

10 Απριλίου 2017

## Πρέπει οι γονείς να παρακολουθούν την προπόνηση των παιδιών;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Ένας από τους βασικούς λόγους για τους οποίους τα παιδιά εισέρχονται και παραμένουν στον αθλητισμό είναι «για να με βλέπουν οι γονείς μου». Να βλέπουν το παιδί-αθλητή να προσπαθεί, να κουράζεται, να χαιρείται και να διασκεδάζει. Αποτελεί εν τέλει «διασκέδαση» για τα παιδιά η συχνή παρουσία των γονέων στην προπόνηση; Για τους προπονητές «Όχι», για τους γονείς αποτελεί επιθυμία τους να παρακολουθούν τα παιδιά να «αγωνίζονται».

Η «επίδραση» της παρουσίας των γονέων στην προπόνηση περιλαμβάνει μια σειρά από ειδικές συνθήκες.

Ο ρόλος του γονέα στην αθλητική δραστηριότητα του παιδιού είναι να του παρέχει τη συναισθηματική και υλική υποστήριξη που του χρειάζεται και να ενθαρρύνει τη δραστηριοποίησή του. Όταν παρακολουθεί και σχολιάζει την προπόνηση λέγοντας ακόμη και ότι «θα πρέπει να δίνεις μεγαλύτερη προσοχή στον προπονητή όταν μιλά» ή «θα πρέπει να είσαι πιο συγκεντρωμένος», μοιραία περνά σε σχολιασμό της παρουσίας του παιδιού στην αθλητική δραστηριότητα. Για την «επιβολή» των κανόνων στην προπόνηση υπεύθυνος είναι ο προπονητής και αποτελεί «μάθημα» για το παιδί η «υπακοή» σε κανόνες που θέτει κάποιος άλλος εκτός των γονέων. Είναι βήμα για την κοινωνικοποίησή του!

Είναι πολύ δύσκολο για έναν γονέα να παρακολουθεί σε καθημερινή βάση το παιδί στην προπόνηση και να μην μπει στον πειρασμό του «ξέρω!». Αν νιώσει ότι έχει

αποκτήσει εικόνα του αθλήματος, θα αρχίσει να κρίνει την απόδοση του παιδιού στην προπόνηση, να σχολιάζει τα «επιτεύγματά» του, να κρίνει την αποτελεσματικότητα του παιδιού. Θα μπει στη διαδικασία της αξιολόγησης του αθλητή, ο οποίος κάνει αθλητισμό για να το διασκεδάσει! Θα μπερδευτούν οι ρόλοι, θα αναλύονται τεχνικά θέματα, θα «κατηγορείται» το παιδί για ελλιπή προσπάθεια, θα συγκριθεί με τους συμπαίκτες του, θα αναπτύξει άγχος και εν τέλει θα φύγει.

Στην περίπτωση αυτή για το γονέα, είναι καλύτερα να μην «ξέρει»!

Η παρουσία του γονέα αποτελεί μια «έμμεση» εμπλοκή στην προπονητική διαδικασία. Τα παιδιά «μπαίνουν στον πειρασμό» να κοιτάξουν τους γονείς κατά τη διάρκεια της προπόνησης, τους αναζητούν επιζητώντας οτιδήποτε μπορεί να τους δείξει ότι ο γονέας «είναι εκεί και με παρακολουθεί». Νιώθει ασφαλές με την παρουσία του γονέα και τον επιζητά διαρκώς. Ενίοτε θα χαθεί στην αναζήτηση, θα απεμπλακεί από την προπόνηση, θα χάσει τη συγκέντρωσή του, θα απογοητευθεί βλέποντας το γονέα να δυσανασχετεί με μια προσπάθειά του. Η εικόνα του παιδιού που κοιτάζει σε κάθε προσπάθειά του για να δει την αντίδραση του γονέα είναι δημιουργήμα των «μεγάλων».

Τι άραγε ψάχνει; Ίσως και να μην ψάχνει κάτι, ίσως να φοβάται την αντίδραση του γονέα και το τι σημαίνει για εκείνον η «ανεπιτυχής προσπάθεια». Μια προσπάθεια ενός παιδιού που μπήκε στον αθλητισμό, «για να διασκεδάσει!».

Και αν ταυτόχρονα η εισαγωγή του παιδιού στον αθλητισμό γίνεται για να «αυτονομηθεί» σταδιακά και να νιώσει ασφαλές σε ένα άλλο κοινωνικό περιβάλλον, η παρουσία του γονέα αντιτίθεται εμφανώς στην όλη προσπάθεια. Θα αυτονομηθεί με τη διαρκή παρουσία του γονέα;

Από την άλλη πλευρά η μη παρουσία του γονέα στην προπόνηση αποτελεί ένα τρόπο για ενίσχυση της αλληλεπίδρασης με τους άλλους. Είναι ένας έμμεσος τρόπος να δείξουμε στο παιδί ότι μπορεί να εμπιστευτεί και άλλο περιβάλλον, πέραν του οικογενειακού, να νιώσει μέλος μιας ομάδας ανθρώπων από τους οποίους μπορεί να αντλήσει ασφάλεια και υποστήριξη. Κοινωνικοποίηση δηλαδή.....

Οι έρευνες δείχνουν ότι όσο περισσότερο ο γονείς παρακολουθούν προπονήσεις, όσο περισσότερο εμπλέκονται στο άθλημα του παιδιού, τόσο πιο γρήγορα εκείνο εγκαταλείπει τον αθλητισμό ή συνηθίζει το να προσπαθεί μόνο όταν είναι παρών και ο γονέας. Αυτός ήταν εξ αρχής ο στόχος;

Η διαρκής παρουσία στην προπόνηση υποδηλώνει στα παιδιά ότι η ευτυχία μας, με κάποιο τρόπο, εξαρτάται από την απόδοσή τους. Πιστικό για τους νεαρούς

αθλητές. Η ευτυχία των γονέων ωστόσο θα ήταν λειτουργικό να «εξαρτάται» και από τη δική τους δραστηριότητα. Από το τι έκανε ο ίδιος την ώρα της προπόνησης, πόσο περπάτησε, πόσο έτρεξε, από το βιβλίο που θα μπορούσε να είχε διαβάσει ή από όσα άλλα πράγματα θα μπορούσε να είχε κάνει σε ένα δίωρο προπόνησης του παιδιού.

Γιάννης Ζαρώτης  
Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής  
Αθλητικός Ψυχολόγος

Πηγή: [nfokids.com.cy](http://nfokids.com.cy)