

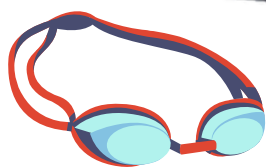


ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΝΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΟΜΑΣΤΕ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ



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





ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ



ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ



Η επιστήμη έχει αποδείξει ότι η άσκηση και ο αθλητισμός δεν ωφελούν μόνο το σώμα μας, αλλά φέρνουν και σημαντικά οφέλη στην ψυχολογία μας (Jones & Uphill, 2017). Πολλοί άνθρωποι που αναζητούν την ευεξία, βιώνουν θετικές αλλαγές στην ψυχική τους διάθεση μέσω της σωματικής δραστηριότητας (Ryan & Deci, 2017). Για όσους ασχολούνται συστηματικά με τον αθλητισμό και την άσκηση, η χαρά της κίνησης γίνεται τρόπος ζωής. Αναπτύσσουν ισχυρά εσωτερικά κίνητρα, που τους ωθούν στην άσκηση με αυξημένη θέληση και ενθουσιασμό (Lerner, Lerner, & Benson, 2017). Με λίγα λόγια, η άσκηση αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο για την ολιστική μας υγεία. Βελτιώνει τη διάθεσή μας, μας γεμίζει ενέργεια και μας χαρίζει μια αίσθηση ευεξίας που διαρκεί.

Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτοκαθορισμού (SDT), οι Deci και Ryan (2000) υποστηρίζεται ότι το εσωτερικό κίνητρο, το οποίο προκύπτει από εσωτερικούς παράγοντες όπως η απόλαυση, η ικανοποίηση και το ενδιαφέρον, διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στη διατήρηση της μακροχρόνιας ενασχόλησης με αθλητικές δραστηριότητες.

- Μελέτες έχουν δείξει ότι οι αθλητές που έχουν μεγαλύτερη απόλαυση και ικανοποίηση από τη συμμετοχή τους είναι πιο πιθανό να βιώσουν υψηλότερα επίπεδα εσωτερικού κινήτρου (Deci και Ryan 2000).

Τα εσωτερικά κίνητρα όχι μόνο ενισχύουν την ποιότητα της ενασχόλησης κατά τη διάρκεια του αθλητισμού, αλλά προάγουν επίσης την ψυχολογική ευεξία και τη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή (Vallerand, 2007).

Οι προπονητές που υιοθετούν ένα υποστηρικτικό και ενθαρρυντικό προπονητικό στυλ καλλιεργούν ένα θετικό περιβάλλον όπου οι αθλητές αισθάνονται ότι τους εκτιμούν και τους σέβονται. (Mageau & Vallerand, 2003).

Η έμφαση στο δέσιμο της ομάδας ενισχύει την απόλαυση της προπόνησης και τον αγώνα και ενισχύει την αίσθηση του ανήκειν (Carron et al., 2005).

Οι προπονητές που δίνουν προτεραιότητα στην ικανοποίηση και την διασκέδαση, δημιουργούν μια θετική εμπειρία για τους αθλητές, η οποία ενισχύει τη δέσμευση και την ικανοποίηση (Martens, 2004).



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



Η ΕΡΕΥΝΑ ΠΟΥ ΔΙΕΞΗΧΘΗ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Ερωτήσεις Απαντήσεις 145 Ρυθμίσεις



Ερωτηματολόγιο Αθλητών: Ευχαρίστηση μέσα απο τον Αθλητισμό

B I U ↺ ↻

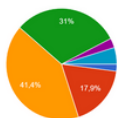
Σας ευχαριστούμε που αφιερώνετε χρόνο για να συμπληρώσετε αυτό το ερωτηματολόγιο. Τα σχόλιά σας είναι πολύτιμα για να καταγράψουμε την εμπειρία σας στον αθλητισμό και τη γενική ευημερία των αθλητών/τριων. Παρακαλούμε απαντήστε ειλικρινά στις παρακάτω ερωτήσεις. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και οι απαντήσεις θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για το σκοπό της έρευνας

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσουμε με τη χρήση ερωτηματολογίων,

- την ικανοποίηση και την ευχαρίστηση των αθλητών από τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό
- να τα συγκρίνουμε με τα διαφορετικά αγωνιστικά επίπεδα και αθλήματα,
- να εξετάσουμε την πρόθεση των προπονητών για την ενίσχυση της ικανοποίησης και της διασκέδασης μέσα από τον αθλητισμό.

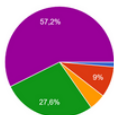
Δείγμα Αθλητών

Ηλικία
145 απαντήσεις



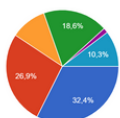
12-15 ετών
16-18 ετών
19-30 ετών
31-45 ετών
46-60 ετών
61+ ετών

Πόσο καιρό συμμετέχετε στον αθλητισμό;
145 απαντήσεις



Λιγότερο από 1 έτος
1-3 έτη
3-5 έτη
Περισσότερο από 5 έτη

Σε τι επίπεδο είστε τώρα
145 απαντήσεις

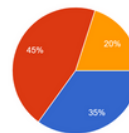


Εθνική ομάδα
Πανελλήνιο πρωτάθλημα
Τοπικά πρωταθλήματα
Ερασιτεχνικός αθλητισμός με συμμετοχή σε αγώνες
Ερασιτεχνικός αθλητισμός χωρίς συμμετοχή σε αγώνες
Απλή συμμετοχή σε δραστηριότητες άσκησης

Ανταγωγή

Δείγμα Προπονητών

Ηλικία
20 απαντήσεις



18-30 ετών
31-45 ετών
46-60 ετών
61+ ετών

Σε τι επίπεδο προπονείτε τώρα
20 απαντήσεις



Εθνική ομάδα
Πανελλήνιο πρωτάθλημα
Τοπικά πρωταθλήματα
Ερασιτεχνικός αθλητισμός με συμμετοχή σε αγώνες
Ερασιτεχνικός αθλητισμός χωρίς συμμετοχή σε αγώνες
Απλή συμμετοχή σε δραστηριότητες άσκησης



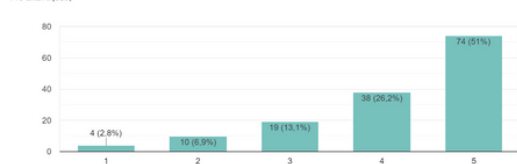
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

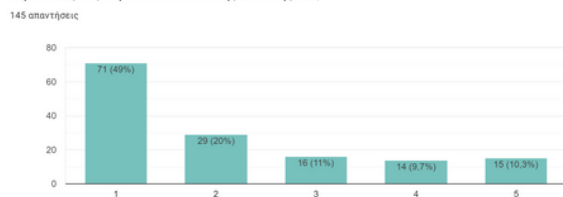
Ο προπονητής/τρια βοηθάει στην ανάπτυξη των ψυχολογικών δεξιοτήτων (π.χ., ευχαρίστηση, ανθεκτικότητα, στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων);

Αντιγραφή



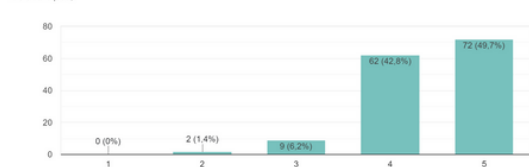
Έχεις νιώσει ποτέ αποκλεισμένος/η από τον προπονητή σου ή τους συμπαίκτες σου λόγω του επιπέδου της επίδοσής σου;

Αντιγραφή

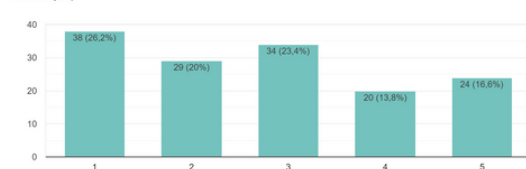


Σε κλίμακα από 1 έως 5, πόσο ικανοποιημένος είστε με τη συνολική σας εμπειρία στον αθλητισμό;

Αντιγραφή

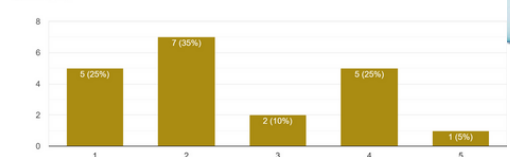


Νιώθεις ότι ο προπονητής/τρια ενδιαφέρεται περισσότερο για την απόδοση των αθλητών από την ψυχολογική ευεξία και την ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων;

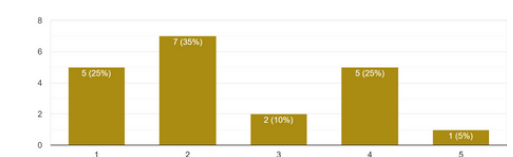


ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

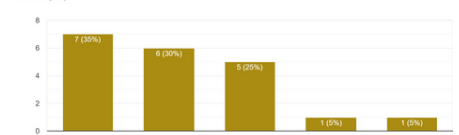
Νιώθεις ότι ενδιαφέρεσαι περισσότερο για την απόδοση των αθλητών από την καλλιέργεια ψυχολογικής ευεξίας και την ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων;



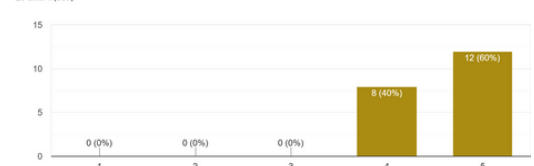
Νιώθεις ότι ενδιαφέρεσαι περισσότερο για την απόδοση των αθλητών από την καλλιέργεια ψυχολογικής ευεξίας και την ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων;



Αποκλείεις τους αθλητές/τριες λόγω του επιπέδου ή της επίδοσής τους;



Ως προπονητής/τρια βοηθάς στην ανάπτυξη των ψυχολογικών δεξιοτήτων (π.χ., ευχαρίστηση, ανθεκτικότητα, στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων);



ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Έχεις κάποια συμβουλή για τους προπονητές;

Να είναι υποστηρικτικοί και ενθαρρυντικοί απέναντι στους αθλητές τους

Να τους δίνουν κίνητρα για να συνεχίζουν να προσπαθούν για τους στόχους τους

Να είναι έχουν πίστη στους αθλητές τους

Να μην τους πιέζουν και να μην είναι αδικαιολόγητα αυστηροί μαζί τους

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

Έχεις κάποια συμβουλή για τους προπονητές;

• Να ενημερώνονται διαρκώς για τις εξελίξεις στον τομέα του αθλητισμού

• Να λαμβάνουν υπόψη την ψυχική υγεία και την συναισθηματική κατάσταση των αθλητών τους

• Να κερδίσουν την εμπιστοσύνη τους

• Να είναι πάνω από όλα παιδαγωγοί



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



ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Έχεις κάποια συμβουλή για τους προπονητές;

- Να είναι υποστηρικτικοί και ενθαρρυντικοί απέναντι στους αθλητές τους
- Να τους δίνουν κίνητρα για να συνεχίζουν να προσπαθούν για τους στόχους τους
- Να έχουν πίστη στους αθλητές τους
- Να μην τους πιέζουν και να μην είναι αδικαιολόγητα αυστηροί μαζί τους
- Να μην βάζουμε μικρούς αθλητές να κάνουν πράγματα που δεν είναι για την ηλικία τους και να περνάνε καλά στο μάθημα!
- Να μην κάνουν διακρίσεις και να ανταμείβουν κάθε αγωνιστική προσπάθεια
- Να πιστευουν παντα στις δυνατοτητες των αθλητων τους και να τους δινουν δευτερες ευκαιριες
- Να είναι δίκαιοι και να μπορούν να κατανοούν τους αθλούμενους τους

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

Έχεις κάποια συμβουλή για τους προπονητές;

- Να ενημερώνονται διαρκώς για τις εξελίξεις στον τομέα του αθλητισμού
- Να λαμβάνουν υπόψη την ψυχική υγεία και την συναισθηματική κατάσταση των αθλητών τους
- Να κερδίσουν την εμπιστοσύνη τους
- Να είναι πάνω από όλα παιδαγωγοί



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα μας οδηγούν σε σημαντικά συμπεράσματα, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν και πρακτικά ως βοήθημα στην ανάπτυξη των ικανοτήτων των προπονητών. Η πλειοψηφία των αθλητών και των προπονητών όλων των ηλικιών και των επιπέδων, είναι αρκετά ικανοποιημένοι από την εμπειρία τους στον αθλητισμό. Οι περισσότεροι αθλητές θεωρούν ότι:

- Οι προπονητές ενδιαφέρονται πιο πολύ για την ψυχική ευεξία, παρά για την απόδοσή
- δεν κατατάσσουν τους αθλητές βάσει της απόδοσης
- Βοηθάνε στην ανάπτυξη των ψυχολογικών δεξιοτήτων τους
- Γενικότερα οι αθλητές εν νιώθουν αποκλεισμένοι από τους προπονητές και τους συμπαίκτες τους λόγω επιδόσεων



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





Τι είναι αυτό που σας ευχαριστεί περισσότερο στον αθλητισμό;

Η ενέργεια και οι συναθλητές μου

Η κοινωνικοποίηση , η αυτοπεποίθηση , η
εκτόνωση , η ικανοποίηση

Γινομαι καλυτερος ανθρωπος μεσα απο αυτον

Ο ανταγωνισμός, οι παρέες , η κούραση και η ανταμοιβή

Η συνεργασία με άλλους αθλητές, οι εμπειρίες, η φυσική κατάσταση

Η μεγιστοποίηση των αθλητικών αποδόσεων

Η κατάκτηση των στόχων

Η επιβράβευση και οι επιτυχίες

Είμαι μέλος της ομάδας

Η ανάπτυξη δυνατής φιλίας μέσα απο αθλητικές
εμπειρίες!



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





Κίνητρα στον Αθλητισμό

Εσωτερικά Κίνητρα

Βελτίωση
Μάθηση
Επίτευξη

Ικανοποίηση
Διασκέδαση
Προσπάθεια

Κοινωνικότητα
Αποδοχή

Άσκηση & Υγεία
Εκτόνωση

Εξωτερικά Κίνητρα

Οικονομικές
αμοιβές

Αποτελέσματα

Προβολή
Σύγκριση

Εικόνα
Σώματος



Ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων

- Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης
- Ανάπτυξη προσαρμοστικότητας
- Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων
- Βελτίωση συγκέντρωσης
- Ανάπτυξη Συναισθηματικής νοημοσύνης
- Ανάπτυξη Κοινωνικότητας



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



Για να ενισχύσουμε τα εσωτερικά κίνητρα των αθλητών προσπαθούμε



- ① Να ευχαριστιούνται αυτό που κάνουν
- ② Να βελτιώνονται
- ③ Να χτίζουν δυνατές σχέσεις

Δίνουμε Εμφαση στην Εσωτερική επιβράβευση

βελτιώση
ευεξία, καλή φυσική κατάσταση/υγεία
εκτόνωση
διασκέδαση
μαθηση

Οι αθλητές να νοιώθουν ότι

- Αναπτύσσονται μέσα από το άθλημα
- Εμπιστεύονται σταδιακά τις δυνάμεις τους
- Αποκτούν νέες δεξιότητες
- Συμμετέχουν σε αγώνες



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



Αύξηση των Ευκαιριών

Δημιουργία συνθηκών

**Ανάπτυξη κοινωνικών
δεξιοτήτων**

Κατανόηση

Συμμετέχοντας στον αθλητισμό

Οι αθλητές:

- Είναι ενεργά μέλη της ομάδας
- Επιβραβεύουν τον εαυτό τους μέσω της βελτίωσης και της προσπάθειας
- Συμμετέχοντας σε αγώνες μαθαίνουν να διαχειρίζονται έντονα συναισθήματα

Διαχείριση συναισθημάτων

Θυμόμαστε πάντα ότι τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά.

Δίνουμε στον εαυτό μας χρόνο για να τα αναγνωρίσουμε, να τα αποδεχτούμε και στην συνέχεια να τα επεξεργαστούμε.



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



Δίνουμε έμφαση

Προσανατολισμός στη βελτίωση
κ προσπάθεια, σύγκριση με τον
εαυτό

Θα γίνω καλύτερος

Η προσπάθεια με νοιάζει

Δεν φοβάμαι την αποτυχία

Αίσθηση ικανότητας



Δε δίνουμε έμφαση

Προσωπική προβολή,
Προσανατολισμός στο αποτέλεσμα,
σύγκριση με τους άλλους

Είμαι ο καλύτερος

Η νίκη με νοιάζει

Φόβος αποτυχίας

Αίσθηση επιτυχίας μόνο
από το αποτέλεσμα



Δίνουμε έμφαση στην Ανάπτυξη Ικανοτήτων Μέσα απο τον Αθλητισμό



- Κινητικές δεξιότητες
- Αυτοεκτίμηση
- Αντιμετώπιση Προκλήσεων
- Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων
- Ανάπτυξη προσαρμοστικότητας
- Ανάπτυξη Συναισθηματικής νοημοσύνης



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



Για την ανάπτυξη της ικανοποίησης μέσα απο τον αθλητισμό



Εστιάζουμε

- Στην Προσπάθεια
- Στη Βελτίωση
- Στην Μάθηση
- Στην Απόδοση
- Στην συνεργασία
- Στην Συμμετοχή
- Στην ευεξία

“Χρησιμοποιούμε” τον αθλητισμό

Σκεφτόμαστε την εξέλιξη του κάθε αθλητή με βάση τις δυνατότητές του.

Βλέπουμε την πρόοδο σαν πρόκληση και ενθαρρύνουμε την βελτίωση.

Μαθαίνουμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας.

Ενισχύουμε ό,τι μας κάνει ευτυχισμένους!



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



Ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας

Φυσικοί Παράγοντες:

Η σωματική δύναμη, η ενέργεια, η καλή υγεία και η ζωτικότητα.

Ψυχολογικοί Παράγοντες:

η προσαρμοστικότητα, η προσοχή και η εστίαση, η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση, η συναισθηματική συνειδητοποίηση και ρύθμιση, η αυτο-έκφραση, η σωστή κατεύθυνση σκέψης.

Κοινωνικοί Παράγοντες:

διαπροσωπικές σχέσεις, επικοινωνία και συνεργασία.

Χτίζουμε Ψυχική Ενδυνάμωση



Βελτιώνουμε τον εαυτό μας, Αισθανόμαστε ότι μπορούμε να **ελέγχουμε** τα συναισθήματά μας, τις σκέψεις μας και τις πράξεις μας, κατά το δυνατόν περισσότερο.



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





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



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project (EnjoySports) NR. 2023-1-EL02-KA182-SPO-000147862