

## Ομαδικά αθλήματα - διασκεδάστε μαζί



Οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα γνωρίζουν ότι η άσκηση είναι ευεργετική ,με πολλαπλά οφέλη για την σωματική και ψυχική υγεία.

Έρευνες έχουν δείξει , ότι η συμμετοχή των παιδιών σε ένα ομαδικό άθλημα, πέρα από τα παραπάνω οφέλη, έχει να προσφέρει επίσης

πολλές άλλες θετικές πτυχές που δεν πρέπει να παραμεληθούν, ειδικά για την προσωπική ανάπτυξή τους.

**Ο αθλητισμός είναι διασκέδαση!**

Ο αθλητισμός θα έπρεπε πρώτα απ' όλα να είναι διασκεδαστικός. Ακούγεται αρχικά απαγορευτικό, αλλά η συμμετοχή σε μια ομάδα και

το μοίρασμα θετικών εμπειριών, είναι ένα από τα μεγαλύτερα πράγματα που έχει να προσφέρει ο αθλητισμός.

Η συμμετοχή σε ομαδικό άθλημα, προσφέρει ευκαιρίες για την δημιουργία νέων φίλων.

Μέσα από την αλληλεγγύη στην ομάδα και τα κοινά συναισθήματα, τόσο όσον αφορά τις νίκες όσο και τις ήττες, δημιουργούνται δεσμοί

και φιλίες. Οι στενές φιλίες αναπτύσσονται συχνά μέσα στην ομάδα, οι οποίες μπορεί να διαφέρουν σε ένταση και ποιότητα από τις

σχολικές φιλίες.

Αυτές οι φιλίες και οι εμπειρίες με τη σειρά τους έχουν θετική επίδραση στη γενική ευημερία και την αυτοπεποίθηση του παιδιού.



**Θετικά αποτελέσματα μάθησης στα ομαδικά αθλήματα!**

**Υπάρχουν μερικά άλλα πράγματα και αξίες, που μπορούν να μάθουν γρήγορα και αποτελεσματικά τα παιδιά, στα ομαδικά αθλήματα.**

**Μια βασική δεξιότητα που μαθαίνουν είναι το ομαδικό πνεύμα και η συνεργασία με τα άλλα μέλη της ομάδας .**

**Ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο, την εθνικότητα κ.λπ. στα ομαδικά αθλήματα μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν ο ένας τον άλλον.**

**Μαθαίνουν να τους σέβονται όλους και να μην υποτιμούν κανέναν. Αξίες όπως ο σεβασμός, η ανοχή και το δίκαιο παιχνίδι είναι**

**θεμελιώδεις πτυχές της υγιούς ανάπτυξης της προσωπικότητας.**

**Σχεδόν πουθενά αλλού αυτές οι αξίες δεν μπορούν να μεταφερθούν καλύτερα, πιο εύκολα και πιο αποτελεσματικά από ό, τι στα ομαδικά**

**αθλήματα - και αυτό ήδη στην παιδική ηλικία και στην εφηβεία.**

**Η προϋπόθεση για αυτό είναι, φυσικά, ότι οι προπονητές πρεσβεύουν αυτές τις αξίες και χρησιμεύουν ως τα κατάλληλα πρότυπα.**

## Νίκη και ήττα!

Η αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας είναι φυσικά επίσης ένα από τα μεγαλύτερα μαθήματα . Η μαθησιακή διαδικασία για το πώς να

αντιμετωπίζετε νίκες και ήττες είναι πολύ σημαντική και μπορεί να μεταφερθεί σε αμέτρητες καταστάσεις ζωής στην εργασία, στην

καθημερινή ζωή και στην οικογένεια.

Όλες αυτές οι εμπειρίες οδηγούν σε θετική προσωπική ανάπτυξη και έχουν διαρκή επίδραση στη συμπεριφορά των ανθρώπων.

Το γεγονός ότι μπορείτε να διασκεδάσετε και να μάθετε σημαντικές κοινωνικές δεξιότητες ταυτόχρονα για όλη σας τη ζωή είναι

σπουδαίο. Βρείτε λοιπόν ένα ομαδικό άθλημα που σας αρέσει και παίζετε μαζί με τους συμπαίκτες σας, όσο πιο συχνά γίνεται.

**AIGINIOVOICE- Αναστασιάδου Έλενα**

Ψυχολόγος Mcs-Ψυχοθεραπεύτρια παιδιών και εφήβων