



Εισαγωγική Διαδικτυακή Ημερίδα Δημιουργία Θετικών Αθλητικών Εμπειριών στη Θεραπεία Απεξάρτησης

*Ο αθλητισμός ως μέσο
ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής*

Μάριος Γούδας



Δεξιότητες ζωής

- **Δεξιότητες** είναι οτιδήποτε διδάσκεται, εξασκείται και μεταφέρεται σε άλλο χώρο, σε άλλο περιβάλλον και άλλες καταστάσεις.
- **Δεξιότητες ζωής** είναι εκείνες οι δεξιότητες που μας βοηθούν να πετύχουμε στο περιβάλλον που ζούμε και δραστηριοποιούμαστε (Danish & Nellen, 1997)



Δεξιότητες Ζωής

- **φυσικές:** Σωστή στάση σώματος
- **γνωστικές:** λήψη αποφάσεων, θετική σκέψη, στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων
- **συναισθηματικές:** έλεγχος συναισθημάτων
- **συμπεριφορικές:** αποτελεσματική επικοινωνία, αποτελεσματική λειτουργία μέσα σε ομάδα, κατάλληλη αντιμετώπιση επιτυχίας - αποτυχίας



Δεξιότητες Ζωής – Γενικεύσιμες Δεξιότητες Γιατί είναι σημαντικές

- **Προετοιμασία** των νέων για ένα κοινωνικό περιβάλλον που διαρκώς αλλάζει με πολύ γρήγορο ρυθμό
- **Πρόληψη** ανεπιθύμητων συμπεριφορών
- Εκμάθηση δεξιοτήτων οι οποίες απαιτούνται **στην αγορά εργασίας**



Πότε μια δεξιότητα είναι δεξιότητα ζωής

- Για να μπορεί να οριστεί μια δεξιότητα ως γενικεύσιμη δεξιότητα – δεξιότητα ζωής πρέπει αυτή η δεξιότητα να μπορεί να μεταφερθεί – εφαρμοστεί σε πολλές διαφορετικές καταστάσεις



Ο αθλητισμός είναι μια «προσομοίωση» της ζωής

Στον Αθλητισμό είναι σημαντικό

- Να βάζεις στόχους και να ξεπερνάς τα εμπόδια για την επίτευξή τους
- Να αποδίδεις υπό πίεση
- Να αντιμετωπίζεις και να λύνεις προβλήματα
- Να επικοινωνείς αποτελεσματικά
- Να διαχειρίζεσαι την αποτυχία και την επιτυχία
- Να λειτουργείς αποτελεσματικά στο πλαίσιο μιας ομάδας
- Να σκέφτεσαι θετικά

Στη Ζωή είναι σημαντικό

- Να βάζεις στόχους και να ξεπερνάς τα εμπόδια για την επίτευξή τους
- Να αποδίδεις υπό πίεση
- Να αντιμετωπίζεις και να λύνεις προβλήματα
- Να επικοινωνείς αποτελεσματικά
- Να διαχειρίζεσαι την αποτυχία και την επιτυχία
- Να λειτουργείς αποτελεσματικά στο πλαίσιο μιας ομάδας
- Να σκέφτεσαι θετικά



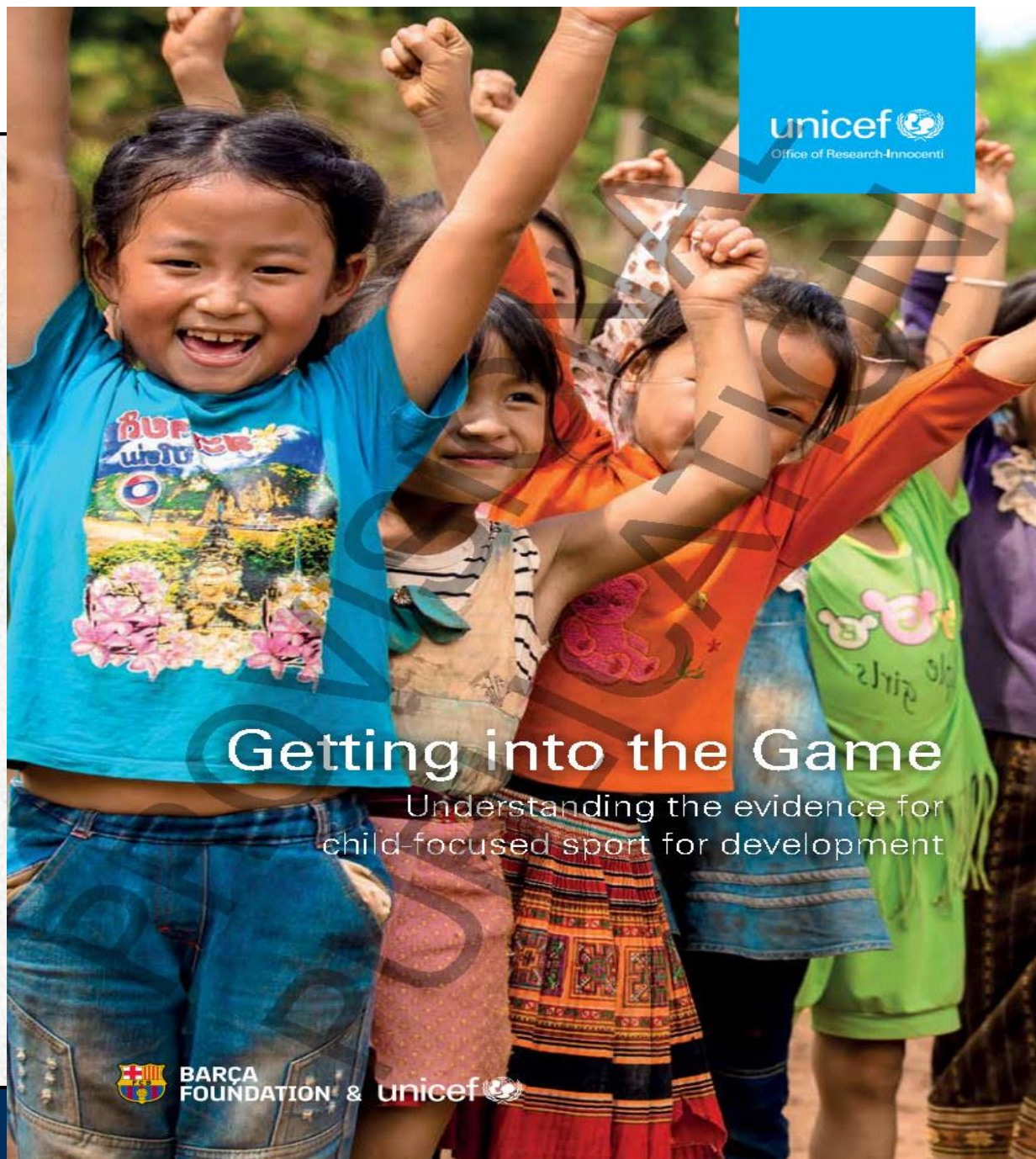
Sport for development S4D

Αθλητισμός για προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη

- Ορισμός
 - S4D αναφέρεται στην αξιοποίηση του αθλητισμού για την παροχή ευκαιριών στα παιδιά και στους ενήλικες για να αναπτύξουν το δυναμικό τους στον προσωπικό και κοινωνικό τομέα
- Στόχευση κυρίως σε περιθωριοποιημένες, ή σε κίνδυνο, ομάδες πληθυσμού για την ατομική ενδυνάμωση και κοινωνική επίδραση



<https://www.unicef.org/reports/getting-into-the-game-2019>



unicef
Office of Research-Innocenti

Getting into the Game

Understanding the evidence for child-focused sport for development



BARÇA
FOUNDATION &

unicef





Sport for development S4D

Αθλητισμός για προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη Τομείς

- Εκπαίδευση: Μάθηση μέσω του αθλητισμού
- **Κοινωνική Ενσωμάτωση**
- Προστασία των παιδιών
- **Ενδυνάμωση: Δεξιότητες, Υποστήριξη στο πλαίσιο της ομάδας και ανάπτυξη Αυτοπεποίθησης**



Sport for Development S4D

Αθλητισμός για προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη

Παραδείγματα Προγραμμάτων

- Seedbeds of Peace program in Medellín, Colombia
- Moving The Goalposts (Kilifi, Kenya)
 - <http://www.mtgk.org/>



2 Τρόποι Ανάπτυξης Δεξιοτήτων Ζωής μέσω του Αθλητισμού

- **Έμμεσος**
 - Ανάπτυξη Δεξιοτήτων μέσω της συμμετοχής στον αθλητισμό
- **Άμεσος**
 - Διαμόρφωση των αθλητικών δραστηριοτήτων με σκοπό τη διδασκαλία χρήσιμων δεξιοτήτων



Αθλητισμός & Δεξιότητες Ζωής

- Η συμμετοχή στον αθλητισμό δεν σημαίνει ότι αυτόματα αποκτούνται δεξιότητες χρήσιμες για τη ζωή
- Χρειάζεται κατάλληλη διαμόρφωση των αθλημάτων για να διασφαλιστεί η μάθηση δεξιοτήτων χρήσιμων και εκτός αθλητισμού



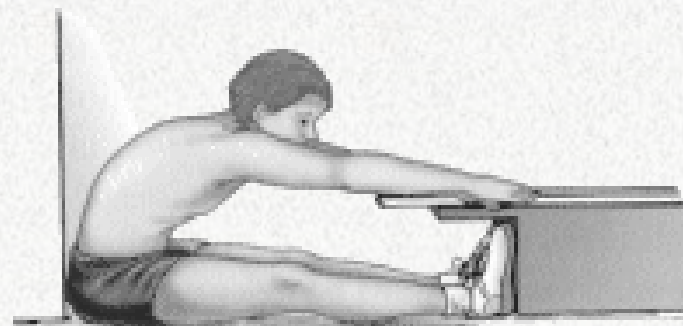
Μέθοδοι Ανάπτυξης Δεξιοτήτων Ζωής μέσω του Αθλητισμού - Παραδείγματα

- Ανάπτυξη Δεξιότητας: **Καθορισμός Στόχων**
 - Αθλητικό Μέσο: Οποιοδήποτε άθλημα
 - Κινητικό Τεστ
 - Καθορισμός Στόχου
 - Διόρθωση Στόχου
 - Πλάνο για την Επίτευξη του Στόχου
 - Αξιολόγηση Επίτευξης του Στόχου
 - Απόδοση αιτιών
 - Εφαρμογή στόχων σε άλλο περιβάλλον

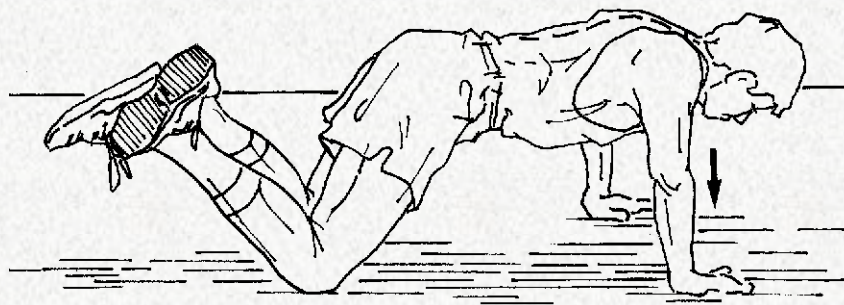


Παραδείγματα Τεστ

• **Ευλυγισία:** «Δίπλωση από εδραία θέση»



• **Δύναμη:** «Κάμψεις με στήριξη στα γόνατα»





Μέθοδοι Ανάπτυξης Δεξιοτήτων Ζωής μέσω του Αθλητισμού - Παραδείγματα

- Ανάπτυξη Δεξιότητας: **Καθορισμός Στόχων**
 - Αθλητικό Μέσο: Οποιοδήποτε άθλημα
 - Κινητικό Τεστ
 - Καθορισμός Στόχου
 - Διόρθωση Στόχου
 - Πλάνο για την Επίτευξη του Στόχου
 - Αξιολόγηση Επίτευξης του Στόχου
 - Απόδοση αιτιών
 - Εφαρμογή στόχων σε άλλο περιβάλλον



Μέθοδοι Ανάπτυξης Δεξιοτήτων Ζωής μέσω του Αθλητισμού - Παραδείγματα

- Ανάπτυξη Δεξιότητας: **Υπευθυνότητα**
 - Αθλητικό Μέσο: Όλα τα ομαδικά αθλήματα
 - Καθορισμός Ρόλων (Προπονητής, Διαιτητής, Αθλητής)
 - Εναλλαγή στους Ρόλους
 - Γραπτός καθορισμών Υποχρεώσεων κάθε ρόλου
 - Αξιολόγηση τήρησης κανόνων από συμπαίκτες/τριες
 - Εφαρμογή δεξιοτήτων σε άλλο περιβάλλον



Μέθοδοι Ανάπτυξης Δεξιοτήτων Ζωής μέσω του Αθλητισμού - Παραδείγματα

- **Ανάπτυξη Δεξιότητας: Συνεργασία**
 - Αθλητικό Μέσο: Διάφορα Αθλήματα
 - Ποδόσφαιρο
 - Διπλό (πχ 7 vs 7). Εκτός από τα κανονικά γκολ, κάθε ομάδα κερδίζει ένα γκολ, όταν κάνει έναν αριθμό από συνεχόμενες πάσες (π.χ. 15)
 - Μπάσκετ
 - Διπλό. Ένα καλάθι μετράει μόνο αν η μπάλα έχει περάσει και από τους 5 παίκτες στην περιοχή της επίθεσης
 - Στίβος
 - Άλμα εις μήκος. Ο/η προπονητής/τρια ορίζει ένα στόχο για όλη την ομάδα (π.χ. 40 μέτρα) και αθροίζει τις επιδόσεις των αθλητών/τριών.



Μέθοδοι Ανάπτυξης Δεξιοτήτων Ζωής μέσω του Αθλητισμού - Παραδείγματα

- Ανάπτυξη Δεξιότητας: **Επίλυση Προβλημάτων**
 - Αθλητικό Μέσο: Μπάσκετ
 - Διπλό 5 εναντίον 5.
 - Πρόσθετος Κανονισμός
 - Η επίθεση μπορεί να μπει στην περιοχή της
 - ελεύθερης βολής ενώ η άμυνα όχι

 - 5' Σύσκεψη των ομάδων για την εξεύρεση «λύσης»
 - 10' Παιχνίδι
 - 5' Σύσκεψη των ομάδων για την αξιολόγηση της
 - «λύσης»
 - 10' Παιχνίδι
 - 5' Σύσκεψη των ομάδων για την επαναξιολόγηση της λύσης
 - 10' Παιχνίδι
 - 5' Ενημέρωση για «Λύση Προβλημάτων»



Μεταφορά Δεξιοτήτων

- Πως μπορείς να χρησιμοποιήσεις τη (δεξιότητα) στη ζωή σου;
- Δίδαξε αυτή τη δεξιότητα στους γονείς σου
- Βοήθησε ένα φίλο/η σου που έχει ένα πρόβλημα με τη δεξιότητα της επίλυσης προβλημάτων



- Τα αθλήματα, με κατάλληλη διαμόρφωση, μπορούν να αποτελέσουν το μέσο για τη διδασκαλία και την ανάπτυξη Δεξιοτήτων Ζωής