**Τα οφέλη του αθλητισμού**

Ο αθλητισμός για τα παιδιά είναι ευκαιρία για κοινωνικοποίηση και εκπαίδευση.

Τα παιδιά μαθαίνουν να υπακούν 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.

Παρατηρείται μια αύξηση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης.

Μερικά οφέλη στο σύνολό τους είναι:

Σωματικά οφέλη

* **Καλή φυσική κατάσταση**.
* Εκτόνωση του άγχους. Είναι αναγνωρισμένο από τους περισσότερους γιατρούς και καθηγητές ότι η άσκηση ενός αθλήματος βοηθά στην αποβολή και στην «λησμονιά» κάποιου προβλήματος. Το πανεπιστήμιο Duke για παράδειγμα ανοίγει τις πόρτες των γυμναστηρίων του όλο το 24ωρο την περίοδο των εξετάσεων.
* **Δεξιότητα**. Τα παιδιά αναγκάζονται να μάθουν τεχνικές (πχ 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… 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 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).

Προσωπικά οφέλη

* **Εκτιμάται η προετοιμασία**. Το παιδί αθλητής μαθαίνει την διαφορά μεταξύ προσπάθειας και ικανότητας. Αναπτύσσεται η αυτοπειθαρχία και η επίγνωση της σημασίας της καλής προετοιμασίας, διότι βλέπουν την διαφορά στην απόδοσή τους. Μαθαίνουν από τα λάθη τους και δέχονται πιο εύκολα εποικοδομητική κριτική, ως εργαλείο προόδου. Αναπτύσσουν μια αίσθηση δικαίου και μια αυτοπεποίθηση που δεν βασίζεται στο δεκανίκι του εγωισμού.
* **Αποδοχή**. Είναι ό,τι καλύτερο για να μάθει ο μελλοντικός ενήλικας να αντιμετωπίζει τις κακοτυχίες και τις απογοητεύσεις, είτε αυτές έρχονται σε μορφή μικροτραυματισμού, ήττας από άστοχή μπαλιά. «Υπάρχει πάντα ο επόμενος αγώνας.». Μαθαίνουν επίσης να αντιμετωπίζουν την απογοήτευση ενός τραυματισμού αλλά και τον πόνο τους. Όσο περνάει ο καιρός της αποθεραπείας, τόσο ένα πράγμα γίνεται ξεκάθαρο. Βασίζεσαι στον εαυτό σου.

Συμπεριφορά

* **Ευκαιρία ηγεσίας**. Μερικές φορές το παιδί μας 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 .

**Το παιδί αποκτά το αίσθημα της ευθύνης αλλά και το αίσθημα της δικαιοσύνης απέναντι στους συμμαθητές του**.

* **Ταυτότητα και ισορροπίες**. Το να είσαι μέρος του συνόλου είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά, το να ανήκεις. Το να λες «‘Είμαι κολυμβητής» έχει μεγαλύτερη βαρύτητα στην ταυτότητα και την εικόνα του εαυτού μας από το να λέμε απλά «κολυμπάω»
* **Διαχείριση χρόνου**. Οι νεαροί αθλητές ξέρουν ότι έχουν να κάνουν τα μαθήματά τους, να κοιμηθούν καλά και να διασκεδάσουν, οπότε δεν χάνουν άσκοπα τον καιρό τους. Προγραμματίζουν.
* Μαθαίνουν τη σημασία του **«θυσιάζω τώρα» για  να αποκομίσω αύριο**. Είναι η βάση της προσωπικής επιτυχίας στην κοινωνία μας και από τα μεγαλύτερα μαθήματα ζωής.

Τα αθλήματα είναι κοινωνικές δραστηριότητες. Ακόμα και τα μοναχικά, κάποια στιγμή έχουν κοινό και εισπράττουν αντιδράσεις..

* **Οι σχέσεις με τα άλλα παιδιά**.  Κοινωνικοποίηση – συντροφικότητα.
* **Ομαδικότητα**. Στην ομάδα τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται, 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. Μαθαίνουν επίσης ότι μπορεί να δουλεύεις με ανθρώπους που δεν συμπαθείς αλλά ότι το αποτέλεσμα βγαίνει, και διασκεδάζεις, όπως και να έχει. Στην ομάδα μαθαίνει την  που αρχίζουν και σταματούν τα δικαιώματά σου, πού αρχίζουν και σταματούν οι ευθύνες σου.
* **Διαφορετικότητα**. Το παιδί έρχεται σε επαφή με παιδιά διαφορετικών στρωμάτων, είτε είναι δημόσια σχολεία ή ιδιωτικά. Τα όρια θολώνουν για λίγο και τα παιδιά έρχονται σε επαφή με νέες κουλτούρες και τρόπους ζωής. Είναι πολύ σημαντικό στην σημερινή κοινωνία που καλούμαστε να μοιραστούμε την ζωή μας με ανθρώπους από άλλες χώρες, όπως έκαναν οι δικοί μας παππούδες όταν έφευγαν μετανάστες, να αναπτυχθεί γρήγορα το αίσθημα της  αποδοχής της διαφορετικότητας και του σεβασμού ως προς αυτήν. Στην ομάδα, αυτό που μετράει είναι το ταλέντο και η «καρδιά».

.

|  |
| --- |
|  |