

# Τα οφέλη του αθλητισμού για τους νέους και τα παιδιά



Ο αθλητισμός για παιδιά είναι ευκαιρία για κοινωνικοποίηση και εκπαίδευση. Τα παιδιά μαθαίνουν να υπακούουν στους κανόνες για το καλό της ομάδας, μαθαίνουν να σέβονται τα δικαιώματα των άλλων. Μαθαίνουν να ανταγωνίζονται σε υγιείς συνθήκες, όπου η ήττα είναι κάτι το αμελητέο. Κάποιο άθλημα ή οποιοδήποτε είδους σωματική άσκηση μπορεί να προσφέρει σε ένα παιδί όχι μόνο καλή φυσική κατάσταση αλλά και πολλά άλλα οφέλη όπως:

- ✓ **Εκτόνωση του άγχους:** Είναι αναγνωρισμένο από τους περισσότερους γιατρούς και καθηγητές ότι η άσκηση ενός αθλήματος βοηθά στην αποβολή και στην «λησμονιά» κάποιου προβλήματος.
- ✓ **Δεξιότητες:** Τα παιδιά αναγκάζονται να μάθουν διάφορες τεχνικές (πχ την ντρίμπλα στο μπάσκετ) και με την επανάληψη εξασκούν την υπομονή, την επιμονή και την φαντασία τους ως προς το πώς θα καταφέρουν τον στόχο τους.
- ✓ **Ικανοποίηση:** Τα αθλήματα είναι ένας ευχάριστος τρόπος να πάρει το παιδί ευχαρίστηση και να αποκομίσει σημαντικά εργαλεία και μια αίσθηση ελέγχου, κάτι υπέρμετρα σημαντικό στη ζωή τους. Οι μέθοδοι «οραματισμού» που προτείνουν διάφοροι προπονητές εξασκούν την πίστη και την φαντασία τους.
- ✓ **Υγιείς συνήθειες:** Τα αθλήματα μας φέρνουν σε επαφή με το σώμα μας και το προσέχουμε πιο πολύ, αποφεύγουμε κακές συνήθειες και εξαρτήσεις όπως το κάπνισμα, τα ναρκωτικά, τα μη απαραίτητα ρίσκα. Επίσης το παιδί που αθλείται μαθαίνει μέσω των μικρό-τραυματισμών του να ακούει το σώμα του και να το προσέχει, μερικές φορές και να το γιατρεύει (όταν χρειάζεται καθημερινή άσκηση φυσικοθεραπείας).

- ✓ **Εκτίμηση της προετοιμασίας:** Το παιδί-αθλητής μαθαίνει την διαφορά μεταξύ προσπάθειας και ικανότητας. Αναπτύσσεται η αυτοπειθαρχία και η επίγνωση της σημασίας της καλής προετοιμασίας, διότι έτσι βλέπουν την διαφορά στην απόδοσή τους.
- ✓ **Αποδοχή:** Είναι ό,τι καλύτερο για να μάθει ο μελλοντικός ενήλικας να αντιμετωπίζει τις κακοτυχίες και τις απογοητεύσεις, είτε αυτές έρχονται σε μορφή μικροτραυματισμού, είτε ήττας από άστοχη προσπάθεια.
- ✓ **Ευκαιρία ηγεσίας:** Μερικές φορές το παιδί γίνεται αρχηγός ομάδας και του δίνεται η μοναδική ευκαιρία να δοκιμάσει τον εαυτό του, να μετρήσει τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες των παικτών του αλλά κυρίως τις δικές του δυνάμεις και αδυναμίες.
- ✓ **Διαχείριση του χρόνου:** Οι νεαροί αθλητές ξέρουν ότι έχουν αυξημένες υποχρεώσεις, όπως να κάνουν τα μαθήματά τους, να κοιμηθούν καλά και να διασκεδάσουν, οπότε δεν χάνουν άσκοπα τον καιρό τους. Προγραμματίζουν.
- ✓ **Ομαδικότητα:** Στην ομάδα τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται, να υπολογίζουν τους συμπαίχτες τους, να δίνουν και να παίρνουν, να περιμένουν την σειρά τους. Όταν υπάρχει ανάγκη θυσιάζονται να παίξουν σε μια θέση που πιθανόν να μην τους αρέσει, για το ομαδικό καλό.



### **ΚΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ ΠΩΣ...**

***«Το χρονόμετρο μαθαίνει την αξιοκρατία, η σφυρίχτρα του δαιτητή την εμπιστοσύνη και οι κανονισμοί των σπορ τα όρια μας στην κοινωνία».***

## «ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ» σημαίνει...

Σεβασμός στο Αθλητικό Ιδεώδες, δηλαδή στο σύνολο των αρχών και των αξιών με τις οποίες ο αρχαίος ελληνικός πολιτισμός εμπλούτισε τον αθλητισμό, προάγοντάς τον σε μέσο εξάσκησης του σώματος, καλλιέργειας του πνεύματος, εξευγενισμού της ψυχής και σύσφιξης των ανθρώπινων σχέσεων.

### Στα πλαίσια του «ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ» οφείλεις...

- ✚ να έχεις εκπαιδευτεί να παίζεις δίκαια και καθαρά
- ✚ να είσαι σταθερός και να προσέχεις τους πειρασμούς
- ✚ να έχεις σεβασμό στην άποψη του άλλου
- ✚ να δείχνεις σεβασμό στην αθλητική διαδικασία, στους συναθλητές και τους αντιπάλους
- ✚ να αντιμετωπίζεις με σεβασμό τους φιλάθλους και τον αγωνιστικό χώρο

## Ευ αγωνίζεσθαι



Πηγές: <https://blogs.sch.gr/dimtaxiar/2017/06/14/>  
<https://blogs.sch.gr/kakavoulas/2018/12/12/paidorama.com>

ΘΑΝΑΣΗΣ ΣΚΟΥΡΑΣ  
ΣΩΤΗΡΗΣ ΖΑΧΟΣ