, να μη χτυπήσουμε...»

«... Είναι πολύ φιλικοί, συνεργαζόμαστε σε όλα, ε... κανείς δε... κανείς δεν έχει τσακωθεί ποτέ με κάποιον, ολ... περνάμε καλά στις προπονήσεις, και μετά στους αγώνες. Και.. από μερικούς, ε... μερικοί από αυτοί είναι τέτοιο, βγαίνουμε και έξω»

Αρνητική συμπεριφορά

Αρνητικές στάσεις – σχόλια

«... Αυτό που έχω παρατηρήσει είναι ότι πολλές ομάδες όπως για παράδειγμα ο/η [το όνομα μιας άλλης ομάδας] ε... πέτυχε, τα λάθη που έκαναν, άρχισε ο ένας να κατηγορεί τον άλλο, αυτό δεν μου άρεσε καθόλου ... Μεταξύ τους μόνο. Δεν μάλωναν με εμάς»

«Ναι. Ειδικά στους αγώνες, αλλ... και στην προπόνηση, αλλά πιο πολύ στους αγώνες, ε... ότι δηλαδή με το παραμικρό λάθος άρχισαν να φωνάζουνε, και να κατηγορούνε εμάς, να κα... όχι να κατηγορούνε όλο το σύνολο, αλλά ένα μόνο γιατί έκανε ένα λάθος, αυτό, πάλι αυτό με έριχνε ψυχολογικά»

Ανισότητες

«... Ναι, υπάρχουν δυο – τρία παιδιά, τα οποία θεωρούν τους άλλους πολύ... άχρηστους ας πούμε, και... πολλές φορές... δε... καλά δε τους μιλάνε γενικά... και πολλές φορές το λένε και μπροστά του, ότι δεν είναι καλός και αυτά»

«... ο καθένας έχει τις παρέες του... τώρα... οι παρέες είναι ανάλογα το ταλέντο κάποιου δηλαδή, ο καλύτερος κάνει παρέα με τους πιο καλούς»

Ανάρμοστη συμπεριφορά σε αγώνες

«... Ναι.. κλάδευαν.. χτυπούσαν τον αντίπαλο επίτηδες, ε... βρίζανε τον αντίπαλο, το διαιτητή, τους φιλάθλους της αντίπαλης ομάδας [η ομάδα του] και άμα χάνανε, άμα έχανε η αντίπαλη ομάδα, τους κοροϊδεύανε...»

... Φυσικά. Από άλλες ομάδες φυσικά... παιδιά που βρίζουνε, φτύνουνε, κλωτσάνε, το κλώτσημα είναι φυσιολογικό, αλλά εκτός φάσης, σε πατάνε, σε τραβάνε τη φανέλα...»

Παραπομπές

- Fry, M. D., & Gano-Overway, L. A. (2010). Exploring the contribution of the caring climate to the youth sport experience. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 294-304.
- Goudas, M. (2010). Prologue: A review of life skills teaching in sport and physical education. *Hellenic Journal of Psychology*, 7, 241-258.
- MacDonald, D. J., Côté, J., Eys, M., & Deakin, J. (2012). Psychometric properties of the youth experience survey with young athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 332-340.
- Smith, A., & D'Arripe-Longueville, F. (2014). Peer relationships and the youth sport experience. In Papaioannou, A. G and Hackfort D. (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 199-212). London: Routledge.
- Weiss, M. R., & Wiese-Bjornstal, D. M. (2009). Promoting positive youth development through physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 10, 1-8.
- Weinberg, R. S., Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*, 4th edition. Human Kinetics.