



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΒΑΣΙΚΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Anne Schomöller, Detlef Dumon (ICSSPE)



# SPRIT

«Αθλητισμός και Ψυχοκοινωνική Πρωτοβουλία για Συμπεριληπτική Προπόνηση (ΣΠΙΡΙΤ) με στόχο την ανάπτυξη ενός πλαισίου για ανθρώπινη, συμπεριληπτική προπονητική και αθλητικά σωματεία που καλλιεργούν ψυχική ευεξία»

# SP|RIT

«Αθλητισμός και Ψυχοκοινωνική Πρωτοβουλία για Συμπεριληπτική Προπόνηση (ΣΠΙΡΙΤ) με στόχο την ανάπτυξη ενός πλαισίου για ανθρώπινη, συμπεριληπτική προπονητική και αθλητικά σωματεία που καλλιεργούν ψυχική ευεξία»

[www.engso-education.eu/spirit](http://www.engso-education.eu/spirit)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





## ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΒΑΣΙΚΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

«Οι καλύτεροι προπονητές [ανάπτυξης] είναι [...] αυτοί που υιοθετούν μια κοινή προσέγγιση ηγεσίας και ενισχύουν την ποιότητα ηγεσίας των παικτών τους» (Fransen *ym.*, 2020).

### Ιστορικό / Πλαίσιο

Αυτό το έγγραφο συνοψίζει τα ευρήματα μιας ανασκόπησης δομημένης βιβλιογραφίας και μιας μελέτης (για τη δομημένη ανασκόπηση, κάντε κλικ ΕΔΩ) σχετικά με τη σχέση μεταξύ της συμπεριληπτικής αθλητικής προπόνησης και της ψυχικής ευεξίας. Η προπόνηση στον μαζικό αθλητισμό εστιάζεται στην απόλαυση και στα αποτελέσματα που σχετίζονται με την υγεία και όχι στον ανταγωνισμό και τις υψηλές επιδόσεις. Δείκτες για την ψυχική ευεξία είναι η ευτυχία, η ικανοποίηση (ζωής), η ευθυμία, η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση, η αυτο-έννοια, η αυτο-αποτελεσματικότητα και η ικανοποίηση με την εικόνα του σώματος.

Οι διαταραχές της ψυχικής υγείας και ο κοινωνικός αποκλεισμός μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη συμμετοχή στον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα. Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν οφέλη του αθλητισμού και της άσκησης στην ευεξία, την ψυχική υγεία και την ανάπτυξη του κοινωνικού κεφαλαίου. Ωστόσο, για να επιτευχθούν αυτά τα οφέλη ψυχικής ευεξίας, η αθλητική προπόνηση πρέπει να επικεντρωθεί στη συμπεριφορά του προπονητή και στη σχέση μεταξύ προπονητή και αθλητή. Στην πραγματικότητα, η υποστηρικτική προπονητική συμπεριφορά επηρεάζει θετικά τη σχέση προπονητή-αθλητή.

## Σύνοψη των ευρημάτων για τη συμπεριφορά του προπονητή και τη σχέση προπονητή-αθλητή

**Πλεονεκτήματα της Αυτόνομης Προπόνησης:** Συμπεριφορά προπονητή που υποστηρίζει την αυτονομία του αθλητή, σε σχέση με τους προσωπικούς στόχους του αθλητή, δημιουργεί ενδυναμωτικό κλίμα, αυξάνει την καλή διάθεση του αθλητή και έχει θετική επίδραση στη ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών\*.

- Προωθεί το σωματείο / η ομοσπονδία σας την αυτονομία του αθλητή; Έχετε δει αθλητές να επωφελούνται από αυτό τον τρόπο προπόνησης;

**Επιβλαβής αυταρχική καθοδήγηση:** Αντίθετα, η αυστηρή και αυταρχική συμπεριφορά προπονητή, όπως η χρήση γλώσσας ελέγχου, εμποδίζει την εκπλήρωση βασικών ψυχολογικών αναγκών \* και μπορεί να οδηγήσει σε κακή διάθεση ή αρνητικά αποτελέσματα για την υγεία, όπως διατροφικές διαταραχές, κατάθλιψη, εξουθένωση, σωματικά συμπτώματα και αντικοινωνικές συμπεριφορές. Η κακή προπόνηση, όπως και ο επιθετικός τρόπος προπόνησης, μπορεί να περιορίσει τις ψυχικές δεξιότητες του αθλητή, να αποσπάσει την προσοχή του, προκαλώντας αμφιβολίες για τον εαυτό του, να αφαιρέσει τα κίνητρα αλλά και να διαιρέσει την ομάδα.

- Έχετε παρατηρήσει ποτέ αυταρχική συμπεριφορά προπόνησης στο αθλητικό σας σωματείο / ομοσπονδία; Πώς πιστεύετε ότι οι αθλητές, οι οποίοι είναι ευάλωτοι, μπορεί να επηρεαστούν από αυτό;

**Ευεξία Προπονητών:** Ένας ευτυχισμένος προπονητής που αισθάνεται υποστηριζόμενος είναι απαραίτητος για την αποφυγή αυταρχικής συμπεριφοράς. Η ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών \* του προπονητή είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχική ευεξία τόσο του προπονητή όσο και του αθλητή.

**Περιβάλλον εργασίας:** Η συμπεριφορά του προπονητή επηρεάζεται από το περιβάλλον εργασίας. Επομένως, η εργασιακή κουλτούρα πρέπει να είναι συμπεριληπτική και ενδυναμωτική. Το περιβάλλον εργασίας πρέπει να προσφέρει ευκαιρίες για επαγγελματική ανάπτυξη, ασφάλεια εργασίας και ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής για την προώθηση της ευημερίας και της ψυχικής υγείας του προπονητή.

- Η κουλτούρα εργασίας ενδυναμώνει τους προπονητές; Ο αθλητικός σύλλογος / η ομοσπονδία σας προσφέρει ευκαιρίες για επαγγελματική ανάπτυξη, ασφάλεια εργασίας και ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και επαγγελματικής ζωής για προπονητές;

**Η σωστή ισορροπία:** Η άσκηση εξουσίας μπορεί να είναι τόσο περιοριστική όσο και παραγωγική. Η πειθαρχία μπορεί να είναι περιοριστική ή και ενδυναμωτική. Αυτή είναι η πρόκληση για τον προπονητή να δώσει ευκαιρίες και επιλογές όταν χρειάζεται, καθώς και περιορισμό και έλεγχο όταν χρειάζεται.

- Έχετε παρατηρήσει καταστάσεις στις οποίες η εξουσία έχει αξιοποιηθεί; Έχετε δει περιπτώσεις όπου οι αθλητές χρειάζονται περισσότερη καθοδήγηση από τον προπονητή τους;

**Ικανότητα, όχι Αισθητική.** Οι προπονητές πρέπει να ενθαρρύνουν μια αθλητική κουλτούρα που εστιάζει στη θετική εικόνα του σώματος, η οποία δεν περιλαμβάνει την εμφάνιση του σώματος. Η έμφαση πρέπει να είναι στην ικανότητα του σώματος και όχι στην αισθητική. Αυτό βελτιώνει την ικανοποίηση του αθλητή και την αυτοεκτίμησή του.

- Σκεφτείτε συγκεκριμένα παραδείγματα ενεργειών / λέξεων / προτάσεων που χρησιμοποιείτε για να προωθήσετε μια θετική εικόνα του σώματος και να εστιάσετε στην ικανότητα του σώματος.

**Ποιοτικές σχέσεις.** Οι υγιείς σχέσεις προπονητή-αθλητή χαρακτηρίζονται από εγγύτητα, αφοσίωση και ενσυναίσθηση, καθώς και από την ύπαρξη αυτοέλεγχου. Αυτοί είναι βασικοί παράγοντες για τη μείωση του φόβου αποτυχίας μεταξύ των αθλητών.

- Έχετε δει την ευεξία ευάλωτων αθλητών να βελτιώνεται από μια ποιοτική σχέση με τον προπονητή τους;

**Ρύθμιση συναισθημάτων.** Τα συναισθήματα των προπονητών, όπως η ευτυχία ή ο θυμός, επηρεάζουν τα συναισθήματα του αθλητή. Οι ποιοτικές σχέσεις μεταξύ προπονητή και αθλητή ευνοούν τις προσπάθειες των προπονητών να ρυθμίσουν τα συναισθήματα των αθλητών.

- Ποια πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα έχετε παρατηρήσει σε μια ποιοτική σχέση προπονητή-αθλητή;

**Αμοιβαία υποστήριξη.** Η ενθάρρυνση και η υποστήριξη από άλλους, ειδικά προπονητές και συμπαίκτες, μέσω λεκτικών και μη λεκτικών σχολίων, προωθεί τη ψυχική ευεξία του αθλητή και ενισχύει την ανθεκτικότητά του. Οι προπονητές πρέπει να γνωρίζουν τη συμπληρωματική υποστήριξη που μπορούν να προσφέρουν οι ομότιμοι – συνάδελφοι (αθλητές – προπονητές).

- Τι κάνει ο σύλλογος / η ομοσπονδία ή ο προπονητής για να προωθήσουν μια ατμόσφαιρα υποστήριξης μεταξύ των αθλητών;

\*Η ικανοποίηση βασικών ψυχολογικών αναγκών είναι η καλλιέργεια τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών - Αυτονομία, Ικανότητα, Σχετικότητα. Για να διατηρηθεί η βέλτιστη υγεία, απόδοση και ευεξία, αυτές οι ανάγκες πρέπει να ικανοποιούνται.

Τα βασικά ευρήματα παραπάνω είναι μέρος μιας ολοκληρωμένης και συστηματικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης που περιλαμβάνει μελέτες που εστιάζουν στην προώθηση και την προστασία της ψυχικής ευεξίας στον αθλητισμό.

Για να αποκτήσετε πρόσβαση στην πλήρη έκθεση και να ενημερωθείτε για μελλοντικές συστάσεις και εργαλεία σχετικά με τον τρόπο προστασίας και καλλιέργειας της ψυχικής ευεξίας στον αθλητισμό, επισκεφθείτε τη διεύθυνση: <https://www.engso.eu/spirit-project>