

ΕΚΗΒΟΛΟΣ

ΕΤΗΣΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΛΗΡΟΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο
ΚΤ
ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ
Αριθμός Αδείας
280



Κ. ΜΕΛΕΝΙΚΟΥ 22, 54635,
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΤΕΥΧΟΣ 8ο - ΜΑΪΟΣ 2011



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΠΙΔΗ

εξειδίκευση στη γλώσσα

Εκηβόλος

Ετήσια έκδοση της
Ελληνικής Ακαδημίας
Φυσικής Αγωγής

Τεύχος 8, Μάιος 2011

Το περιοδικό διευθύνεται από
συντακτική επιτροπή

Υπεύθυνοι σύνταξης:
Ευάγγελος Αμπανίδης,
Ανδρέας Αυγερινός

Συντακτική Επιτροπή:
Ε. Κιουμουρτζόγλου,
Ι. Θεοδωράκης,
Ε. Αλμπανίδης,
Γ. Τζέτζης, Θ. Κουρτέσης,
Β. Δέρρη,
Μ. Γούδας.

Υπεύθυνοι έκδοσης:



Κ. Μελενίκου 22, Θεσ/νίκη
τηλ. 2310248486
fax. 2310248478
www.xristodoulidi.gr
e-mail: info@xristodoulidi.gr

Διεύθυνση επικοινωνίας:
Εκηβόλος
Ετήσια έκδοση της Ε.Α.Φ.Α.
Κ. Μελενίκου 22,
Τ.Κ. 54635
e-mail: info@hape.gr

Επιτρέπεται κάθε αναδημοσί-
ευση, με υποχρέωση αναφοράς
του περιοδικού ως πηγής.

Κείμενα για δημοσίευση γί-
νονται δεκτά, εφόσον είναι
ενυπόγραφα και εγκρίνονται
από τη συντακτική επιτροπή.
Τα κείμενα δεν επιστρέφο-
νται.

περιεχόμενα

- Προοίμιο - *Γιάννης Θεοδωράκης*..... 3

ΑΡΘΡΑ

- Το πρόβλημα της ρεαρτικής παχυσαρκίας και ο ρό-
λος του σχολείου - *Ανδρέας Αυγερινός*..... 4
- Η αξία του ανταγωνισμού στη σχολική Φυσική Αγω-
γή... τελεία ή ερωτηματικό; - *Νίκος Διγγελίδης*..... 7
- Η διδασκαλία της χειροσφαίρισης στην Α/θμια
εκπαίδευση - *Τριαντάφυλλος Χριστοδουλίδης*..... 9
- Η διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης στην Α/θμια
εκπαίδευση - *Βασίλης Γεροδήμος, Στέφανος
Πέρκος*..... 13
- Η πάλι ως αντίδοτο της ενδοσχολικής βίας; -
Ευάγγελος Αλμπανίδης..... 16

ΒΗΜΑ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΩΝ

- Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό
Σχολείο (Κρίσεις, Σχόλια, Ίδέες αναβάθμισης) -
Γεώργιος Λαπούσης..... 19

ΠΡΟΣΩΠΑ:

- Συνέντευξη με Στάθη Φαφούτη..... 22

Η ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

- Η αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας ενός προ-
γράμματος δεξιοτήτων ζωής στη φυσική αγωγή -
Γιαννούδης Γεώργιος..... 27
- Η επίδραση των οδηγιών εστίασης της προσοχής
στην απόδοση και μάθηση της κυβίστησης στο μάθη-
μα της φυσικής αγωγής - *Νερατζούλα Κουφού*... 28
- Επίδραση κοινωνικών παραγόντων στους στόχους
επίτευξης και στην παρακίνηση των μαθητών στον
αθλητισμό και στο σχολείο: μια διαχρονική μελέτη
- *Γεώργιος Αμπατζόγλου*..... 30

Θέλετε να παίρνετε δωρεάν τον Εκηβόλο σπίτι σας; Αν είστε καθηγητής
ή καθηγήτρια φυσικής αγωγής, επισκεφθείτε το δικτυακό τόπο της ΕΑΦΑ
www.hape.gr και γραφείτε δωρεάν συνδρομητής.

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Προοίμιο

Αγαπητοί φίλοι και φίλες

Τη φετινή χρονιά, για μια ακόμα φορά, το επαγγελματικό ποδόσφαιρο κατέδειξε τη θλιβερή του φιλοσοφία και πρακτική, αλλά μας θύμισε για μια ακόμα φορά, ότι έτσι θα συνεχίσει να καταστρέφει ένα θαυμάσιο άθλημα, και μάλλον, κανείς δεν έχει τη βούληση να ασχοληθεί σοβαρά με τα φαινόμενα βίας στα σπορ. Η επιστήμη βέβαια έχει απαντήσεις για το θέμα της βίας στα σπορ, αλλά δεν τη συμβουλεύονται αυτοί που πρέπει. Μπορεί να βρει κανείς απαντήσεις στα βιβλία αθλητικής ψυχολογίας και κοινωνιολογίας, αλλά ακόμα και στο βιβλίο φυσικής αγωγής του μαθητή Γυμνασίου, που μοιράζεται στα σχολεία. Για το θέμα επίσης, στο τεύχος αυτό, θα διαβάσετε μια πολύ ενδιαφέρουσα προσέγγιση του αθλήματος της πάλης στο περιβάλλον του σχολείου, μέσα από μια ιστορική, κοινωνιολογική, αλλά κυρίως ψυχοπαιδαγωγική προσέγγιση.

Στο τεύχος αυτό επίσης θα δείτε ενδιαφέροντα κείμενα για το πρόβλημα της παχυσαρκίας και το ρόλο του σχολείου, όπως και μια προσέγγιση για το θέμα του ανταγωνισμού στη φυσική αγωγή. Θα δείτε ζητήματα διδασκαλίας της χειροσφαίρισης και της καλαθοσφαίρισης, όπως επίσης και περιλήψεις από πρόσφατες διδακτορικές διατριβές.

Κυρίως όμως, στο τεύχος αυτό του ΕΚΗΒΟΛΟΥ, φιλοξενείται μια πολύ ενδιαφέρουσα συνέντευξη του Στάθη Φαφούτη. Η συνέντευξη αυτή μας δείχνει πως η εμπειρία και η σοφία τόσων χρόνων δουλειάς, είναι κάτι μοναδικό και αναντικατάστατο. Επίσης, μας δείχνει ότι δεν υπάρχουν διαχωριστικές γραμμές, ανάμεσα σε «επιστήμονες», «ερευνητές», «προπονητές» και «καθηγητές φυσικής αγωγής». Πράγματι, η συνέντευξη αυτή έχει να δώσει πολύ ενδιαφέροντα συμπεράσματα, ιδέες και προτάσεις σε όλους.

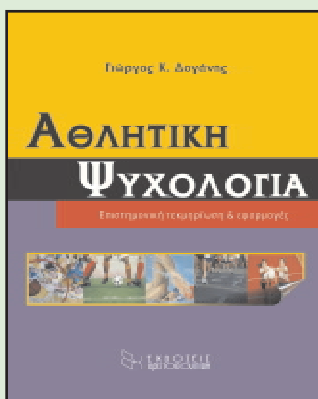
Τέλος, θέλω ιδιαίτερα να ευχαριστήσω τον Βαγγέλη Αλμπανίδη, για τη συστηματική δουλειά που έκανε στην προετοιμασία του τεύχους αυτού, όπως και τον Ανδρέα Αυγερινό που τον βοήθησε.

Γιάννης Θεοδωράκης



ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ. Επιστημονική τεκμηρίωση & εφαρμογές

Γιώργος Κ. Δογάνης



Το βιβλίο αυτό, ενώ διατηρεί μια αυστηρή ακαδημαϊκή προσέγγιση στα θέματα που αναπτύσσει (τεκμηρίωση απόψεων, ερευνητικά δεδομένα, διασταυρωμένες πηγές, κ.ά.) είναι ταυτόχρονα γραμμένο σε απλή γλώσσα, κατανοητό και περιλαμβάνει πλήθος πρακτικών εφαρμογών για τον αθλητή και, κυρίως, τον προπονητή που ενδιαφέρεται για την ψυχολογική πλευρά της προπόνησης και των αγώνων.

Απευθύνεται στους φοιτητές των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, τους καθηγητές Φ.Α., τους προπονητές, τους αθλητές, που ασχολούνται σοβαρά με το άθλημά τους, τους αθλητικούς παράγοντες, τους γονείς αθλητών, αλλά και σε κάθε άτομο που έχει άμεση ή έμμεση σχέση με τον αθλητισμό.

Το πρόβλημα της νεανικής παχυσαρκίας και ο ρόλος του σχολείου

Ανδρέας Γ. Αυγερινός, Λέκτορας, ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

Εισαγωγή

Τα τελευταία είκοσι χρόνια η εξάπλωση της παχυσαρκίας συμβαίνει με γρήγορο ρυθμό στα περισσότερα μέρη του κόσμου επηρεάζοντας άνδρες, γυναίκες και παιδιά. Μόνο τα τελευταία δέκα χρόνια, η αύξηση της παχυσαρκίας διεθνώς κυμάνθηκε μεταξύ 10-40%, ενώ οι προβλέψεις δείχνουν περαιτέρω δραματική αύξηση στα επόμενα χρόνια. Είναι ένα πρόβλημα κοινωνικής υγείας που αφορά πλέον όχι μόνο τις αναπτυγμένες χώρες, αλλά παρουσιάζει επιδημική εξάπλωση και στις αναπτυσσόμενες. Η βάση του προβλήματος της παχυσαρκίας φαίνεται ότι είναι ο σύγχρονος υποκινητικός τρόπος ζωής που χαρακτηρίζεται από υπερκατανάλωση τροφής. Η εκπαίδευση των επερχόμενων γενιών πιθανά αποτελεί τη βασική παράμετρο πρόληψης για την ανακοπή της εξάπλωσής της. Σκοπός αυτού του άρθρου είναι να αναδείξει τις διαστάσεις του προβλήματος της παχυσαρκίας και το ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει το σχολείο στον τομέα της πρόληψης.

Τι ορίζεται ως παχυσαρκία;

Ως παχυσαρκία ορίζεται η κατάσταση της υπερβολικής συσσώρευσης σωματικού λίπους που εγκυμονεί σοβαρούς μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία του ατόμου. Όταν η αύξηση του σωματικού λίπους αναλογικά ξεπεράσει ένα σημείο, τότε πλέον χαρακτηρίζεται ως πάθηση και το άτομο διατρέχει σοβαρούς κινδύνους για να νοσήσει και να μειώσει το επίπεδο ποιότητας της ζωής του. Υπάρχουν αρκετοί τρόποι για τον προσδιορισμό της αναλογίας του σωματικού λίπους. Ένας αρκετά ακριβής και εύχρηστος τρόπος είναι ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) που είναι το πηλίκο του σωματικού βάρους εκφρασμένου σε κιλά διά του τετραγώνου του σωματικού ύψους εκφρασμένου σε μέτρα [$\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{Βάρος σώματος (Kg)}}{\text{ύψος}^2(\text{m})}$]. Ατομα με $\Delta\text{Μ}\Sigma > 25$ κατατάσσονται ως υπέρβαρα ενώ με $\Delta\text{Μ}\Sigma > 30$ κατατάσσονται ως παχύσαρκα (McKesson Health Solutions LLC, 2005). Στα παιδιά και τους εφήβους η αξιολόγηση της παχυσαρκίας καθορίζεται με τη χρήση πινάκων του ΔΜΣ προσαρμοσμένου ως προς την ηλικία και το φύλο.

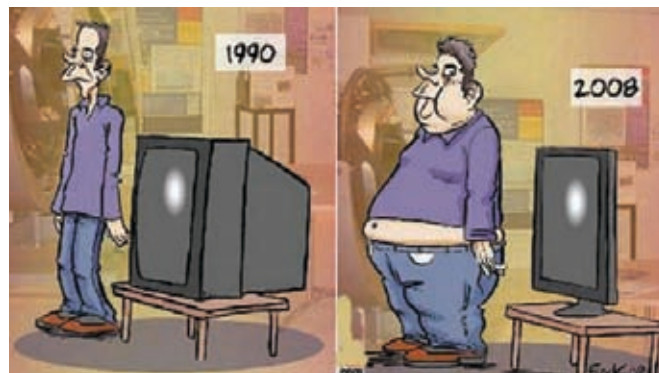
Δεδομένα από τον διεθνή και ελλαδικό χώρο

Στις αναπτυγμένες χώρες του δυτικού κόσμου το ένα τρίτο των ενηλίκων είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Ωστόσο, είναι αρκετά δύσκολο να γίνουν άμεσες συγκρίσεις μεταξύ των κρατών για τον προσδιορισμό του ποσοστού του πληθυσμού που είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι λόγω της απουσίας κοινού μέτρου κατηγοριοποίησης. Στην Αμερική η παχυσαρκία αυξήθηκε κατά 50% στο διάστημα 1991-1998 γεγονός που αύξησε κατά 300.000 τους θανάτους ετησίως από παθήσεις που έχουν τη βάση τους στην παχυσαρκία (JAMA, 2002). Εκτιμάται ότι στη Μεγάλη Βρετανία το ποσοστό των παχύσαρκων ατόμων διπλασιάστηκε σε σχέση με αυτό της δεκαετίας του 1980. Το 2001 ένας στους πέντε Άγγλους ταξινομήθηκε στην κλίμακα του «επικίνδυνα υπέρβαρου» γεγονός που εκτιμάται ότι προκαλεί περίπου 30.000 θανάτους το χρόνο, 18 ημέρες ασθένειας και απουσίας από τη δουλειά και 40.000 χρόνια απώλειας ζωής. Με βάση τις διεθνείς τάσεις, προ-

βλέπεται ότι τα ποσοστά της παχυσαρκίας θα συνεχίζουν να αυξάνουν αν δεν ληφθούν άμεσα δραστικά μέτρα. Υπολογίζεται ότι το έτος 2025 τα επίπεδα παχυσαρκίας στο σύνολο του πληθυσμού θα προσεγγίζουν το 45-50% στις ΗΠΑ, το 30-40% στην Αυστραλία και το Ηνωμένο Βασίλειο και περισσότερο από 20% στη Βραζιλία (WHO, 1998). Αντίθετα με το παρελθόν, σήμερα η χώρα μας κατέχει την υψηλότερη θέση στη διαβάθμιση της παχυσαρκίας στους ενήλικες όπου το 53% των ανδρών και το 31% των γυναικών αξιολογούνται ως υπέρβαροι (αντίστοιχα το 20% των ανδρών και το 16% των γυναικών ως παχύσαρκοι) (The Attica Study-Panagiotakos et al., 2005). Βασική αιτία για αυτή την εξάπλωση της παχυσαρκίας στη χώρα μας φαίνεται να αποτελεί η αποστασιοποίηση από την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή με την υιοθέτηση δυτικού τύπου διατροφικών συνηθειών και η δραστική μείωση της φυσικής δραστηριότητας. Υπολογίζεται ότι η ετήσια αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας θα είναι 10% (Growing Healthy Kids in Kentucky, 2005). Με βάση τα κριτήρια του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, δεδομένα από 79 αναπτυσσόμενες και αναπτυγμένες χώρες δείχνουν ότι 22 εκατομμύρια παιδιά ηλικίας μικρότερης των πέντε ετών είναι σήμερα παχύσαρκα (WHO, 1998). Υπάρχουν επίσης δεδομένα ότι το πρόβλημα δείχνει αυξητικές τάσεις, ειδικά μεταξύ των νέων ατόμων. Για παράδειγμα, το ποσοστό των υπέρβαρων παιδιών (ηλικίας 5-14 χρονών) διπλασιάστηκε τα τελευταία 30 χρόνια, από 15% σε 32%. Στη χώρα μας η αύξηση της παχυσαρκίας των νέων ατόμων συμβαίνει με αλματώδη ρυθμό και ήδη την τελευταία τριετία κατέχουμε την πρώτη θέση μεταξύ των ευρωπαϊκών κρατών. Στην Ελλάδα δεδομένα από τέσσερις επιδημιολογικές μελέτες δείχνουν ότι η γενίκευση στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά ανέρχεται σε ποσοστό 22.2% και 4.1% αντίστοιχα και έχει αυξηθεί τις τελευταίες δεκαετίες ιδιαίτερα στα αγόρια (Tokmakidis, Kasambalis & Christodoulos, 2006; Papadimitriou, Kounadi, Konstantinidou, Xerapadaki, & Nicolaidou, 2006).

Επιπτώσεις

Το υπερβάλλον σωματικό βάρος και η παχυσαρκία έχουν σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του ατόμου, στην κοινωνία και στην οικονομία (USDHHS, 2001). Τα επίπεδα νοσηρότητας και θνησιμότητας είναι ιδιαίτερα υψηλότερα μεταξύ των υπέρβαρων και παχύσαρκων.



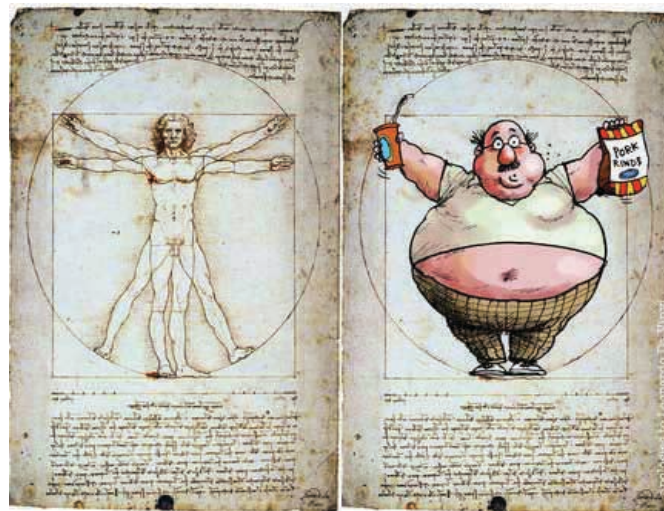
κών ατόμων σε σχέση με τα άτομα κανονικού βάρους. Η αύξηση του ΔΜΣ συσχετίζεται θετικά με νοσήματα της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος, το διαβήτη, ορισμένες μορφές καρκίνου και τα προβλήματα στη μέση, χωρίς να υποτιμούνται άλλες σημαντικές αρνητικές συνέπειες που αφορούν στον ψυχισμό και στην ποιότητα ζωής του ατόμου. Υπολογίζεται ότι το οικονομικό κόστος σε πολλά κράτη του κόσμου αγγίζει το 9.8% των συνολικών δαπανών για την υγεία (Wolf & Colditz, 1998) χωρίς να υπολογίζεται το κόστος που οφείλεται στη χαμηλή παραγωγικότητα, στην πρόωγη συνταξιοδότηση και στις απουσίες από τη δουλειά. Η αυξανόμενη τάση της παιδικής παχυσαρκίας αντιπροσωπεύει ένα σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας. Παχύσαρκα παιδιά και έφηβοι έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες σε σχέση με τους λεπτότερους συνομήλικούς τους και να βιώσουν σημαντικά προβλήματα υγείας.

Αιτίες - Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας και της διατροφής

Πολλοί παράγοντες συνδέονται με την αύξηση του σωματικού βάρους και την εμφάνιση της παχυσαρκίας όπως είναι η ηλικία, το φύλο, η κληρονομικότητα, το περιβάλλον, ο τρόπος ζωής (διατροφικές συνήθειες, επίπεδο φυσικής δραστηριότητας), ψυχολογικοί παράγοντες, το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο κ.α. Η αλματώδης όμως αύξηση της παχυσαρκίας τις τελευταίες δεκαετίες δείχνει ότι κληρονομικοί παράγοντες μάλλον είναι μικρής σημασίας διότι είναι αδύνατο να συμβούν γονιδιακές αλλαγές σε τόσο μικρό διάστημα, ενώ καθοριστικό ρόλο φαίνεται να διαδραματίζει το οικογενειακό και φυσικό περιβάλλον. Η υπερκατανάλωση τροφής σε σχέση με τις καθημερινές ανάγκες του ατόμου είναι ίσως η πιο σημαντική αιτία του προβλήματος. Η ποσότητα είναι η μία διάσταση της υπερκατανάλωσης. Η άλλη διάσταση αφορά στην πρόσληψη ιδιαίτερα πλούσιων ενεργειακά τροφών κυρίως από την κορυφή της διατροφικής πυραμίδας. Έρευνες στη χώρα μας δείχνουν ότι στα Ελληνόπουλα το 42% της συνολικής ενέργειας προέρχεται από λίπος (Hassapidou & Fotiadou, 2001; Kafatos, Codrington & Linardakis, 2005).

Η δεύτερη πιο σημαντική αιτία είναι η μείωση της φυσικής δραστηριότητας και η υιοθέτηση ενός υποκινητικού τρόπου ζωής. Ο «καθιστικός» τρόπος ζωής, η τεχνολογία και οι αυτοματισμοί έχουν μειώσει στο ελάχιστο την εμπλοκή του σύγχρονου ανθρώπου σε φυσικές δραστηριότητες με αποτέλεσμα να υπάρχει ένα θετικό ισοζύγιο μεταξύ των θερμίδων που προσλαμβάνονται από την τροφή και των θερμίδων που δαπανώνται με τη φυσική δραστηριότητα (στην εργασία, στην αναψυχή, στην μετακίνηση, στις οικιακές εργασίες και στο σπορ). Μελέτες από την ημεδαπή και αλλοδαπή δείχνουν ότι μόνο το 20% του πληθυσμού είναι ικανοποιητικά φυσικά δραστήριο για να έχει καλή υγεία. Επιπλέον, μόνο μια μικρή μειοψηφία νέων ατόμων (ένα στα πέντε) συμμετέχει σε φυσικές δραστηριότητες αναψυχής και σπορ μετά το σχολείο. Μετά το 1990 παρατηρήθηκε μια ραγδαία μείωση της φυσικής δραστηριότητας σ' όλο τον πληθυσμό των αναπτυγμένων κρατών. Ειδικά για τους νέους ηλικίας 12-17 ετών, η μείωση αυτή έφτασε το 41% (Αυγερινός, Almond, Στάθη & Κιουμουρτζόγλου, 2002). Το φορτωμένο σχολικό πρόγραμμα, οι πολλές ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης (21-32 ώρες/βδομάδα) και η μικρή συμμετοχή σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες αποτελούν τις βασικές αιτίες (Krassas, Tzotzas, Tsametis & Konstantinidis, 2001).

Επιδημιολογικά ευρήματα δείχνουν επίσης ότι η παχυσαρκία συχνά είναι ένα οικογενειακό πρόβλημα. Δεν είναι όμως σήμερα γνωστό αν αυτό οφείλεται στα γονίδια ή σχετίζεται με κοινές συμπεριφορές των μελών της ίδιας οικογένειας σε ζητήματα που αφορούν στον τρόπο ζωής, στη διατροφή και στη φυσική δραστηριότητα. Η συμπεριφορά των γονέων αναφορικά στην επιλογή και αγορά φαγητού, στο μαγείρεμα, στη διατροφή και στην άσκηση ασκούν μια σημαντική επίδραση στην ενεργειακή ισορροπία του παιδιού, επηρεάζοντας τελικά το σωματικό βάρος του. Έτσι, οι διατροφικές συνήθειες και ο τρόπος ζωής των γονέων αποτελούν σημαντικές αιτίες για την σημερινή αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας. Λαμβάνοντας υπόψη ότι τα υπέρβαρα παιδιά θα γίνουν υπέρβαρα έφηβοι οι οποίοι κατά κανόνα θα εξελιχθούν σε υπέρβαρους ενήλικες, είναι ξεκάθαρο ότι



TOTE...

ΤΩΡΑ...

η οικογένεια επηρεάζει άμεσα και την εξάπλωση της παχυσαρκίας στους ενήλικες.

Ο ρόλος του σχολείου στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

Για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας προτείνεται μια ολιστική προσέγγιση μέσα από ένα κοινωνικο-οικολογικό μοντέλο (CDC, 2005). Αυτό το μοντέλο καταδεικνύει τη σπουδαιότητα περιβαλλοντολογικών και πολιτικών αλλαγών για να υποστηριχθεί η προσπάθεια των ατόμων, των οικογενειών και της κοινότητας. Ο κόσμος στον οποίο ζούμε σήμερα καθιστά τον έλεγχο του σωματικού βάρους μια πολύ δύσκολη υπόθεση για μεμονωμένα άτομα και τις οικογένειές τους. Τα κράτη και οι κοινωνίες έχουν την υποχρέωση και το καθήκον να βοηθήσουν τους πολίτες να διατηρήσουν ένα υγιές βάρος και αυτό μπορούν να το πετύχουν προωθώντας αλλαγές στους φορείς εκπαίδευσης και υγείας, τα μέσα μαζικής επικοινωνίας, τους οργανισμούς, τις κοινότητες και τις πολιτικές πρακτικές. Τα σχολεία μπορούν να διαδραματίσουν ένα σημαντικό ρόλο προς αυτή την κατεύθυνση διότι μπορούν να εκπαιδεύσουν και να επηρεάσουν μαζικά τις επερχόμενες γενιές, σε μια καθοριστική ηλικία για τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς και των επιλογών του τρόπου ζωής των νέων ατόμων. Ειδικότερα, τα σχολεία είναι σπουδαίος φορέας πρόληψης της παχυσαρκίας διότι:

1. Το 98% των νέων ανθρώπων φοιτούν υποχρεωτικά σ' αυτό για 9 τουλάχιστον χρόνια.
2. Η προώθηση θετικών συμπεριφορών ως προς την άσκηση, τη διατροφή και την υγεία γενικότερα, αποτελεί βασική επιδίωξη του σχολείου.
3. Η έρευνα έδειξε ότι τα καλοσχεδιασμένα σχολικά προγράμματα μπορούν να συμβάλλουν αποτελεσματικά στην προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, της υγιεινής διατροφής και στη μείωση της παθητικής αναψυχής (χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης).
4. Πολλές μελέτες δείχνουν τη θετική συσχέτιση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας, της καλής διατροφής, της φυσικής αγωγής και της ακαδημαϊκής επίδοσης.

Το Surgeon General's Call to Action to Prevent and Decrease Overweight and Obesity (2001) προτείνει τις παρακάτω οδηγίες δράσης για τα σχολεία:

1. Παροχή αναπτυξιακά κατάλληλης εκπαίδευσης μέσα από μαθήματα Αγωγής Υγείας η οποία θα βοηθήσει τα παιδιά να αναπτύξουν και να αποκτήσουν τη γνώση, τις στάσεις, τις δεξιότητες και τις συμπεριφορές ώστε να υιοθετήσουν, να διατηρήσουν και να ευχαριστηθούν το υγιεινό φαγητό και το φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής.
2. Διασφάλιση ότι τα τρόφιμα που προσφέρονται στα παιδιά στο

περιβάλλον του σχολείου καλύπτουν τις διατροφικές προδιαγραφές.

3. Οργάνωση πολιτικής που να διασφαλίζει ότι τα φαγητά και τα ροφήματα που πωλούνται στο σχολείο συμβάλλουν στην υιοθέτηση θετικών διατροφικών συνηθειών.
4. Παροχή ποικιλίας διατροφικών επιλογών στο περιβάλλον του σχολείου που να είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, θερμίδες και πρόσθετη ζάχαρη, όπως φρούτα, λαχανικά, τυποποιημένα φυσικά προϊόντα κ.ά. Διασφάλιση ότι όλα αυτά είναι υπό τον έλεγχο της διεύθυνσης του σχολείου.
5. Απαγόρευση της πρόσβασης των παιδιών σε άλλες πηγές προμήθειας τροφίμων που δεν είναι υπό τον έλεγχο του σχολείου, ειδικά όταν πρόκειται για μαθητές –τριες γυμνασίου και λυκείου.
6. Δυνατότητα συμμετοχής σ' όλα τα παιδιά, από το νηπιαγωγείο μέχρι το λύκειο, σε ποιοτικά μαθήματα Φυσικής Αγωγής που θα τους βοηθήσουν να αναπτύξουν γνώσεις, στάσεις, δεξιότητες, συμπεριφορές και την αυτοπεποίθηση που χρειάζεται για να συμμετάσχουν σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ.
7. Παροχή σε καθημερινή βάση χρόνου στο σχολικό πρόγραμμα για ελεύθερο αλλά επιβλεπόμενο δραστήριο παιχνίδι. Αυτό είναι πολύ σημαντικό ειδικά για τους μαθητές του δημοτικού σχολείου.
8. Οργάνωση και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας στο σχολικό περιβάλλον πέρα από τις ώρες λειτουργίας του τυπικού σχολείου.
9. Ενθάρρυνση των αθλητικών φορέων της τοπικής κοινωνίας να χρησιμοποιήσουν τη σχολική αθλητική υποδομή για να υλοποιήσουν σχετικά προγράμματα άσκησης.

Επιπλέον, τα σχολεία πρέπει να δραστηριοποιηθούν στο να εκπαιδεύσουν και να καθοδηγήσουν τους γονείς των παιδιών για το πώς θα μειώσουν τις ώρες τηλεθέασης, την εμπλοκή σε παθητικές δραστηριότητες αναψυχής (computers, ηλεκτρονικά παιχνίδια, χρήση κινητού τηλεφώνου κ.ά) και την κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων (Sothorn, 2004).

Ιδέες για το σχολείο όπου εργάζεστε – πώς να ξεκινήσετε!

Τα παρακάτω είναι μερικά απλά και ανέξοδα βήματα για να ξεκινήσετε τη δημιουργία μιας αποτελεσματικής πολιτικής για το σχολείο που εργάζεστε:

1. Δώστε την ευκαιρία στα παιδιά στα διαλλείματα και στις εκδρομές να γίνουν δραστήρια. Αυξήστε τις εφημερίες (για λόγους ασφάλειας των παιδιών), διανέμετε σε καθημερινή βάση αθλητικό υλικό και προτρέψτε τα να παίξουν. Είναι σημαντικό να συμμετάσχετε κι εσείς, όπως και άλλοι διδάσκοντες, στο παιχνίδι μαζί τους!
2. Σχεδιάστε αποτελεσματικότερα μαθήματα φυσικής αγωγής και αγωγής υγείας δίνοντας έμφαση στην πρακτική γνώση και στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης των μαθητών –τριών σας.
3. Οργανώστε εσωτερικά σχολικά πρωταθλήματα από διάφορα αθλήματα παρακινώντας όλα τα παιδιά να συμμετάσχουν.
4. Ελάτε σε επαφή με τους τοπικούς φορείς άσκησης και υγείας ώστε να δημιουργηθεί ένας διαρκής δίαυλος επικοινωνίας και συνεργασίας με φορείς προγραμμάτων μαζικής άσκησης και των οργανωμένων σπορ της τοπικής κοινωνίας.
5. Οργανώστε σεμινάρια και ημερίδες ενημέρωσης των μαθητών και των γονέων για το πρόβλημα και την αντιμετώπισή του.
6. Βοηθήστε τους μαθητές –τριες να θέσουν προσωπικούς στόχους και να τους πετύχουν.
7. Αξιολογήστε τις υπηρεσίες του σχολικού κυλικείου και κάντε τις αναγκαίες παρεμβάσεις σε συνεργασία με τους γονείς.
8. Ενθαρρύνετε (σε συνεργασία με το δήμο) τη δραστήρια μετακίνηση των μαθητών με τα πόδια, το ποδήλατο ή τα ρόλερσκέϊτ.
9. Κάντε όποιες παρεμβάσεις μπορείτε στη σχολική αυλή ώστε αυτή να καταστεί απόλυτα ασφαλής και να αυξηθούν οι δυ-

νατότητες δραστηριοποίησης των μαθητών.

10. Οργανώστε μαζικές δράσεις για τους μαθητές και τους γονείς τους, εντός και εκτός του σχολικού προγράμματος, που σχετίζονται με την υγεία (ημέρα υγιεινής διατροφής, ημέρα για την υγεία της καρδιάς, ημέρα δοκιμής νέων σπορ κ.ά).
11. Δημιουργήστε μια κουλτούρα-πολιτική υγείας και σπορ με αφίσες, μηνύματα υγείας, βραβεύσεις.
12. Εμπλέξτε όλο το διδακτικό προσωπικό, δημιουργήστε συνεργασίες και προσπαθήστε τις διαθεματικές προσεγγίσεις σε ζητήματα διατροφής και υγείας με άλλους συναδέλφους.

Αυτές είναι μόνο μερικές ιδέες για να ξεκινήσετε. Το μεράκι, η επιμονή και ο προσεκτικός και συνεπής προγραμματισμός σύντομα θα αποδώσουν τα πρώτα αποτελέσματα. Είναι σημαντικό να έχετε κατά νου, ότι το «κρήρυγμα» δεν είναι αποτελεσματική τακτική στη διδασκαλία θεμάτων που σχετίζονται με την υγεία! Αντίθετα, **τα αναλυτικά προγράμματα είναι πιο πιθανό να είναι αποτελεσματικά στο να βελτιώσουν τη συμπεριφορά σε θέματα υγείας, όταν μέσα απ' αυτά τα παιδιά α) διδάσκονται τις απαραίτητες δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να ενστερνιστούν τις επιθυμητές συμπεριφορές, β) δίνουν πολλές ευκαιρίες πρακτικής εμπέδωσης, και γ) εστιάζουν στο να βοηθήσουν πρακτικά τους μαθητές να ξεπεράσουν τα εμπόδια που τους εμποδίζουν να αλλάξουν συμπεριφορά!**

Καλή επιτυχία στην προσπάθειά σας!

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Growing Healthy Kids in Kentucky, 2005. Ημερομηνία ανάκτησης 25-12-2008. http://www.ca.uky.edu/hes/fcs/HealthyKids/GHK_Final.pdf
- Kafatos, A. Codrington, C.A., Linardakis, M. (2005). Obesity in Childhood: The Greek Experience. In Simopoulos AP (ed): *Nutrition and Fitness: Obesity, the Metabolic Syndrome, Cardiovascular Disease, and Cancer* (pp 27–35). World Rev Nutr Diet. Basel, Karger, 94.
- Krassas G, E., Tzotzas, T., Tsamietis, C., & Konstantinidis, T. (2001). Determinants of body mass index in Greek children and adolescents. *Journal of Pediatric Endocrinology & Metabolism*, 14, 5 (Suppl.), 1327-1333.
- Papadimitriou, A., Kounadi, D., Konstantinidou, M., Xepapadaki, P., & Nicolaidou, P. (2006). Prevalence of Obesity in Elementary Schoolchildren Living in Northeast Attica, Greece. *OBESITY*, 14 (7), 1113-1117.
- Pitsavos, C., Panagiotakos, J.D., Chrysohou, C., Kavouras, S., & Stefanadis, C. (2005). The associations between physical activity, inflammation, and coagulation markers, in people with metabolic syndrome: the ATTICA study. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*. 12 (2), 151-158.
- Sothorn, M., S. (2005). Obesity prevention in children: physical activity and nutrition. *Nutrition*, 20 (7-8), 704-708.
- Sturm, R., (2005). Childhood Obesity - What We Can Learn From Existing Data on Societal Trends, Part 2. Ημερομηνία ανάκτησης 25-12-2008. http://www.cdc.gov/Pcd/issues/2005/apr/pdf/04_0039.pdf
- Tokmakidis, P.S., Kasambalis, A. & Christodoulos, D. A. (2006). Fitness levels of Greek primary schoolchildren in relationship to overweight and obesity. *European Journal of Pediatrics*, 165, 867–874.
- U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS) (2000). Healthy People 2010 (Conference Edition, in Two Volumes). Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- WHO. (2005). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Obesity and overweight. Ημερομηνία ανάκτησης 25-12-2008. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en/>
- Αυγερινός, Α., Almond, L., Στάθη, Α. & Κιουμουρτζόγλου, Ε. (2002). Τρόπος Ζωής και Φυσική Δραστηριότητα Ελλήνων Μαθητών. *Φυσική Δραστηριότητα & Ποιότητα Ζωής - Ηλεκτρονικό Περιοδικό*, 3, 18 – 30, www.pe.auth.gr.

Η αξία του ανταγωνισμού στη σχολική Φυσική Αγωγή (...τελεία ή ερωτηματικό;)

Νικόλαος Διγγελίδης

Επίκουρος Καθηγητής,
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας,
Τ.Ε.Φ.Α.Α.



ΈΧΕΤΕ μια συμπάθεια για την έννοια του ανταγωνισμού; Μια απέχθεια; Οι απόψεις μπορεί να διίστανται, ανάλογα με τα πιστεύω του καθενός, τόσο ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς όσο και στην κοινωνία γενικότερα. Ωστόσο, πιο σημαντικό από το να γνωρίζουμε τα πιστεύω μας, είναι η επίγνωση του γιατί πιστεύει ο καθένας αυτό που πιστεύει. Με άλλα λόγια, είναι σημαντικό να είμαστε σε θέση να αναγνωρίσουμε τις εμπειρίες ή τα βιώματα που μας οδήγησαν να σκεφτόμαστε όπως σκεφτόμαστε, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να κατανοήσουμε αν αυτό που μας οδηγεί στη ζωή είναι η συνήθεια ή η λογική.

Κάποιοι βλέπουν τη ζωή σαν έναν ατελείωτο διαγωνισμό. Κάποιοι θεωρούν ότι η «ανθρώπινη φύση» είναι συνδεδεμένη με το φαινόμενο του ανταγωνισμού. Κάποιοι θεωρούν ότι κάθε άνθρωπος έχει αντιπάλους και πρέπει να ανταγωνιστεί με τους άλλους. Λίγο-πολύ, όλοι θεωρούν ότι ο ανταγωνισμός είναι μέσα στη ζωή και δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα για να το αποφύγουμε. Ωστόσο, το πρόβλημα δεν είναι το αν υπάρχει ή όχι ανταγωνισμός στην κοινωνία γενικότερα (γεγονός μάλλον αναμφισβήτητο), αλλά η αξία που του έχουμε δώσει.

Κάποιοι θεωρούν ότι ο αθλητισμός είναι ένα «πολιτισμένο» υποκατάστατο του πολέμου. Αν ψάξει κανείς για έναν ορισμό του αθλητισμού¹ θα διαπιστώσει ότι σχεδόν όλοι οι ορισμοί περιλαμβάνουν τον ανταγωνισμό ή το συναγωνισμό ή την άμιλλα ως ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά του. Δεν περνά ίσως καν απ' το μυαλό η ιδέα ότι μπορεί να υπάρχει αθλητισμός χωρίς ανταγωνισμό, αθλητισμός χωρίς ένταση, αθλητισμός χωρίς άγχος, αθλητισμός χωρίς μίσος, αθλητισμός χωρίς επιθετικότητα, αθλητισμός χωρίς βία, αθλητισμός χωρίς ντόпинγκ, αθλητισμός χωρίς εξωτερικά κίνητρα... Θα τα θέλαμε ίσως όλα τα παραπάνω, αλλά ... Αν όμως δίνουμε σε κάτι αξία γενικότερα στην κοινωνία, είναι προφανές ότι αυτό, με κάποιο τρόπο, θα αντανakλάται και στην εκπαίδευση.

Ετσι λοιπόν, βρίσκει κανείς μάλλον φυσικό, καθώς το μάθημα της Φυσικής Αγωγής επί σειρά δεκαετιών συνδέθηκε με τη διδασκαλία δεξιοτήτων που συναντά κανείς στον αθλητισμό, ο ανταγωνισμός να έχει γίνει ένα σημαντικό χαρακτηριστικό του μαθήματος. Για παράδειγμα, πριν από μερικές δεκαετίες (μερικές φορές δυστυχώς ακόμη και σήμερα), μια βασική εκδοχή του «παιχνιδιού» στη Φυσική Αγωγή ταυτιζόταν με τις σκυταλοδρομίες – μια μορφή οργάνωσης του μαθήματος που, από παιδαγωγικής σκοπιάς, έχει πολύ περισσότερα μειονεκτήματα απ' όσα πλεονεκτήματα. Αξίζει όμως να σκεφτούμε λίγο πάνω σε μερικά ερωτήματα:

- Όταν ξεκινάει το μάθημα με ένα ανταγωνιστικό παιχνίδι (π.χ. σκυταλοδρομία ή ένα παιχνίδι “ποιος θα νικήσει”), επιτυγχάνεται η ευχάριστη εισαγωγή στο μάθημα; Ας σκεφτούμε λίγο τι επικρατεί συνήθως μετά από τέτοιες δραστηριότητες...
- Εστω ότι διδάσκεται μια δεξιότητα και στη συνέχεια με βάση αυτή τη δεξιότητα οργανώνεται ένα ανταγωνιστικό παιχνίδι. Τι περιμένει κανείς ότι θα συμβεί; Μαθαίνουν καλύτερα τα παιδιά όταν αυξάνουμε το άγχος τους;
- Ως εκπαιδευτικοί έχουμε καθήκον να αναδεικνύουμε κάποιες αξίες. Ποια αξία τονίζεται όταν σε μια άσκηση ορίζεται σαν στόχος “ποιος θα νικήσει” ή “ποιος θα μαζέψει τους πιο πολλούς πόντους» κτλ;
- Εφόσον προσπαθούμε να διδάξουμε στα παιδιά έννοιες όπως «τίμιο παιχνίδι», «σωστή αθλητική συμπεριφορά», «σεβασμός κανόνων», «σεβασμός προς τους άλλους» κτλ, έχει νόημα να τα βάλουμε να βιώσουν βίαια και επιθετικά συναισθήματα προκειμένου να μάθουν να τα ελέγχουν ή μήπως πρέπει να αποφεύγουμε τέτοιες πρακτικές;
- Στην εκπαίδευση έχει σημασία όχι μόνο «τι» διδάσκουμε αλλά το «γιατί» διδάσκουμε ότι διδάσκουμε με τον τρόπο που το διδάσκουμε. Τι νόημα έχει για τη ζωή των παιδιών το να αναδειχθεί κάποιος ως «νικητής» και κάποιος άλλος ως «ηττημένος» σε μια ανούσια και χωρίς καμία πρακτική αξία δραστηριότητα; Τι μαθαίνουν τα παιδιά απ' αυτό και ποιες οι συνέπειες για την ανάπτυξή τους; Ποιες οι συνέπειες για τη διάθεσή τους για μάθηση; Ποιες οι συνέπειες για τη μετέπειτα ζωή τους αν αυτή είναι η καθημερινή πρακτική;

Όταν μέσα στο ίδιο μάθημα ο καθηγητής έχει στόχο, για παράδειγμα, να μάθουν οι μαθητές να ντριμπλάρουν τη μπάλα (στόχος με έμφαση στη μάθηση) και ταυτόχρονα προσπαθεί να διδάξει αυτή τη δεξιότητα με μια σκυταλοδρομία (στόχος με έμφαση στον ανταγωνισμό), τότε δυστυχώς μπαίνει στην άκρη η εκτέλεση της σωστής τεχνικής και η εκμάθηση της δεξιοτήτας, γιατί υπερισχύει στο μυαλό των παιδιών το «ποιος θα κερδίσει» ή «ποιος δεν θα ντροπιαστεί» - η σύγκριση με τους άλλους είναι αναπόφευκτη όταν τίθενται τέτοιου είδους στόχοι. Η εκπαιδευτική εμπειρία διδάσκει ότι γίνονται περισσότερα λάθη στην εκτέλεση της δεξιοτήτας και αυξάνονται τα σχόλια μεταξύ των μαθητών που αφορούν την κοινωνική σύγκριση τα οποία συχνά είναι μειωτικά για την προσωπικότητα των μαθητών. Το αποτέλεσμα είναι να αυξάνεται το άγχος των μαθητών και δημιουργείται ένα κλίμα όπου οι μαθητές/τριες αντιλαμβάνονται ότι ο εκπαιδευτικός δεν ενδιαφέρεται και τόσο πολύ για τη μάθηση.

¹ Ελληνογενής όρος (από το γαλλικό “athlétisme”, το οποίο βασίστηκε στην ελληνική λέξη «άθλος») που συνδέεται με τη συστηματική επίδοση (Λεξικό Μπαμπινιώτη).

Μέχρι τότε μπορεί να συνεχιστεί η έμφαση σε ένα κλίμα κοινωνικής σύγκρισης και ανισότητας, ενώ ταυτόχρονα συνεχίζουμε να προσδοκούμε δέσμευση από τους μαθητές/τριες ότι θα συνεχίσουν να συμμετέχουν στο μάθημα της φυσικής αγωγής με το ίδιο ενδιαφέρον και ότι θα βλέπουν θετικά την άσκηση και τη φυσική αγωγή;

Μπορεί να παρατηρήσει κανείς ότι αμέσως μετά από μια σκυταλοδρομία, τα μισά παιδιά είναι ικανοποιημένα γιατί νίκησαν, ενώ τα άλλα μισά λυπημένα ή οργισμένα γιατί έχασαν. Τα σχόλια που γίνονται απ' τη μεριά των νικητών είναι συνήθως υποτιμητικά για τους χαμένους, ενώ οι χαμένοι μπορεί να προσπαθούν να αποδείξουν ότι «τους έκλεψαν» και γενικά υπάρχει ένα κλίμα διαμάχης που μερικές φορές οδηγεί και σε επείσοδια επιθετικότητας ή και βίας μεταξύ των μαθητών. Πώς ακριβώς μπορούμε να περιμένουμε από τους μαθητές να δείξουν σωστή αθλητική συμπεριφορά, όταν δίνουμε έμφαση στη διάκριση; Αν αυτό το κλίμα είναι η καθημερινότητα που βιώνουν οι μαθητές, τότε είναι πολύ πιθανό να υπάρχουν φαινόμενα κοινωνικής απομόνωσης κάποιων παιδιών μέσα στην τάξη, ιδιαίτερα αυτών που δεν θεωρούνται από τους υπόλοιπους «ικανά» και σιγά-σιγά να βλέπουμε τους μαθητές/τριες όσο μεγαλώνουν να χάνουν το ενδιαφέρον τους για το μάθημα και την άσκηση.

Το πώς σκεφτόμαστε και το τι πιστεύουμε πάνω σε μια σειρά από θέματα διαμορφώνουν χαρακτήρες και ηθικές συμπεριφορές στον κόσμο μας. Η αντιπαράθεση απόψεων είναι ωφέλιμη όταν μας βοηθά να λάβουμε αποφάσεις. Ομως, τα πρωταρχικής σημασίας ερωτήματα που μας βοηθούν να λάβουμε θέση στα παραπάνω είναι:

1. Για ποιο λόγο υπάρχουν σχολεία;
2. Το σχολείο οφείλει να αναπαράγει τα προβαλλόμενα και ισχύοντα πρότυπα της κοινωνίας ή μήπως το σχολείο οφείλει να αλλάξει, να βελτιώσει την κοινωνία προβάλλοντας ένα διαφορετικό πρότυπο;

Τα σχολεία πρωτίστως έχουν φτιαχτεί, ώστε να προάγεται η μάθηση. Το κλίμα διαμάχης και η έντονη έμφαση στην κοινωνική σύγκριση, που δημιουργείται όταν υπάρχουν ανταγωνιστικοί στόχοι, σίγουρα δεν είναι ότι καλύτερο για ένα σχολείο όπου οι μαθησιακοί στόχοι θα πρέπει να υπερισχύουν. Στην πραγματικότητα, οι περισσότερες καθημερινές δραστηριότητες στη Φυσική Αγωγή και στο σχολείο γενικότερα απαιτούν πνεύμα συνεργασίας μεταξύ των μαθητών και όχι πνεύμα ανταγωνισμού.

Ο ανταγωνισμός ενθαρρύνει τη χρήση αθέμιτων και ανέντιμων πρακτικών, ενθαρρύνει το «κλέψιμο», ενθαρρύνει τις απάτες. Πολλοί μαθητές δυσανασχετούν με τις ανταγωνιστικές δραστηριότητες και καθώς «οι πολλοί» αποτυγχάνουν σε αυτές τις δραστηριότητες, επειδή η αμοιβή ή το βραβείο δίνεται μόνο στους πρώτους, στους νικητές, καταλήγουν με την αυτοπεποίθησή τους και την πίστη ότι μπορεί να τα καταφέρουν να μειώνονται σημαντικά μαζί με τη σταδιακή μείωση του ενδιαφέροντός τους για το σχολείο, για το μάθημα, για την άσκηση. Είναι όμως ο κλονισμός της αυτοπεποίθησης αυτό που οι μαθητές πραγματικά χρειάζονται; Είναι η μείωση του ενδιαφέροντος των μαθητών στις προτεραιότητες του εκπαιδευτικού μας έργου; Είναι η μείωση της αξίας της άσκησης στις επιδιώξεις μας; Προφανώς, η απάντηση σε όλα τα προηγούμενα ερωτήματα είναι ΟΧΙ.

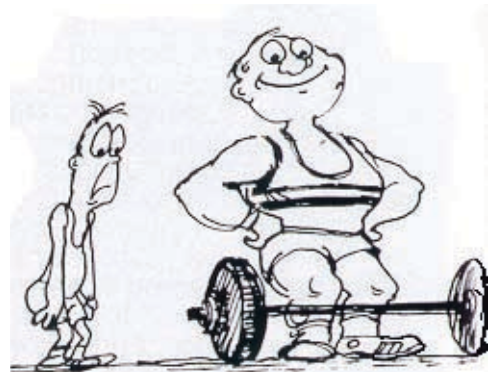
Συνεπώς, καθήκον του εκπαιδευτικού είναι να δημιουργή-

σει τέτοια ατμόσφαιρα στην τάξη του, ώστε να ενισχύει τη διάθεση των μαθητών για μάθηση και, τουλάχιστον, να είναι πολύ προσεκτικός/ή στο πως χειρίζεται θέματα ανταγωνισμού μέ-

σα στο σχολικό περιβάλλον. Κατά το Δημόκριτο, «Παιδεία εστί ου την υδρίαν πληρώσαι, αλλά ανάψαι αυτήν». Δηλαδή με άλλα λόγια, παιδεία δεν είναι το να γεμίζεις το κεφάλι του μαθητή με γνώσεις, αλλά να καλλιεργείς την αγάπη για τη μάθηση. Αραγε αυτό δεν απεικονίζει με δυο λόγια το σχολείο που αξίζει να δώσουμε στα παιδιά μας;

Επιλεγμένη Βιβλιογραφία

- Brown L. & Grineski S. (1992). Competition in physical education: An educational contradiction. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 63, 17-19.
- Campbell D. (1974). On being number one: Competition in education. *Phi Delta Kappa*, LVI, 143-146.
- Coakley J. (2004). *Sport in society: Issues and controversies* (8th Edition). New York: McGraw Hill.
- Crown J. & Heatherington L. (1989). The costs of winning? The role of gender in moral reasoning and judgements about competitive athletic encounters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 281-289.
- Digelidis N. & Papaioannou A. (1999). Age-group differences in intrinsic motivation, goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9, 375-380.
- Duina, F. G. (2010). *Winning: Reflections on an American Obsession*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Jaakkola T., & Digelidis N. (2007). Establishing a Positive Motivational Climate in Physical Education. In: Liukkonen J., Theodorakis I. (Eds), «*Psychology for Physical Educators*» (pp 3-20), Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Kohn A. (1992). *No Contest: The Case against competition* (why we lose in our race to win). New York: Houghton Mifflin Company.
- Nicholls J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Papaioannou A. & Kouli O. (1999). The effect of task structure, perceived motivational climate and goal orientations on students' intrinsic motivation and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 51-71.
- Sields D. L. & Bredemeier B. L. (2009). *True competition*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.



Η Διδασκαλία της Χειροσφαίρισης στην Α/βάθμια Εκπαίδευση (πέρα από το πρέπει του αναλυτικού προγράμματος)

Γιατί Χειροσφαίριση;

Η χειροσφαίριση (χάντμπολ) είναι μια εξαιρετική αθλο-
παιδιά η οποία εξυπηρετεί με τεράστια επιτυχία τους
στόχους και τις επιδιώξεις της φυσικής αγωγής στην
πρωτοβάθμια εκπαίδευση και στην οποία συναντιούνται
όλα τα απαραίτητα στοιχεία ενός επιτυχημένου μαθήμα-
τος φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο.

1. Είναι η πιο “easy start” (εύκολη αρχή) αθλοπαιδιά,
απόλυτα προσαρμοσμένη στο επίπεδο κινητικής ανά-
πτυξης των παιδιών ακόμη και της Α΄ δημοτικού. Αυ-
τό συμβαίνει γιατί σαν αντικείμενο συνδυάζει απλές
φυσικές κινήσεις όπως το τρέξιμο, τη ρίψη, το άλμα τις
οποίες ήδη διαθέτουν τα παιδιά στο κινησιολόγιό τους
και γιατί η μπάλα είναι τόσο μικρή που την κρατούν με
τον πιο εύκολο τρόπο, μέσα στα χέρια τους!
2. Αποτελεί ένα εξαιρετο παιδαγωγικό εργαλείο γιατί η
υψηλή προσαρμοστικότητα και δεκτικότητα της στις
διαφορετικές ικανότητες φύλα, σωματικά χαρακτηρι-
στικά, διευκολύνει την αξιοποίηση των μαθητοκεντρι-
κών στιλ διδασκαλίας, κρατά υψηλή την παρακίνηση
των παιδιών για συμμετοχή, προάγει την ισότητα στο
μάθημα, την ομαδικότητα και την ανάπτυξη κοινωνικών
δεξιοτήτων.
3. Είναι μια «φιλική» αθλοπαιδιά προς τα παιδιά γιατί παί-
ζεται στο έδαφος, έχει οικείες διαστάσεις και η επί-
τευξη του γκολ είναι πολύ εύκολη.
4. Είναι μια «φιλική» αθλοπαιδιά προς τον εκπαιδευτικό
Φ.Α. γιατί δεν έχει υλικοτεχνικές απαιτήσεις για να
διεξαχθεί, είναι ευπροσάρμοστη ως προς τις διαστά-
σεις και παίζεται και από αγόρια και από κορίτσια και
από μικτές ομάδες.
5. Είναι μια “ανταποδοτική” δραστηριότητα αφού χα-
ρακτηρίζεται ως υψηλής αερόβιας-αναερόβιας αξίας
(Κοτζαμανίδης, 2002), που σημαίνει πως η εξάσκησή
της παράλληλα ευνοεί την ανάπτυξη της αντοχής και η
ταχυδυναμική φύση της επιβάρυνσης ευνοεί την ανά-
πτυξη δύναμης.

Πότε Χειροσφαίριση;

Από τις πρώτες τάξεις του δημοτικού! Η ευκολία του χει-
ρισμού της μικρής μπάλας με το ένα χέρι, οι δυνατότητες
για έκφραση που δίνει στο παιδί αυτή η λεπτομέρεια, η
χρηστικότητα της αξία σαν μέσο για τη βελτίωση της συναρμο-
γής του παιδιού και η παιγνιώδης της φύση αναδεικνύουν
τη χειροσφαίριση σαν κατάλληλη δραστηριότητα για την
εισαγωγή των παιδιών στις αθλοπαιδιές.

Οι διδακτικοί στόχοι της χειροσφαίρισης για το κάθε
αναπτυξιακό στάδιο των παιδιών επιμερίζονται με βάση
τα αντίστοιχα κινητικά και ψυχικά χαρακτηριστικά τους



και τοποθετούνται ανά ηλικίες.

Παρ’ όλα αυτά οι στόχοι που τίθενται ανά ηλικία δε μπορούν
να είναι απόλυτοι αφού το επίπεδο ανάπτυξης των παιδιών
ποικίλει μεταξύ σχολείων και τμημάτων. Συνεπώς είναι στην
κρίση του κ. Φ.Α. η πιθανή επικάλυψη στόχων από ηλικία σε
ηλικία. Διαμορφώνοντας ένα φιλικό προς το παιδί πλαίσιο,
η μίνι χειροσφαίριση (mini handball), θέτει τους παρακάτω
διδακτικούς στόχους ανά τάξη:

Α΄-Β΄ Δημοτικού

- ✓ Βελτίωση τεχνικής ευθέως τρεξίματος προς όλες τις κα-
τευθύνσεις
- ✓ Τρέξιμο σε καμπύλες τροχιές (Β΄ Δημοτικού)
- ✓ Τρέξιμο σε διάφορους ρυθμούς
- ✓ Πλευρική κίνηση
- ✓ Πλάγια βήματα προς όλες τις κατευθύνσεις (σταυρωτά)
- ✓ Ξεκινήματα-σταματήματα
- ✓ Προσανατολισμός στο χώρο και αλλαγές θέσεων
- ✓ Άλματα με 2 πόδια
- ✓ Άλματα με στροφή
- ✓ Άλματα με 1 πόδι
- ✓ Άλματα με προσγείωση στα 2 πόδια
- ✓ Άλματα σε μήκος
- ✓ Εξοικείωση με τη μπάλα
- ✓ Συναρμογή χεριού-ματιού
- ✓ Υποδοχές με τα δυο χέρια από απέναντι (μετωπικά)
- ✓ Ντρίμπλα με 2 χέρια
- ✓ Ντρίμπλα με 1 χέρι
- ✓ Πάσες απέναντι με τα 2 χέρια (μετωπικά)
- ✓ Πάσες με το ένα χέρι απέναντι
- ✓ Ρίψεις με τα 2 χέρια
- ✓ Ρίψεις με το 1 χέρι
- ✓ Ρίψεις, Πάσες στατικές
- ✓ Ρίψεις στην εστία, με Τερματοφύλακα

- ✓ Γνώση σώματος (επίπεδα, σχήματα, κινητικές καταστάσεις, σχέση σώματος με μπάλα κλπ)
- ✓ Ισορροπία 4 σημείων με μπάλα
- ✓ Ισορροπία 3 σημείων με μπάλα
- ✓ Παιχνίδι Ένας εναντίον Κανενός (1:0)
- ✓ Παιχνίδι 2:0
- ✓ Παιχνίδι 3:0
- ✓ Παιχνίδι 3:1 (Β' Δημοτικού)

Γ-Δ Δημοτικού

- ✓ Πλάγια βήματα προς όλες τις κατευθύνσεις (σταυρωτά)
- ✓ Αλλαγές ρυθμού στο τρέξιμο
- ✓ Εκμάθηση βηματισμών (3 βήματα-πάσα)
- ✓ Εκμάθηση βηματισμών (3 βήματα-ρίψη)
- ✓ Εκμάθηση βηματισμών (ντρίμπλα -3 βήματα-πάσα)
- ✓ Εκμάθηση βηματισμών (ντρίμπλα -3 βήματα-ρίψη)
- ✓ Αλλαγές κατεύθυνσης
- ✓ Απλή προσποίηση (δυνατή πλευρά)
- ✓ Προσανατολισμός σε σχέση με τη μπάλα, το τέρμα και την κατοχή μπάλας
- ✓ Άλματα με 1 πόδι
- ✓ Άλματα με προσγείωση στο 1 πόδι
- ✓ Άλματα σε μήκος
- ✓ Άλματα κατακόρυφα
- ✓ Ρίψεις με το 1 χέρι
- ✓ Ρίψεις, Πάσες σε κίνηση
- ✓ Ρίψεις με άλμα σε μήκος
- ✓ Ρίψεις από δυνατή πλευρά
- ✓ Πάσες πλάγια με τα 2 χέρια
- ✓ Πάσες με το ένα χέρι απέναντι
- ✓ Εξοικείωση με τη μπάλα Μέγεθος 00
- ✓ Υποδοχές με τα δυο χέρια από πλάγια
- ✓ Ντρίμπλα σε κίνηση με 1 χέρι
- ✓ Ισορροπία 2 σημείων με τη μπάλα
- ✓ Ισορροπία 1 σημείου με τη μπάλα
- ✓ Παιχνίδι 2:1
- ✓ Παιχνίδι 1:1
- ✓ Παιχνίδι 3:2
- ✓ Παιχνίδι 4:3
- ✓ Παιχνίδι 3:3

Ε-ΣΤ Δημοτικού

- ✓ Βελτίωση τεχνικής ευθέως τρεξίματος προς τα πίσω
- ✓ Βασική θέση άμυνας (στη δυνατή πλευρά)
- ✓ Αμυντικές μετακινήσεις προς όλες τις κατευθύνσεις
- ✓ Αλλαγές ρυθμού στους βηματισμούς με τη μπάλα
- ✓ Εκμάθηση βηματισμών (3 βήματα-ντρίμπλα -3 βήματα-πάσα ή ρίψη)
- ✓ Αλλαγές κατεύθυνσης για αποφυγή επιτήρησης
- ✓ Απλή προσποίηση (αδύνατη πλευρά)
- ✓ Κίνηση προς τον ελεύθερο χώρο και αλλαγές θέσεων (επίθεση)
- ✓ Κάλυψη του ελεύθερου χώρου με τοποθέτηση ανάμεσα στην εστία και τον αντίπαλο. Τοποθέτηση ανάμεσα στη μπάλα και τον αντίπαλο
- ✓ Ρίψεις, Πάσες σε κίνηση
- ✓ Ρίψεις με κατακόρυφο άλμα
- ✓ Ρίψεις από αδύνατη πλευρά
- ✓ Πάσες με το ένα χέρι πλάγια
- ✓ Εξοικείωση με τη μπάλα Μέγεθος 0
- ✓ Υποδοχές με τα δυο χέρια από πλάγια
- ✓ Υποδοχές με το ένα χέρι από πλάγια

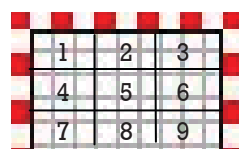
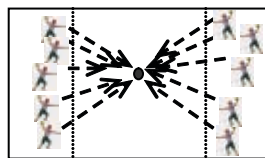
- ✓ Ντρίμπλα και με το αντίθετο χέρι
- ✓ Ντρίμπλα ολόγυρα
- ✓ Ισορροπία στον αέρα
- ✓ Μπλόκ
- ✓ Βασική θέση Τ/Φ, ψηλή, χαμηλή απόκρουση
- ✓ Παιχνίδι 4:4 μαζί με τον τερματοφύλακα (προσωπική άμυνα man to man)
- ✓ Παιχνίδι 5:5 μαζί με τον τερματοφύλακα (προσωπική άμυνα man to man)
- ✓ Παιχνίδι 4:4 μαζί με τον τερματοφύλακα (άμυνα ζώνη)
- ✓ Παιχνίδι 5:5 μαζί με τον τερματοφύλακα (άμυνα ζώνη)

Πώς Χειροσφαίριση;

Α'- Β' Δημοτικού

Οι βασικές δεξιότητες της χειροσφαίρισης έχουν ήδη ένα τέτοιο βαθμό ανάπτυξης από την πρώτη κιόλας τάξη του σχολείου, ώστε να μπορούν περιληφθούν στον ψυχοκινητικό στόχο της Φυσικής Αγωγής για τάξεις Α' και Β' του δημοτικού, που είναι η βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών. Τα εισαγωγικά παιχνίδια της χειροσφαίρισης που είναι κυρίως:

- ✓ «κυνηγητά» με μπάλα,
- ✓ παιχνίδια κινητού στόχου, ακίνητου στόχου,



- ✓ παιχνίδια μεταφοράς της μπάλας,
- ✓ διάφορα παιχνίδια τύπου «κορόιδο» με μπάλα
- ✓ παιχνίδια συναρμογής σε σχέση με τη μπάλα (πετάγματα-πασίματα),
- ✓ παιχνίδια με μπάλες διαφόρων μεγεθών
- ✓ παιχνίδια ρίψεων με διάφορες μπάλες
- ✓ κουτσά με τη μπάλα,
- ✓ παιχνίδια ρυθμού, ισορροπίας,
- ✓ παιχνίδια αλλαγής θέσεων και προσανατολισμού
- ✓ σύνθετα παιχνίδια με διαδρομές «scramble» που να εμπλέκουν ποικίλες κινητικές δεξιότητες, ικανοποιούν τη βασική ανάγκη των παιδιών για κίνηση και τη «δίψα» τους για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες (Φυσική Αγωγή Α&Β δημοτικού, ΟΕΔΒ). Τα παιχνίδια αυτά μάλιστα μπορούν να τροποποιούνται σε ατομικά και ομαδικά ώστε να εξυπηρετούν παράλληλα και τον συναισθηματικό και γνωστικό στόχο της Φυσικής Αγωγής στις ηλικίες αυτές.

Είναι προτιμότερο να αποφεύγονται ανταγωνιστικά παιχνίδια και παιχνίδια αποκλεισμού. Όταν παίζονται παιχνίδια συναγωνισμού να επιλέγονται ζευγάρια με παρόμοιες ικανότητες. Καλό είναι να αποφεύγονται αξιολογήσεις με βάση το αποτέλεσμα και τα παιχνίδια να εστιάζουν στη σωστή εκτέλεση και τη διασκέδαση.

Γ- Δ' Δημοτικού

Για την επίτευξη των διδακτικών στόχων του μίνι χάντμπολ στις μεσαίες τάξεις του σχολείου χρησιμοποιούνται περιεχόμενα με παιγνιώδη χαρακτήρα, Για τις αλλαγές ρυθμού και κατεύθυνσης χρησιμοποιούνται κυνηγητά, παιχνίδια τύπου άσπρο-μαύρο, καθρέφτης. Για την εκμάθηση των βηματισμών και την τοποθέτηση σε

σχέση με τη μπάλα, το τέρμα και τον αντίπαλο, χρησιμοποιούνται παιχνίδια κατοχής μπάλας ή παιχνίδια «εισβολής» με σταδιακό περιορισμό των βημάτων και με βαθμιαία εισαγωγή της ντρίμπλας σαν αντιστάθμισμα.

Για τις πάσες, τις υποδοχές, τις ρίψεις, την προσποίηση, προτιμάται πρώτα η ολική μέθοδος, το πρακτικό στυλ διδασκαλίας, η σταθερή σειριακή εξάσκηση σε ζευγάρια, τριάδες, τετράδες και τα παιχνίδια. Η εξάσκηση στα άλματα και τις ρίψεις με άλμα υλοποιείται μέσα από ασκήσεις και παιχνίδια που έχουν στόχο την υπερπήδηση μικρών εμποδίων, «γκρεμών» κλπ.

Η εξάσκηση στην ντρίμπλα δεν είναι τόσο εκτεταμένη στη χειροσφαίριση και χρησιμοποιείται σαν τρόπος εξοικείωσης με τη μπάλα.

Όλα τα παιδιά ενθαρρύνονται να περάσουν από τη θέση του τερματοφύλακα και να τη δοκιμάσουν.

Η εξάσκηση στο παιχνίδι με αντίπαλο (2:1, 1:1, 3:2, 4:3, 3:3) πρέπει να εκμεταλλεύεται όλο το χώρο για να αυξάνει τις πιθανότητες επιτυχίας για όλους, να μην είναι ανταγωνιστική (δεν κρατείται σκορ) και να εστιάζει στη διασκέδαση όλων των παιδιών. Ακόμη είναι θεμιτό, εφικτό και πολύ

πο ενδιαφέρον για τα παιδιά, η εξάσκηση να είναι μικτή και να μη διαχωρίζει φύλα.

Ε- ΣΤ Δημοτικού

Στις τελευταίες τάξεις του δημοτικού η πιο κατάλληλη προσέγγιση της εκμάθησης του παιχνιδιού είναι τα τροποποιημένα παιχνίδια.

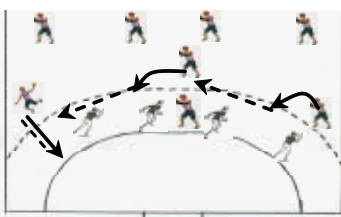
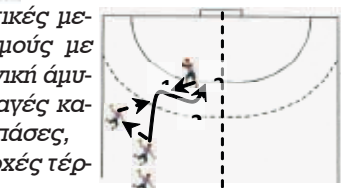


Η εξάσκηση για τις αμυντικές μετακινήσεις, τους βηματισμούς με τη μπάλα, την ατομική τεχνική άμυνας και επίθεσης, τις αλλαγές κατεύθυνσης, τις ρίψεις και πάσες, γίνεται μπροστά στις περιοχές τέρματος.

Η εξάσκηση για τους βηματισμούς, ντρίμπλα, την κίνηση προς τον ελεύθερο χώρο, την κάλυψη του ελεύθερου χώρου γίνεται αρχικά σε όλο το γήπεδο και μετά στο μισό γήπεδο. Στη θέση του τερματοφύλακα εξασκούνται μόνο τα παιδιά που επιθυμούν και τους αρέσει.

Η εξάσκηση στο παιχνίδι με προσωπική άμυνα (4:4, 5:5) πρέπει να εκμεταλλεύεται όλο το γήπεδο. Στην ΣΤ' τάξη τα παιδιά θα μπορούσαν να εισαχθούν στην οργάνωση του παιχνιδιού με άμυνα ζώνη.

Η εξάσκηση γίνεται σε τριάδες, τετράδες που περνούν περιοδικά από την άμυνα και την επίθεση.



Μεθοδολογία

Η διδασκαλία νέων δεξιοτήτων είναι καλύτερο να ακολουθεί μια μεθοδολογική σειρά που οδηγεί από το απλό στο

σύνθετο και να αποφεύγεται η διδασκαλία τους κατ' ευθείαν σε συνθήκες κανονικού παιχνιδιού. Η εξάσκηση να ξεκινά από την απλή εκτέλεση της δεξιοτήτας, να ακολουθεί η προσαρμογή της στο χώρο, στην αρχή στατικά, στη συνέχεια με κίνηση, χωρίς αντίπαλο, μετά με αντίπαλο, και τέλος σε σύνδεση με άλλες δεξιότητες.

- ✓ Παράδειγμα μεθοδολογικής σειράς στην εξάσκηση στη ρίψη με άλμα: πρώτα χωρίς φορά απέναντι σε τοίχο ή συμπαίκτη/τρια, στη συνέχεια με βήματα, μετά μέσα στο γήπεδο με ρίψη προς το τέρμα, μετά από διάφορες θέσεις, μετά με τερματοφύλακα, μετά με στατικό αντίπαλο, μετά με κινούμενο αντίπαλο, μετά σε σύνδεση με διάφορους βηματισμούς και τέλος η δεξιότητα συνδέεται με διάφορες προσποιήσεις και πάσες και μπαίνει σε παιχνίδι με τροποποιημένες συνθήκες.
- ✓ Η οργάνωση των ασκήσεων ξεκινά από την ατομική εκτέλεση και καταλήγει σε συνεργασίες. Ανώτερη μορφή εξάσκησης πρέπει να αποτελεί η εκτέλεση των δεξιοτήτων σε τροποποιημένες συνθήκες-καταστάσεις παιχνιδιού.
- ✓ Για την καλύτερη εκμάθηση των δεξιοτήτων που διδάσκονταν πρέπει να δοθούν ευκαιρίες για εξάσκηση και διασκέδαση των παιδιών. Προτείνεται η οργάνωση σχολικής ομάδας και δήλωση συμμετοχής της στο σχολικό πρωτάθλημα. Ακόμη πιο σημαντική όμως για τα παιδιά (κυρίως αυτών που δεν ξεχωρίζουν) θα ήταν η οργάνωση εσωτερικού πρωταθλήματος μίνι χάντμπολ του σχολείου. Τέλος, όπου αυτό είναι εφικτό, προτείνεται η παρακολούθηση ενός αγώνα χειροσφαίρισης και η ανάθεση εργασιών περιγραφικών ή σχετικών με τους κανονισμούς.

Κανονισμοί

Η εκμάθηση των βασικών κανονισμών του αθλήματος και η εξάσκηση σε αυτούς είναι καλύτερο να γίνεται μέσα από παιχνίδια. Π.χ. για να μάθουν τις γραμμές και τις ιδιότητές τους, παίζουν παιχνίδια μέσα και γύρω από αυτές. Για να μάθουν τους βηματισμούς, εισάγονται σταδιακά περιορισμοί στα παιχνίδια που αρχικά παίζονται με ελεύθερα βήματα κ.ο.κ. Έτσι, σε παιχνίδια που έχουν εμπεδωθεί, εισάγεται κάθε φορά κάποιος νέος κανονισμός και τα παιδιά εξασκούνται στην τήρησή του. Καλό είναι να περνούν όλα τα παιδιά από τη θέση του «διαιτητή».

Η τήρηση των κανονισμών πρέπει να είναι ανάλογη με το πόσα γνωρίζουν τα παιδιά για το παιχνίδι. Αφού ο βασικός στόχος είναι να παίζουν και να διασκεδάζουν τα παιδιά, προτείνεται να τηρούνται χαλαρά για να μη διακόπουν τη ροή του παιχνιδιού. Πιο «αυστηρά» προτείνεται να τηρούνται οι κανονισμοί που αφορούν τη συμπεριφορά προς αντίπαλο, ενώ για τους βηματισμούς και τις γραμμές μπορεί να είναι πιο ελαστική η τήρησή τους.

Μπάλες

Για την εξάσκηση της χειροσφαίρισης στην Α'- Β' Δημοτικού, χρησιμοποιούνται πολύ μικρές μαλακές μπάλες από διάφορα υλικά. Στη Γ'-Δ' Δημοτικού χρησιμοποιούνται δερμάτινες ή και μαλακές πλαστικές μπάλες μεγέθους 00. Στην Ε'-ΣΤ' τάξη του Δημοτικού χρησιμοποιούνται δερμάτινες ή και μαλακές πλαστικές μπάλες μεγέθους 0 (για αγόρια και κορίτσια).

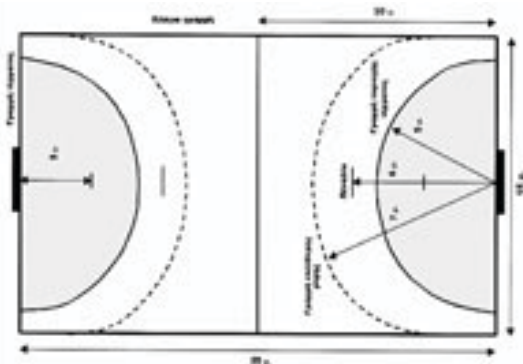
Πού Χειροσφαίριση;

Η χειροσφαίριση έχει ελάχιστες απαιτήσεις σε υλικοτεχνική υποδομή και προσαρμόζεται σε όλες τις συνθήκες. Όταν

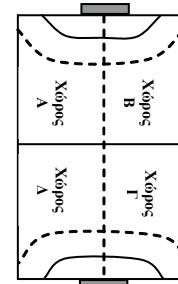
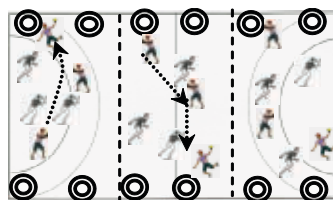
ο διαθέσιμος χώρος δεν επαρκεί για γήπεδο χειροσφαίρισης (20μ.Χ 40μ.κανονικό, 20μ. Χ 15μ. mini handball), ο αγωνιστικός χώρος προσαρμόζεται στις διαθέσιμες διαστάσεις, τροποποιώντας την περιοχή τέρματος αναλόγως. Αν για παράδειγμα χρησιμοποιηθεί το γήπεδο του μπάσκετ, η γραμμή των 6 μέτρων χαράζεται στα 5 μέτρα από το τέρμα ή λιγότερο και αντίστοιχα η γραμμή των 9 μέτρων χαράζεται στα 8 μέτρα από το τέρμα ή λιγότερο. Αν δεν υπάρχει δυνατότητα για χάραξη γραμμών, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η γραμμή του τρίποντου στο μπάσκετ σαν γραμμή των 6 μέτρων. Μπορεί ακόμη να γίνει και γήπεδο «κουτί» με χαρτοταινίες (σαν του beach handball).

Για τέρματα, εκτός αυτών που διαθέτει του Υπ. Παιδείας, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ελαφριές κατασκευές μικρού κόστους (φορητές εστίες με δοκάρια από λεπτούς σε πάχος μεταλλικούς σωλήνες) ή αν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, απλά δυο κώνοι στη θέση των δοκαριών.

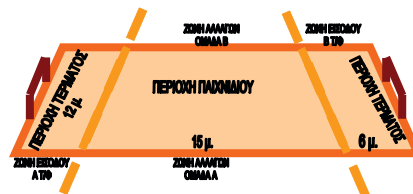
Γήπεδο mini handball



Χωρισμός γηπέδου σε 3 και 4 χώρους για εξάσκηση



Γήπεδο «κουτί»



Βιβλιογραφία:

- Κοτζαμανίδης Χρ. (2002). *Αθλητικά Προπόνηση στο χάντμπολ*, Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.
- Μπάγιος Ι. (2002). *Η τεχνική της χειροσφαίρισης*, Αθήνα.
- König S., Eisele A. (επιμέλεια Γιαννακός Αθ.) (2001). *Το χάντμπολ στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής*, Εκδόσεις Σαλτο, Θεσσαλονίκη.
- Clanton R., Dwight M. (επιμ. Νάτσος, Παππάς, Γιάκας) (2006). *Χειροσφαίριση, Βήματα για την επιτυχία*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.



ΠΡΟΛΗΨΗ: ΠΟΝΟΙ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

Θεόδωρος Λευθερούδης

Το βιβλίο συνοδεύεται από τρία DVD.

Ενημερώνει όλες τις ηλικίες σχετικά με τα προβλήματα της πλάτης. Περιγράφει μεταξύ άλλων, το σωστό κάθισμα, τη σωστή ανύψωση ενός βάρους και προτείνει τη λειτουργική επανεκπαίδευση του ανθρώπινου σώματος.

Απευθύνεται και στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση όπου βρίσκεται η λύση του προβλήματος. Αναλύει σχέδια εργασίας με παράδειγμα την πρόληψη των πόνων στη μέση. Υπάρχουν 400 φωτογραφίες που δείχνουν ασκήσεις πρόληψης, χαλάρωσης και ενδυνάμωσης. Επιπλέον, περιέχει ειδικά δοκιμασμένα προγράμματα ενδυνάμωσης που ενισχύουν και θωρακίζουν τη σπονδυλική στήλη. Ασκήσεις για τη θάλασσα. Θεραπευτικό πρόγραμμα με μπιλάνια. Στο βιβλίο με τα DVD συμμετέχουν και δυο συνεργάτες. Ο ορθοπαιδικός /χειρουργός κ. Γεώργιος Γκουδέλης και η ειδικευμένη φυσικοθεραπεύτρια κ. Σοφία Παπαστεργίου οι οποίοι προσεγγίζουν το θέμα από την επιστημονική του πλευρά.

Τέλος περιγράφονται οι πρώτες βοήθειες για τους πόνους στη μέση.



Η διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης στην Α/θμία εκπαίδευση

Βασίλης Γεροδήμος

Επίκουρος Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Στέφανος Πέρκος

Ph.D., Εκπαιδευτικός Φ.Α.,
Προπονητής Καλαθοσφαίρισης



Γενικά

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα από τα πλέον διαδεδομένα ομαδικά αθλήματα στον κόσμο. Τα τελευταία χρόνια αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των ατόμων που ασχολείται με την καλαθοσφαίριση, έχοντας ως στόχο την προαγωγή της υγείας τους. Στην αύξηση αυτή συντελούν η γνώση του αθλήματος (εκμάθηση δεξιοτήτων στο σχολείο ή στο σύλλογο), τα πολλά γήπεδα, ανοικτά και κλειστά, που μπορούμε να βρούμε σχεδόν σε όλες τις περιοχές και ο φτηνός εξοπλισμός που απαιτείται (μια μπάλα).

Στόχοι της διδασκαλίας της καλαθοσφαίρισης

Σύμφωνα με τα αναλυτικά προγράμματα Φ.Α., η διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης ξεκινά από την Ε΄ Δημοτικού. Οι στόχοι που πρέπει να επιτευχθούν είναι ψυχοκινητικοί, συναισθηματικοί και γνωστικοί. Πιο αναλυτικά στον:

Ψυχοκινητικό τομέα εντάσσεται η εκμάθηση καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων και η ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης των παιδιών μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες, λαμβάνοντας όμως υπόψη όλες τις αναπτυξιακές ιδιαιτερότητες αυτής της περιόδου.

Συναισθηματικό τομέα εντάσσεται η καλλιέργεια της ομαδικότητας, της συνεργασίας και της επικοινωνίας, καθώς και η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, της θετικής αντίληψης και της αυτοπεποίθησης. Επίσης είναι πολύ σημαντικό οι μαθητές να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως, η τιμιότητα, η δικαιοσύνη και ο σεβασμός του αντιπάλου.

Γνωστικό τομέα εντάσσεται η εκμάθηση των κανονισμών, της ιστορίας της καλαθοσφαίρισης κ.α.

Καλαθοσφαιρικές δεξιότητες στην Α/θμία εκπαίδευση

Σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα, οι δεξιότητες που θα πρέπει να διδαχθούν στις δύο τελευταίες τάξεις του Δημοτικού είναι:

Δεξιότητες

Στάσεις-Θέσεις

Μετακινήσεις

Ντρίμπλα (επιτόπια και προωθητική)

Λαβή μπάλας

Πάσα (στήθους, σκαστή, πάνω από το κεφάλι, με το ένα χέρι)

Σταματήματα

Στροβιλισμοί (πίβοι)

Σουτ (σε στάση, με άλμα, με μπάσιμο)

Μέσα από το παιχνίδι θα μάθουν προσποιήσεις, σκριν και ριμπάουντ

Για την αποτελεσματικότερη εκμάθηση των δεξιοτήτων θα πρέπει να έχουμε συνεχώς στο μυαλό μας ότι οι μαθητές της Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού ως αρχάριοι βρίσκονται στο αρχικό ή γνωστικό στάδιο μάθησης (πίνακας 1).

Πίνακας 1. Τα βασικά χαρακτηριστικά του αρχικού επιπέδου ή επιπέδου αρχαρίων (τροποποιημένο από Gallahue, 2002)

- Αδέξιες κινήσεις, δίχως συντονισμό.
- Δόμηση ενός νοητικού σχήματος της δραστηριότητας. Γίνεται προσπάθεια κατανόησης της δεξιότητας.
- Φτωχή εκτέλεση λόγω της προσοχής που δίνεται στη λεπτομέρεια.
- Πρόωρη εμφάνιση κόπωσης που οφείλεται κυρίως στις νοητικές απαιτήσεις της δεξιότητας.
- Οι μαθητές προσέχουν όλες τις διαθέσιμες πληροφορίες, χωρίς να μπορούν να διαχωρίσουν το σχετικό από το άσχετο.



Έτσι, για να μπορέσει ο Κ.Φ.Α. να «εισάγει» αποτελεσματικά τους μαθητές του στις καλαθοσφαιρικές δεξιότητες, θα πρέπει να ακολουθεί τις πιο κάτω προτάσεις:

- ✓ Αρχική εισαγωγή **μόνον** των βασικών στοιχείων της δεξιότητας.
- ✓ Επίδειξη αυτής (μπορούν να χρησιμοποιηθούν και εικόνες).
- ✓ Δοκιμή εκτέλεσης της δεξιότητας (εξάσκηση).
- ✓ Σύγκριση με κάποια άλλη που ήδη γνωρίζουν (μεταφορά μάθησης).
- ✓ Άμεση, ακριβής και **θετική** ανατροφοδότηση.
- ✓ Έμφαση στη διαδικασία και **όχι** στο αποτέλεσμα της εκτέλεσης.

Ένας παράγοντας που επίσης συμβάλει στην αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας των δεξιοτήτων είναι η επιλογή των ασκήσεων. Ο Κ.Φ.Α. δε θα πρέπει να ξεχνά τους βασικούς κανόνες, ότι δηλαδή η πορεία εκμάθησης-εξάσκησης γίνεται από το εύκολο στο δύσκολο και από το απλό στο σύνθετο. Έτσι, τα βήματα για την εκμάθηση-εξάσκηση μιας δεξιότητας στην καλαθοσφαίριση είναι:

- ✓ Επίδειξη της δεξιότητας.
- ✓ Αν είναι «μεγάλη - σύνθετη», η δεξιότητα διδάσκεται τμηματικά.
- ✓ Εφαρμογή μιμητικών ασκήσεων της δεξιότητας χωρίς μπάλα.
- ✓ Εφαρμογή ασκήσεων της δεξιότητας με μπάλα στατικά ή και με στόχο.
- ✓ Εκτέλεση των ασκήσεων περπατώντας.
- ✓ Εκτέλεση των ασκήσεων με ελαφρό τροχάδην.
- ✓ Εκτέλεση των ασκήσεων με τρέξιμο.
- ✓ Εκμάθηση των παραλλαγών της δεξιότητας (αν υπάρχουν).
- ✓ Εκτέλεση των ασκήσεων με παρουσία αντιπάλου (παθητική άμυνα).
- ✓ Ασκήσεις με πιο ενεργητική άμυνα.
- ✓ Ασκήσεις σε συνθήκες παιχνιδιού.

Δόμηση διδακτικής μονάδας στην καλαθοσφαίριση

Μια διδακτική μονάδα συνήθως υποδιαιρείται σε 3 τμήματα:

Εισαγωγικό μέρος, όπου ο Κ.Φ.Α. αναφέρεται στο στόχο της ημέρας και σε θέματα σχετικά με το άθλημα (ιστορικά στοιχεία, κανονισμοί κ.α.) και προθερμαίνει επίσης τους μαθητές. Στο μέρος αυτό δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στο γνωστικό τομέα.

Κύριο μέρος, όπου εκτελούνται ασκήσεις για την εκμάθηση των δεξιοτήτων και διάφορα παιχνίδια. Στο μέρος αυτό δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στον ψυχοκινητικό τομέα.

Τελικό μέρος, όπου γίνεται η αποκατάσταση των μαθητών, ενώ συγχρόνως συζητούνται και συνδέονται διάφορα θέματα με το κυρίως μέρος του μαθήματος (π.χ. ομαδικότητα, σεβασμός στους κανόνες κ.α.). Στο μέρος αυτό δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στο συναισθηματικό τομέα.

Στιλ διδασκαλίας της καλαθοσφαίρισης

Τα στιλ διδασκαλίας που εφαρμόζονται συνήθως κατά τη διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης είναι:

Παραγγέλματος ή δασκαλοκεντρική, ο Κ.Φ.Α. αποφασίζει για όλα σχετικά με το μάθημα, ενώ ο μαθητής ακολουθεί πιστά τις οδηγίες του.

Αυτοελέγχου, ο μαθητής αφού του έχουν γίνει γνωστά τα κριτήρια (σημεία προσοχής) για τη σωστή εκτέλεση μιας δεξιότητας, προσπαθεί να εκτελέσει διορθώνοντας τον εαυτό του από τα διάφορα λάθη του (με τη βοήθεια καρτέλας κριτηρίων ή/και καθρέφτη κ.α.). Πλεονέκτημα της μεθόδου είναι η έμφαση που δίνει στην προσωπική βελτίωση των μαθητών, αποφεύγοντας τον μεταξύ τους ανταγωνισμό.

Αμοιβαίας διδασκαλίας, οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια, ο ένας εκτελεί και ο άλλος διορθώνει, σύμφωνα με τα κριτήρια εκτέλεσης που έχει δώσει ο Κ.Φ.Α. (σε καρτέλα ή προφορικά). Πλεονέκτημα του συγκεκριμένου στιλ είναι ότι σεπολυμελή τμήματα όλοι οι μαθητές είναι ενεργοί.

Καθοδηγούμενη ανακάλυψη, οι μαθητές καθοδηγούνται από τον Κ.Φ.Α., με μια σειρά προκατασκευασμένων ερωτήσεων, να ανακαλύψουν το «σωστό τρόπο». Το στιλ αυτό βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν το άθλημα (εκμετάλλευση χώρων, συνεργασίες, άμυνα κ.α.).

Το πιο συχνό ερώτημα που τίθεται είναι σχετικά με το πιο στιλ διδασκαλίας είναι αποτελεσματικότερο. Ο Κ.Φ.Α. πρέπει να χρησιμοποιεί το στιλ το οποίο γνωρίζει καλύτερα και πιστεύει κατά περίπτωση ότι είναι αποτελεσματικότερο. Στον πίνακα 2 προτείνονται ενδεικτικά στιλ διδασκαλίας ανά δεξιότητα.

Πίνακας 2. Στιλ διδασκαλίας ανά δεξιότητα.

Δεξιότητες	Στιλ διδασκαλίας
Στάσεις-Θέσεις	Αμοιβαία-Αυτοελέγχου
Ντρίπλα (επιτόπια)	Αυτοελέγχου
Λαβή μπάλας	Αυτοελέγχου
Πάσες (στατικά σε ζευγάρια-τριάδες)	Αμοιβαία
Σταματήματα-Στροβιλισμοί	Αυτοελέγχου
Σουτ	Δασκαλοκεντρική-Αμοιβαία
Αμυντική-επιθετική τακτική	Καθοδηγούμενη ανακάλυψη

Περιβάλλον και απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων

Το περιβάλλον διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διαδικασία και πολλές φορές επηρεάζει την αποτελεσματικότητα του μαθηματος. Όταν αναφερόμαστε στο περιβάλλον, μιλούμε για την ευκαιρία για εξάσκηση που έχουν οι μαθητές μέσω: καλών εγκαταστάσεων, πλούσιου, καλής κατά-





στασης
εξοπλι-
σμού,
αλλά
και του
χρόνου
για εξά-
σκηση
που
έχουν

στη διάθεσή τους (οργάνωση μαθήματος). Επίσης σημαντικός παράγοντας είναι και η ενθάρρυνση που δέχονται οι μαθητές από τον εκπαιδευτικό ακόμη και από τους γονείς τους για εξάσκηση. Τέλος, η ποιότητα της διδασκαλίας (διδασκτική μέθοδος, ασκήσεις κ.α.), καθώς και το μέγεθος της τάξης, είναι παράμετροι που μπορούν να επηρεάσουν τη μάθηση. Σε όλα τα παραπάνω, όπου φυσικά αυτό είναι εφικτό, θα πρέπει να παρεμβαίνει ο Κ.Φ.Α. και να δημιουργεί τις καλύτερες δυνατές συνθήκες μάθησης.

Επιτυχημένη διδακτική μονάδα

Τελικά για να θεωρηθεί μια διδακτική μονάδα επιτυχημένη θα πρέπει να πληροί τις παρακάτω προϋποθέσεις (Gallahue, 2002):

- ✓ Μέγιστη συμμετοχή όλων σε δραστηριότητες με νόημα.
- ✓ Ευκαιρίες για κάθε μαθητή να αποκτήσει καινούργιες δεξιότητες.
- ✓ Συμμετοχή, εκτίμηση και ενθουσιασμό για την έντο-

νη φυσική δραστηριότητα.

- ✓ Ποικιλία από προσεκτικά επιλεγμένες δεξιότητες.
- ✓ Ευκαιρίες να συσχετισθεί και να ενσωματωθεί η Φυσική Αγωγή με τους άλλους τομείς των μαθημάτων στο σχολικό πρόγραμμα.
- ✓ Ευκαιρίες για προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη.
- ✓ Ευκαιρίες για αυτοαξιολόγηση των ημερησίων επιτευγμάτων.

Βιβλιογραφία:

- Γεροδήμος, Β., Πέρκος, Σ. (2006). *Καλαθοσφαίριση. Θεωρία, Τεχνική, Τακτική, Μεθοδολογία, Ειδική Διδακτική & Κανονισμοί, Ερωτήσεις & Απαντήσεις Πολλαπλών Επιλογών*. Θεσσαλονίκη, Σάλλτο.
- Γούδας, Μ., Χασάνδρα, Μ. Παπαχαρίσης, Β., Γεροδήμος, Β. (2006). *Φυσική Αγωγή Α' Γυμνασίου. Βιβλίο Εκπαιδευτικού*. Αθήνα, ΟΕΔΒ.
- Διγγελίδης, Ν., Θεοδωράκης, Ι., Ζέτου, Ε., Δήμας, Ι. (2006). *Φυσική Αγωγή Ε' και ΣΤ' τάξης: Βιβλίο Εκπαιδευτικού*. Αθήνα, ΟΕΔΒ.
- Διγγελίδης, Ν., Θεοδωράκης, Ι., Ζέτου, Ε., Δήμας, Ι. (2006). *Φυσική Αγωγή Ε' και ΣΤ' τάξης: Βιβλίο Μαθητή*. Αθήνα, ΟΕΔΒ.
- Gallahue, D. (2002). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά*. (μετάφραση-επιμέλεια: Ευαγγελινού, Χρ., Παππά, Α.). Θεσ/νίκη, University Studio Press.
- Wissel, H. (2007). *Καλαθοσφαίριση Βήματα για την Επιτυχία*. (μετάφραση-επιμέλεια: Πέρκος, Σ., Γεροδήμος, Β., Γούδας, Μ.). Θεσ/νίκη, Χριστοδουλίδη.



Αρχές Μάνατζμεντ και Μάρκετινγκ. Οργανισμών και Επιχειρήσεων Αθλητισμού και Αναψυχής

Κωνσταντίνος Αλεξανδρής

β' βελτιωμένη έκδοση

νέο



Στόχος αυτού του συγγράμματος είναι να αναλυθούν οι βασικές και εισαγωγικές αρχές μάνατζμεντ και μάρκετινγκ και μέσω παραδειγμάτων να εφαρμοστούν στις αθλητικές υπηρεσίες και υπηρεσίες αναψυχής και τουρισμού. Απευθύνεται στους προπτυχιακούς φοιτητές των πανεπιστημιακών τμημάτων που παρακολουθούν τα μαθήματα της οργάνωσης και διοίκησης αθλητισμού, αναψυχής, τουρισμού, και αθλητικού μάρκετινγκ, στα στελέχη των αθλητικών οργανισμών, αθλητικών εταιριών κι εταιριών αναψυχής, στους προπονητές, καθηγητές φυσικής αγωγής, αθλητές, και σε όλους εκείνους που ενδιαφέρονται να κατανοήσουν τον τρόπο που λειτουργεί (ή θα έπρεπε να λειτουργεί) η αθλητική αγορά και η αγορά της αναψυχής.

Εισαγωγή

Η οριοθέτηση της σχολικής βίας προσκρούει σε διαφορετικές θεωρίες, αντιλήψεις και πρακτικές. Ο κάθε παράγοντας της σχολικής ζωής μπορεί να εκλάβει ως έκφραση ή μορφή βίας κάθε αντικανονική, αντισυμβατική ακόμα και κάθε μη-αναμενόμενη συμπεριφορά (από την απρεπή εμφάνιση μέχρι το ύφος, από τη χειρονομία μέχρι την κληοπή και το βανδαλισμό). Για τις ανάγκες του άρθρου αυτού θεωρούμε ότι η σχολική βία εκφράζεται με καταστροφές σχολικού εξοπλισμού, βανδαλισμούς, ηεκτική και σωματική βία (ξυλοδαρμούς) εκφοβισμούς συμμαθητών και αποκλεισμούς από τις παρέες.

Η πάλη ως αντίδοτο της βίας

Το ερώτημα είναι πως, και αν και κατά πόσο μπορεί να συνεισφέρει έστω κατ' ελάχιστο το μάθημα της φυσικής αγωγής στον περιορισμό της επιθετικότητας και της ενδοσχολικής βίας. Αφορμή για το συγκεκριμένο σημείωμα αποτελεί η εφαρμογή προγράμματος φυσικής αγωγής για την καταπολέμηση της ενδοσχολικής βίας σε σχολεία της Γερμανίας. Στα πλαίσια του προγράμματος «Βία στο σχολείο» που είχε σκοπό τη λήψη μέτρων για την αποφυγή της, ο Jan-Uwe Rogge, (παιδοψυχολόγος-οικογενειακός και σχολικός σύμβουλος), πρότεινε στη διεύθυνση και στους δασκάλους διαφόρων σχολείων να χρησιμοποιήσουν τη σωματική δραστηριότητα. Ο Rogge παρατήρησε ότι τα παιδιά στο Δημοτικό παίζουν βίαια και αδέξια στο διάλειμμα, με αποτέλεσμα να προκαλούνται συχνά τραυματισμοί και καταστροφές. Ακόμα κι όταν το προσωπικό που επιβλέπει τα παιδιά στο διάλειμμα αυξήθηκε, η βία δεν σταμάτησε. Όταν τελικά οι διευθύνσεις σχολείων απαγόρευαν το τρέξιμο, τα παιχνίδια ακόμα και τις δυνατός φωνές την ώρα του διαλείμματος, η επιθετικότητα των παιδιών βρήκε διέξοδο στα αντικείμενα, αφού ήταν συχνότερα τα φαινόμενα καταστροφών στις σχολικές αίθουσες ή στους κοινόχρηστους χώρους.

Στην ψυχολογία είναι ευρύτερα γνωστή η θεωρία της κάθαρσης η οποία υποστηρίζει ότι η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός είναι ασφαλής οδός διοχέτευσης της επιθετικότητας των ανθρώπων. Η συμμετοχή του παιδιού σε σωματικές δραστηριότητες δίνει διέξοδο στην έμφυτη επιθετικότητα την οποία και μειώνει. Εξάιρεση κατά τον Rogge αποτελούν οι ανταγωνιστικές αθλητικές δραστηριότητες που είναι προσανατολισμένες στη νίκη οι οποίες έχουν αρνητική επίδραση.

Έτσι λοιπόν ο Rogge πρότεινε τα «παιχνίδια πάλης» σε κάποια σημεία της αυλής των σχολείων. Αρχικά οι αντιδράσεις των δασκάλων και των γονιών ήταν πολύ αρνητικές. Φοβούνταν ότι κάτι τέτοιο θα οδηγούσε σε μεγαλύτερη κλιμάκωση της βίας. Θεωρούσαν ότι η πρόταση να δημιουργηθούν οι χώροι «πάλης» σήμαινε αποδοχή και επιδοκιμασία της βίας, και προέβλεπαν ότι η εφαρμογή της θα έφερνε χάος και αναρχία στο σχολείο. Οι μαθητές απεναντίας, ανταποκρίθηκαν θετικά, όταν τους ζητήθηκε να συνεργαστούν για την υλοποίηση της ιδέας. Στο κάτω-κάτω οι μαθητές ήταν αυτοί που υπέφεραν περισσότερο από την καταστροφική βία. Οι παιδίαστρες φτιάχτηκαν στα σημεία της αυλής που είχαν γρασιδί ή στο κλειστό γυ-

Η πάλη ως αντίδοτο της

μναστήριο. Τους κανόνες τους αποφάσισαν από κοινού μαθητές και δάσκαλοι. Με την καθιέρωση αυτών των χώρων απαγορεύτηκαν τα βίαια παιχνίδια και ανταγωνιστικές αθλητικές δραστηριότητες (π.χ. ποδόσφαιρο, μπάσκετ) στους



χώρους του σχολείου. Όποιος ήθελε να εκτονωθεί σωματικά, μπορούσε να το κάνει μόνο μέσα στις παιδίαστρες. Ορίστηκαν επίσης, κάποιοι απαράβατοι κανόνες. Η συμμετοχή στην πάλη ήταν εθελοντική. Απαγορευόταν να εξαναγκάσεις κάποιον να μπει στην παιδίαστρα. Απαγορευόταν επίσης τα χτυπήματα στο κεφάλι, οι κλητσιές, οι δαγκωνιές και το φτύσιμο, το ίδιο και η προσπάθεια να βιάσει κάποιος εσκεμμένα ένα άλλο παιδί. Επιπλέον καθιερώθηκε μια «συνηθηματική λέξη». Όταν κάποιος επιτηρητής φώναζε αυτή τη λέξη, όλης οι δραστηριότητες μέσα στην παιδίαστρα σταματούσαν. Εκείνη τη στιγμή, όποιο παιδί ήθελε να σταματήσει να παλεύει, έβγαине από την παιδίαστρα.

Στην αρχή υπήρξαν κάποιες δυσκολίες, κυρίως από την πλευρά των δασκάλων και των γονιών, που δεν πίστευαν πως τα παιδιά θα τηρούσαν τις συμφωνίες. Όπως αποδείχτηκε όμως γρήγορα τα παιδιά προσαρμόστηκαν στα συμφωνημένα τελετουργικά και τους κανόνες. Και μάλιστα, πρώτα συμμορφώθηκαν τα παιδιά που θεωρούνταν οι «χειρότεροι ταραξίες». Τα παιδιά αυτά είχαν τη δυνατότητα να εκτονωθούν στο διάλειμμα και να βγάλουν όλη τους τα' απωθημένα.

Οι ενοχλητικές συμπεριφορές που οφείνονταν στη συσσωρευμένη ένταση, μειώθηκαν σε μεγάλο βαθμό. Η δυνατότητα της αμερόληπτης εκτόνωσης στο διάλειμμα επηρέασε θετικά τη σχέση μεταξύ δασκάλων και μαθητών. Οι τραυματισμοί και οι ζημιές μειώθηκαν, το ίδιο και η φασαρία στο διάλειμμα. Τα παιδιά σέβονταν τους συμφωνημένους κανόνες, σε τέτοιο βαθμό μάλιστα, ώστε κάποιοι μεγαλύτεροι μαθητές προθυμοποιήθηκαν ν' αναλάβουν την επιτήρηση στις «ζώνες πάλης».

Υπήρχαν φυσικά και παραβιάσεις των ορίων, αλλά και θεομοθέτηση συνεπειών. Όποιος παρέβαινε τους κανόνες δεν επιτρεπόταν να μπει στην παιδίαστρα την επόμενη μέρα. Έβλεπε απ' έξω τα παιδιά που παύσαν, μαζί με τον επιτηρητή, που του εξηγούσε ξανά τους κανόνες. Το πρόγραμμα δεν ολολοκληρώθηκε χωρίς προβλήματα. Συχνά οι γονείς και οι δάσκαλοι απέδιδαν στις «παιδίαστρες» τις δυσκολίες που

ενδοσχολικής βίας?

Ευάγγελος Αθηνανίδης

Αναπληρωτής Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ.

προέκυπταν. Τα παιδιά αντίθετα θεωρούσαν το πρόγραμμα εξαιρετικά δημιουργικό και ζήτησαν να συνεχιστεί η εφαρμογή του και μετά το συμφωνημένο χρονικό διάστημα.

Γιατί η πάλη;

Η παιδαγωγική αξία της πάλης θεωρείται βαρύνουσα, αφού είναι ένα άθλημα που σύμφωνα με τις παιδαγωγικές αντιλήψεις αποτελεί θαυμάσιο μέσο για τη φυσική αγωγή των παιδιών και τη βελτίωση της ηθικοκοινωνικής τους συμπεριφοράς. Η προσφορά της συνίσταται στην ανάπτυξη των στοιχείων της κοινωνικότητας, συντροφικότητας, φυσικής βελτίωσης, θάρρους και αυτοπεποίθησης. Συνδυάζει την άθληση και το παιχνίδι. Οι οργανικές και ψυχικές βελτιώσεις πηγάζουν μέσα από τη χαρά του παιχνιδιού. Βασικό της στοιχείο είναι η σωματική επαφή που προωθεί τη γνωριμία, την κοινωνικότητα και τη συντροφικότητα. Η πάλη συγκεντρώνει επίσης δύο ακόμη βασικά στοιχεία που το διαφοροποιούν από τα άλλα αθλήματα: Είναι ταυτόχρονα παιχνίδι καθώς και άθλημα καταστάσεων, αυτό σημαίνει ότι το παιδί αγωνιζόμενο, βρίσκεται σε συνεχή εγρήγορση για την έγκυρη αντίληψη, την επεξεργασία και την απόφαση ενέργειας με ταχύτητα επιλογής. Δίπλα στην αντίδραση προβάλλει συνεπώς και η πρόβλεψη, που είναι πνευματική λειτουργία πρόγνωσης των καταστάσεων. Η πρόβλεψη υποβοηθάει την αντίδραση. Πιστεύουμε ότι η πάλη σαν άθλημα ευθυγραμμίζεται απόλυτα με τη σύγχρονη ζωή και τα προβλήματά της. Η πάλη επιπρόσθετα προσφέρει τη δυνατότητα στο παιδί να αποκτήσει μια καλή αίσθηση του σώματός του, να μετρήσει και να ζυγίσει τις σωματικές του ικανότητες σε σχέση με αυτές των άλλων και να φθάσει στα όρια των δυνατοτήτων του. Αν και θεωρείται από πολλούς βίαιο άθλημα, δεν περιλαμβάνει κτυπήματα ή πρόκληση σωματικής βλάβης στον αντίπαλο αλλά μόνο λαβές οι οποίες στηρίζονται στο επίπεδο τεχνικής και οξύνοιας του συμμετέχοντα.

Η πάλη-άθληση στην αρχαία Ελλάδα

Ιδιαίτερα εντυπωσιακή είναι η διαπίστωση ότι η πάλη ήταν όχι μόνο η πλέον διαδεδομένη σωματική δραστηριότητα στην αρχαία ελληνική πόλη αλλά και το πρώτο, ευρύτερο και σχεδόν μοναδικό μέσο φυσικής αγωγής των παιδιών. Το γεγονός ότι η λέξη *παλαιστρά* χρησιμοποιήθηκε για να δηλώσει κατά τρόπο γενικό τον αθλητικό χώρο ή το σχολείο γενικότερα της σωματικής αγωγής αποτελεί αρκετά σαφή απόδειξη της υπεροχής της πάλης ως προς τη δημοφιλία έναντι όλων των άλλων αγωνισμάτων. Η πάλη είχε το χαρακτήρα, ετοιμότητας πνεύματος, τέχνης και δύναμης και ήταν απαλλοτριωμένη από κάθε αίσθημα οργής και κτηνώδους ερεθισμού. Είναι ευρύτερα άγνωστο ότι, τουλάχιστον στην Αθήνα της κλασικής εποχής, οι γονείς πιθανότατα από την ηλικία των επτά χρόνων μέχρι αυτή των δεκαεσσάρων έστελναν τα παιδιά τους στην παλαιστρά όπου εκεί υπό την επίβλεψη του παιδοτρίβη μάθαιναν να παλεύουν. Την

πάλη χρησιμοποιούσαν για την καλλιέργεια της ανδρείας, του θάρρους και της τόλμης. Φαίνεται όμως ότι επιπρόσθετα χρησιμοποιούσαν τα βίαια αθλήματα (κυρίως την πάλη) για να μετουσιώσουν, να μετατρέψουν δηλαδή τη συσσωρευμένη και έμφυτη επιθετικότητα των παιδιών σε σωματική δραστηριότητα. Οι αρχαίοι Έλληνες άθλωσαν θεωρούσαν ότι η *μήνις* (=οργή, κατάσταση διαρκούς θυμού) και η καλή *έρις* (=φιλονικία, ανταγωνισμός) ήταν πηγές δημιουργικότητας των ανθρώπων. Αξιοσημείωτη και διόλου τυχαία δεν είναι η χρήση του *κότινου* (στεφάνι ελιάς – έπαθλο στα Ολύμπια) ως σύμβολου νίκης. Η λέξη *κότινος* άθλωσαν προέρχεται από το *κότος* που σημαίνει οργή, θυμό, *μήνιν*, ποθυετή χόλη. Έτσι και ο *κότινος* ουσιαστικά θα πρέπει να θεωρηθεί το στεφάνι ελιάς που συμβόλιζε τη μετουσιωμένη επιθετικότητα, που απάλλησσε το άτομο από το βάρβαρο αυτή θεά της *έριδας*. Ήταν η *μήνις* μεταηλλαγμένη σε στεφάνι μέσα στο καμίνι της ψυχής. Ήταν το σκοτάδι που μέσα από τη σωματική προσπάθεια ηλούστηκε στο φως.

Γενικότερα λοιπόν οι αρχαίοι πίστευαν ότι η σωματική δραστηριότητα είναι χρήσιμη για την ψυχική γαλήνη των παιδιών, γιατί εξουδετερώνει τις εσωτερικές «μανικές» δυνάμεις (Πλάτων, Νόμοι Ζ. 790c-791c). Πεποίθηση άθλωσαν των αρχαίων ήταν ότι η άθληση βοηθά στην ψυχή να αποκτήσει φρόνηση και εγκράτεια. (Πλάτων, Νόμοι, Η.839c-840c). Έτσι θεωρούσαν ότι η άθληση «*άμα δε ανδρείαν, άμα δε ισχύν, άμα δε σωφροσύνην εμποιεί*» (Δίων Χρυσόστομος, XXIX.9).

Επίλογος

Είναι αλήθεια ότι τα τελευταία χρόνια η ενδοσχολική βία κλιμακώνει επικίνδυνα την παρουσία της. Σε σημείο που να μην μπορούμε άλλο να της γυρνάμε την πλάτη. Για να προσεγγίσουμε βέβαια την ενδοσχολική βία δεν θα πρέπει να την εξετάσουμε μεμονωμένα και ανεξάρτητα από τον κοινωνικό μας περίγυρο, την οικογένεια και το ίδιο το εκπαιδευτικό μας σύστημα. Τα παιδιά αναπαράγουν την ενδοοικογενειακή βία, τα κοινωνικά αδέξια και τις ανεπάρκειες του εκπαιδευτικού μας συστήματος μέσα στο ίδιο σχολικό περιβάλλον. Η βία των λέξεων, των κινήσεων ή των πράξεων, η βία του ενός ή των πολλών, η βία της εφηλικίωσης ή της περιθωριοποίησης, του ρατσισμού ή της υπεροχής δεν συνιστούν ενδημικό και επιδεινούμενο πρόβλημα αν εμείς (οι εκπαιδευτικοί και γονείς) δεν συμβάλλουμε στην ανάπτυξη και κλιμάκωση του. Το σχολείο οφείλει λοιπόν αφενός να κατανοήσει και αφετέρου να μάθει να διαχειρίζεται τις κρίσεις που προκαλούν η ανισότητα, η αδικία και η αμάθεια εντός και εκτός των σχολικών τειχών. Το σχολείο και ο εκπαιδευτικός οφείλουν να παρέμβουν διορθωτικά και ενδυναμωτικά και όχι να δώσουν στην κατάσταση αυτή τον μη αναστρέψιμο χαρακτήρα μιας κακής μοίρας.

Από τα παραπάνω άριστα προκύπτει το συμπέρασμα ότι ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής γενικότερα και ειδικότερα της πάλης δεν θα πρέπει να θεωρηθεί πανάκεια στη θεραπεία της ενδοσχολικής βίας αλλά μόνο ένα μέσο για τον περιορισμό της και μια καταληκτική ευκαιρία εκτόνωσης της επιθετικότητας.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Jan-Uwe Rogge, *Ο θυμός κάνει καλό*, Αθήνα: Θυμάρη, 2008.
Irene Μαρτίνου, *Ιστορία της εκπαίδευσης κατά την αρχαιότητα*, Αθήνα 1961.
Θέμος Γκουλιώνης, *Αθλητισμός ένας έρωτας αθλητικός*, Αθήνα: Γεωργιάδης, 2004.
Φρήντολφ Νίτσε, *Κείμενα για την Ελλάδα - Ο αγών στον* 17
Όπιορ (μτφ. Ζ. Σαρίκα), Θεοτική Βόνιτς, 2008.

Ο ΛΥΚΟΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ; ΠΑΕΙ...ΧΑΛΑΣΕ ΚΑΙ ΑΥΤΟΣ!

Νατάσα Μάγκου

Μια βιωματική προσέγγιση του εγγραμματισμού, των μαθηματικών και άλλων επιστημών μέσα από παιχνίδια ψυχοκινητικής αγωγής.

- με 101 δράσεις
 - με πατρόν
 - με εκπαιδευτικό υλικό



101 ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ
ΑΠΟ 5-12 ΧΡΟΝΩΝ

Ο λύκος πάει σχολείο...!!! Και είναι μάλιστα πολύ ευτυχισμένος, ειδικά αφού παρέα του είναι τα μικρά χαρούμενα παιδιά του Νηπιαγωγείου και του Δημοτικού που τον αγαπούν και περιμένουν να τον συναντήσουν στο Σχολείο. Παίζουν με το λύκο, μαθαίνουν με το λύκο. Έννοιες και αριθμοί, γράμματα και σχήματα μέσα από το παιχνίδι εντυπώνονται στο παιδικό μυαλό.

Τα παιχνίδια με το λύκο μάς γνωρίζουν έναν καινούριο τρόπο μάθησης με πρωτοτυπία, δημιουργικότητα και συνεργασία.

Παίξτε με το λύκο! Έχετε να μάθετε πολλά από αυτόν!!! Θα σας ταξιδέψει στη χώρα της γνώσης, των εκπλήξεων και της φαντασίας!!!

Ο αφουγκρασμός είναι η βάση για κάθε μαθησιακή σχέση. Με την πράξη και το στοχασμό η μάθηση παίρνει σχήμα, και με την αναπαράσταση και την ανταλλαγή γίνεται γνώση και δεξιότητα.

Τα διαθεματικά παιχνίδια αυτής της βιωματικής προσέγγισης είναι χρήσιμα για καθηγητές φυσικής αγωγής, εκπαιδευτικούς, φοιτητές των ΤΕΦΑΑ, Παιδαγωγικών τμημάτων, λογοθεραπευτές, εργασιοθεραπευτές, δασκάλους Ειδικής Αγωγής, γονείς και όποιον άλλο ασχολείται με παιδιά.

Τα παιχνίδια μπορούν να πραγματοποιηθούν στην τάξη, την αυλή, την αίθουσα γυμναστικής, το εργαστήρι, το σπίτι.

Γεώργιος Λαπούσης, Ph.D., Σχολικός Σύμβουλος Δ.Ε. της Περιφερειακής Δ/σης Εκπαίδευσης Θεσσαλίας

Εισαγωγή

Το σχολείο, μέσω του μαθήματος της φυσικής αγωγής, διαδραματίζει ένα σημαντικό ρόλο στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά για περισσότερο από έναν αιώνα στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, ενώ η φυσική αγωγή ένας καθιερωμένος θεσμός στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση την τελευταία εικοσαετία, θεωρείται σημαντικό στοιχείο της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Με εξαίρεση τυχόν ολιγοθέσια δημοτικά σχολεία, το σύνολο των μαθητών γυμνάζεται από καταρτισμένους διορισμένους καθηγητές φυσικής αγωγής. Επομένως η φυσική αγωγή αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαίδευσης, όπως και τα υπόλοιπα μαθήματα του σχολείου και ο σκοπός της συμφωνεί με το γενικό σκοπό της εκπαίδευσης σε μια χώρα. Ο σκοπός της εκπαίδευσης διαφοροποιείται και εξελίσσεται διαχρονικά, μπορεί να διαφέρει από χώρα σε χώρα και συνήθως καθορίζεται από το σύνταγμα και τους νόμους του κράτους.

Στη σημερινή κοινωνία το μάθημα της φυσικής αγωγής προσφέρει γνώσεις και αναπτύσσει δεξιότητες ζωής, οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα στους νέους, να θέτουν στόχους για άθληση και άλλες μορφές φυσικής δραστηριότητας και να ξεπερνούν τα εμπόδια που τους αποτρέπουν να ασκηθούν. Επομένως είναι σημαντική η ενίσχυση της πρωτοβουλίας, της αυτορρύθμισης και του αυτοκαθορισμού των μαθητών ως προς την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα.

Η φυσική αγωγή στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση βασίζεται στο αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών που είναι δομημένο σύμφωνα με το σκοπό και το περιεχόμενο της φυσικής αγωγής. Σύμφωνα με τον νόμο 1566/85: «Σκοπός της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είναι να συμβάλλει στην ολόπλευρη αρμονική και ισόρροπη ανάπτυξη των διανοητικών και ψυχοσωματικών δυνάμεων των μαθητών, ώστε ανεξάρτητα από το φύλο ή την καταγωγή να έχουν την δυνατότητα να εξελιχτούν σε ολοκληρωμένες προσωπικότητες και να ζήσουν δημιουργικά». Επομένως το μάθημα της φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο σχετίζεται με τους βασικούς τομείς της προσωπι-

κότητας του μαθητή που είναι ο ψυχοκινητικός, ο συναισθηματικός και ο γνωστικός τομέας. Το μάθημα της φυσικής αγωγής θεωρείται ότι είναι ταυτόχρονα μια εκπαιδευτική διαδικασία, αλλά και ένα μέσο που βοηθά τη δημόσια υγεία, δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να είναι φυσικά δραστήρια και τους διδάσκει τη δια βίου άσκηση.

Η φυσική αγωγή στο δημοτικό σχολείο σε σχέση με την υγεία

Αναγνωρίζεται ευρέως ότι οι ατομικές αξίες, οι πεποιθήσεις και οι συμπεριφορές, μπορούν να τροποποιηθούν με τον πλέον αποτελεσματικό τρόπο, μέσα σε ένα κοινωνικό πλαίσιο, όπως είναι το περιβάλλον του σχολείου. Οι ανησυχητικές τάσεις που εμφανίζονται στην υγεία, ως γεγονός, υποδηλώνει ότι το μάθημα της φυσικής αγωγής στα σχολεία, πρέπει να ανανεώσει και να επεκτείνει το ρόλο του στην προώθηση της άσκησης και της σωματικής δραστηριότητας που σχετίζεται με την υγεία από την ηλικία των μαθητών του δημοτικού σχολείου.

Οι καρδιαγγειακές ασθένειες είναι η κύρια αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας στις βιομηχανικές και στις περισσότερες αναπτυσσόμενες χώρες στον κόσμο. Η πρωταρχική πρόληψή τους, θα πρέπει να ξεκινά από την παιδική και εφηβική ηλικία, όπως υποστηρίζεται από εκτενή αποδεικτικά στοιχεία, τα οποία προέρχονται από κλινικές, επιδημιολογικές και εργαστηριακές μελέτες (Raitakari et al., 2003). Μελέτες αυτοψίας που έγιναν σε παιδιά και νέους, μετά από ανεπάντεχους θανάτους (McGill, et al., 2001), τεκμηριώνουν την παρουσία αθηρωματικών βλαβών στην αορτή και στις στεφανιαίες αρτηρίες των παιδιών και των νέων. Επιπλέον η παιδική παχυσαρκία αποτελεί σε παγκόσμιο επίπεδο τη συχνότερη μεταβολική νόσο και ένα ιατρικό πρόβλημα με τεράστιες κοινωνικές και οικονομικές προεκτάσεις, ενώ η Ελλάδα «διεκδικεί» με αξιώσεις την πρώτη θέση στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Το παρήγορο στην παραπάνω διαμορφωμένη κατάσταση είναι ότι υπάρχουν αρκετές ενδείξεις, ότι είναι δυνατή η μείωση των παραγόντων κινδύνου, μετά από παρεμβάσεις για την προαγωγή και βελτίωση της υγείας, όταν εφαρμόζονται κατάλληλα προγράμματα στο σχολικό περιβάλλον, μέσω του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Τέτοια παρεμβατικά προγράμματα που σχετίζονται με το μάθημα της φυσικής αγωγής (CATCH, CHIC, Heart Smart) είναι προγράμματα που εφαρμόστηκαν στα σχολεία όπου επετεύχθησαν τροποποιήσεις στους παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακές ασθένειες. Η φυσική αγωγή στο δημοτικό σχολείο έχει τη δυνατότητα να προσφέρει στους μαθητές τις κατάλληλες ευκαιρίες για την αύξηση της φυσικής και σωματικής δραστηριότητας.

Οι μαθητές διδάσκονται τις απαραίτητες δεξιότητες και έχουν τη δυνατότητα να λαμβάνουν τις κατάλληλες γνώσεις, που είναι σημαντικές για την καθιέρωση και τη διατήρηση ενός δραστήριου τρόπου διαβίωσης.

Αποτελεσματικότητα του μαθήματος φυσικής αγωγής

Πόσο αποτελεσματικό όμως είναι το μάθημα της φυσικής αγωγής για τους μαθητές; Οι έρευνες και οι μελέτες δίνουν μια απαισιόδοξη εικόνα. Αναγνωρισμένοι διεθνείς οργανισμοί (The National Association of Sport and Physical Education, NASPE), συνιστούν ότι το σχολείο θα πρέπει να προσφέρει 150 λεπτά διδασκαλίας στο μάθημα της φυσικής αγωγής στα παιδιά του δημοτικού σχολείου ανά εβδομάδα για ολόκληρο το σχολικό έτος. Επίσης οι οδηγίες από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, από την Αμερικάνικη Καρδιολογική Ένωση και άλλους έγκυρους Οργανισμούς και Ινστιτούτα συνιστούν ότι οι μαθητές θα πρέπει να αθλούνται καθημερινά, τουλάχιστον όμως τρεις φορές την εβδομάδα, στο σχολικό περιβάλλον, διότι καρδιοπροστατευτικά οφέλη μπορεί να προκύψουν και από ένα απλό πρόγραμμα διάρκειας 30 λεπτών, με μεσαία ένταση και δυναμικές ασκήσεις (aerobic) για τρεις φορές την εβδομάδα. Συνιστούν επίσης οι μαθητές να είναι φυσικά δραστήριοι και να ασκούνται για τουλάχιστον το μισό χρονικό διάστημα της διδακτικής ώρας του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Όμως δυστυχώς παρόλο που τα παραπάνω είναι πλέον αυτονόητα, στην πραγματικότητα κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει.

Με την ψήφιση των νόμων και την έκδοση των ωρολόγιων προγραμμάτων, το μάθημα της φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο διδάσκεται πλέον για δυο ώρες, παρ' όλη την ύπαρξη ψηφίσματος του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου της 13^{ης} Νοεμβρίου του 2007 σχετικά με τον «Ρόλο του Αθλητισμού στην Παιδεία», όπου υιοθετήθηκε έκθεση των ευρωβουλευτών σύμφωνα με την οποία... «τα κράτη μέλη θα πρέπει να καταστήσουν τη Φυσική Αγωγή υποχρεωτική στην πρωτοβάθμια και τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και να αποδεχθούν την αρχή σύμφωνα με την οποία στο ωρολόγιο πρόγραμμα θα εξασφαλιστούν τουλάχιστον τρία μαθήματα Φυσικής Αγωγής την εβδομάδα ενώ τα σχολεία θα πρέπει να ενθαρρύνονται να επεκτείνουν το ελάχιστο αυτό όριο όσο το δυνατόν περισσότερες».

Ενδείξεις όμως υπάρχουν ότι το μάθημα της φυσικής αγωγής δεν επιτελεί ουσιαστικά και επαρκώς τον ρόλο του (Sallis & McKenzie, 1991), διότι έρευνες έχουν δείξει ότι οι μαθητές συμμετέχουν στο μάθημα της φυσικής αγωγής για χρονικό διάστημα μόνον 3 λεπτών, για σωματικές δραστηριότητες μεσαίας έως έντονης



έντασης, κατά τη διάρκεια μιας διδακτικής ώρας και αυτός ο χρόνος είναι μικρότερος από το 10% του διαθέσιμου διδακτικού χρόνου (Simons-Morton, Taylor et al., 1994). Ο χρόνος αυτός είναι κατά πολύ μικρότερος από το συνιστώμενο, σύμφωνα με τον οποίο, οι μαθητές θα πρέπει να είναι φυσικά δραστήριοι και να ασκούνται για χρονικό διάστημα τουλάχιστον ίσο με το 50% μιας διδακτικής ώρας (Healthy People, 2000).

Επιπλέον ελάχιστα δεδομένα είναι διαθέσιμα για τη συχνότητα και τη διάρκεια της άσκησης των μαθητών, όπως επίσης η προσδιορισμένη είναι και η ένταση των ασκήσεων που εκτελούν οι μαθητές στο δημοτικό σχολείο κατά τη διάρκεια του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Οι Simons-Morton και συν (1988), έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας στους μαθητές είναι χαμηλά στο μάθημα, ενώ άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά ιδιαίτερα τα αγόρια συμμετέχουν πιο ενεργά σε άλλες δραστηριότητες (αναψυχής ή κατά την διάρκεια του διαλείμματος), παρά στο μάθημα της φυσικής αγωγής και επιβεβαιώνοντας προηγούμενες έρευνες αποδείχθηκε, ότι οι μαθητές συμμετείχαν σε ασκήσεις υψηλής έντασης, μόνον για 2 λεπτά όταν το συνολικό μάθημα διαρκούσε 30 λεπτά (Sarkin, et al., 1997). Τέλος ο Faucette και οι συν. (2000) βρήκαν ότι ενώ τα τμήματα φυσικής αγωγής ασχολούνταν κύρια με αθλοπαιδιές, μικρό τμήμα μαθητών ήταν κινητικά δραστήριο, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό αυτών περιέμενε τη σειρά του για να συμμετέχει, εξαιτίας λαθεμένων στρατηγικών και τακτικής στην οργάνωση του μαθήματος.

Χαρακτηριστικά επιτυχημένου καθηγητού Φυσικής Αγωγής

Για την αποτροπή των παραπάνω καταστάσεων προβληματισμός θα πρέπει να υπάρξει για την επίτευξη του επιδιωκόμενου σκοπού στο μάθημα της φυσικής αγωγής και του ρόλου που διαδραματίζει σε αυτό ο καθηγητής. Όπως ακριβώς οι μαθητές στο σχολείο προσδίδουν, εξελίσσονται και μαθαίνουν στο σχολικό περιβάλλον και ο ίδιος ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να αναπτύξει την ικανότητά του να διδάσκει. Οι ικανότητες αυτές δεν αναπτύσσονται αυτόματα αλλά μετά από προσπάθεια. Η εμπειρία που αποκτάται από τα χρόνια προϋπηρεσίας θεωρείται σημαντικό προσόν, αλλά δεν σημαίνει απαραίτητα και αποτελεσματικότερη διδασκαλία. Σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματικότητα του έργου του εκπαιδευτικού, έχει η προσπάθεια του ίδιου για δημιουργικότητα και γνώση. Το ενδιαφέρον για προσωπική πρόοδο και επιτυχία και το ενδιαφέρον για τους μαθητές είναι δυο χαρακτηριστικά του επιτυχημένου εκπαιδευτικού. Τα παραπάνω μπορούν να επιτευχθούν με τη συμμετοχή του εκπαιδευτικού σε σεμινάρια, συνέδρια και επιμορφώσεις, με τη δική του συμμετοχή ως εισηγητή σε

συνέδρια ή συνηντήσεις εκπαιδευτικών, με επιμόρφωση, μελέτη επιστημονικών άρθρων και βιβλίων που σχετίζονται με την φυσική αγωγή και με την ορθή χρήση του διαδικτύου.

Αναμφίβολα απαραίτητες προϋποθέσεις για τη σωστή διδασκαλία του μαθήματος της φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο, είναι η αποσαφήνιση εκ μέρους του καθηγητή φυσικής αγωγής των σκοπών και των επιδιώξεων του κάθε μαθήματος, η κατάλληλη επιλογή των μεθόδων διδασκαλίας που σχετίζονται με το περιεχόμενο του κάθε μαθήματος, η σωστή αξιολόγηση των μαθημάτων, που πρέπει να γίνεται στο τέλος κάθε ενότητας ή κάθε τριμήνου και που πρέπει να σχετίζεται με την επίτευξη των στόχων προκειμένου να γίνουν αλλαγές ή προσαρμογές και η ανατροφοδότηση προς τους μαθητές ή και τους γονείς, όταν αυτό κρίνεται απαραίτητο.

Πρακτικές εφαρμογές και προτάσεις

Οι μαθητές ξεδοθούν τον περισσότερο χρόνο στο σχολείο, σε σχέση με οποιοδήποτε άλλο μέρος, με εξαίρεση το σπίτι τους. Όμως επειδή είναι αναγκαίο να ασκούνται για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και να εκπαιδεύονται κατάλληλα σε θέματα υγείας, αυτό είναι εφικτό να πραγματοποιείται, κατά τη διάρκεια του σχολικού ωραρίου. Οι ώρες διδασκαλίας του μαθήματος της φυσικής αγωγής, δεν είναι αρκετές, και επειδή υπάρχει μια αυξανόμενη τάση εμφάνισης παχυσαρκίας στους νέους, σε συνδυασμό με την ύπαρξη και άλλων παραγόντων κινδύνου για καρδιαγγειακές ασθένειες ήδη από αυτήν την ηλικία, επιβάλλεται η αύξηση των ωρών του μαθήματος της φυσικής αγωγής όχι μόνον στο δημοτικό αλλά και στις υπόλοιπες βαθμίδες της εκπαίδευσης.

Τα σχολεία μέσω των καθηγητών φυσικής αγωγής, θα πρέπει να εξασφαλίσουν τη συμμετοχή των μαθητών για τουλάχιστον 30 λεπτά φυσικής δραστηριότητας με μεσαία ένταση, για τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, ενώ θα πρέπει να δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές, να συμμετέχουν μέσω άλλων διδακτικών προγραμμάτων και σε άλλες αθλητικές δραστηριότητες ή προγράμματα, σε ενδοσχολικούς ή διασχολικούς αγώνες.

Θα πρέπει να δίνεται έμφαση στην εκγύμναση των μαθητών, κατά τη διάρκεια του μαθήματος της φυσικής αγωγής, με κατάλληλες δραστηριότητες, που να προάγουν τη δια βίου μάθηση, ώστε χρησιμοποιώντας αυτές τις πρακτικές και τις γνώσεις, μετά το τέλος των σπουδών τους, αθλούμενοι να συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες.

Τα σχολεία θα πρέπει να παρέχουν ευκαιρίες, ώστε να συμμετέχουν οι μαθητές σε προγράμματα, που δίνουν έμφαση στις αλλαγές συμπεριφορών, όπως είναι η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης, η μείωση του καθιστικού τρόπου διαβίωσης, η μείωση της τηλεθέ-

σης και ο υγιεινός τρόπος διατροφής. Θα πρέπει το μάθημα της φυσικής αγωγής να διδάσκεται αποκλειστικά από καθηγητές φυσικής αγωγής, κατάλληλα επιμορφωμένους, οι οποίοι γνωρίζουν τη σημασία της άσκησης που σχετίζεται με την υγεία και τα οφέλη που μπορούν να προκύψουν από αυτήν και οι οποίοι μπορούν να καθορίζουν στόχους και στρατηγικές, που θα βοηθούν τους μαθητές και τις οικογένειές τους, να προάγουν το υγιεινό τρόπο διαβίωσης, σε όλα τα στάδια της ζωής τους.

Επίλογος

Η σύνδεση του μαθήματος της φυσικής αγωγής στο δημοτικό με την υγεία και η ανάδειξη του ρόλου του στην μείωση των παραγόντων κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα, ιδίως στις σημερινές επικρατούσες συνθήκες, δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να επωφεληθούν από αυτήν τη σημαντική πτυχή του μαθήματος. Επιπλέον προσδίδει στον καθηγητή της φυσικής αγωγής, ως μέλος της εκπαιδευτικής κοινότητας, αναβαθμισμένο προφίλ, ανάλογο με το σημαντικό ρόλο που ο ίδιος καλείται να διαδραματίσει.

Βιβλιογραφία

- Faucette, N., McKenzie, T.L., Patterson, P. (1990). Descriptive analysis of nonspecialist elementary physical education teachers' curricular choices and class organization. *Journal of Teaching Physical Education*, 9, 284-293.
- McGill, McMahan, Zieske, Malcom, Tracy, Strong (2001). Effects of no lipid risk factors on atherosclerosis in youth with a favorable lipoprotein profile. *Circulation*, 103, 1546-1550.
- Raitakari, O.T., Juonala, M., Kahonen, L., Taittonen, L., Laitinen, T., Maki-Torkko, N., Jarvisalo, M.J., Uhari, M., Jokinen, E., Ronnema, T., Ekerblom, H.K., Viikari, J. (2003). Cardiovascular risk factors in childhood and carotid artery intima-media thickness in adulthood: the Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *JAMA*, 290, 2277-2283.
- Sallis, J.F., McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 62, 124-137.
- Sarkin, J.A., McKenzie, T.L., Sallis, J.F. (1997). Gender differences in physical activity during fifth-grade physical education and recess periods. *Journal of Teaching Physical Education*, 17, 99-106.
- Simons-Morton, B.G., Parcel, G.S., O'Hara, N.M. (1988). Implementing organizational changes to promote healthful diet and physical activity at school. *Health Education Quarterly*, 15, 115-130.
- Simons-Morton, B.G., Taylor W.C., Snider S.A. (1994). Observed levels of elementary and middle school children's physical activity during physical education classes. *Prevention Medicine*, 23, 437-441.

www.xristodoulidi.gr

Επισκεφτείτε το ηλεκτρονικό μας κατάστημα και επωφεληθείτε από τις προσφορές μας



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ελένη Ζέτου

Το εγχειρίδιο αυτό απευθύνεται κυρίως σε προπονητές και προπονήτριες, αλλά και σε αθλητές και αθλήτριες της Πετοσφαίρισης. Παρουσιάζει κάποιες ιδέες και τεχνικές για την ψυχολογική προετοιμασία με στόχο την κορύφωση της απόδοσης. Οι τεχνικές και οι δεξιότητες αυτές θα βοηθήσουν τους αθλητές όχι μόνο να αποδώσουν καλά στο συγκεκριμένο άθλημα, αλλά και στις καθημερινές απαιτήσεις της ζωής τους. Ο προπονητής πρέπει να γνωρίζει πώς θα βοηθήσει τους αθλητές του στις διάφορες καταστάσεις που θα αντιμετωπίσουν στο περιβάλλον της εξάσκησης και του αγώνα, αλλά και έξω από αυτό. Ο προπονητής πρέπει να γνωρίζει πώς θα παρακινήσει τους αθλητές του, πώς θα τους ενθαρρύνει, θα τους επιβραβεύει, θα επικοινωνεί θετικά μαζί τους, θα τους μαθαίνει να θέτουν στόχους, να αυτοσυγκεντρώνονται, να ελέγχουν το στρες και να χαλαρώνουν και να χρησιμοποιεί τις τεχνικές της αυτο-ομιλίας και της νοερής εξάσκησης. Είναι μια συστηματική και επίπονη διαδικασία των αθλητών και των αθλητριών, οι οποίοι μπορούν να βοηθηθούν σημαντικά κυρίως από τους αθλητικούς ψυχολόγους και ελλείψει αυτών από τον προπονητή τους.



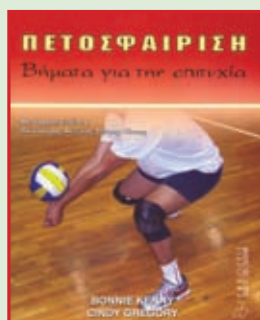
νέο



Σειρά: Βήματα για την επιτυχία

Επιμέλεια σειράς: Πέτρος Νάτσης

Το βιβλίο παρέχει μια εξειδικευμένη καθοδήγηση και ασκήσεις που βοηθάνε τον ενδιαφερόμενο να μάθει και να διατηρήσει τις βασικές ατομικές δεξιότητες και ομαδικές στρατηγικές του παιχνιδιού. Αποτελεί έναν ολοκληρωμένο οδηγό για τη διδασκαλία και μεθοδική των αθλημάτων παρουσιάζοντας με απλό, πρωτότυπο και περιγραφικό τρόπο το κάθε άθλημα.



Είναι χρήσιμο βοήθημα για τους καθηγητές φυσικής αγωγής, τους φοιτητές φυσικής αγωγής, τους προπονητές των αναπτυξιακών ηλικιών, αλλά και όσους επιθυμούν να αποκτήσουν γνώσεις για τις βασικές τεχνικές δεξιότητες του ποδοσφαίρου.

Π ρ ό σ ω π α :

Στάθης Φαφούτης

Νομίζω ότι για πολλούς αναγνώστες του περιοδικού ΕΚΗΒΟΛΟΣ είναι μεγάλη χαρά να επικοινωνούν με το δάσκαλό τους. Υπήρξατε αθλητής, για πολλούς από εμάς δάσκαλος, για πολλούς άλλους προπονητής μεγάλων Ελλήνων αθλητών. Πως ξεκινήσατε την προπονητική σας καριέρα και ποιες οι μεγαλύτερες προπονητικές σας επιτυχίες;

Πρώτα – πρώτα, θα ήθελα να σας συγχαρώ γι αυτό που κάνετε γιατί πιστεύω ότι είναι πολύτιμο για το συνάδελφο ανεξαρτήτως σε ποια βαθμίδα του εκπαιδευτικού μας συστήματος ανήκει. Ξεκίνησα ως αθλητής. Η αθλητική μου δραστηριότητα ήταν σύντομη γιατί τα χρόνια εκείνα υπήρχαν πολλές δυσκολίες. Η μεγαλύτερή μου διάκριση ως αθλητής είναι ότι είμαι 3ος πανελληνιονίκης στο άλμα τριπλούν, ότι είμαι 4ος, 5ος και 6ος πανελληνιονίκης στο ακόντιο. Τελευταία φορά που έλαβα μέρος σε αγώνες ήταν το 1958, όπου κέρδισα τους πανστρατιωτικούς αγώνες στο τριπλούν με 14,20 μ. αν δεν απατώμαι. Το 1958 σταμάτησε η αθλητική μου καριέρα. Μετά διορίστηκα σε κάποια ιδιωτικά σχολεία και συγχρόνως έγινα προπονητής σε 3 συλλόγους: τον Απόλλωνα Αθηνών, το Παλιό Φάληρο και τον Α.Ο. Κηφισιάς. Πρέπει να σας πω όμως το εξής: ότι όταν με καλούσαν ως αθλητή να κάνω προπόνηση στην εθνική ομάδα ή όταν γινόταν αγώνες, συνήθιζα να κάθομαι δίπλα στους συναθλητές μου όταν εκτελούσαν άλματα και να τους δίνω συμβουλές. Είχα από τότε, ας πούμε, το μεράκι του προπονητή. Την εποχή εκείνη προπονητής Εθνικής Ομάδας ήταν ο Όττο Σίμιτσεκ. Το 1961 αποχωρεί ο Σίμιτσεκ και προσλαμβάνομαι εγώ, με άλλους συναδέλφους, σε ηλικία 27 χρονών προπονητής στην εθνική ομάδα στίβου. Είχα αθλητές που ήταν συνομήλικοί μου ή μεγαλύτεροι από μένα, όπως ήταν ο Ρήγας, ο Ευσταθιάδης. Έτσι ξεκίνησε η προπονητική μου καριέρα. Παρέμενα προπονητής μέχρι το 1963. Σ' αυτό το διάστημα, το πρώτο πανελλήνιο ρεκόρ που έγινε, το έκανα στο δέκαθλο με τον Τάκη τον Επιτρόπουλο, γιατί γύμναζα και τους δεκαθλητές. Την καλύτερή μου διάκριση την είχα με τον Μπαλάση γιατί είχα όλα τα άλματα. Συγχρόνως είχα και το Χρήστο τον Παπανικολάου, ο οποίος εκείνη τη χρονιά είχε πηδήσει λιγότερο από τον Μπαλάση. Ο Μπαλάσης πήδηξε 4.50 μ. και η μεγαλύτερή του επιτυχία ήταν ότι είχε κερδίσει το Σουηδό Ίσαξον. Χωρίς να έχω ιδιαίτερες γνώσεις στο άλμα επί κοντώ με συμβουλές που μου έδινε δι' αλληλογραφίας ο Φιλανδός προπονητής Ολένιους κατάφερα να φθάσω τον Μπαλάση σε ψηλά επίπεδα, να έχει επίδοση 4,50μ. και να είναι τρίτος έφηβος στην Ευρώπη.



Συνέντευξη:

Ευάγγελος Αλμπανίδης

Απομαγνητοφώνηση:

Ανέστης Γιαννακόπουλος

Άλλοι μεγάλοι αθλητές που γνώρισαν την επιτυχία κατά τη διάρκεια της προπονητικής σας καριέρας, ποιοί ήταν;

Αποχώρησα από την Εθνική όταν διορίστηκα και επανήλθα το 1967. Τον πρώτο αθλητή που ζήτησα από την Εθνική ομάδα ήταν ο Βασίλης ο Παπαδημητρίου, ο οποίος ήταν δυο χρόνια εκεί, αλλά ήταν στάσιμος στο 1.90–1.95 μ. και όλοι δεν πίστευαν σε αυτόν, αντίθετα με εμένα. Μια μέρα ο Παπαδημητρίου με δικαίωσε κάνοντας βαλκανικό ρεκόρ με 2.21 μ. Το πρώτο πανελλήνιο ρεκόρ που έκανε αθλητής μου ήταν ο Βλάσης με 16.25 μ. στο άλμα τριπλούν, το 1970. Μετά ο Παπαδημητρίου, ο Καθηνιώτης, ο Δελφώτης, ο Κονταξάκης, ο Θωμάς, ο Καπερώνης, ο Ευθυμίου, ο Παπατώλης, ο Μπαρακτιάδης, ο Πιπλίδης ο Κομοτηναίος. Εκατοντάδες παιδιά πέρασαν από τα χέρια μου και κάνανε πανελλήνια ρεκόρ, πήγαν στους βαλκανικούς αγώνες, κάνανε βαλκανικά ρεκόρ, εφηβικά. Αν καθίσω και τα μετρήσω, είναι πάρα πολλά. Η τελευταία μου προπονητική παρουσία στην Εθνική ήταν το 1990 που είχα τον Κονταξάκη, του οποίου η μεγαλύτερη διάκριση ήταν η δεύτερη νίκη στους βαλκανικούς αγώνες της Άγκυρας με 2.28 μ. και η ένατη θέση στο παγκόσμιο πρωτάθλημα κλειστού στίβου, όπου του δίνανε συγχαρητήρια όλοι τότε, γιατί είχε ανάστημα μόλις 1,80μ. και κατάφερνε τέτοιες επιδόσεις. Το 1991 εκλέχτηκα λέκτορας στο ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Αθηνών. Οι υποχρεώσεις μου ήταν αυξημένες και ανέλαβα μόνο την επιμόρφωση για

τους συναδέλφους προπονητές για όλη την Ελλάδα. Έφυγα από το ΣΕΓΑΣ και επανήλθα το 2000 πάλι σαν επικεφαλής επιμόρφωσης μέχρι το 2002 όπου και σταμάτησα.

Και τώρα ας περάσουμε σε ερωτήσεις παιδαγωγικού ενδιαφέροντος. Γιατί θα συστήνατε ένα μικρό παιδί να προτιμήσει τον κλασικό αθλητισμό;

Για τον απλούστατο λόγο. Μόνο για την υγεία του και να πάρει ορισμένα θα έλεγα μαθήματα τα οποία θα τον βοηθήσουν αργότερα στη ζωή του. Πρώτα – πρώτα να μάθει να μάχεται. Σήμερα η ζωή έχει γίνει μια διαρκής μάχη. Δυστυχώς τα παιδιά μας δεν τα οδηγούμε προς αυτό το δρόμο. Τα οδηγούμε προς το δρόμο ότι όλα είναι εύκολα. Τους δίνουμε περισσότερα από αυτά που έχουμε γιατί το κράτος μας έχει φτάσει σ' αυτό το σημείο και δεύτερον ότι περνάνε την παιδική τους ηλικία χωρίς να είναι παιδιά, μ' ότι αυτό συνεπάγεται.

Κατά την άποψή σας ο κλασικός αθλητισμός υπερτερεί των ομαδικών αθλημάτων;

Κοιτάξτε. Ο αθλητισμός είναι μια έννοια γενική. Εγώ χαίρομαι οποιοδήποτε παιδί ασχολείται με τον αθλητισμό. Με οποιαδήποτε μορφή αθλητισμού. Είτε είναι ατομική είτε ομαδική. Απλούστατα, η ατομική έχει περισσότερες δυσκολίες διότι στηρίζεται μόνο στη δυνατότητα τη δική σου, στις δικές σου δυνάμεις. Ενώ στο ομαδικό είναι ότι αν κάνω εγώ σφάλμα, κάποιος άλλος μπορεί να μου το διορθώσει. Αλλά το ομαδικό έχει άλλα προτερήματα. Έχει την ομαδικότητα, έχει την συνεργασία, έχει την αλληλεγγύη, έχει τόσα πράγματα.

Θα συστήνατε σ' έναν έφηβο ν' ασχοληθεί με τον αγωνιστικό αθλητισμό;

Ανεπιφύλακτα. Αλλά βάζοντας προτεραιότητες και στόχους στη ζωή του. Να μην είναι ο ένας στόχος εις βάρος του άλλου. Για μένα πρώτος στόχος πρέπει να είναι το σχολείο. Πρώτα το σχολείο με τους γυμναστές – παιδαγωγούς. Και επαναλαμβάνω για πολλοστή φορά ότι οι Έλληνες γονείς ενδιαφέρονται για οτιδήποτε άλλο εκτός από την υγεία των παιδιών τους. Απόδειξη είναι η Φυσική Αγωγή στα σχολεία. Κανένας γονέας ή σύλλογος γονέων και κηδεμόνων δεν πήγε στο υπουργείο Παιδείας να σπάσει κυριολεκτικά το κεφάλι του υπουργού, του εκάστοτε υπουργού, γιατί έχει υποβαθμίσει τη σημασία τη Φυσική Αγωγή από τα σχολεία. Δηλ. έχει βγάλει την υγεία από τα σχολεία, επιδοτώντας τους κλινικάρχες και τα νοσοκομεία. Γιατί Φυσική Αγωγή είναι υγεία. Και δεν είναι μόνο σωματική αγωγή, είναι και ψυχική υγεία. Μπορείτε να μου πείτε τι ψυχική υγεία έχει το παιδάκι που κάθετα όλη τη μέρα πίσω από τον υπολογιστή και δεν του δίνουμε τη δυνατότητα να παίξει; Το παιδί το οποίο τις περισσότερες ώρες τις τρώει στη καφετέρια; Γιατί είμαστε το κράτος με τις περισσότερες καφετέριες και με τους περισσότερους νέους στα καφενεία; Γιατί λείπει η Φυσική Αγωγή.

Ποια εικόνα έχετε για το περιεχόμενο της Φυσικής

Αγωγής σήμερα;

Λυπάμαι που το λέω, αλλά τη χειρίστη. Γιατί όταν βλέπω τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής να δίνει δυο μπάλες στα παιδιά και να κάθετα, να ακουμπάει κάπου, να καπνίζει, αυτή είναι Φυσική Αγωγή; Όταν δεν υπάρχει επιθεωρητής, όχι με την έννοια «θα σου κόψω το κεφάλι», αλλά με την έννοια αυτήν που είχαμε κάποτε. Αλλά μήπως το πρόβλημα είναι πιο βαθύ; Μήπως τα παιδιά που μπαίνουν στα ΤΕΦΑΑ σήμερα, το μεγαλύτερο ποσοστό δεν αγαπάει αυτό που κάνει; Γιατί στην δική μου εποχή τουλάχιστον οι άσχετοι ήταν δακτυλοδεικτούμενοι. Ξέρετε ότι συνάδελφοι κάποιας γενιάς που πάρα πολλούς απ' αυτούς είχα μαθητές τη δεκαετία του '70 και '80 και '90 είναι διευθυντές σχολείων και τα σχολεία τους δουλεύουν ρολόι; Άρα λοιπόν συναδέλφους ικανούς έχουμε και πολύ καλά καταρτισμένους. Δεν έχουμε όμως σωστό εκπαιδευτικό σύστημα. Το σύστημα τους οδηγεί να μην κάνουν σωστά τη δουλειά τους.

Ποια θεωρείτε ότι είναι η πιο ενδεχόμενη λύση; Ένα μέτρο δηλ. που θα μπορούσε να βελτιώσει την κατάσταση στη σχολική Φυσική Αγωγή;

Πρώτα – πρώτα σήμερα υπάρχουν σχολεία τα οποία έχουν εγκαταστάσεις. Βλέπω στο Βόλο για παράδειγμα όπου ζω ότι τα σχολεία έχουν εγκαταστάσεις πολύ καλές. Εγώ στο 10^ο Γυμνάσιο Αθηνών είχα αυλή που ήταν 15Χ20μ. Κι όμως σ' αυτήν την αυλή ανέδειξα παιδιά που πηδούσαν 1.90 μ. στο ύψος, 14.40 μ. τριπλούν σε ηλικία 16-17χρονών. Ο άλλος έριξε 57 μ. ακόντιο. Γιατί; Γιατί υπήρχε το μεράκι και ίσως να ήμουν τυχερός που βρήκα κάποια παιδιά. Αλλά το ίδιο γινόταν και σε άλλα σχολεία την ίδια εποχή. Όταν λοιπόν έχουμε σήμερα εγκαταστάσεις, αλλά έχουμε μια ώρα μάθημα Φυσικής Αγωγής την εβδομάδα λίγα πράγματα μπορούν να γίνουν. Ούτε να γνωρίσει το μαθητή δεν προλαβαίνει ο γυμναστής.

Πιστεύετε ότι η σχολική Φυσική Αγωγή πρέπει να αποκτήσει όσο το δυνατό περισσότερο αγωνιστικό χαρακτήρα;

Ασφαλώς. Εγώ πιστεύω ότι το κάθε σχολείο έπρεπε να έχει πλήρεις αθλητικές δραστηριότητες. Δηλ. θα έπρεπε να έχει ομάδες μπάσκετ, βόλεϊ κ.λ.π. Οι ομάδες εξαρτούνται από το γυμναστή. Σήμερα δεν εκμεταλλευόμαστε ούτε το μεράκι των συναδέλφων οι οποίοι θέλουν να δημιουργήσουν μέσα στο σχολείο. Δεν το εκμεταλλευόμαστε. Και αντί να τους βοηθάμε, τους αποτρέπουμε. Τους ωθούμε να γίνουνε τεμπέληδες.

Γίνεται πάρα πολύ μεγάλη κουβέντα το τελευταίο διάστημα, ιδιαίτερα μετά το 2008, για τα προνόμια των μαθητών – αθλητών. Έχουνε περιοριστεί με τον νόμο του 2008. Ποια είναι η άποψή σας; Πιστεύετε ότι η μείωση των προνομίων δημιουργεί προβλήματα στην ανάπτυξη του σχολικού αθλητισμού και παράλληλα του διασυλλογικού αθλητισμού;

Εγώ θα το έβλεπα τελείως διαφορετικά το θέμα. Εγώ θα το έβλεπα όχι σαν προνόμιο με την έννοια που δι-

νουμε μέχρι τώρα, εγώ θα το έβλεπα σαν μια υποτροφία. Υποτροφία από το πανεπιστήμιο, όπως γίνεται στην Αμερική. Δηλαδή λένε η Στεφανίδου είναι πολύ καλή αθλήτρια, πηδάει σε ηλικία 16 χρονών 4.30 μ. άρα μας κάνει. Βλέπουμε τη βαθμολογία της, βλέπουμε τις γνώσεις της και μπαίνει στο πανεπιστήμιο όπου και σπουδάζει δωρεάν. Γιατί δηλαδή την υποτροφία να τη δίνει το αμερικάνικο πανεπιστήμιο και να μη τη δίνει το ελληνικό; Όταν ξέρει ότι μπορεί να πάρει υποτροφία μέσω του αθλητισμού το παιδί θα προσπαθήσει και θα αγωνιστεί. Και θα έχει την ευκαιρία να συνεχίσει τον αθλητισμό στο Πανεπιστήμιο.

Κάτι άλλο που αφορά και πάλι το σχολικό αθλητισμό. Σήμερα συναντούμε σχολικούς αγώνες από το δημοτικό ακόμα σχολείο. Είναι μια μερίδα συναδέλφων που υποστηρίζουν ότι αυτός ο αγωνιστικός χαρακτήρας, ιδιαίτερα στο δημοτικό σχολείο, θα πρέπει να μειωθεί κατά πολύ. Εκεί πρέπει να δίνουμε έμφαση στη μαζική άθληση κι όχι στον αγώνα. Με αποτέλεσμα πολλά παιδιά ν' αποκαρδιώνονται. Τι πιστεύετε εσείς; Πρέπει να υπάρχει αγωνιστικός αθλητισμός σ' αυτή την ηλικία;

Εγώ πιστεύω ότι το παιδί πρέπει να μάθει να μάχεται και να αγωνίζεται από μικρή ηλικία. Όπως μαθαίναμε στην εποχή μου. Εγώ δεν είπα να έρχεται πρώτος, δεύτερος, αλλά να μάθει ν' αγωνίζεται. Κάποτε ένας παππούς μου είπε το εξής σε σχολικούς αγώνες που έκανα σ' ένα ιδιωτικό σχολείο. Τους είχα βάλει να τρέξουν 300 μ. και ο πιτσιρικάς έπεσε και του έβαλα φωνή εγώ από το μικρόφωνο «σήκω και τρέχα». Και σηκώθηκε κι έτρεξε κι ήρθε 2ος. Ο παππούς ήρθε και με συγχαίρηκε. Γιατί; Επειδή τον ενεργοποίησα. Επειδή τον έκανα μαχητή, επειδή σηκώθηκε και αγωνίστηκε για να φτάσει στο τέρμα. Το παιδί πρέπει να μάχεται από την αρχή. Κι ο καλύτερος αγώνας είναι ο ομαδικός βέβαια μέσω του παιχνιδιού, αλλά όμως είναι και ο ατομικός. Δεν είναι άσχημο να τρέξει 100, 200 ή 1000 μ. ή να πηδήξει μήκος ή να ρίξει το μπαλάκι. Γιατί του δίνει ενδιαφέρον. Τον κάνει αγωνιστή. Τον κάνει να βλέπει τη ζωή με διαφορετική ματιά. Γιατί εμείς πρέπει να του στερήσουμε αυτή τη δυνατότητα;

Μιλήσατε για την παιδαγωγική αξία του αγωνιστικού αθλητισμού κι αναφερθήκατε ότι μέσα από τον αθλητισμό κανείς βελτιώνει τον χαρακτήρα του. Πώς μπορεί να γίνει κάτι τέτοιο;

Κάνω μια παρένθεση για να σας αναφέρω ένα σχετικό περιστατικό. Σαν καθηγητής στο 10ο Γυμνάσιο Αθηνών, έβαζα τα παιδιά να κάνουν κάποιες αθλητικές δραστηριότητες. Μεταξύ αυτών των παιδιών ήταν ένας, ο οποίος δεν είχε τα σωματικά προσόντα. Τους έβαζα λοιπόν να κάνουν το γύρο του γηπέδου του Παναθηναϊκού και

να έρθουν να τερματίσουν μέσα στην αυλή του σχολείου. Αυτός αν και δεν μπορούσε, έτρεχε, συμμετείχε. Του λέω λοιπόν: «θέλω να τερματίσεις». Τερμάτισαν τα άλλα παιδιά, εγώ τον περίμενα, τερμάτισε τελευταίος. Του λέω: «έκανες 15 λεπτά και 30 δευτερόλεπτα, πολύ ωραία. Εγώ είμαι ευχαριστημένος μ' αυτό που έκανες, αλλά εσύ όμως θα πρέπει να επιζητείς από τον εαυτό σου κάτι περισσότερο. Την άλλη φορά πρέπει να κάνεις έστω και ένα δευτερόλεπτο λιγότερο. Για μένα τότε θα είσαι ο νικητής». Αυτός λοιπόν ήταν ο πρώτος μαθητής στην τελευταία τάξη του Λυκείου και έγινε αργότερα δικηγόρος. Όταν του απονεμήθηκε το αριστείο από το Σχολείο είπε: «με συγχωρείτε πάρα πολύ αλλά δεν μου ανήκει το βραβείο. Το αριστείο ανήκει στο συμμαθητή μου τάδε, (ο οποίος έγινε μετά πολιτικός μηχανικός), γιατί ο συμμαθητής μου πήρε 18 στη γυμναστική και το άξιζε ενώ εγώ πήρα 16 και ο κ. Φαφούτης μου χαρίστηκε». Και πρόσθεσε το εξής αμίμητο: «Σας ευχαριστώ για τα γράμματα που μου μάθατε αλλά οφείλω ένα μεγάλο ευχαριστώ στον κ. Φαφούτη γιατί με έμαθε ν' αγωνίζομαι». Εμείς δεν θέλουμε τίποτε άλλο, θέλουμε να μάθουμε τα παιδιά ν' αγωνίζονται. Αυτό που είπε αυτός ο μαθητής μου ήταν η μεγαλύτερή μου ικανοποίηση.



Στον αγωνιστικό αθλητισμό, πέρα από το σχολείο, πιστεύετε ότι ο σύλλογος, η ενασχόληση με τον αθλητισμό βοηθά κάποιον να γίνει πιο ηθικός, να βελτιώσει τον χαρακτήρα του;

Είναι πολύ δύσκολη η απάντηση. Εγώ έχω παραδείγματα παιδιών, τα οποία έχουν βελτιώσει το χαρακτήρα τους, έχουν γίνει πάρα πολύ καλοί πολίτες κι έχω και παιδιά τα οποία ο αθλητισμός κατά κάποιο τρόπο τους χάλασε. Ίσως οι συγκυρίες. Αλλά ίσως κι από μικροί να ήταν έτσι. Και εμείς αντί να τους βελτιώσουμε στις παιδικές ηλικίες, τροφοδοτήσαμε ίσως τα ελαττώματά τους. Αλλά όμως δεν έχω γνωρίσει κανένα μεγάλο, διάσημο αθλητή που να μην ήταν κύριος με όλη τη σημασία της λέξεως.

Ασχοληθήκατε μια ολόκληρη ζωή με τον αγωνιστικό αθλητισμό και πολλοί φαντάζομαι συνάδελφοί μας θα θέλανε ν' ακούσουν την άποψή σας για μια από τις σοβαρότερες μάστιγες του σύγχρονου αθλητισμού, το ντόπινγκ. Τι πιστεύετε ότι γεννά το ντόπινγκ και ποιο είναι το σπουδαιότερο μέτρο που θα μπορούσε να λάβει η πολιτεία σήμερα και η διεθνής κοινότητα για να το καταπολεμήσει;

Όπως καταλαβαίνετε, το μεγαλύτερο κίνητρο είναι το χρήμα. Το χρήμα διαφθείρει τα πάντα. Για να φτάσεις στην κορυφή υπάρχουν δυο δρόμοι ή μάλλον υπάρχουν πολλοί δρόμοι. Ο εύκολος δρόμος είναι το ντόπινγκ. Θα μπορούσα να πω πάρα πολλά πράγματα. Αλλά ίσως έθιγα πάρα πολύ κόσμο. Γιατί σήμερα γύρω από τον αθλητισμό περιστρέφονται άνθρωποι οι οποίοι δεν έχουν τίποτα άλλο στο νου τους παρά μόνο το κέρδος,

το χρήμα. Έτσι λοιπόν, το νεαρό που θα πάρω εγώ να τον γυμνάσω και του λέω ότι για να φτάσεις εκεί πρέπει να γυμναστείς σκληρά και να φτύσεις αίμα κυριολεκτικά δύσκολα μπορώ να τον πείσω. Θα μου πει: «κύριε Φαφούτη ξέρετε, ο διπλανός μου λέει ότι μπορώ να κάνω τα μισά, να κουραστώ λιγότερο και θα φτάσω στην κορυφή αν χρησιμοποιήσω ντόπινγκ. Έτσι με ευκολότερο τρόπο θα αποκτήσω χρήμα και δόξα». Τι λέτε, θα προτιμήσει εμένα ή τον άλλο; Άρα λοιπόν η καραμέλα ότι φταίει ο αθλητισμός, θα πρέπει πλέον να σταματήσει. Φταίμε εμείς, φταίνει οι άνθρωποι γύρω από τον αθλητισμό, υπάρχουν του κόσμου τα συμφέροντα.

Είναι αλήθεια βέβαια από έρευνες που έχουν γίνει ότι και οι αντιστάσεις των αθλητών απέναντι στο ντόπινγκ σήμερα είναι μηδαμινές. Από έρευνα που δημοσιεύτηκε το 1996 μετά τους Ο.Α. της Ατλάντα, διαπιστώθηκε ότι είναι ικανοί μέχρι και το θάνατο να φτάσουν αρκεί να πετύχουν τη νίκη. Τι πιστεύετε;

Ακριβώς, μα είπε αθλητής: «εάν ήξερα ότι θα γίνω ολυμπιονίκης παίρνοντας ντόπινγκ, αλλά θα πεθάνω στα 40, θα το έκανα». Αυτό όμως γιατί θα το έκανε; Πρώτα – πρώτα για τη δόξα και δεύτερον για το χρήμα. Αυτά τα δύο στη σημερινή εποχή πάνε μαζί. Αλλά μη ξεχνάτε ότι και σε κάποια εποχή προηγούμενη, των αρχαίων ημών προγόνων, φτάσαμε σε ανάλογα σημεία. Τότε λοιπόν μεταγράφονταν αθλητές από πόλη σε πόλη για να κερδίσουν χρήμα και δόξα.

Μιας και αναφερθήκατε στην αρχαιότητα, το να μελετήσει κανείς την αρχαία προπονητική τέχνη, πιστεύετε ότι μπορεί να τον εμπνεύσει;

Βεβαίως. Χαρακτηριστικότερο παράδειγμα αυτής της έμπνευσης από την αρχαιότητα είναι οι προπονητικοί μικρόκυκλοι, οι οποίοι έλκουν την καταγωγή τους από την αρχαία «τετράδα». Απ' αυτό δηλ. τον τρόπο που χρησιμοποιούσαν οι τότε παιδοτρίβες. Εγώ είχα την τύχη να έχω πεφωτισμένους δασκάλους, όσον αφορά την αρχαιότητα. Τους συγχωρεμένους τον Κλεάνθη Παλαιολόγου, το Δρίβα, το Διαμαντόπουλο κ.ά. Άνθρωποι οι οποίοι ασχολούνταν με την αρχαία ιστορία. Δεν είχαν όμως το μεράκι του προπονητή και δεν έψαξαν το θέμα σε βάθος. Εγώ τουλάχιστον δεν είδα κάτι τέτοιο. Ακόμη και σήμερα στα πανεπιστήμια, δεν ξέρω αν αυτό το θέμα οι ιστορικοί της Φυσικής Αγωγής το έχουν συμπε-

ριλάβει στις έρευνές τους. Και οι πρώτοι οι οποίοι το πήραν, το μελέτησαν, το εφάρμοσαν ήταν οι Ρώσοι. Με τον Ματβέεφ και τον Ντιάτσκωφ, οι οποίοι πρωτοχρησιμοποίησαν αυτόν τον τρόπο. Πάνω εκεί οικοδομήσανε όλο το προπονητικό τους σύστημα. Οι αρχαίοι ήξεραν το ανθρώπινο σώμα, ίσως καλύτερα απ' ότι το ξέρουμε εμείς, παρ' όλο που δεν είχαν τα μέσα τα δικά μας. Γιατί πρέπει να ήταν άνθρωποι «στοχαστές». Ψάχνανε το «γιατί» και από «πού». Φτάνανε στο σημείο προπονητικά να χρησιμοποιούν μεθόδους οι οποίες σήμερα όχι μόνο να είναι παραδεκτές αλλά να εφαρμόζονται ευρύτατα. Όποιος π.χ. δεν έχει τη φιλοσοφία της αρχαίας «τετράδας», δεν μπορεί να είναι καλός προπονητής. Αυτή είναι η γνώμη μου.

Τελευταία ερώτηση κ. Φαφούτη για να μη σας ταιπαιρω. Ο γυμναστής του αύριο και ο προπονητής του αύριο. Πώς πιστεύετε πως πρέπει να είναι;

Εγώ ξέρετε, όταν με ρωτάνε τι είσαστε, τι δουλειά κάνατε, λέω ότι είμαι γυμναστής-προπονητής. Δεν λέω ότι είμαι λέκτορας. Αυτές οι δυο λέξεις, γυμναστής-προπονητής, είναι συνυφασμένες. Πιστεύω ότι δεν μπορώ να τις ξεχωρίσω στον κλάδο μας. Δεν μιλάω για τον προπονητή που έχει βγάλει κάποια σχολή. Μιλάω για τον κλάδο μας. Γιατί ο προπονητής, ο κάθε καθηγητής Φυσικής Αγωγής που είναι και προπονητής, έχει αυξημένες ικανότητες και προσόντα. Και επί πλέον έχει το σαράκι, έχει την αγάπη την υπέρμετρη για την άθληση και για τα παιδιά. Αυτός ο συνδυασμός είναι ο καλύτερος. Και η ομοσπονδία και η εκπαίδευση, αυτούς τους ανθρώπους έπρεπε να τους έχει σε κάποια προνομιούχα θέση θα έλεγα. Γιατί για να γίνεις προπονητής θα πρέπει να έχεις αυξημένα προσόντα. Για μένα το μεγαλύτερο προσόν που πρέπει να έχεις είναι η αγάπη γι' αυτό που κάνεις και δεύτερον αγάπη και αφοσίωση στα παιδιά. Πρέπει να είσαι παιδαγωγός με όλη τη σημασία της λέξης. Αν δεν έχεις αυτά τα δύο δεν νομίζω ότι μπορείς να τα καταφέρεις. Πρέπει να είσαι ερωτευμένος με τη δουλειά σου.

Κύριε Φαφούτη σας ευχαριστώ θερμά και φαντάζομαι όπως χάρηκα εγώ τη συνέντευξή σας θα την χαρούν και οι συνάδελφοι που θα διαβάσουν την συνέντευξη αυτή. Να 'στε καλά.

Σας ευχαριστώ πάρα πολύ.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ.

Ένας οδηγός για προπονητές όλων των ομαδικών αθλημάτων



Πέρκος Στέφανος & Χριστόπουλος Ιωάννης

νέο



Στο βιβλίο «Αποτελεσματικός Προπονητής», αναπτύσσονται και σχολιάζονται ειδικά θέματα, τα οποία σχετίζονται με την «καθημερινότητα» του προπονητή ΟΛΩΝ των ομαδικών αθλημάτων, κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας και της αγωνιστικής περιόδου, στην προπόνηση αλλά και στους αγώνες. Θέματα όπως π.χ. η αποτελεσματική διδασκαλία και επικοινωνία, το «δέσιμο» της ομάδας, η παροχή κινήτρων στους παίκτες και η αύξηση της συγκέντρωσής τους, ο χειρισμός του άγχους, η συμπεριφορά προς τους διαιτητές, ο διαφορετικός χειρισμός σε αντρικές και γυναικείες ομάδες κ.ά., αποτελούν ορισμένα από τα θέματα του βιβλίου. Στο τέλος του κάθε κεφαλαίου υπάρχουν οι «δραστηριότητες», οι οποίες και αποτελούν τις εφαρμοσμένες ασκήσεις-σενάρια, σχετικές με το θέμα που έχει ήδη αναπτυχθεί.

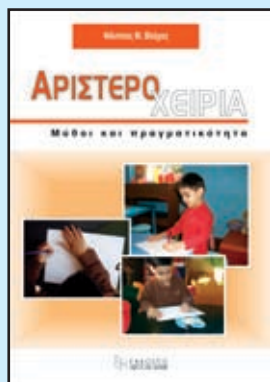
Το βιβλίο αποτελεί ένα ιδιαίτερα χρήσιμο «εργαλείο», το οποίο παρέχει ένα πρωτοποριακό πακέτο θεμάτων, ικανό να βοηθήσει αποτελεσματικά τους προπονητές όλων των αγωνιστικών επιπέδων.

ΑΡΙΣΤΕΡΟΧΕΙΡΙΑ.

Μύθοι και πραγματικότητα



Φίλιππος Βλάχος



Το βιβλίο κινείται κυρίως στους χώρους της ψυχοβιολογίας του επιστημονικού δηλαδή πεδίου που διερευνά τη σχέση των βιολογικών συστημάτων και λειτουργιών με τη συμπεριφορά και της νευρο-ψυχολογίας που προσπαθεί να ερμηνεύσει την ανθρώπινη συμπεριφορά με βάση τις λειτουργίες του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος. Μέσα σ' αυτό το πλαίσιο παρουσιάζονται οι σύγχρονες απόψεις για την αριστεροχειρία και προσεγγίζεται το ευρύτερο φαινόμενο της εγκεφαλικής ασυμμετρίας, της εξειδίκευσης δηλαδή των εγκεφαλικών ημισφαιρίων για διαφορετικές λειτουργίες, καθώς και οι επιπτώσεις τους στις γνωστικές ικανότητες και την συμπεριφορά του ατόμου.

Από την περιγραφή των φαινομένων αυτών γίνεται προσπάθεια να αναδειχθούν και να ερμηνευθούν η ποικιλία και οι παραλλαγές που παρουσιάζουν τα άτομα σε διάφορα σωματικά και ψυχολο-

γικά χαρακτηριστικά, τα οποία εδράζουν στην εγκεφαλική λειτουργία. Παρουσιάζονται ενδοατομικές διαφορές και ειδικές ικανότητες καθώς και η επίδραση καθοριστικών παραγόντων όπως π.χ. το φύλο στη συμπεριφορά και την ανάπτυξη του ατόμου. Στα τελευταία κεφάλαια του βιβλίου δίνεται έμφαση στη συσχέτιση της εγκεφαλικής ασυμμετρίας με την εκπαιδευτική διαδικασία, διατυπώνονται προτάσεις και παρουσιάζονται τεχνικές για την προαγωγή της μάθησης.

Η αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας ενός προγράμματος δεξιοτήτων ζωής στη φυσική αγωγή

Γεώργιος Γιαννούδης

(Επιβλέπων Καθηγητής: Μάριος Γούδας)

Στο παρόν πρόγραμμα δεξιοτήτων ζωής επιδιώχθηκε οι μαθητές να συνειδητοποιήσουν ότι αυτό που θέλουν να πετύχουν, μέσα και έξω από το σχολείο, είναι αποτέλεσμα οργανωμένης και μεθοδευμένης προσπάθειας. Παράλληλα με τις αθλητικές δεξιότητες, καλλιεργήθηκαν και δεξιότητες ζωής οι οποίες θεωρούνται πολύτιμα εφόδια που βοηθούν τα άτομα για να πετύχουν στο περιβάλλον που ζουν και δραστηριοποιούνται. Σε 17 μαθήματα φυσικής αγωγής, σε τέσσερα σχολεία, σε 10λεπτες παρεμβάσεις, οι μαθητές διδάχθηκαν τις δεξιότητες ζωής: α) καθορισμός στόχου, β) θετική σκέψη - εντοπισμό αρνητικής σκέψης, μετατροπή της σε θετική - αυτο-ομιλία ως μια μορφή θετικής σκέψης και γ) στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων. Αρχικά, οι μαθητές δοκιμάστηκαν σε αθλητικές δεξιότητες του μπάσκετ και του βόλεϊ όπου με βάση την επίδοσης που έφεραν έθεταν στόχους προσωπικής βελτίωσης. Στη συνέχεια, εξασκήθηκαν σ' αυτές με τη βοήθεια δεξιοτήτων ζωής (καθορισμός στόχου, αυτό-ομιλία, εντοπισμός αρνητικής σκέψης και μετατροπή της σε θετική, λύση προβλημάτων) και στο τέλος δοκιμάστηκαν ξανά για να φανεί αν πέτυχαν τους στόχους που έθεσαν και αν βελτιώθηκαν σ' αυτές. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι μαθητές βελτιώθηκαν στις αθλητικές δεξιότητες, αισθάνθηκαν ικανοί να χρησιμοποιούν τις δεξιότητες ζωής τις οποίες θεώρησαν πολύτιμο και χρήσιμο εργαλείο για τη ζωή τους. Απέκτησαν γνώσεις για αυτές, χρησιμοποίησαν τις δεξιότητες ζωής όχι μόνο στη φυσική αγωγή και στο σχολείο αλλά και έξω από αυτό, στην καθημερινή τους ζωή ενώ το μάθημα της φυσικής αγωγής έγινε πιο «μάθημα».

Το πρόγραμμα δεξιοτήτων ζωής που εφαρμόστηκε στα τέσσερα σχολεία αγαπήθηκε και εκτιμήθηκε από μαθητές και καθηγητές. Κύρια αποδείχθηκε ότι οι δεξιότητες ζωής εύκολα μπορούν να ενταχθούν στο καθημερινό μάθημα της φυσικής αγωγής χωρίς να αλλάξει καθόλου ο κινητικός και αθλητικός χαρακτήρας του μαθήματος. Για παράδειγμα, εύκολα μπορούμε να μάθουμε στους μαθητές να θέτουν στόχους προσωπικής βελτίωσης. Υπάρχουν πολλά τεστ φυσικών ικανοτήτων ή αθλητικών δεξιοτήτων που μπορούμε να τα βρούμε είτε στα βιβλία της φυσικής αγωγής, όπως του μαθητή (σελ. 29, 36, 110-115) και του καθηγητή (της Α' γυμνασίου σελ. 110-111, 156, της Β' γυμνασίου, σελ. 38, 127, 128) είτε από τη βιβλιογραφία και τα οποία μπορούμε να εφαρμόσουμε. Οι μαθητές, με βάση την επίδοση που φέρνουν μπορούν να θέσουν έναν στόχο ενός μηνός και μετά να ξαναδοκιμαστούν για να δουν αν πέτυχαν το στόχο που έθεσαν. Πριν όμως θα πρέπει να φτιάξουν ένα προσωπικό πλάνο δράσης (π.χ. σελ.110 βιβλίο φυσικής αγωγής του μαθητή) που θα περιγράφει αναλυτικές, συγκεκριμένες ενέργειες που πρέπει να κάνουν για να μπορέσουν να πετύχουν το στόχο τους. Για παράδειγμα, σ' ένα στόχο βελτίωσης κοιλιακών (βιβλίο του μαθητή, σελ.111) το πλάνο δράσης μπορεί να περιλαμβάνει

ναι ενέργειες όπως «να κάνω κάθε απόγευμα 5 σερ από 20 κοιλιακούς», «στο μάθημα της Φυσικής αγωγής, μετά το ζέσταμα, να κάνω 30 κοιλιακούς», «να βελτιώσω την αερόβια ικανότητά μου, να Τρίτη, Παρασκευή και Κυριακή που έχω ελεύθερο χρόνο να περπατάω και να τρέχω στο πάρκο της γειτονιάς 2000 μέτρα», «να βελτιώσω τη διατροφή μου, να τρώω κάθε μέρα ένα φρούτο αντί για γλυκά» κ.λπ.). Με τον τρόπο αυτό όλοι οι μαθητές ανεξαρτήτου φύλου και ικανότητας: α) είναι ενταγμένοι στο μάθημα, β) έχουν λόγους για να προσπαθούν καθώς δεν ανταγωνίζονται τους άλλους αλλά τον εαυτό τους, γ) αποκτά άλλο ενδιαφέρον και αξία το μάθημα, δ) αισθάνονται ότι οι ίδιοι ελέγχουν τα πράγματα και η επιτυχία είναι αποτέλεσμα προσπάθειας.

Για την εκμάθηση ή βελτίωση δεξιοτήτων μπορούν οι μαθητές να χρησιμοποιούν αυτό-ομιλία ως μια μορφή θετικής σκέψης, λέξεις κλειδιά που κατευθύνουν την προσοχή τους στα σημαντικά στοιχεία της δεξιότητας (π.χ. για σουτ στο μπάσκετ, τη λέξη «καρπός»). Τέλος, για να επιλύουν προβλήματα, να ξεπερνούν εμπόδια που προκύπτουν στο δρόμο για να πετύχουν ένα στόχο μπορούν οι μαθητές μαμάθουν να χρησιμοποιούν μια λογική σειρά βημάτων που μπορεί να περιγραφεί από το ακρωνύμιο Σ.Ο.Σ. όπου το πρώτο βήμα είναι το Σκέψου λύσεις, όσες περισσότερες μπορείς για το πρόβλημα που αντιμετωπίζεις, το δεύτερο βήμα είναι το Όρισε τι συνέπειες που θα έχει η εφαρμογή της κάθε λύσης που σκέφτηκες, το τρίτο βήμα είναι το Συμπέρανε, κατέληξε σ' εκείνη τη λύση που έχει τις καλύτερες συνέπειες για σένα, για το πρόβλημα ή για το στόχο που έθεσες. Οι μαθητές μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν το κάθε πρόβλημα με αυτή τη λογική σειρά βημάτων, προσπαθούν να λύσουν το πρόβλημα είτε μόνοι τους είτε ομαδικά σε σύσκεψη, σαν μια μορφή time out.

Όλα αυτά μπορούν να γίνουν μέσα στο καθημερινό μάθημα της φυσικής αγωγής. Το μόνο που χρειάζεται είναι σχεδιασμός, καλή οργάνωση του μαθήματος και μύηση των μαθητών ώστε να μάθουν να χρησιμοποιούν τις δεξιότητες ζωής. Σ' όλη τη διάρκεια σχολικής χρονιάς οι μαθητές μπορούν να δοκιμαστούν σε τουλάχιστον 5 αντικείμενα για να θέσουν τους αντίστοιχους στόχους προσωπικής βελτίωσης.

Η επίδραση των οδηγιών εστίασης της προσοχής στην απόδοση και μάθηση της κυβίστησης στο μάθημα της φυσικής αγωγής

Νεραντζούλα Κουφού

(Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: **Μαρία Μιχαλοπούλου**)

Ο εκπαιδευτικός και ο προπονητής παρέχουν στους ασκούμενους οδηγίες οι οποίες αναφέρονται στα σημαντικά σημεία εκτέλεσης της δεξιότητας που διδάσκεται, με στόχο τη βελτίωση της απόδοσης και της μάθησης. Οι οδηγίες μπορούν να κατευθύνουν την προσοχή των ασκούμενων είτε στον τρόπο εκτέλεσης της κίνησης (δηλαδή *εσωτερικές οδηγίες*, για παράδειγμα «*μετακίνησε το βάρος σου από το πίσω στο μπροστά πόδι*»), είτε στο αποτέλεσμα της (δηλαδή *εξωτερικές οδηγίες*, για παράδειγμα «*μετακίνησε το βάρος σου από το πίσω στο μπροστά πόδι, προς την κατεύθυνση που θέλεις να πάει η μπάλα*»). Μελέτες έδειξαν ότι οι οδηγίες που κατευθύνουν τη συγκέντρωση της προσοχής στο αποτέλεσμα της κίνησης είναι αποτελεσματικότερες στην απόδοση και στη μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων. Η πρακτική διάσταση αυτού του ευρήματος στη διδασκαλία σημαίνει ότι οι ΚΦΑ και οι προπονητές θα πρέπει να προσχεδιάζουν το περιεχόμενο των οδηγιών που δίνουν.

Η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας των οδηγιών εσωτερικής και εξωτερικής εστίασης στην απόδοση και μάθηση της κυβίστησης με συσπείρωση, ήταν το αντικείμενο μελέτης που παρουσιάζεται στη συνέχεια. Η κυβίστηση διδάχθηκε σε πραγματικές συνθήκες διδασκαλίας στο σχολικό γυμναστήριο. Ο διδάσκων σχεδίασε εκ των προτέρων τις οδηγίες εστίασης με βάση τα συνθετικά στοιχεία της δεξιότητας. Δύο ομάδες μαθητών ηλικίας 7-8 ετών, συμμετείχαν σε τέσσερα μαθήματα, στα οποία δόθηκε από τον ίδιο διδάσκοντα διαφορετικός τύπος οδηγιών που εστίαζαν εσωτερικά και εξωτερικά αντίστοιχα. Στην πρώτη ομάδα η οποία εξασκήθηκε στην κυβίστηση ακολουθώντας την εσωτερική εστίαση, ο διδάσκων έδωσε τις παρακάτω οδηγίες:

- Ελάτε στο βαθύ κάθισμα με τα χέρια στην πρόταση.
- Τοποθετήστε σταθερά τις παλάμες σας στο στρώμα, με τεντωμένα χέρια, πιο μακριά από τα πόδια σας. Αισθανθείτε το βάρος του σώματος να έρχεται στα χέρια σας.
- Σηκώστε τη λεκάνη σας ψηλά.
- Αισθανθείτε το σαγόνι να ακουμπά στο στήθος σας.
- Λυγίστε τα χέρια και σπρώξτε και με τα δύο πόδια μαζί για να γυρίσετε.
- Αισθανθείτε το πίσω μέρος του κεφαλιού σας να έρχεται πρώτα σε επαφή με το στρώμα. Η επαφή

συνεχίζεται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης.

- Όσο γυρνάτε απαλά, το σώμα παραμένει καμπουριασμένο με λυγισμένα γόνατα.
- Τα χέρια έρχονται γρήγορα τεντωμένα από πίσω μπροστά.
- Αισθανθείτε το στρώμα μόνο κάτω από τα πέλματά σας.
- Σηκωθείτε χωρίς τη βοήθεια των χεριών.

Οι οδηγίες εσωτερικής εστίασης αναφερόταν στο τι μπορεί να νιώσουν οι ασκούμενοι κατά την εκτέλεση της κυβίστησης. Αφορούσαν σε κιναισθητικές πληροφορίες που προέρχονται από την κίνηση του σώματος κατά την εκτέλεση της κυβίστησης, με επιδίωξη να εστιάζουν οι μαθητές ακόμη περισσότερο στο σώμα τους (για παράδειγμα «*αισθανθείτε το σαγόνι να ακουμπά στο στήθος σας*»).

Στη δεύτερη ομάδα που εξασκήθηκε στην κυβίστηση ακολουθώντας την εξωτερική εστίαση, ο διδάσκων έδωσε τις παρακάτω οδηγίες:

- Ελάτε στο βαθύ κάθισμα, σα να κάθεστε σε μια χαμηλή καρέκλα, με τα χέρια στην πρόταση.
- Τοποθετήστε σταθερά τις παλάμες σας στο στρώμα, με τεντωμένα χέρια, πιο μακριά από τα πόδια σας. Το βάρος του σώματος έρχεται στα χέρια σας.
- Σηκώστε τη λεκάνη σας ψηλά προς τον ουρανό.
- Ακουμπήστε το πηγούνι στο στήθος σας.
- Λυγίστε τα χέρια και σπρώξτε το στρώμα και με τα δύο πόδια μαζί για να γυρίσετε.
- Το πίσω μέρος του κεφαλιού έρχεται πρώτα σε επαφή με το στρώμα. Η επαφή συνεχίζεται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης.
- Όσο γυρνάτε απαλά, το σώμα παραμένει καμπουριασμένο, σαν μπάλα, με λυγισμένα γόνατα.
- Τα χέρια έρχονται γρήγορα τεντωμένα από πίσω μπροστά σα να προσπαθείτε να πιάσετε κάτι που βρίσκεται μακριά.
- Μόνο τα πέλματά σας πατούν στο στρώμα.
- Σηκωθείτε χωρίς τα χέρια να ακουμπήσουν το στρώμα.

Για τη διαμόρφωση των οδηγιών εξωτερικής εστίασης, χρησιμοποιήθηκε η ακριβής περιγραφή των κινήσεων του σώματος («*ακουμπήστε το σαγόνι στο στήθος*») καθώς και η χρήση παρομοιώσεων («*το σώμα παραμένει καμπουριασμένο, σαν μπάλα*»). Το πλεονέκτημα της χρήσης παρομοιώσεων είναι, ότι απομακρύνουν την προσοχή του ασκούμενου από τις κινήσεις του σώματος και παρέχουν μια νοερή εικόνα του στόχου της κίνησης.

Στην αρχή κάθε διδακτικής ώρας οι δύο ομάδες λάμβαναν τις ίδιες αρχικές προφορικές οδηγίες που αφορούσαν στην περιγραφή της βασικής τεχνικής της δεξιότητας. Ακολουθούσε μία επίδειξη της τεχνικής και άρχιζε η εξάσκηση. Σε κάθε διδακτική ώρα, οι ασκούμενοι εκτελούσαν συγκεκριμένες ασκή-

σεις εκμάθησης με μεθοδική σειρά παρουσίασης. Κάθε ομάδα εκτελούσε το ίδιο ασκησιολόγιο και τον ίδιο αριθμό προσπαθειών, έπαιρνε όμως διαφορετικές οδηγίες εστίασης. Η σειρά παροχής των οδηγιών ακολουθούσε τη χρονική αλληλουχία εκτέλεσης των συνθετικών μερών της δεξιότητας. Κάθε οδηγία ήταν σε αντιστοιχία με ένα σημείο της τεχνικής της κυβίστησης, σύμφωνα με το ακόλουθο παράδειγμα:

Περιγραφή άσκησης: ρολάρισμα στη σπονδυλική στήλη με πιασμένα τα πόδια και το σαγόνι στο στήθος.

Επιδίωξη: η διατήρηση της συσπείρωσης του σώματος κατά την ανατροπή. Δίνεται η αντίστοιχη οδηγία εστίασης, εκτελούνται πέντε ρολαρίσματα, επαναλαμβάνεται η οδηγία, εκτελούνται πέντε ρολαρίσματα.

Οδηγία εσωτερικής εστίασης: όσο γυρνάτε απαλά, το σώμα παραμένει καμπουριασμένο με λυγισμένα γόνατα.

Οδηγία εξωτερικής εστίασης: όσο γυρνάτε απαλά, το σώμα παραμένει καμπουριασμένο, σαν μπάλα, με λυγισμένα γόνατα.

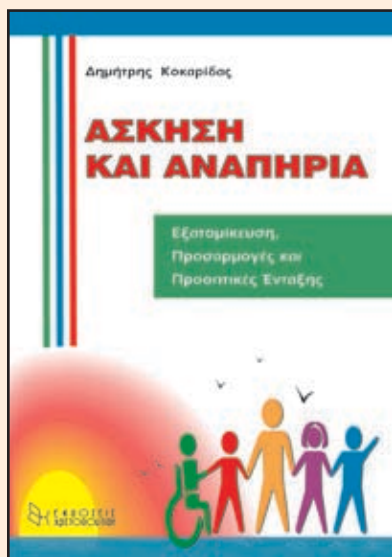
Η αξιολόγηση των μαθητών των δύο ομάδων έγινε με επτά ποιοτικά κριτήρια απόδοσης. Διαπιστώθηκε, ότι οι οδηγίες εξωτερικής εστίασης, ήταν πιο αποτελεσματικές στη μάθηση της δεξιότητας σε σχέση με τις οδηγίες εσωτερικής εστίασης. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι οι ΚΦΑ και οι προπονητές θα ήταν χρήσιμο να προσχεδιάζουν τον τρόπο διατύπωσης των οδηγιών στο συγκεκριμένο είδος δεξιότητας και να συμπεριλαμβάνουν αυτές τις οδηγίες στο σχέδιο μαθήματος. Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί ότι σε μελέτες που αφορούσαν δεξιότητες χειρισμού οργάνων και μετακίνησης σώματος, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στην αποτελεσματικότητα των δύο τύπων οδηγιών.

ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ, ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΕΝΤΑΞΗΣ



Δημήτρης Κοκαρίδας



νέο

Το βιβλίο απευθύνεται σε όλους τους καθηγητές και τις καθηγήτριες φυσικής αγωγής που ενδιαφέρονται να εμβαθύνουν στην έννοια της προσαρμογής στην άσκηση για άτομα με αναπηρίες και είναι γραμμένο με έναν καθαρά πρακτικό τρόπο που στοχεύει στο να διευκολύνει τον γυμναστή στο καθημερινό έργο του. Για τον λόγο αυτό, στις σελίδες του περιέχεται και αναλύεται το εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα (Ε.Ε.Π.), μία γραπτή έκθεση - αξιολόγηση που αναπτύχθηκε για να βοηθήσει τον καθηγητή φυσικής αγωγής να ανταπεξέλθει στην διδασκαλία

του παιδιού με αναπηρία που έχει αναλάβει. Μέσα από το τρίπτυχο «Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό πρόγραμμα - προσαρμογές άσκησης - προοπτικές ένταξης» το βιβλίο αποσκοπεί στην παροχή εκπαιδευτικής στήριξης στους καθηγητές φυσικής αγωγής ανά την Ελλάδα που συχνά αγωνιούν, προβληματίζονται και έχει την διάθεση να προσφέρουν στους μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, στα πλαίσια μίας σύγχρονης προσέγγισης που ενισχύει την παροχή ίσων ευκαιριών εκπαίδευσης.

Επίδραση κοινωνικών παραγόντων στους στόχους επίτευξης και στην παρακίνηση των μαθητών στον αθλητισμό και στο σχολείο: μια διαχρονική μελέτη

Γεώργιος Αμπατζόγλου

(Επιβλέπων Καθηγητής: Αθανάσιος Παπαϊωάννου)

Μια από τις υποθέσεις της τριετούς αυτής έρευνας ήταν εάν οι Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ) (ταυτόχρονα και με άλλους κοινωνικούς παράγοντες) επηρεάζουν τους στόχους των παιδιών (*στόχοι για προσωπική βελτίωση, ενίσχυση του εγώ, προστασία του εγώ & κοινωνική αποδοχή*), τη συμμετοχή τους στην εξωσχολική άθληση και την ικανοποίηση που βιώνουν στο μάθημα της ΦΑ. Το τελικό δείγμα της έρευνας περιελάμβανε 1508 μαθητές/τριες οι οποίοι/ες κατά την πρώτη χρονιά της έρευνας φοιτούσαν στην ΣΤ΄ δημοτικού και την Α΄ λυκείου. Η συζήτηση και τα συμπεράσματα των αποτελεσμάτων της έρευνας.

Α) Ως προς την επίδραση των ΕΦΑ στους στόχους των παιδιών.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ΕΦΑ συμβάλλουν αποφασιστικά στη διαμόρφωση των στόχων για προσωπική βελτίωση και κοινωνική αποδοχή καθώς (σε πιο μικρό βαθμό) και στην προστασία του εγώ. Ο στόχος για προσωπική βελτίωση είναι ο πλέον σημαντικός καθώς επιδρά θετικά στον γνωστικό, ψυχικό και συναισθηματικό κόσμο των παιδιών. Κρίνεται αναγκαίο λοιπόν οι ΕΦΑ, μέσα από τη διαμόρφωση των περιεχομένων των αναλυτικών προγραμμάτων και γενικότερα της καθημερινής πρακτικής τους, να καταβάλλουν συνεχή και έντονη προσπάθεια στη δημιουργία ενός κλίματος παρακίνησης με έμφαση στη μάθηση/βελτίωση όλων των παιδιών. Η βελτίωση των προσωπικών χαρακτηριστικών των ΕΦΑ και εκείνων που σχετίζονται με τη διδασκαλία τους είναι βέβαιο ότι θα ενισχύσει αυτή την προσπάθεια. Ο σεβασμός και η ίση μεταχείριση, η αύξηση της διασκέδασης, η κατάλληλη ανατροφοδότηση, η εξομάλυνση της διδασκαλίας, η ανάπτυξη της υπευθυνότητας και της συνεργασίας και η αύξηση του χρόνου συμμετοχής των παιδιών θα προάγουν το στόχο για προσωπική βελτίωση.

Οι ΕΦΑ κατανοώντας επίσης τις θετικές συνέπειες για το παιδί όταν αυτό είναι αγαπητό/αποδεκτό από τους άλλους φαίνεται να είναι και περισσότερο ευαισθητοποιημένοι για την ενίσχυση αυτού του στόχου. Ιδιαίτερα η ΦΑ ευνοεί μια τέτοια προσέγγιση μέσα από τη συνεργασία, τη συμμετοχή στις αποφάσεις και τους κοινούς στόχους των παιδιών.

Αξιοπρόσεκτη ήταν όμως και η συνεισφορά των ΕΦΑ στο στόχο προστασίας του εγώ, έναν ιδιαίτερα επιζήμιο στόχο. Συστήνεται λοιπόν οι ΕΦΑ, ως σημαντι-

κή πηγή ελέγχου της μαθησιακής διαδικασίας των παιδιών, να αποφεύγουν να δημιουργούν ένα έντονο κλίμα αξιολόγησης ή αρνητικής ανατροφοδότησης που θα αυξήσει τον προσανατολισμό των παιδιών στην προστασία του εγώ. Ιδιαίτερα, καθώς ο στόχος προστασίας του εγώ επιδρά αρνητικά στη προσωπική βελτίωση, στην ικανοποίηση στη ΦΑ και στη συμμετοχή των παιδιών στην άθληση η συνεισφορά των ΕΦΑ στον επιζήμιο αυτό στόχο πρέπει να προβληματίζει ακόμα περισσότερο.

Για το μάθημα της ΦΑ άξια αναφοράς ήταν και η επίδραση του φίλου στη διαμόρφωση των στόχων ενίσχυσης και προστασίας του εγώ. Αν και λίγα πράγματα είναι σχετικά γνωστά με την παρακίνηση στο περιβάλλον της παρέας, μπορούμε να υποθέσουμε ότι απαραίτητη είναι και η εκπαίδευση των παιδιών για την κατανόηση του ρόλου και των συνεπειών της δικιάς τους συμπεριφοράς στην παρακίνηση των φίλων τους. Καθοδηγώντας τα παιδιά για το ρόλο τους στην παρέα οι ΕΦΑ θα πρέπει να αναδεικνύουν την ωφελιμότητα της συνεργασίας, των καλών σχέσεων και την έμφαση στην προσπάθεια/προσωπική βελτίωση αποφεύγοντας τον ανταγωνισμό και την σύγκριση μεταξύ των παιδιών. Σε αυτή την κατεύθυνση ουσιαστική μπορεί να είναι η συμπερίληψη στο μάθημα της ΦΑ των σχεδίων εργασίας (projects) και η συμμετοχή των ΕΦΑ σε προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων τα οποία, μέσα από την καλλιέργεια της επικοινωνίας και της υπεύθυνης συμπεριφοράς, επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν και μια καλύτερη σχέση.

Β) Ως προς την επίδραση των ΕΦΑ στην εξωσχολική άθληση των παιδιών.

Η συμμετοχή των παιδιών στην άθληση φαίνεται να προάγεται από την αντιλαμβανόμενη έμφαση των ΕΦΑ κυρίως στην προσωπική βελτίωση αλλά και στην κοινωνική αποδοχή. Η παραπάνω επίδραση ανταποκρίνεται στις προσδοκίες για το ρόλο των ΕΦΑ στην ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών. Ακόμα περισσότερο τα αποτελέσματα είναι εξόχως σημαντικά, καθώς οι ΕΦΑ ήταν ο μόνος κοινωνικός παράγοντας της έρευνας που δεν συνδεόταν άμεσα (ως φυσική παρουσία) με την εξωσχολική αθλητική δραστηριότητα των παιδιών, γεγονός που υπογραμμίζει το σημαντικό ρόλο της ΦΑ στη διαχρονική και πολύπλευρη ανάπτυξη των παιδιών και ιδιαίτερα στην ενίσχυση της δια βίου άσκησης για υγεία. Ως αποτέλεσμα οι ΕΦΑ θα πρέπει να στοχεύουν στην προσωπική βελτίωση όλων των παιδιών, να ενθαρρύνουν τη συνεργασία και την αυτονομία τους αλλά και να προάγουν την ικανότητα αυτορρύθμισης των παιδιών ως προς την άθληση. Ακόμα, δεν θα πρέπει να παραβλέπεται ότι η έμφαση των ΕΦΑ στη κοινωνική αποδοχή λειτουργεί υποστηρικτικά και αυξάνει τη συχνότητα άθλησης των παιδιών. Ως συνέπεια οι ΕΦΑ θα πρέπει να δίνουν περισσότερη έμφαση σε κοινωνικά περιεχόμενα και στόχους όπως η συνεργασία, ο σεβασμός, η

σύναψη καλών σχέσεων και η κοινωνική αλληλεγγύη μεταξύ των παιδιών.

Γ) Ως προς την επίδραση των ΕΦΑ στην ικανοποίηση των παιδιών στη ΦΑ.

Η ικανοποίηση των παιδιών στη ΦΑ προβλέπεται καλύτερα από ένα κλίμα παρακίνησης των ΕΦΑ που δίνει έμφαση στην προσωπική βελτίωση και στην κοινωνική αποδοχή, δύο στόχοι οι οποίοι διακρίνονται για τις θετικές τους επιδράσεις στη γνώση, στο συναίσθημα και στη συμπεριφορά των παιδιών. Η ικανοποίηση/ευχαρίστηση που βιώνουν οι μαθητές/τριες στη ΦΑ είναι καθοριστικός παράγοντας της παρακίνησής τους. Συνεπώς, ένας από τους κύριους στόχους της ΦΑ θα πρέπει να είναι η συναισθηματική διέγερση/ανάπτυξη και η προαγωγή των θετικών συναισθημάτων των παιδιών όπως προβλέπεται άλλωστε

και από το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών. Οι ΕΦΑ θα πρέπει να αναπτύσσουν στα παιδιά εσωτερικά κίνητρα για μάθηση, να δίνουν έμφαση σε προσωπικά κριτήρια επίτευξης, να καλλιεργούν την αυτενέργεια και να φροντίζουν να παρέχουν ευκαιρίες για επιτυχή εκτέλεση σε όλα τα παιδιά μέσα από την τροποποίηση και διαμόρφωση των περιεχομένων της ΦΑ. Ταυτόχρονα, οι ΕΦΑ να λαμβάνουν υπόψη ότι η ικανοποίηση στη ΦΑ μπορεί να πηγάζει όχι μόνο από την επιτυχή εκτέλεση ή τον προσανατολισμό στη προσωπική βελτίωση αλλά και από την ποιότητα των σχέσεων και δεσμών που αναπτύσσονται ή εν δυνάμει υπάρχουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Αυτό σημαίνει ότι οι ΕΦΑ θα πρέπει να ενθαρρύνουν τη συνεργασία και την ανάπτυξη καλών σχέσεων μεταξύ των παιδιών, και να υιοθετούν προγράμματα και δραστηριότητες που θα δίνουν τη δυνατότητα σε όλα τα παιδιά να ενταχθούν.

ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ



ΑΣΚΗΣΗ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

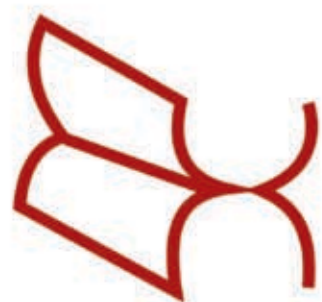
Γιάννης Θεοδωράκης

νέο



Τι ακριβώς είναι αυτή η ευφορία, η χαρά, η απόλαυση ή η λύτρωση που εισπράττει κανείς από την άσκηση; Το βιβλίο αυτό εξετάζει τις επιδράσεις της άσκησης στην ψυχική υγεία, την προσωπικότητα, την ποιότητα ζωής, το στρες, την κατάθλιψη, την αυτοεκτίμηση, την εικόνα του σώματος. Τις ψυχολογικές επιδράσεις της άσκησης σε άτομα με ασθένειες. Τις σχέσεις της άσκησης με θέματα, όπως η κατάχρηση στο αλκοόλ, τα ναρκωτικά, το ντόπινγκ, το κάπνισμα και η παχυσαρκία.

Στην προσπάθεια αναζήτησης της εσωτερικής ισορροπίας, προτείνονται κατάλληλες μορφές άσκησης, με σκοπό την υγεία και την ποιότητα ζωής, μέσα από στρατηγικές αυτοενεργοποίησης, αυτοελέγχου, αυτορρύθμισης ή τεχνικές παρακίνησης, όπως, επίσης, πρακτικές ιδέες και παραδείγματα.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ
εξειδίκευση στη γλώσσα

www.xristodoulidi.gr

On line bookstore On line bookstore On line bookstore

www.xristodoulidi.gr

On line bookstore On line bookstore On line bookstore

www.xristodoulidi.gr

On line bookstore On line bookstore On line bookstore

@shop