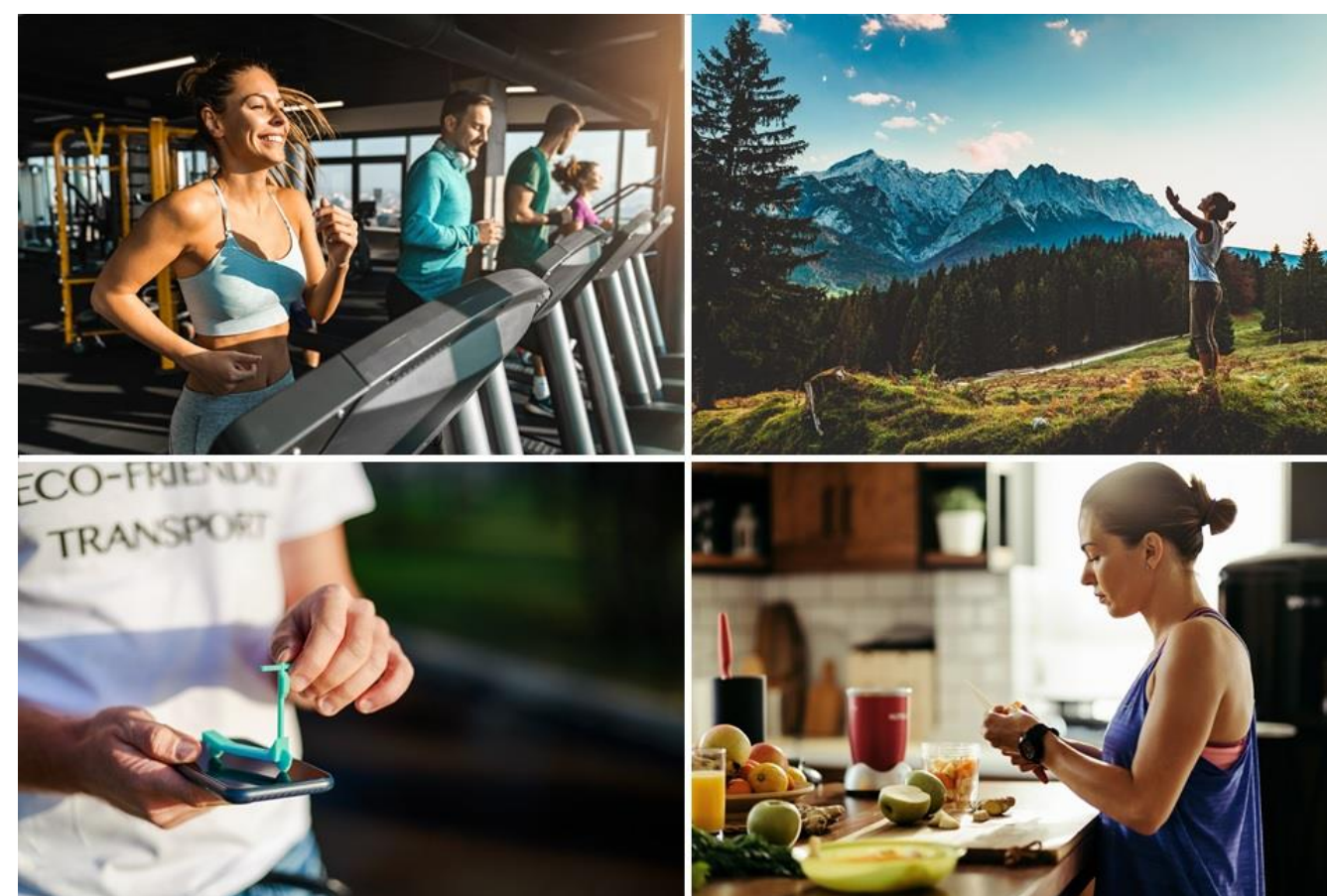




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





ΕΝΟΤΗΤΑ 1

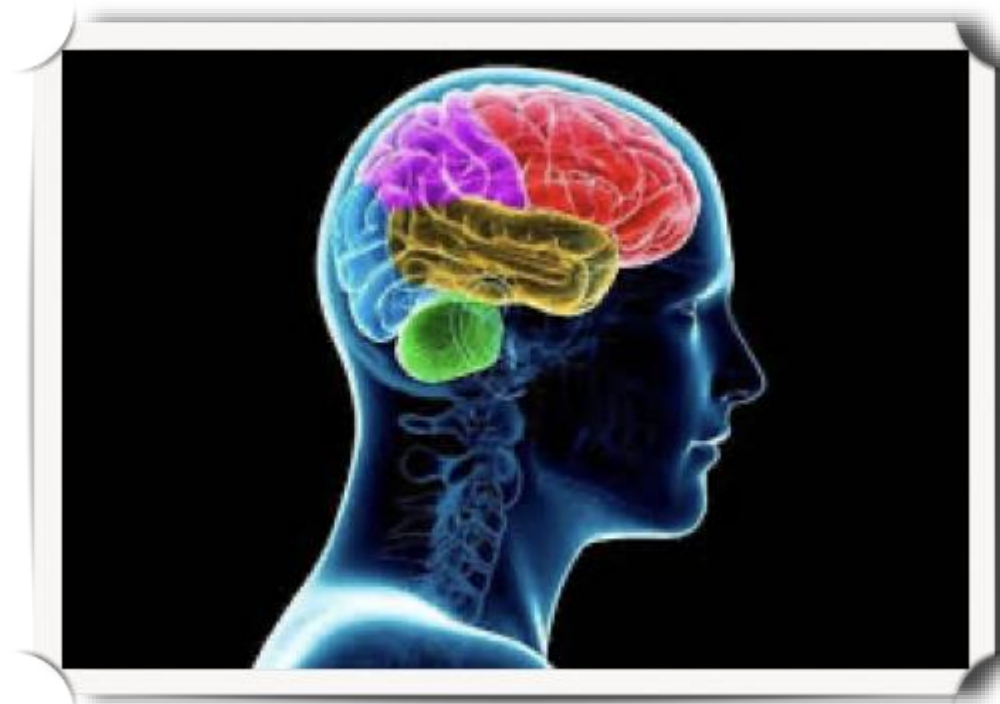
Ενίσχυση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας του Αθλητισμού

ΤΜΗΜΑ 1

**Ο αθλητισμός ως θεμελιώδης χαρακτήρας της ανάπτυξης της
προσωπικότητας των παιδιών: συνειρμική και συναισθηματική
περιοχή**

Ο αθλητισμός παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της προσωπικότητας των νέων, καθώς η επίδρασή του σχετίζεται άμεσα με τέσσερις θεμελιώδεις περιοχές της αναπτυξιακής διαδικασίας του ανθρώπου:

- a. Γνωστική
- b. Συναισθηματική
- c. Αντιληπτική
- d. Κινητική



Οι περιοχές αυτές αντιστοιχούν στα τέσσερα συστήματα του ανθρώπινου εγκεφάλου:

- a. Συνειρμικό σύστημα:* υπεύθυνο για τη λειτουργία της γλώσσας, της εκμάθησης και της μνήμης.
- b. Μεταιχμιακό σύστημα:* σχετίζεται με τις ενστικτώδεις και συναισθηματικές πτυχές των ψυχικών δραστηριοτήτων.
- c. Αισθητικό σύστημα:* περιλαμβάνει τις πρωτεύουσες αισθητήριες ζώνες (σωματικές, ακουστικές, οπτικές, οσφρητικές).
- d. Κινητικό σύστημα:* αποτελείται από εκείνες τις περιοχές του φλοιού που προβάλλουν ίνες προς τους κινητικούς νευρώνες και είναι υπεύθυνο για την κίνηση και το περπάτημα.

Κατά συνέπεια, ο άνθρωπος είναι μια ψυχο-σωματικο-διανοητική ολοκληρωμένη δομή:

του οποίου η ισορροπία εξαρτάται από τη ρυθμιζόμενη και αρμονική συμμετοχή όλων των συστημάτων στις διάφορες δραστηριότητες·

όπου η δράση ενός από τα εγκεφαλικά συστήματα επηρεάζει τα άλλα:

- Όταν το ψυχολογικό σύστημα επηρεάζεται, για παράδειγμα από μεγάλο φόβο, το ίδιο ισχύει και για το σωματικό σύστημα (και μπορεί να υπάρχει μείωση της δύναμης), ενώ το πνευματικό σύστημα (λανθασμένα ορισμένο, "διανοητικό") δεν μπορεί να σκεφτεί.
- Όταν το σωματικό σύστημα επηρεάζεται, για παράδειγμα από μια ισχυρή ασθένεια - γρίπη, το ίδιο συμβαίνει και στο ψυχολογικό σύστημα (και συνεπώς η διάθεση πάσχει από ένα είδος κατάθλιψης) και, με τον ίδιο τρόπο, η συλλογιστική μας είναι λιγότερο αποτελεσματική από ποτέ.
- Όταν το πνευματικό σύστημα (δηλαδή το "διανοητικό" σύστημα) επηρεάζεται, για παράδειγμα λόγω οποιουδήποτε είδους προβλήματος που δεν μπορεί να λυθεί, ομοίως επηρεάζεται και το ψυχολογικό (και επομένως υπάρχει κάποια ρήξη της συναισθηματικής ισορροπίας). Ταυτόχρονα, εάν το πρόβλημα είναι ιδιαίτερα σοβαρό, είναι δυνατό να αισθανθείτε ένα είδος κατάρρευσης.

Επομένως, ένα άτομο θα είναι τόσο πιο ισορροπημένο όσο **πιο αρμονικά καταφέρει να ενσωματώσει** αυτά τα συστήματα.

Τα τέσσερα συστήματα μπορούν να αλληλεπιδράσουν μέσα σε μια *πέμπτη περιοχή* πέραν αυτών που αναφέρονται παραπάνω, η οποία είναι η **κοινωνική περιοχή**: επιτρέπει την ενεργοποίηση εγκεφαλικών συστημάτων στη *δυναμική τους αλληλεπίδραση*, η οποία θα είναι ακόμη πιο κατάλληλη εάν η προτεινόμενη δραστηριότητα είναι σε θέση να τα συμπεριλάβει πλήρως.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ



Γνωστική περιοχή
Συναισθηματική περιοχή
Αντιληπτική περιοχή
Κινητική περιοχή

Γνωστική περιοχή

Όσον αφορά την *αθλητική δραστηριότητα*, πριν μιλήσουμε για γνώση, θα πρέπει να μιλήσουμε για **σωματική νοημοσύνη** η οποία:

- όταν συγκεντρώνεται εσωτερικά, περιορίζεται στη δραστηριότητα του σώματος.
- όταν κατευθύνεται προς τα έξω, περιλαμβάνει φυσικές ενέργειες προς τα αντικείμενα του κόσμου.



Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΗΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΤΥΠΩΝ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ:

☐ Χωρική νοημοσύνη:

- ☐ η οποία επιτρέπει σε έναν καλό γυμναστή να ρυθμίζει τις κινήσεις του σε ένα εφελτήριο.
- ☐ η οποία εστιάζει στην ικανότητα του ατόμου να μεταμορφώνει τα αντικείμενα μέσα στο περιβάλλον του και να βρίσκει τη θέση του σε έναν κόσμο αντικειμένων στο χώρο.

☐ κιναισθητική νοημοσύνη, οδηγώντας τη ρευστότητα των κινήσεων ενός χορευτή ή ενός παίκτη μπάσκετ;

☐ διαπροσωπική και σχεσιακή νοημοσύνη, επιτρέποντας τον υπολογισμό της θέσης των συμπαίκτων όσον αφορά τη θέση τους, το ρόλο τους και το σύνολο κανόνων.

Η ΓΝΩΣΗ είναι ακόμη πιο περίπλοκη από τη *νοημοσύνη*, είναι ένας τρόπος να είσαι στον κόσμο που πρέπει να αναγνωρίσει:

- διαφορές και ιδιαιτερότητες στις προσωπικές συμπεριφορές
- τη μοναδικότητά τους στην ανάμιξη.

Η γνώση εάν υποστηρίζεται από αθλητική δραστηριότητα σε ένα είδος εργαστηρίου δεξιοτήτων και αυθεντικού έργου, αποδεικνύεται ότι είναι:

- **μια περίεργη δομή που λαμβάνει χώρα μέσα σε κοινωνικούς και επικοινωνιακούς δεσμούς**

- **ένα προϊόν πράξεων αξιολόγησης και εκτίμησης σχετικά με:**

- τον εαυτό μας,
- τη συνολική κατάσταση
- προσωπικές δεξιότητες (ταλέντο, συναισθήματα) που βοηθούν να κάνουμε τις ασυνείδητες επιλογές μας

Συναισθηματική περιοχή

Η συναισθηματική νοημοσύνη καλύπτει πέντε βασικούς τομείς, οι οποίοι ανακαλούνται κατά την άσκηση του αθλητισμού:

Α) ΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΜΑΣ

Β) ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Γ) ΑΥΤΟ-ΚΙΝΗΤΡΟ

Δ) ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ

Ε) ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ



Η συστηματική άσκηση συναισθηματικής νοημοσύνης σημαίνει ανάπτυξη της **αυτογνωσίας**.

Αυτός είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της συναισθηματικής νοημοσύνης: αντιπροσωπεύει την ικανότητα αναγνώρισης και ελέγχου αισθημάτων και συναισθημάτων και, κατά συνέπεια, καλύτερη διαχείριση των καταστάσεων που αφορούν άλλους.

Λέξεις-κλειδιά

Αθλητισμός

Γνωστική περιοχή

Συναισθηματική περιοχή

Αντιληπτική περιοχή

Κινητική περιοχή

Συνειρμικό σύστημα

Μεταιχμιακό σύστημα

Αισθητήριο κέντρο

Κινητικό σύστημα

Κοινωνική περιοχή

Σωματική νοημοσύνη

Γνώση

Αυτογνωσία

Θυμηθείτε

Τα παιδιά που κάνουν σπορ έχουν ισχυρά αντανεκλαστικά και υψηλή ικανότητα εστίασης, αν και ποικίλλει ανάλογα με το άθλημα που κάνουν. Αυτό το χαρακτηριστικό αυξάνει σημαντικά τη γνωστική τους ανάπτυξη.

Ενώ τα παιδιά στην ομάδα συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, μαθαίνουν να ενεργούν, να κερδίζουν ή να χάνουν και να υπακούουν στους κανόνες της ομάδας. Είναι λιγότερο αγχωτικά, λιγότερο ανήσυχα. Η κατάθλιψη είναι λιγότερο συχνή σε αυτά τα παιδιά.

Τα ομαδικά αθλήματα επιτρέπουν στο παιδί να αναπτύξει το περιβάλλον του, να μάθει την έννοια της συντροφικότητας και του ομαδικού πνεύματος. Για παράδειγμα, ένα παιδί που παίζει στην ομάδα βόλεϊ θα είναι ευτυχισμένο σαν ομάδα, παρόλο που αυτός ο ίδιος κερδίζει τους πόντους. Η ομαδικότητα επιτρέπει σε πολλούς ανθρώπους να αγωνίζονται για τον ίδιο στόχο.

Είναι εξειδικευμένοι στη λήψη γρήγορων αποφάσεων και στην εύρεση λύσεων. Για το λόγο αυτό, η μαθηματική επιτυχία τους είναι πολύ υψηλή, μαθαίνουν πιο γρήγορα, οργανώνουν και διαχειρίζονται δυσμενείς καταστάσεις πολύ καλύτερα από τα παιδιά που δεν κάνουν σπορ.





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

