

## Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής Διάλεξη 1 Θετική Ανάπτυξη μέσω της Φυσικής Αγωγής και του Παιδικού Αθλητισμού

Μάριος Γούδας

## Θέματα Διάλεξης

- Τι εννοούμε με τον όρο Θετική Ανάπτυξη
- Φυσική Αγωγή, Παιδικός Αθλητισμός και Θετική Ανάπτυξη

9/2/2018

Μάριος Γούδας Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής 2017/18

## Συμμετοχή στα σπορ και αναπτυξιακά αποτελέσματα

- Τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η συμμετοχή των παιδιών στον αθλητισμό μπορεί να έχει τόσο θετικά όσο και αρνητικά αποτελέσματα
- Larson, Hansen, Moneta (2006)

9/2/2018

Μάριος Γούδας Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής 2017/18

## Τομείς της Ανάπτυξης

- Σωματικός
- Ψυχολογικός/Συναισθηματικός
- Κοινωνικός
- Διανοητικός

9/2/2018

Μάριος Γούδας Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής 2017/18

## Φυσική Αγωγή, Παιδικός Αθλητισμός και Ανάπτυξη

- Σωματική Ανάπτυξη
  - Θετικές Επιδράσεις
    - Πρόληψη Παχυσαρκίας
    - Μυϊκή και καρδιοαναπνευστική ανάπτυξη
    - Πρόληψη καπνίσματος
    - Συνήθεια σωματικής άσκησης
  - Αρνητικές Επιδράσεις
    - Τραυματισμοί
    - Διατροφικές ανωμαλίες
    - Δυσαρέσκεια με εικονά σώματος

9/2/2018

Μάριος Γούδας Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής 2017/18

## Φυσική Αγωγή, Παιδικός Αθλητισμός και Ανάπτυξη

### Ψυχολογική/Συναισθηματική Ανάπτυξη

- Θετικές Επιδράσεις
  - Με κατάλληλη διαμόρφωση τα σπορ μπορούν να συμβάλλουν στην ανάπτυξη της συνεργασίας, του αυτό-ελέγχου, της υπευθυνότητας
- Αρνητικές Επιδράσεις
  - Μειωμένη θετική αυτό-αντίληψη
  - Υπερβολική έμφαση στη νίκη

9/2/2018

Μάριος Γούδας Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής 2017/18

## Φυσική Αγωγή, Παιδικός Αθλητισμός και Ανάπτυξη

### Κοινωνική Ανάπτυξη

- Θετικές Επιδράσεις
  - Αλληλεπίδραση με συνομηλικούς και ενήλικες, ευκαιρίες για ηγετική συμπεριφορά
- Αρνητικές Επιδράσεις
  - Επιθετικότητα
  - Παραβίαση κανονισμών με σκοπό τη νίκη

9/2/2018

Μάριος Γούδας Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής 2017/18

Χαρακτηριστικά του Αθλητικού Περιβάλλοντος που επηρεάζουν τα αποτελέσματα της συμμετοχής

### Χαρακτηριστικά του προγράμματος

- Πρόωρη εξειδίκευση η οποία έχει αυξηθεί πρόσφατα
  - Εξειδίκευση: Περιορισμός της συμμετοχής σε ένα άθλημα, με προπόνηση και αγώνες όλο το χρόνο
  - Πρόωρη εξειδίκευση σε άθλημα
  - Πρόωρη εξειδίκευση σε θέση
- Η πρόωρη εξειδίκευση έχει συνήθως περισσότερα αρνητικά αποτελέσματα απ' ό,τι θετικά
  - Μειωμένη ευχαρίστηση, μειωμένη αυτό-εκτίμηση, αυξημένη ευαισθησία στο στρες.
- Υψηλός Αγωνιστικός Αθλητισμός και Πρόωρη Εξειδίκευση
  - Η πρόωρη εξειδίκευση **ΑΕΝ** συνεπάγεται και καλύτερη πρόοδο των αθλητών όταν ενηλικιωθούν

9/2/2018

Μάριος Γούδας Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής 2017/18

Χαρακτηριστικά του Αθλητικού Περιβάλλοντος που επηρεάζουν τα αποτελέσματα της συμμετοχής

### Επιδράσεις Ενηλίκων

- Προπονητές
  - Θετικές επιδράσεις
    - Έμφαση στη διδασκαλία δεξιοτήτων
    - Έμφαση στη διόρθωση λαθών
  - Αρνητικές επιδράσεις
    - Υπερβολική Έμφαση στη νίκη
    - Ελάχιστη ανατροφοδότηση
- Γονείς
  - Θετικές επιδράσεις
    - Λιγότερη πίεση
    - Θετική υποστήριξη
  - Αρνητικές επιδράσεις
    - Προβολή φιλοδοξιών

9/2/2018

Μάριος Γούδας Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής 2017/18

## Φυσική Αγωγή, Παιδικός Αθλητισμός και Ανάπτυξη

### Διανοητική Ανάπτυξη

- Θετικές Επιδράσεις
- Αρνητικές Επιδράσεις

9/2/2018

Μάριος Γούδας Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής 2017/18

Χαρακτηριστικά του Αθλητικού Περιβάλλοντος που επηρεάζουν τα αποτελέσματα της συμμετοχής

### Επιδράσεις Ενηλίκων

- Επιδράσεις του Προπονητή
- Επιδράσεις των Γονέων

9/2/2018

Μάριος Γούδας Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής 2017/18

## Θετική Ανάπτυξη

- Αναφέρεται στην προώθηση ικανών, υγιών και πετυχημένων νέων και περιλαμβάνει την παραγωγή εμπειριών, υποστήριξη και ευκαιρίες που μπορούν να ενισχύσουν θετικά αναπτυξιακά αποτελέσματα (Benson et al., 2006)

9/2/2018

Μάριος Γούδας Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής 2017/18

## Θετική Ανάπτυξη

- Έχει ως στόχο την προώθηση της κοινωνικής, συναισθηματικής, γνωστικής, συμπεριφορικής, ηθικής ικανότητας, της προσαρμοστικότητας, του αυτοκαθορισμού, της αυτό-αποτελεσματικότητας, της θετικής ταυτότητας, των πιστεύω για το μέλλον, την αναγνώριση θετικών συμπεριφορών, των ευκαιριών κοινωνικής συμμετοχής

9/2/2018

Μάριος Γούδας Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής 2017/18

## Θετική Ανάπτυξη Επιδιωκόμενα Αποτελέσματα

- Ικανότητα
- Χαρακτηριστικά προσωπικότητας
- Κοινωνική Σύνδεση
- Αυτό-πεποίθηση
- Ενδιαφέρον για τους άλλους

9/2/2018

Μάριος Γούδας Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής 2017/18

Χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος και των δραστηριοτήτων που προάγουν την Θετική Ανάπτυξη

- Φυσική και ψυχολογική ασφάλεια
- Κατάλληλη δομή
- Υποστηρικτικές σχέσεις
- Ευκαιρίες για ένταξη
- Θετικές κοινωνικές νόρμες
- Υποστήριξη της αποτελεσματικότητας
- Ευκαιρίες για απόκτηση δεξιοτήτων
- Ενσωμάτωση προσπαθειών οικογένειας, σχολείου και κοινότητας

9/2/2018

Μάριος Γούδας Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής 2017/18