



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
**Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών**

— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
«ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ»
ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

MINI VOLLEY : Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Καλλιακούδη Αικατερίνη

**Επιβλέπων Καθηγητής
Κατσίκας Χρήστος**

ΜΑΡΤΙΟΣ 2021

© Copyright

Καλλιακούδη Αικατερίνη

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

Ευχαριστίες

Καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης της πτυχιακής μου εργασίας υπήρξαν πολλοί άνθρωποι που με τη βοήθεια και τις συμβουλές τους, με οδήγησαν στην επιτυχή ολοκλήρωσή της και θα ήθελα να τους αναφέρω ξεχωριστά, εκφράζοντας την αμέριστη ευγνωμοσύνη μου. Πρωτίστως, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές μου που με την συμβολή τους κατά τη διάρκεια των σπουδών μου, μου έδωσαν τα εφόδια για να γίνω ένας καλύτερος άνθρωπος και επιστήμονας στον τομέα που έχω επιλέξει.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την κα Μπαρζούκα Καρολίνα και την κα Ψυχουντάκη Μαρία, που με βοήθησαν και με ενέπνευσαν στην επιλογή του θέματος της παρούσας εργασίας. Θερμές ευχαριστίες οφείλω στον κ. Κατσίκια Χρήστο ο οποίος μου έδωσε πολύτιμες συμβουλές και καθοδήγηση για την ολοκλήρωση της πτυχιακής εργασίας μου. Ακόμη, ευχαριστώ θερμά τις προπονήτριες και τις αθλήτριες των συλλόγων που με την άψογη συνεργασία τους ολοκληρώθηκε η έρευνα της πτυχιακής μου εργασίας.

Τέλος, θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στην οικογένεια και στους φίλους μου για τη διαρκή τους στήριξη κατά τη διάρκεια της εκπόνησης της πτυχιακής εργασίας αλλά και καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

MINI VOLLEY : Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Περίληψη

Ο χώρος του αθλητισμού είναι ένας πολύπλευρος χώρος, που απαιτείται συνεχής διερεύνηση τόσο σε πρακτικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Η συναισθηματική νοημοσύνη και το άγχος είναι ψυχικές παράμετροι που επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών τόσο σε ομαδικά όσο και σε ατομικά αθλήματα. Επιπλέον, λίγες είναι οι μελέτες που εξετάζουν παιδιά. Επομένως, είναι σημαντική η μελέτη των ψυχικών παραμέτρων σε αθλητικό πληθυσμό, παιδικής ηλικίας. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνηθεί η μεταβολή της συναισθηματικής νοημοσύνης και του άγχους σε αθλήτριες μίνι βόλλεϋ, κατά τη διάρκεια 6 μηνών από την έναρξη του ετήσιου προπονητικού τους προγράμματος. Στη μελέτη συμμετείχαν 62 αθλήτριες πετοσφαίρισης (ηλικίας: $11,21 \pm 0,68$ έτη, προπονητικής εμπειρίας: $2,90 \pm 1,56$ έτη), στις οποίες δόθηκαν ερωτηματολόγια στην αρχή και στο πέρας των 6 μηνών προπόνησης. Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Άγχους κατάστασης –προδιάθεσης για παιδιά, καθώς και το ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης για παιδιά. Για την εξαγωγή συμπερασμάτων διενεργήθηκε *T-test* εξαρτημένων δειγμάτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη των αθλητριών αυξάνεται από $115,90 \pm 7,62$ σε $120,31 \pm 10,30$ ($p < 0,000$), μετά από 6 μήνες προπόνηση βόλλεϋ. Αντιθέτως, δεν παρατηρήθηκε στατικά σημαντική διαφορά στη μέτρηση του Άγχους ($46,66 \pm 6,66$, $47,00 \pm 4,82$, στην αρχή και 6 μήνες μετά την παρέμβαση, αντίστοιχα, $p = 0,503$). Συνεπώς, ο αθλητισμός διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη των ψυχικών παραμέτρων του αθλητή. Μέσα από τον αθλητισμό ο ασκούμενος μαθαίνει να αναγνωρίζει τα δικά του συναισθήματα, αλλά και των συναθλούμενων του, να κοινωνικοποιείται και να διαχειρίζεται το άγχος του.

Λέξεις κλειδιά: Συναισθηματική νοημοσύνη, άγχος, παιδική ηλικία, πετοσφαίριση

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη	iv
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	v
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	vii
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
1.1 Ορισμός και διατύπωση του ερευνητικού προβλήματος	1
1.2 Σκοπός της μελέτης	1
1.3 Ερευνητικές υποθέσεις	1
1.4 Σημασία της έρευνας	2
1.5 Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας	2
1.6 Λειτουργικοί ορισμοί	2
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	4
2.1 Ιστορία πετοσφαίρισης	4
2.2 Κανόνες ‘Mini Volley’	6
2.3 Ημερήσιο προπονητικό πλάνο	6
2.4 Άθληση και συναισθηματική νοημοσύνη	7
2.5 Συναισθηματική αγωγή	13
2.6 Το διδακτό της συναισθηματικής νοημοσύνης	14
2.7 Παράγοντες που καθορίζουν τα συναισθήματα των αθλητών	15
2.8 Σχέση άθλησης και συναισθηματικής νοημοσύνης	17
2.9 Το προπονητικό πρόγραμμα και η διαχείριση του άγχους	18
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	20
3.1 Συμμετέχουσες	20
3.2 Διαδικασία συλλογής δεδομένων	20
3.3 Όργανα μέτρησης	20
3.4 Στατιστική ανάλυση	22
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	23
4.1 Αρχικές μετρήσεις – Χαρακτηριστικά συμμετεχουσών	23
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	24

VI. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	29
IV. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	30
V. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	33

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 4.1 Παράμετροι αξιολόγησης (μέσοι όροι \pm τυπικές αποκλίσεις, διαφορές).....	23
--	----

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Ορισμός και διατύπωση του ερευνητικού προβλήματος

Ο χώρος του αθλητισμού είναι ένας πολύπλευρος χώρος που απαιτεί επαρκή διερεύνηση σε κάθε τομέα του. Συγκεκριμένα, ο χώρος του volley έχει εξεταστεί σε πολλά επίπεδα με σκοπό την καλύτερη απόδοση των αθλητών τόσο σε πρακτικό (τεχνική-τακτική) όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Ωστόσο η ραγδαία αύξηση της συμμετοχής των αθλητών στο βόλεϊ, ειδικά στις μικρές ηλικίες, συνοδεύτηκε από την αύξηση σε παιδικές κακώσεις που παρατηρήθηκε σε ποσοστό 40%. Το γεγονός αυτό προκάλεσε την επιτακτική ανάγκη για τη δημιουργία ενός πιο εξειδικευμένου προγράμματος, το οποίο θα ήταν προσαρμοσμένο σε μικρότερες ηλικίες και θα συνέβαλλε στην πρόληψη των κακώσεων και την αποφυγή των τραυματισμών. Έτσι λοιπόν δημιουργήθηκε το Mini Volley. Μετά τη Διεθνή Ένωση Βόλεϊ, το 1971, αναπτύχθηκε το Mini Volley.

Οι Ιάπωνες ήταν οι πρώτοι οι οποίοι εξέτασαν προσεκτικά τους κανόνες για την εκμάθηση του. Αρχικά, εντάχθηκαν μικρότερες και πιο ελαφριές μπάλες για τις μικρές ηλικίες. Έπειτα στο προπονητικό πρόγραμμα εντάθηκαν οι βασικές τεχνικές δεξιότητες του αθλήματος, που είναι η πάσα με δάχτυλα (μετωπική, πλάγια, η πάσα προς τα πίσω), πάσα με μανσέτα και το σέρβις από κάτω (μετωπικό, πλάγιο, κατακόρυφο) (Bahg, & Reeser, 2012).

1.2 Σκοπός της μελέτης

Η παρούσα έρευνα έγινε με σκοπό να ερευνηθεί το κατά πόσο και αν μπορούν να μεταβληθούν οι ψυχικές παράμετροι των αθλητών του mini Volley και συγκεκριμένα, η συναισθηματική νοημοσύνη (Emotional Intelligent, EQ) και το άγχος (Anxiety) από τη στιγμή που ξεκινούν το προπονητικό τους πρόγραμμα και 6 μήνες μετά.

1.3 Ερευνητικές υποθέσεις

Υπόθεση I: Η συναισθηματική νοημοσύνη αναμένουμε να μεταβάλλεται σε χρονικό διάστημα έξι (6) μηνών.

Υπόθεση II: Αναμένεται να υπάρξουν μεταβολές στο άγχος των αθλητριών στο χρονικό διάστημα των έξι (6) μηνών.

1.4 Σημασία της έρευνας

Τα αποτελέσματα της μελέτης αυτής μπορούν να εμπλουτίσουν τις γνώσεις περί συναισθηματικής νοημοσύνης στον αθλητισμό και ιδιαίτερα στον χώρο της πετοσφαίρισης. Επιπλέον, θα διερευνηθεί κατά πόσο μεταβάλλεται το άγχος των αθλητριών που συμμετέχουν σε ένα ομαδικό άθλημα με βάση τις ανάγκες και τις απαιτήσεις του αθλήματος σε αυτές τις ηλικίες. Η σημασία της έρευνας έγκειται στο γεγονός ότι, μέχρι στιγμής, δεν υπάρχουν πολλές έρευνες στη βιβλιογραφία που να αφορούν σε αθλήτριες πετοσφαίρισης μικρής ηλικίας, και στη μεταβολή αυτών των ψυχικών παραμέτρων.

Έρευνες όσον αφορά το άγχος των αθλουμένων έδειξαν ότι η οργανωμένη αθλητική συμμετοχή σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο άγχους και κατάθλιψης (Miller et al., 2002; Miller, & Hoffman, 2009). Τα κοινωνικά οφέλη της συμμετοχής σε αθλήματα έχουν συνδεθεί με μειωμένο άγχος και καλύτερη αυτοαναφερόμενη συνολική ψυχική υγεία σε νεαρούς ενήλικες (Sabiston et al., 2016; Panza, Graupensperger, Agans, Doré, Vella, & Evans, 2020).

1.5 Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας

Οι περιορισμοί της συγκεκριμένης έρευνας υπόκεινται στο γεγονός ότι αναφέρεται μόνο σε κορίτσια και το δείγμα που χρησιμοποιήθηκε ήταν εντός του νομού Αττικής. Επιπλέον, στις οριοθετήσεις της έρευνας εντάσσεται και η συμπεριφορά του κάθε προπονητή των ομάδων. Δεν κατέστη δυνατόν να ακολουθηθεί το ίδιο προπονητικό πρόγραμμα σε όλο το δείγμα. Επιπροσθέτως, τα αποτελέσματα της μελέτης, ενδεχομένως, να μη μπορούν να γενικευθούν σε άλλο αθλητικό πληθυσμό ή στο άλλο φύλο.

1.6 Λειτουργικοί ορισμοί

Στη συγκεκριμένη υποενότητα θα παρατεθούν οι βασικοί ορισμοί για την καλύτερη κατανόηση της έρευνας, ενώ θα γίνει μια προσπάθεια συσχετισμού τους με την εκπαίδευση και την άθληση.

Συναισθηματική νοημοσύνη (Emotional intelligent EQ): ορίζεται ως μια δεξιότητα – ικανότητα (Competence) η οποία παρέχει στο άτομο τη δυνατότητα να κατανοεί και να χρησιμοποιεί πληροφορίες συναισθηματικής φύσεως (οι οποίες αναφέρονται στον εαυτό του ή στους άλλους) με τέτοιο τρόπο ώστε να οδηγείται σε αποτελεσματική ή και εξαιρετική επίδοση (Goleman, 1995).

Έχουν διενεργηθεί πολλές έρευνες, για να διαμορφωθούν πολλές θεωρίες που αφορούν την κατανόηση και τη διαχείριση των συναισθηματικών καταστάσεων, οι οποίες κατέληξαν σε διαφορετικά συμπεράσματα. Ωστόσο, όπως διαπιστώνουμε στις σχετικές βιβλιογραφικές αναφορές, όλες συγκλίνουν στο ότι πρόκειται για μία νοητική ικανότητα, η οποία όμως αφορά στο θυμικό μέρος.

Άγχος (Anxiety): Καθώς εξετάζουμε τη συναισθηματική νοημοσύνη κατά την άθληση, φαίνεται πως το άγχος είναι το κυρίαρχο συναίσθημα, ειδικά στις περιπτώσεις συναγωνισμού. Στην προκειμένη περίπτωση θα προσπαθήσουμε να προσδιορίσουμε το άγχος όπως εμφανίζεται στο αγωνιστικό περιβάλλον, που προκαλεί προσδοκίες υψηλών επιδόσεων. Το αγωνιστικό άγχος (Competitive State) μπορεί να διαχωριστεί σε τουλάχιστον δύο συστατικά, γενικά γνωστά ως νοητικό και σωματικό άγχος. Το νοητικό άγχος χαρακτηρίζεται από αρνητικές προσδοκίες, έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης και εικόνες αποτυχίας, ενώ το σωματικό αναφέρεται στην αντίληψη των φυσιολογικών συμπτωμάτων όπως ιδρωμένα χέρια ή υπερένταση. Αυτή η διάκριση βοήθησε στη βαθύτερη κατανόηση της σχέσης μεταξύ άγχους και απόδοσης (Jones, & Hardy, 1993).

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1 Ιστορία πετοσφαίρισης

Η Πετοσφαίριση γεννήθηκε το 1895 στην Αμερική στο Χόλιοκ της Μασαχουσέτης από τον καθηγητή Γουλιάμ Μόργκαν. Ο Μόργκαν επινόησε ένα άθλημα στην προσπάθεια του να βρει ένα παιχνίδι το οποίο να μην έχει σωματική επαφή και να βοηθήσει την χειμερινή προπόνηση των παιχτών του Ραγκμπι. Έτσι ύψωσε το φιλέ του τένις στο 1,83μ απ' το έδαφος με σκοπό οι παίχτες να κρατήσουν την μπάλα στον αέρα. Η αρχική ονομασία του ήταν «μιντονετ» και αργότερα μετονομάστηκε σε βόλεϊ-μπολ η αλλιώς Πετοσφαίριση στα ελληνικά.

Αρχικά παιζόταν με διαφορετικές μπάλες. Το 1900 κατασκευάστηκε η πρώτη ειδική μπάλα βόλεϊ. Το 1947 ιδρύθηκε η Διεθνούς Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (Fédération Internationale de Volleyball ή FIVB) στο Παρίσι, η οποία διαμόρφωσε ενιαίους διεθνής κανονισμούς. Το 1963 ιδρύθηκε και η Ευρωπαϊκή Συνομοσπονδία Πετοσφαίρισης (Confédération Européenne de Volleyball ή CEV).

Διαδόθηκε σε όλο τον κόσμο κυρίως μετά τον Β Παγκόσμιο πόλεμο από Αμερικανούς στρατιώτες στους οποίους μοιράστηκαν 16.000 μπάλες για την ψυχαγωγία τους. Στην Ελλάδα η πετοσφαίριση έγινε γνωστή το 1922 από τον γυμναστή του Πανελληνίου Γυμναστικού Συλλόγου τον Αναστάσιο Λευκαδίτη. (Ζέτου & Χαριτωνίδης, 2001). Στην Ελλάδα οι πρώτες ομάδες βόλεϊ εμφανίστηκαν στα τέλη της δεκαετίας 1910-20 στη Θεσσαλονίκη από τη Χ.Α.Ν.Θ. και στη Σμύρνη από τον Πανιώνιο. Για πολλά χρόνια το άθλημα ανήκε στον ΣΕΓΑΣ, ο οποίος διοργάνωνε τα σχετικά πρωταθλήματα. Το 1970 ιδρύθηκε η Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης ή ΕΟΠΕ. Η μεγάλη ανάπτυξη της πετοσφαίρισης παγκοσμίως άρχισε την δεκαετία του 1950-1960. Εκείνη την εποχή το άθλημα εμφανίζει υψηλά νούμερα θεαματικότητας και κάθε αγώνας πετοσφαίρισης παρακολουθούνταν από χιλιάδες φιλάθλους. Από εκείνη την εποχή διαμορφώθηκαν και οι 3 μεγάλες σχολές της πετοσφαίρισης που έχουν επηρεάσει το άθλημα, εξαιτίας της διαφορετικής στρατηγικής και φιλοσοφίας τους. Οι σχολές

εκείνες ήταν της Τσεχίας, της πρώην Σοβιετικής Ένωσης (Ρωσίας) και της Ιαπωνίας (Ασίας).

Το χαρακτηριστικό γνώρισμα της τσέχικης σχολής ήταν η ανάπτυξη της ομαδικής τακτικής, η χρησιμοποίηση ενός συμπαγούς μπλοκ και η εφαρμογή του συστήματος παιχνιδιού 5:0:1. Τα 3 αυτά στοιχεία επηρέασαν καθολικά και σε μεγάλο βαθμό της παγκόσμιας πετοσφαίρισης και για αυτόν το λόγο ενσωματώθηκαν και από τις άλλες δύο σχολές.

Το χαρακτηριστικό γνώρισμα της σοβιετικής – ρωσικής σχολής ήταν η μεγάλη ανάπτυξη και εφαρμογή της δύναμης και η προσπάθεια για την άρτια τεχνική κατάρτιση των παικτών μιας ομάδας. Η στρατηγική εκμάθησης του παιχνιδιού της πετοσφαίρισης ήταν πολύ απλή. Ένας παίκτης έπρεπε να γνωρίζει πολύ καλά τις βασικές δεξιότητες της πετοσφαίρισης (δηλαδή πάσα με δάχτυλα, μανσέτα, καρφί, σέρβις κλπ.) και έπρεπε να εφαρμόζει τη μέγιστη δύναμη πάνω στη μπάλα κατά την εκτέλεση αυτών των δεξιοτήτων ιδίως στο καρφί και το σερβίς.

Η τρίτη μεγάλη σχολή του Βόλεϊ προέρχεται και έχει την Ιαπωνία ως κύριο εκπρόσωπό της από τις ασιατικές χώρες. Οι ασιατικές χώρες εισήγαγαν στο παιχνίδι τα στοιχεία της ταχύτητας (καρφιά 1ου και 2ου χρόνου), της ευλυγισίας και των πολύωρων προπονήσεων που φτάνανε και τις 6 ώρες ημερησίως. Εντούτοις οι αθλητές/τριες αυτών των χωρών δεν μπόρεσαν να κρατήσουν το γρήγορο αυτό ρυθμό του παιχνιδιού σε όλη την διάρκεια ενός αγώνα ιδίως όταν ένας αγώνας παιζόταν για μεγάλη χρονική διάρκεια και σε όλα τα 5 σετ. Η Ιαπωνική ομάδα κατάφερε να κερδίσει με αυτόν τον τρόπο το ολυμπιακό μετάλλιο στο Μόναχο αφού βέβαια πρώτα αφομοίωσε και χρησιμοποίησε στοιχεία των ευρωπαϊκών σχολών στην τεχνικοτακτική του παιχνιδιού της. Η εθνική ομάδα της Ιαπωνίας κατέχει επίσης και το ρεκόρ του πιο έντονου και διαρκούς χειροκροτήματος στην ιστορία το βόλεϊ με 12 λεπτά, που παρατηρήθηκε στον ημιτελικό αγώνα όταν κέρδισε την εθνική ομάδα της Βουλγαρίας

Από το 2000 και μετά ισχύουν νέοι κανονισμοί, τους οποίους η διεθνής ομοσπονδία έχει θεσπίσει με στόχο τη θεαματικότητα του αθλήματος, λόγω χάριν ο χρόνος κατοχής της μπάλας στο σερβίς έγινε 8, επιτρέπεται η απόκρουση της μπάλας με το πόδι ή οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος, ο προπονητής μπορεί

να στέκεται σε μια ορισμένη περιοχή ανάμεσα στο πάγκο και στο γήπεδο, στο σερβίς η μπάλα επιτρέπεται να ακουμπήσει στο φιλέ.

Σκοπός του παιχνιδιού είναι να περάσει η μπάλα πάνω από το φιλέ και να ακουμπήσει στο γήπεδο του αντιπάλου ή να αναγκαστεί ο αντίπαλος να την πετάξει εκτός γηπέδου. Για να πετύχει το σκοπό αυτό η κάθε ομάδα έχει δικαίωμα να κάνει τρεις μπαλιές με οποιοδήποτε μέρος του χεριού. Ο ίδιος παίκτης δεν έχει δικαίωμα να κάνει δύο συνεχόμενες μπαλιές. Επίσης, μετά από κάθε χτύπημα η μπάλα πρέπει να αναπηδήσει, δηλαδή δεν μπορεί να κρατηθεί από τον παίκτη (πιαστό) (Πατσιαούρας, 2006).

2.2 Κανόνες ‘Mini Volley’

Το mini Volley είναι ένα παιχνίδι που έχει προσαρμοστεί στις ανάγκες των αθλητών της προεφηβικής ηλικίας, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να μάθουν τα βασικά στοιχεία και τις επιδεξιότητες του αθλήματος, σε ασφαλές περιβάλλον. Τα παιδιά ασχολούνται με το αγαπημένο τους άθλημα, χωρίς να καταπονούν το σώμα τους, καθώς το Mini Volley ελαχιστοποιεί την φθορά και την βλάβη στις αναπτυσσόμενες σκελετικές δομές των παιδιών. Συγκεκριμένα, αναφέρεται στις ηλικίες 6-12 χρονών.

Το γήπεδο που χρησιμοποιείται είναι 6 x 8 (6 x 4 η κάθε πλευρά). Το ύψος του φιλέ είναι τοποθετημένο για τα αγόρια στο 2,20 μ και για τα κορίτσια στα 2.10 μ. Η μπάλα που χρησιμοποιείται είναι πιο ελαφριά (70 - 140 γρ). Συμμετέχουν 3 παίκτες σε κάθε γήπεδο και επιτρέπονται μέχρι 2 αναπληρωματικοί παίκτες σε κάθε ομάδα, οι οποίοι πρέπει να συμμετάσχουν στο παιχνίδι. Το παιχνίδι αρχίζει με σέρβις χτυπώντας τη μπάλα με το ένα χέρι, με τρόπο που να περάσει πάνω από το φιλέ και να καταλήξει στο γήπεδο του αντιπάλου. Επιτρέπονται μέχρι 3 πάσες. (Επίσημοι Κανονισμοί της Ελληνικής Ομοσπονδίας Πετοσφαίρισης).

2.3 Ημερήσιο προπονητικό πλάνο

Το mini volley είναι ένα δημοφιλές άθλημα για τις ηλικίες που μελετώνται. Δυναμώνει το σώμα, οξύνει το πνεύμα, ενώ δημιουργεί πνεύμα συνεργασίας, ομαδικότητας και αλληλεγγύης. Παράλληλα, το προπονητικό πρόγραμμα μπορεί να αποτελέσει μία ευχάριστη ενασχόληση, καθώς τα παιδιά αντιμετωπίζουν το

άθλημα ως παιχνίδι δράσης και εκτόνωσης της ενέργειάς τους. Ωστόσο, στο παιχνίδι αυτό υπάρχουν στόχοι τους οποίους πρέπει κάθε παιδί, καταβάλλοντας την ανάλογη προσπάθεια, να τους πετυχαίνει. Προς επίτευξη των στόχων αυτών, οι αθλήτριες ακολουθούν έναν ετήσιο προγραμματισμό με συγκεκριμένα προπονητικά προγράμματα.

2.4 Άθληση και συναισθηματική νοημοσύνη

Είναι πλέον δεδομένο πως η φυσική δραστηριότητα επιδρά θετικά στη σωματική αλλά και την ψυχική υγεία του ανθρώπου, ενώ το ομαδικό παιχνίδι συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση του ατόμου. Υπάρχουν πολλές ερμηνείες σχετικά με τη σχέση μεταξύ άθλησης και ψυχικής υγείας. Ανάμεσα σ' αυτές είναι η ικανοποίηση που νιώθει κανείς κάθε φορά που επιτυγχάνεται ένας στόχος. Όταν ο μη ασκούμενος κατορθώνει να ασκείται τακτικά, απολαμβάνει ένα αίσθημα εκπλήρωσης και αυτο-αποτελεσματικότητας. Η αύξηση της αυτο-αποτελεσματικότητας είναι χρήσιμη για την αντιμετώπιση διάσπαση της των αρνητικών επιδράσεων που σχετίζονται με την κατάθλιψη, το άγχος και άλλες αρνητικές ψυχολογικές καταστάσεις (Cox, 2004).

Ο Cox αναφέρεται και σε άλλες θετικές επιδράσεις, όπως η κοινωνική αλληλεπίδραση, η δυνατότητα που δίνεται στον αθλούμενο, μέσω της άσκησης, να αποσπάται από τις ανησυχίες και τις απογοητεύσεις της ζωής του, αλλά και η βελτίωση της καρδιαγγειακής αντοχής. Ωστόσο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι επιδράσεις που έχει η άσκηση στην ψυχική υγεία του αθλούμενου. Ο Cox, αναφερόμενος σ' αυτή τη διαδικασία, που δεν είναι άλλη από έκκριση ορμονών, μιλάει για την "υπόθεση των αμινών" τονίζοντας ότι η αυξημένη έκκριση χημικών ουσιών, οι οποίες δρουν ως νευροδιαβιβαστές, σχετίζεται με τη βελτιωμένη ψυχική υγεία. Οι νευροδιαβιβαστές βοηθούν στη μεταβίβαση σημάτων από νεύρο σε νεύρο και από νεύρο σε μυ. Η άσκηση, θεωρητικά, διεγείρει την παραγωγή νευροδιαβιβαστών, οι οποίοι με τη σειρά τους ασκούν μία θετική επίδραση στην ψυχολογική διάθεση. Αναφερόμενος στη συνέχεια στην "υπόθεση των ενδορφινών", υποστηρίζει πως η άσκηση σχετίζεται με την παραγωγή στον εγκέφαλο χημικών ουσιών με δράση στον ασκούμενο, παρόμοια με εκείνη της

μορφίνης (μείωση του πόνου και γενική ευφορία). Στην εκλαϊκευμένη βιβλιογραφία, η παραπάνω επίδραση προκαλείται συχνά ως “το ανέβασμα του δρομέα” (Cox, 2004).

Με αυτά τα δεδομένα, οι μικρές αθλήτριες της πετοσφαίρισης, καθώς βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση, καταφέρνουν παράλληλα να κοινωνικοποιούνται, λειτουργώντας μέσα στην ομάδα, αλλά και να αυξάνουν την αυτοπεποίθησή τους, καθώς θα αποκτούν νέες δεξιότητες, κατακτώντας κάθε φορά κι ένα νέο στόχο. Συγχρόνως θα μπορούσε κανείς να εκφράσει τη βεβαιότητα πως, καθώς το σώμα τους, μέσω της άθλησης, μπαίνει στη διαδικασία που προκαλεί ευφορία, είναι σε θέση να καταπολεμήσει το άγχος που προκαλείται από τις συνθήκες της καθημερινότητάς τους. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο η τακτική άσκηση χαρακτηρίζεται ως “εμβολιασμός κατά του στρες” αλλά και των συνεπειών του. Το να είναι κανείς σε καλή φυσική κατάσταση τον βοηθά να αυτοεμβολιάζεται κατά της ασθένειας κατά τη διάρκεια περιόδων με υψηλό στρες. Αντίθετα, τα άτομα με κακή φυσική κατάσταση φαίνεται να παραμένουν απροστάτευτα έναντι του υψηλού στρες (Cox, 2004).

Ωστόσο, δεν είναι δύσκολο να περάσει κανείς και στην άλλη πλευρά κι έτσι η άσκηση, αντί να καταπολεμήσει το άγχος, να το αυξήσει, φτάνοντας ενίοτε το σώμα και το πνεύμα του αθλούμενου σε κατάσταση εξουθένωσης. Ο ορισμός που έδωσε ο Raedeke (1997) στην εξουθένωση στον αθλητισμό και την άσκηση είναι ότι αποτελεί “ένα σύνδρομο σωματικής/συναισθηματικής εξάντλησης, υποτίμησης του αθλητισμού και μειωμένων αθλητικών επιτευγμάτων”. Όπως μπορεί να παρατηρηθεί, το επίκεντρο του συγκεκριμένου ορισμού της εξουθένωσης είναι η σωματική και συναισθηματική εξάντληση, η μείωση του ενδιαφέροντος για τον αθλητισμό και η μειωμένη απόδοση. Σε οποιαδήποτε συζήτηση για την εξουθένωση στον αθλητικό χώρο, οι συγγραφείς χρησιμοποιούν συνήθως λέξεις και όρους που αντιστοιχούν σε πιθανούς προάγγελους της εξουθένωσης. Ορισμένοι από τους πιο συνηθισμένους όρους είναι η υπερβολική προπόνηση, η υπερβολή, η στασιμότητα και η απόσυρση (Cox, 2004).

Βεβαίως το στρες της προπόνησης είναι το μέσο με το οποίο θα βελτιωθεί η απόδοση, χωρίς να είναι απαραίτητη η αγχωτική αντίδραση, επομένως είναι

σημαντικός ο τρόπος με τον οποίο προσαρμόζεται κανείς σ' αυτές τις συνθήκες. Ο Cox αναφέρεται στο μοντέλο του στρες της προπόνησης του Silva, προκειμένου να προσδιορίσει αυτήν την ειδοποιό διαφορά. Ο συνδυασμός της στασιμότητας, της υπερβολικής προπόνησης και της εξουθένωσης αναφέρονται από τον Silva ως σύνδρομο του στρες της προπόνησης. Αν το σύνδρομο του στρες της προπόνησης δεν αντιστραφεί μέσα από χαλάρωση ή κάποια άλλη δημιουργική παρέμβαση, το τελικό αποτέλεσμα θα είναι η απόσυρση από τον αθλητισμό. Συγχρόνως αναφέρεται και στο μοντέλο των τεσσάρων σταδίων του Smith. Στο πρώτο στάδιο του μοντέλου, ο αθλητής αντιμετωπίζει αντικειμενικές απαιτήσεις οι οποίες υπερβαίνουν τις ικανότητές του. Οι απαιτήσεις αυτές παρουσιάζονται με τη μορφή της πίεσης για τη νίκη, της έντονης άσκησης και του παρατεταμένου χρόνου προπόνησης και ίσως με χαμηλή ανταπόδοση σχετικά με το χρόνο που έχει επενδύσει (καθόλου χρόνος για παιχνίδι). Στο δεύτερο στάδιο διεξάγεται μια γνωστική αξιολόγηση των αντικειμενικών απαιτήσεων που εγείρονται στον αθλητή. Η γνωστική αξιολόγηση καταλήγει σε μια απειλή για τον αθλητή, με τη μορφή του αντιλαμβανόμενου υπερβολικού φόρτου, της έλλειψης του ελέγχου, αισθημάτων απελπισίας και έλλειψης νοήματος. Στο τρίτο στάδιο, η αντιλαμβανόμενη απειλή, απόρροια της γνωστικής αξιολόγησης, καταλήγει σε μια φυσιολογική αντίδραση η οποία εκδηλώνεται με τη μορφή του άγχους/ένταξης, κατάθλιψης, αϋπνίας, κόπωσης και επιρρέπειας προς την εμφάνιση νόσων. Τέλος, στο τέταρτο στάδιο, ο αθλητής ανταποκρίνεται με κάποιου είδους συμπεριφορά ή αντίδραση αντιμετώπισης, όπως η ανάρμοστη συμπεριφορά, η μείωση της απόδοσης, οι διαπροσωπικές δυσκολίες και η απόσυρση από τη δραστηριότητα (Cox, 2004).

Όταν λοιπόν τίθενται στόχοι, ο αθλητής μπαίνει στην αγχωτική διαδικασία συνεχούς βελτίωσης των επιδόσεών του. Αυτό συμβαίνει και στην πετοσφαίριση, όταν πλέον παύει να είναι παιχνίδι και αντιμετωπίζεται ως αγώνισμα. Και για την επίτευξη των στόχων της ομάδας, πρέπει να γίνει η διαλογή των αθλητών με τις καλύτερες επιδόσεις που θα επιδιώξουν με τον αποτελεσματικότερο τρόπο τη νίκη. Η καταλληλότητα των νέων παικτών για το Βόλλεϋ πρέπει σε γενικές γραμμές να συνοψιστεί στα ακόλουθα: α. στον σωματότυπο, β. στις φυσικές ικανότητες, γ. στις

πνευματικές ικανότητες, δ. στις συντονιστικές ικανότητες, ε. στις ψυχικές ικανότητες (Μπεργελές, 1993).

Για το σωματότυπο που ενδείκνυται για τους αθλητές της πετοσφαίρισης, λαμβάνονται υπόψη συνιστώσες όπως το ύψος, ο ρυθμός ανάπτυξης και η κληρονομικότητα. Ενώ ένας έμπειρος προπονητής είναι σε θέση να διακρίνει τις φυσικές ικανότητες, αλλά και να εντοπίσει το βαθμό της “αθλητικής” ευφυΐας, καθώς και το βαθμό της επιδεξιότητας που απαιτείται όσον αφορά την αντίδραση στην κίνηση της μπάλας. Παράλληλα, οι αθλητές θα πρέπει να έχουν την ικανότητα να διαχειρίζονται τις συγκινησιακές καταστάσεις που τους προκαλεί η πίεση του αγώνα. Ο έλεγχος της συγκινησιακής κατάστασης και η βούληση για τη νίκη είναι δύο κύριες ικανότητες που πρέπει να συνυπάρχουν έμφυτα στον αθλητή, ανεξάρτητα από την ενίσχυσή τους κατά τη διαδικασία της προπόνησης και των αγώνων. Η διάγνωση περί της καταλληλότητας ενός αθλητή Βόλλεϋ ως προς την παράμετρο του “ψυχισμού” δεν είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί στιγμιαία, αλλά είναι υπόθεση μακροπρόθεσμης και “υποπτευμένης” παρακολούθησης από τον προπονητή στους αγώνες (Μπεργελές, 1993). Επομένως ο προπονητής θα πρέπει, πέρα από το να αναγνωρίζει τις ψυχικές ικανότητες, να μπορεί, κατά κάποιον τρόπο, να αντιμετωπίσει και να κατευθύνει τον ψυχισμό του αθλητή. Θα πρέπει δηλαδή να έχει ενσυναίσθηση αλλά και να μπορεί να “διδάξει” τη συναισθηματική νοημοσύνη.

Μπορούμε να εντοπίσουμε την προσπάθεια του συσχετισμού της νοητικής με τη συναισθηματική λειτουργία στον άνθρωπο, από την εποχή που ο Αριστοτέλης, στα Ηθικά Νικομάχεια (Β6, 10-13), αναφερόμενος στη μεσότητα, προσπαθεί να αποδείξει ότι η νόηση είναι ικανή να προσδιορίσει και να καθορίσει το συναίσθημα, ισχυριζόμενος πως αυτό υπάρχει όταν πρέπει, στο βαθμό που πρέπει και για το λόγο που πρέπει. Για να φτάσουμε πλέον στο 1985, οπότε και ο Daniel Goleman, μας ενέταξε σε μια νέα πραγματικότητα, φέρνοντας τον όρο “συναισθηματική νοημοσύνη” με το ομώνυμο βιβλίο του. Παράλληλα άνοιξε το δρόμο για την αξιοποίησή της στους εργασιακούς χώρους, αλλά και στο χώρο της εκπαίδευσης, με την οποία σχετίζεται άμεσα και ο αθλητισμός. Έκτοτε το θέμα απασχόλησε πλήθος επιστημόνων που μελετούσαν θέματα προσωπικότητας. Στη

συγκεκριμένη περίπτωση, όπου το αντικείμενο αφορά συγκεκριμένες ηλικίες, μας απασχολεί η συναισθηματική νοημοσύνη κατά τη διαμόρφωση της προσωπικότητας, η θέση της στη διαπαιδαγώγηση και ειδικότερα στον αθλητισμό, η σχέση της με την κοινωνικοηθική ανάπτυξη και τις δεξιότητες που αποκτούνται.

Ο Goleman, προκειμένου να εξηγήσει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί η συναισθηματική νοημοσύνη, κάνει λόγο για δύο μυαλά: ένα που σκέφτεται και ένα που αισθάνεται. Αυτοί οι δύο θεμελιακά διαφορετικοί τρόποι γνώσης αλληλεπιδρούν στη δόμηση της διανοητικής μας ζωής. Ο ένας, ο λογικός νους, είναι ο τρόπος κατανόησης του οποίου έχουμε επίγνωση: πιο ενσυνείδητος, πιο στοχαστικός, πιο ικανός να ζυγίζει και να συλλογίζεται. Αλλά δίπλα σ' αυτόν υπάρχει και ένα άλλο σύστημα γνώσης, παρορμητικό και πανίσχυρο, αν και μερικές φορές παράλογο: ο συγκινησιακός νους (Goleman, 2011).

Αν και οι λειτουργίες των δύο μυαλών είναι αλληλένδετες, κάθε φορά που υπάρχει ένα έντονο συναίσθημα, ο συγκινησιακός νους κυριαρχεί, τείνοντας να αδρανοποιήσει τον λογικό. Ο Goleman (2011) αναφέρεται στον Τζόζεφ Λεντού, νευροψυχίατρο στο Νευροεπιστημονικό Κέντρο του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης, του οποίου οι έρευνες ανέδειξαν το ρόλο της αμυγδαλής του εγκεφάλου στη συγκεκριμένη λειτουργία, χαρακτηρίζοντάς την ως “αποθήκη” συναισθηματικής - συγκινησιακής μνήμης. Η έρευνά του έδειξε ότι αισθητηριακά σήματα από το μάτι ή το αφτί μεταβιβάζονται πρώτα στον εγκέφαλο προς το θάλαμο και ύστερα -μέσω μιας και μοναδικής νευρικής σύναψης- προς την αμυγδαλή. Ένα δεύτερο σήμα από το θάλαμο οδεύει προς το νεοφλοιό, το σκεπτόμενο εγκέφαλο. Αυτή η διακλάδωση επιτρέπει στην αμυγδαλή να αρχίσει να αντιδρά πριν από το νεοφλοιό, ο οποίος επεξεργάζεται τις πληροφορίες μέσω διαφόρων επιπέδων των εγκεφαλικών κυκλωμάτων, προτού συλλάβει ολοκληρωτικά και τελικά συνθέσει την πιο εκλεπτυσμένη του αντίδραση (Goleman, 2011).

Παρατηρούμε λοιπόν ότι η πρώτη αντίδραση σε μια συναισθηματικά φορτισμένη κατάσταση είναι συνήθως παρορμητική, εξαιτίας της αμυγδαλής. Ωστόσο η πιθανότητα της καταστολής της δε θα ήταν καλή ιδέα, καθώς θα οδηγούσε στην απουσία του συναισθήματος και την απάθεια. Στην περίπτωση του

φόβου, για παράδειγμα, η αμυγδαλή λειτουργεί σαν συναγερμός, στέλνοντας τα ανάλογα μηνύματα. Προκαλεί την απελευθέρωση των ορμονών για την αντίδραση μάχης ή φυγής του σώματος στέλνοντας μηνύματα δράσης στα κινητικά εγκεφαλικά κέντρα και ενεργοποιεί το καρδιαγγειακό σύστημα, τους μυς και το γαστρεντερικό σωλήνα. Άλλα κυκλώματα από την αμυγδαλή στέλνουν σήματα για την έκκριση των επειγουσών πρόσθετων μικρών ποσοτήτων της ορμόνης νορεπινεφρίνης προκειμένου να ενισχύσουν τη δυνατότητα αντίδρασης των βασικών περιοχών του εγκεφάλου, βάζουν δηλαδή πρακτικά τον εγκέφαλο σε επιφυλακή.

Το ζητούμενο λοιπόν είναι να παραμείνει ο συναγερμός, με την αμυγδαλή να στέλνει τα σωστά μηνύματα, ωστόσο να υπάρξει ταυτόχρονη λογική επεξεργασία των μηνυμάτων. Δηλαδή μία συνεργασία του συναισθήματος και της λογικής, μια συγχρονισμένη λειτουργία των δύο μυαλών, που θα οδηγήσει στη σωστή διαχείριση του συναισθήματος. Αυτή η ικανότητα, η συναισθηματική νοημοσύνη, φαίνεται πως δεν είναι έμφυτη, αλλά πως ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να την καλλιεργήσει.

Σύμφωνα με τις προσπάθειες που έχουν γίνει για την ερμηνεία της, διαπιστώνεται πως είναι μια σύνθετη και πολυδιάστατη έννοια που αναφέρεται σε διάφορα πεδία σχετικά με την προσωπικότητα ή τη συμπεριφορά. Με βάση το πού εστιάζουν τα διάφορα θεωρητικά μοντέλα μπορούν να ταξινομηθούν σε τρεις κατηγορίες: α) μοντέλα ικανότητας, β) μοντέλα με πλαίσιο την προσωπικότητα, γ) μοντέλα επίδοσης (Πλατσίδου, 2010)

Σύμφωνα με άλλη ταξινόμηση ο διαχωρισμός γίνεται ανάμεσα σε μοντέλα ικανότητας και μικτά μοντέλα, όπου περιλαμβάνονται οι άλλες δύο κατηγορίες της προαναφερθείσας ταξινόμησης. Ενώ στην πρώτη περίπτωση, το μοντέλο αφορά στην ικανότητα της επεξεργασίας των συναισθηματικών πληροφοριών, στην άλλη περίπτωση έχουμε να κάνουμε με ικανότητες που καθορίζουν την αποτελεσματικότητα αντιμετώπισης των εξωτερικών απαιτήσεων και πιέσεων. Οι πολλές και διαφορετικές προσεγγίσεις δεν ακυρώνουν η μια την άλλη, αλλά λειτουργούν συμπληρωματικά. Και όλες συγκλίνουν στο γεγονός πως πρόκειται

για μια κατάσταση διαχειρίσιμη, η οποία μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της προσωπικότητας, αλλά και στην καλύτερη απόδοση της όποιας δραστηριότητας.

Το μοντέλο που πρότεινε ο Bar-On ασχολείται με τον προσδιορισμό και τη μέτρηση της συναισθηματικής και κοινωνικής νοημοσύνης. Πρόκειται για μια σύνθετη έννοια που ορίζεται ως μία σειρά από μη γνωστικές δυνατότητες, ικανότητες και δεξιότητες που επηρεάζουν την ικανότητα κάποιου να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις και πιέσεις. (Πλατσίδου, 2010).

Ο Goleman υποστηρίζει ότι, σε αντίθεση με τα άλλα είδη νοημοσύνης, η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να διδαχτεί, πράγμα που μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση των συναισθηματικών και κοινωνικών ικανοτήτων του ατόμου. Ωστόσο, άλλες έρευνες έδειξαν ότι κάτι τέτοιο είναι δύσκολο να συμβεί, ειδικά σε μεγαλύτερες ηλικίες, όταν έχει ήδη διαμορφωθεί ο χαρακτήρας.

2.5 Συναισθηματική αγωγή

Ζούμε στην εποχή του άγχους, το οποίο είναι εύκολο να μεταδοθεί από τους γονείς στα παιδιά. Το άγχος άλλοτε για την επιβίωση, άλλοτε για την επαγγελματική ή κοινωνική καταξίωση που κυριεύει τη ζωή των μεγάλων, στα παιδιά μπορεί να μετουσιωθεί σε άγχος για την επίτευξη καλύτερων επιδόσεων είτε στο σχολείο είτε σε άλλες δραστηριότητες, όπως η ενασχόληση με τον αθλητισμό. Αν ένα παιδί, πριν ξεκινήσει τις προπονήσεις του σώματος, προπονηθεί συναισθηματικά, θα είναι πιο εύκολο να αντιμετωπίσει τις πιέσεις που προκαλούν οι αγχωτικές καταστάσεις που θα συναντήσει. Το ρόλο του “προπονητή” και συναισθηματικού “μέντορα” προτείνει για τους γονείς ο Gottman (2011), βασιζόμενος στα αποτελέσματα σχετικής έρευνάς του, καταλήγοντας πως τα παιδιά των οποίων οι γονείς εφαρμόζουν με συνέπεια τη συναισθηματική αγωγή έχουν καλύτερη υγεία και επιτυγχάνουν υψηλότερες σχολικές επιδόσεις. Η συναισθηματική αγωγή είναι απαραίτητη γιατί, σε μια εποχή όπου τα παιδιά μεγαλώνουν σε περιβάλλον που τα βομβαρδίζει με πληροφορίες, θέτει στόχους και επιβάλλει εμπειρίες, δεν είναι μόνο το άγχος που πρέπει κανείς από μικρή ηλικία να είναι σε θέση να ελέγξει. Το παιδί αναγκάζεται να “ωριμάσει” σε πολύ μικρή

ηλικία κι ως εκ τούτου θεωρείται αναγκαία και η παράλληλη συναισθηματική του ωριμότητα. Ο Gottman εντοπίζει τέσσερα είδη διαπαιδαγώγησης, διακρίνοντας τέσσερις κατηγορίες γονιών. Έτσι λοιπόν έχουμε τους αποστασιοποιημένους, αυτούς δηλαδή που θεωρούν πως τα συναισθήματα των παιδιών πρέπει να ξεπεραστούν ή να ανασταλούν και δρουν με τον ανάλογο τρόπο, τους επικριτικούς - αποδοκιμαστικούς γονείς που αντιμετωπίζουν με άρνηση τα συναισθήματα των παιδιών τους, προσπαθώντας να τα αντιμετωπίσουν επιβάλλοντας υπακοή και πειθαρχία, κι από την άλλη παρατηρούνται οι επιτρεπτικοί - παραχωρητικοί γονείς, πρόθυμοι να αποδεχτούν οποιαδήποτε συναισθηματική έκφραση του παιδιού τους και να το παρηγορήσουν όταν βιώνει αρνητικά συναισθήματα, χωρίς ωστόσο να το καθοδηγήσουν, και τέλος αυτοί που τους ονομάζει συναισθηματικοί μέντορες, οι οποίοι εφαρμόζουν τη συναισθηματική αγωγή. Για έναν συναισθηματικό μέντορα το αρνητικό συναίσθημα είναι μια ευκαιρία για στενή επικοινωνία. Παράλληλα, αντιμετωπίζει το συναίσθημα με σεβασμό και σοβαρότητα, βοηθώντας το παιδί να το εκφράσει και να το κατονομάσει, δεν προσπαθεί να το αποδόμησή λέγοντας στο παιδί πως δεν πρέπει να το αισθανθεί, ενώ είναι σε θέση να καθοδηγήσει το παιδί ώστε να διαχειριστεί το συναίσθημά του και να διευθετήσει το όποιο πρόβλημα προκύπτει εξαιτίας αυτού.

2.6 Το διδακτό της συναισθηματικής νοημοσύνης

Μετά τους γονείς, που είναι οι πρώτοι οι οποίοι πρέπει να διδάξουν τη συναισθηματική νοημοσύνη στα παιδιά τους, τη σκυτάλη θα πάρουν οι εκπαιδευτικοί. Εξάλλου οι ανεπτυγμένες συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών αποτελούν τη βάση για την ανάπτυξη και των πνευματικών τους δεξιοτήτων μέσα στην τάξη. Ασφαλώς και σε αυτήν την περίπτωση, ο εκπαιδευτικός, όπως είδαμε και στην περίπτωση του γονιού, θα πρέπει να έχει και ο ίδιος αναπτύξει αυτές τις ικανότητες. Ένας εκπαιδευτικός με αυξημένη εν συναίσθηση και συναισθηματική νοημοσύνη, έχει τη ικανότητα να αναγνωρίσει το συναίσθημα του παιδιού και να το κατευθύνει στο σωστό τρόπο διαχείρισής του.

2.7 Παράγοντες που καθορίζουν τα συναισθήματα των αθλητών

Η ηλικία είναι ένας σημαντικός παράγοντας στη διαμόρφωση της συναισθηματικής νοημοσύνης και κατά τη διάρκεια της εφηβείας παρουσιάζονται διάφορες διακυμάνσεις ως προς την ικανότητα αναγνώρισης και διαχείρισης συναισθημάτων και ως προς την ικανότητα επικοινωνίας. Ωστόσο θεωρείται αναγκαία η επέκταση της έρευνας σε μικρότερες ηλικιακές ομάδες, προκειμένου να γίνει κατανοητός ο τρόπος με τον οποίο ξεκινάει η διαμόρφωση των ικανοτήτων αυτών, αλλά και για να εντοπιστούν οι παράγοντες που τις επηρεάζουν. Παρά ταύτα, έχει διαπιστωθεί ότι στις ηλικίες 12-16 ετών, η συναισθηματική νοημοσύνη έχει αυξητική τάση.

Όλα σχεδόν τα δεδομένα που έχουμε για την ενήλική ζωή συγκλίνουν στο ότι η συναισθηματική νοημοσύνη αναπτύσσεται σχεδόν μέχρι και την πέμπτη δεκαετία της ζωής. Ο Mayer και οι συνεργάτες (1999) συγκρίνοντας ένα δείγμα εφήβων (ηλικίας 12 ως 16 ετών) με ενήλικες (από 17 ως 70 ετών) διαπίστωσαν ότι ο μεγαλύτερος ρυθμός ανάπτυξης της αντικειμενικής συναισθηματικής νοημοσύνης παρατηρείται στα πρώτα χρόνια της νεότητας. Ο ρυθμός ανάπτυξης είναι πιο έντονος στην ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων από ό,τι στην ικανότητα αντίληψης και αναγνώρισης συναισθημάτων (Πλατσίδου, 2010).

Όταν ένα παιδί βρίσκεται μέσα σε κάποιο κοινωνικό σύνολο, ανάμεσα σε άλλα παιδιά της ίδιας ηλικίας, αλλά με διαφορετικούς χαρακτήρες, τα δεδομένα μπορούν να ανατραπούν. Ιδιαίτερα στα παιδιά της μέσης παιδικής ηλικίας, που είναι και αυτή που εξετάζεται, παρατηρείται από τους συνομηλίκους τους μια τάση για αυστηρή κριτική και ανελέητο πείραγμα. Προκειμένου να μη βρεθούν στο επίκεντρο της προσοχής τους, επομένως και του αυστηρού αυτού σχολιασμού, τα παιδιά αποφεύγουν τις αντιδράσεις και βέβαια την εκδήλωση οποιουδήποτε συναισθήματος. Σ' αυτή την αναπτυξιακή φάση η έκφραση συναισθημάτων αντιμετωπίζεται ως κοινωνική ενοχή. Τα παιδιά που διαπαιδαγωγήθηκαν συναισθηματικά είναι πιθανό να το γνωρίζουν. Είναι ικανά να αντιλαμβάνονται τα σήματα των συνομηλίκων του και να αντιδρούν ανάλογα (Gottman, 2011).

Άλλος ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τη συναισθηματική νοημοσύνη είναι το φύλο. Η φύση της γυναίκας, λόγω της μητρικής της αποστολής,

αλλά και ο τρόπος κοινωνικοποίησής της, λόγω της έμφασης που δίνει στα συναισθήματα και στις διαπροσωπικές σχέσεις, την καθιστά πιο ευαίσθητη σε ό,τι αφορά την αντίληψη, την κατανόηση και την έκφραση των συναισθημάτων. Από την άλλη, οι άντρες φέρεται πιο ικανός στη διαχείριση και τον έλεγχο των συναισθημάτων. Αυτό ισχύει ως αντίληψη, ενώ έχει επιβεβαιωθεί και από σχετικές έρευνες. Ωστόσο αυτά δεν επιβεβαιώθηκαν πλήρως σε έρευνα που έγινε σε Έλληνες εκπαιδευτικούς της ειδικής αγωγής (Πλατσίδου, 2010). Σε αυτή βρέθηκε ότι οι γυναίκες είναι πιο ικανές, κατά την προσωπική τους εκτίμηση, στη διαχείριση συναισθημάτων των άλλων ατόμων από ό,τι οι άνδρες συνάδελφοί τους. Όμως, δε βρέθηκαν διαφορές μεταξύ των φύλων στις προσωπικές εκτιμήσεις τους ως προς την αισιοδοξία/διαχείριση της διάθεσης, τη διαχείριση των προσωπικών συναισθημάτων και τη ρύθμιση και χρησιμοποίηση των συναισθημάτων τους. (Πλατσίδου, 2010)

Τα ευρήματα φαίνεται πως είναι παρόμοια και στην παιδική ηλικία. Συγκεκριμένα, μια έρευνα που έγινε σε παιδιά της Ε΄ και Στ΄ Δημοτικού (Ανδρέου κ.ά., 2007) έδειξε ότι τα κορίτσια ανέφεραν υψηλότερες προσωπικές εκτιμήσεις στις συναισθηματικές διαστάσεις επικοινωνία - εύρεση λύσεων και έλεγχος των συναισθημάτων συγκριτικά με τα αγόρια. Αυτό συμφωνεί με τα ευρήματα άλλων μελετών που δείχνουν πως τα κορίτσια έχουν, γενικά, καλύτερες επικοινωνιακές ικανότητες από ό,τι τα αγόρια αυτής της ηλικίας και μπορούν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους αποτελεσματικότερα, φροντίζοντας να συμβάλουν στη διαπροσωπική αρμονία και τη δημιουργία και διατήρηση μη-ανταγωνιστικών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων (Πλατσίδου, 2010).

Σύμφωνα με ακόμα μια έρευνα, όσον αφορά το φύλο έδειξαν ότι τα κορίτσια είχαν μεγαλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη από τα αγόρια. Αυτά τα αποτελέσματα έχουν ήδη αποδειχτεί με την πάροδο των ετών, δεδομένου ότι θεωρείται ότι από την παιδική ηλικία, οι γυναίκες είναι πιο ικανές συναισθηματικά. (Barret, Lane, Sechrest, & Schwartz, 2000). Υπάρχουν ακόμα ενδείξεις πως ορισμένες περιοχές του εγκεφάλου αφιερωμένες στο συναισθηματικό επίπεδο, μπορεί να είναι μεγαλύτερες στις γυναίκες από ό,τι στους άνδρες. Επιπλέον έχει προταθεί ότι τα κορίτσια δείχνουν μεγαλύτερη κατανόηση των συναισθημάτων

καθώς τείνουν να δείχνουν μεγαλύτερη ικανότητα σε ορισμένες διαπροσωπικές δεξιότητες, αναγνωρίζουν καλύτερα τα συναισθήματα σε άλλους και είναι πιο αντιληπτικές και εν συναισθηματικές. (Hargie et al., 1995)

2.8 Σχέση άθλησης και συναισθηματικής νοημοσύνης

Ο συναισθηματικός μέντορας πρώτα απ' όλα έχει επίγνωση των δικών του συναισθημάτων, ενώ έχει αναπτυγμένη και την ενσυναίσθηση, δηλαδή την ικανότητα να νιώθει κανείς τα συναισθήματα που βιώνει ένα άλλο άτομο (Gottman, 2011). Και, όπως ο ίδιος θλίβεται, χαίρεται ή λυπάται τη στιγμή που πρέπει, στο βαθμό που πρέπει και για το λόγο που πρέπει, είναι σε θέση να καταλάβει πως και το άλλο άτομο βιώνει με τον ίδιο τρόπο το όποιο συναίσθημα. Έτσι, εφαρμόζοντας τη συναισθηματική αγωγή, επαινεί για συγκεκριμένο λόγο κάθε φορά, διατηρεί ήρεμο τόνο γιατί ξέρει ότι έτσι θα διδάξει έννοιες που σχετίζονται με συναισθήματα, ενώ συγχρόνως αποφεύγει το χλευασμό και τις υπερβολικές επικρίσεις.

Ένα παιδί που μεγαλώνει με αυτόν τον τρόπο, από γονείς που εφαρμόζουν τη συναισθηματική αγωγή, είναι φυσικό να μπορεί ευκολότερα να διαχειριστεί τα συναισθήματά του, ανάμεσα σ' αυτά και το άγχος που πιθανόν να του προκαλούν οι καθημερινές του δραστηριότητες.

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε για την κοινωνική-συναισθηματική νοημοσύνη μεταξύ των παιδιών που ασκούν οργανωμένη σωματική-αθλητική δραστηριότητα και εκείνων που βρίσκονται στο επίπεδο της στοιχειώδους εκπαίδευσης, παρατηρώντας και την επίδραση της ηλικίας και του φύλου των συμμετεχόντων έδειξε ότι τα παιδιά που ασκούσαν οργανωμένο άθλημα είχαν καλύτερες ικανότητες σε ενδοπροσωπικό και διαπροσωπικό επίπεδο, είχαν καλύτερη προσαρμοστικότητα και καταστάσεις διάθεσης και ήταν πιο συναισθηματικά ευφυή από εκείνα που δεν το έκαναν. Προηγούμενες μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι εκείνα τα άτομα που ασκούν οργανωμένη σωματική-αθλητική δραστηριότητα αποκάλυψαν μεγαλύτερα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνη (Coe, 2006). Οι έρευνες δείχνουν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να αποκτηθεί με την κατάλληλη εκπαίδευση και σε οποιαδήποτε ηλικία. Άτομα με αυξημένη

συναισθηματική νοημοσύνη είναι ικανά να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις δύσκολες καταστάσεις και να ανταποκριθούν ικανοποιητικά σε υψηλές απαιτήσεις. Το δεδομένο αυτό αξιοποιούν επιχειρήσεις που επιθυμούν την επίτευξη του καλύτερου αποτελέσματος, υλοποιώντας σχετικά προγράμματα που αποσκοπούν στη βελτίωση της συναισθηματικής νοημοσύνης, άρα και της αποτελεσματικότητας των εργαζομένων.

2.9 Το προπονητικό πρόγραμμα και η διαχείριση του άγχους

Νους ‘υγιής εν σώματι υγιεί’ υποστήριζαν, όχι τυχαία οι αρχαίοι Έλληνες και Λατίνοι. Η άθληση κατά την αρχαιότητα ήταν απαραίτητο στοιχείο της σωστής διαπαιδαγώγησης. Ο Πλάτων στην Πολιτεία στο πρώτο στάδιο της αγωγής των φυλάκων βάζει τη γυμναστική και τη μουσική. Ανάλογη ήταν άλλωστε και η δική του εκπαίδευση, όπως και όλων των αριστοκρατικής καταγωγής νέων της εποχής του. Ωστόσο στην περίπτωση αυτή, η γυμναστική έχει ως σκοπό τη διατήρηση της ευεξίας του σώματος, που θα συμβάλει στην καλή ψυχική κατάσταση και θα αποτελέσει προϋπόθεση για τη διασφάλιση της καλής πνευματικής κατάστασης.

Η γνωστική - συμπεριφορική υπόθεση αφορά στη δημιουργία θετικών σκέψεων και αισθημάτων που προκαλεί η άσκηση, η υπόθεση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης αφορά στα ομαδικά αθλήματα και την απόλαυση που προσφέρει η κοινωνικοποίηση, και η υπόθεση περισπασμού, όταν δηλαδή η άσκηση δίνει ευκαιρία να αποσπαστεί κανείς από τις ανησυχίες του, είναι τρεις λόγοι ψυχολογικής φύσεως που ερμηνεύουν τη σχέση ανάμεσα στην άσκηση και την καλή ψυχική υγεία. Σ’ αυτούς μπορούμε να προσθέσουμε και την υπόθεση της υγείας του καρδιαγγειακού συστήματος, καθώς θεωρείται πως η βελτιωμένη ψυχολογική διάθεση σχετίζεται με τη βελτιωμένη καρδιαγγειακή αντοχή, την υπόθεση των αμινών, χημικές ουσίες οι οποίες δρουν ως νευροδιαβιβαστές και η έκκρισή τους αυξάνεται με τη σωματική άσκηση, όπως επίσης αυξάνεται και η παραγωγή ενδορφινών. Με βάση αυτές τις υποθέσεις, η άσκηση μπορεί να μειώσει την αρνητική διάθεση και να μετριάσει τα αρνητικά συναισθήματα, ανάμεσά τους τη σύγχυση και το άγχος.

Η καλή φυσική κατάσταση που επιτυγχάνεται μέσω της τακτικής άσκησης, θεωρείται ρυθμιστής του στρες, θεωρείται μάλιστα εμβολιασμός κατά του άγχους.

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1 Συμμετέχουσες

Στη μελέτη έλαβαν μέρος 62 αθλήτριες πετοσφαίρισης ηλικίας $11,21 \pm 0,68$ ετών και προπονητικής εμπειρίας $2,90 \pm 1,58$ ετών. Οι αθλήτριες προπονούνταν 60 λεπτά, 3 φορές την εβδομάδα σε τυπική προπόνηση πετοσφαίρισης, η οποία περιλαμβάνει τεχνική και τακτική της πετοσφαίρισης, καθώς και φυσική προετοιμασία. Η αγωνιστική εμπειρία των αθλητριών κυμάνθηκε από 0 έως 6 έτη. Το δείγμα συγκεντρώθηκε από 3 Συλλόγους Πετοσφαίρισης της Αττικής. Αναλυτικά οι σύλλογοι ήταν ο Αθλητικός Όμιλος Πήγασος Χαϊδαρίου, Αθλητικός Όμιλος Ένωση Ιλίου και Αθλητικό Σωματείο Τυφών Νέο Ηράκλειο.

3.2 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Για την πραγματοποίηση της έρευνας, αρχικά, ο ερευνητής ήλθε σε επικοινωνία με τους Συλλόγους Πετοσφαίρισης για την συλλογή του δείγματος και την λεπτομερή ανάλυση της έρευνας, καθώς και τον σκοπό αυτής. Στη συνέχεια, κατόπιν συνεννόησης με τους προπονητές των αντίστοιχων τμημάτων και ηλικιών, δόθηκαν στις αθλήτριες η δήλωση συγκατάθεσης όπου έπρεπε να υπογραφεί από τους γονείς τους, καθώς οι αθλήτριες ήταν ανήλικες. Έπειτα, αφού οι γονείς υπέγραψαν την δήλωση, παρευρέθηκε ο ερευνητής σε μια προπόνηση των αθλητριών, όπου μοιράστηκαν τα ερωτηματολόγια για την συμπλήρωσή τους. Οι αθλήτριες ενημερώθηκαν ότι η παρούσα έρευνα θα επαναληφθεί μετά από 6 μήνες με τα ίδια ακριβώς ερωτηματολόγια. Μετά το πέρας 6 μηνών ακολουθήθηκε ακριβώς η ίδια διαδικασία και οι αθλήτριες συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια.

3.3 Όργανα μέτρησης

Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω ερωτηματολόγια:

- 1) Ερωτηματολόγιο προσωπικών στοιχείων που περιελάμβανε το Όνομα και το επώνυμο της αθλήτριας, το σωματείο στο οποίο ανήκει, την ηλικία την οποία ξεκίνησε αθλητισμό, τον τόπο κατοικίας, τα αδέρφια τα οποία έχει καθώς και την σειρά γέννησης αυτών. Επιπλέον, περιελάμβανε και αναφορά άλλων

δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετείχαν, (λ.χ. Μουσική, Χορό, Ζωγραφική, Ποδήλατο και άλλα).

- 2) Ερωτηματολόγιο Άγχους Κατάστασης-Προδιάθεσης για παιδιά (State-Trait Anxiety Inventory for Children; STAIC; (Spielberger, Edwards, Lushene, Montuori, & Platzek, 1973). Σύμφωνα με τη θεωρητική βάση κατασκευής, το Ερωτηματολόγιο Άγχους Κατάστασης-Προδιάθεσης για παιδιά αποτελείται από δύο κλίμακες: την κλίμακα Άγχους Κατάστασης (A-State) και την κλίμακα Άγχους Προδιάθεσης (A-Trait). Η κλίμακα Άγχους Προδιάθεσης περιλαμβάνει 20 ερωτήματα, στα οποία τα παιδιά απαντούν σύμφωνα με το πως αισθάνονται γενικά, συνήθως. Αυτή η κλίμακα μετράει ατομικές διαφορές στον τρόπο που τα παιδιά βιώνουν αγχογόνες καταστάσεις στην καθημερινή τους ζωή. Υψηλές τιμές στην κλίμακα Άγχους Προδιάθεσης (A-Trait) εμφανίζουν παιδιά επιρρεπή στο να αντιλαμβάνονται τις κοινωνικές καταστάσεις ως περισσότερο απειλητικές. Επίσης, υψηλές τιμές στην κλίμακα αυτή, φανερώνουν παιδιά τα οποία αντιδρούν με ένταση σε δύσκολες καταστάσεις, εμφανίζουν δηλαδή, υψηλές τιμές και στην κλίμακα Άγχους Κατάστασης (A-State). Η κλίμακα Άγχους Προδιάθεσης απαιτεί από το παιδί να απαντήσει σε κάθε πρόταση διευκρινίζοντας τη συχνότητα της εμφάνισης της συμπεριφοράς που περιγράφεται. Όλες οι προτάσεις είναι ενδεικτικές παρουσίας Άγχους και οι επιλογές απαντήσεων είναι "πολύ συχνά", "μερικές φορές", "σπάνια" και βαθμολογούνται με 3, 2 και 1 αντίστοιχα. Η συνολική τιμή της κλίμακας κυμαίνεται από το 20 έως το 60. Οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας (Cronbach α) και αξιοπιστίας (test-retest reliability) της κλίμακας στον ελληνικό πληθυσμό είναι .80 και .81 αντίστοιχα.
- 3) Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής Επιθυμητότητας (SDS; Crowne & Marlowe, 1970). Το Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής Επιθυμητότητας για παιδιά αποτελείται από 18 ερωτήματα τα οποία ελέγχουν την τάση του εξεταζόμενου να δίνει κοινωνικώς επιθυμητές απαντήσεις κατά την αξιολόγηση των ψυχολογικών χαρακτηριστικών του. Ο εξεταζόμενος απαντάει σε κάθε ερώτημα με τον χαρακτηρισμό «Σωστό» αν συμφωνεί ή «Λάθος» αν διαφωνεί με την άποψη που

διατυπώνει η κάθε πρόταση. Ο δείκτης α Cronbach του ερωτηματολογίου σε ελληνικό πληθυσμό είναι 78.

- 4) Ερωτηματολόγιο συναισθηματικής νοημοσύνης για παιδιά (Trait Emotional Intelligence Questionnaire – Child Short Form; TEIQue-CSF; Mavroveli, Petrides, Shove, & Whitehead, 2008). Το Ερωτηματολόγιο αυτό δημιουργήθηκε για παιδιά ηλικίας 8 έως 12 χρονών και περιλαμβάνει 36 σύντομες ερωτήσεις με απαντήσεις έως 5 (πέντε) στην κλίμακα Likert (1 = Διαφωνώ έντονα έως 5 = συμφωνώ απόλυτα). Το ερωτηματολόγιο αξιολογεί τη συνολική βαθμολογία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης των παιδιών. Συντελεστής αξιοπιστίας .73.).

3.4 Στατιστική ανάλυση

Οι στατιστικές αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν με το στατιστικό πακέτο SPSS (IBM SPSS Statistics Version 22.0, IBM corporation, Armonk, New York, USA) Χρησιμοποιήθηκαν δείκτες περιγραφικής στατιστικής (μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις) για όλες τις υπό εξέταση μεταβλητές. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκε *t*-test για εξαρτημένα δείγματα, για να εξεταστούν οι διαφορές των υπό εξέταση μεταβλητών, πριν και μετά από 6 μήνες προπόνησης. Τέλος, χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach Alpha.

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1 Αρχικές μετρήσεις – Χαρακτηριστικά συμμετεχουσών

Στον πίνακα 1 παρατίθενται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των συνολικών μονάδων των ερωτηματολογίων που δόθηκαν στις ασκούμενες.

Πίνακας 4. 1 Παράμετροι αξιολόγησης (μέσοι όροι \pm τυπικές αποκλίσεις, διαφορές).

	Αρχικές μετρήσεις (n=62)	Τελικές μετρήσεις (6 μήνες) (n=62)	Δ -Τιμές	<i>t</i>	<i>p</i>
Συναισθηματική νοημοσύνη	115,90 \pm 7,62	120,31 \pm 10,30	4,40	-4.389	0.000
Άγχος	46,66 \pm 6,66	47,00 \pm 4,82	0,39	-0.674	0.503

Με βάση την στατιστική ανάλυση (paired t-test) των αποτελεσμάτων της έρευνας, φαίνεται ότι η συναισθηματική νοημοσύνη των αθλητριών παρουσιάζει στατιστικά σημαντική αύξηση με την πάροδο των 6 μηνών προπόνησης πετοσφαίρισης. Συγκεκριμένα, ο δείκτης της συναισθηματικής νοημοσύνης κατά την έναρξη της έρευνας ανέρχεται στις 115,90 μονάδες, ενώ μετά το πέρας των έξι μηνών, στις 120,31 μονάδες, γεγονός που καθιστά μεγάλη τη μεταβολή ($p < 0,001$). Η μεταβολή αυτή δεν συνοδεύεται από στατιστικά σημαντική μεταβολή του άγχους, καθώς στην αρχική μέτρηση ήταν 46,66 και με το πέρας των έξι μηνών ήταν 47,00 ($p = 0,503$).

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια ικανότητα που αφορά τη διαχείριση θεμάτων συναισθηματικής φύσης. Είναι άμεσα συνδεδεμένη με την ενσυναίσθηση, δηλαδή τη ικανότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων. Κύριο χαρακτηριστικό ενός ατόμου με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, είναι η ικανότητα να ελέγχει τα συναισθήματα του, αναγνωρίζοντας το λόγο που τα νιώθει, αλλά και ελέγχοντας τον τρόπο που θα αντιδράσει. Συνεπώς, η συναισθηματική νοημοσύνη αφορά στις προσωπικές (αυτοεπίγνωση, αυτορρύθμιση, κίνητρα), αλλά και τις κοινωνικές ικανότητες (ενσυναίσθηση, κοινωνικές δεξιότητες) του ατόμου.

Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί να διαμορφώσει την ικανότητα ελέγχου συναισθημάτων και ιδιαίτερα αρνητικών, όπως το άγχος. Πρόκειται για ένα συναίσθημα που χρήζει χειρισμού από το άτομο που το βιώνει, σε ποικίλες συνθήκες, όπως για παράδειγμα στην άθληση. Η μη διαχείριση του άγχους μπορεί να διογκώσει το συναίσθημα, ωθώντας το σώμα και το πνεύμα του αθλούμενου σε τέλμα. Έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 30 αθλητές χειροσφαίρισης, έδειξε ότι αθλητές με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη παρουσίασαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους σε σχέση με αθλητές με μειωμένη συναισθηματική νοημοσύνη (Laborde, Brüll, Weber, & Anders, 2011). Επομένως, η αύξηση της συναισθηματικής νοημοσύνης πιθανόν να συνδέεται με τη διαχείριση του άγχους των αθλητών.

Η άσκηση του σώματος προκαλεί ευχάριστα συναισθήματα και ψυχική ευφορία, συμβάλλοντας με αυτόν τον τρόπο στη διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας. Αυτό οφείλεται στις εκκρίσεις χημικών ουσιών του σώματος, όπως οι νευροδιαβιβαστές και οι ορμόνες, αλλά και στο γεγονός ότι κατά τη διάρκεια της άσκησής. Ο νους ξεφεύγει από την πίεση της καθημερινότητας, ενώ παράλληλα δίνεται η δυνατότητα στον αθλούμενο να κοινωνικοποιηθεί, για το λόγο αυτό, η άσκηση θεωρείται κάτι σαν «εμβολιασμός» κατά του στρες. Από την άλλη πλευρά, όταν η άσκηση έχει ως σκοπό την αγωνιστική προετοιμασία, το στρες αυξάνεται, καθώς είναι απαραίτητο συστατικό για τη βελτίωση της απόδοσης. Θα μπορούσε δηλαδή να θεωρηθεί πως το άγχος κινείται προς δυο αντίθετες κατευθύνσεις Από τη μία

προκαλεί σωματική ευεξία και από την άλλη σωματική και συναισθηματική εξάντληση. Συμπερασματικά το άγχος είναι χρήσιμο για την επίτευξη στόχων, όταν υπάρχει έλεγχος ή/και καθοδήγηση.

Εκτιμάται πώς η βελτίωση της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί να αποδυναμώσει τις αρνητικές επιπτώσεις του άγχους, μέσω της ικανότητας ελέγχου και διαχείρισής του χωρίς ωστόσο, να επηρεάζεται η απόδοση. Έχει παρατηρηθεί ότι όταν κάποιος καλείται να πάρει σωστές αποφάσεις η να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις, είναι αναγκαίος ο συντονισμός του λογικού και του συγκινησιακού νου, δηλαδή του ορθολογισμού που πρέπει να συνοδεύει μια έντονη συναισθηματική κατάσταση (Cox, 2004). Καθώς ο συγκινησιακός νους είναι αυτός που αντιδρά άμεσα, θεωρείται αναγκαία η συντονισμένη παρέμβαση του λογικού, που θα συμβάλλει στον έλεγχο των αντιδράσεων, ωστόσο, για να μπορέσει να συμβεί αυτό, ο άνθρωπος θα πρέπει να έχει εκπαιδευτεί, από πολύ μικρή ηλικία, με τρόπο που να καλλιεργείται η συναισθηματική νοημοσύνη. Παρατηρείται λοιπόν, η ανάγκη ύπαρξης ενός συναισθηματικού μέντορα που θα αφουγκραστεί τα συναισθήματα του και θα καθοδηγήσει τις αντιδράσεις του. Αυτός αρχικά θα είναι ο γονιός και στη συνέχεια ο δάσκαλος. Στο χώρο του αθλητισμού, το ρόλο αυτό πρέπει να τον αναλάβει ο προπονητής.

Απαραίτητη προϋπόθεση για να μπορέσει ο συναισθηματικός μέντορας να ανταποκριθεί στο ρόλο του, είναι να έχει και ο ίδιος αναπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη, αλλά και ενσυναίσθηση, ώστε να αντιλαμβάνεται αυτά που νιώθει το παιδί και να μπορεί να καθοδηγήσει τα συναισθήματα του. Για το λόγο αυτό, και θεωρώντας πως τα παιδιά με αυξημένη συναισθηματική νοημοσύνη διαθέτουν τη δυνατότητα να αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις και να αποφεύγουν τις προστριβές, άρα και τις δυσλειτουργίες στην τάξη και το σχολείο, ξεκίνησαν να υλοποιούνται σχετικά προγράμματα που απευθύνονται είτε σε δασκάλους είτε σε γονείς είτε στα ίδια τα παιδιά.

Στον αθλητικό τομέα πέρα από την ενσυναίσθηση που απαιτείται από τον προπονητή, ώστε να προσαρμόσει τη συμπεριφορά του στις ανάγκες του κάθε αθλητή, η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη καθορίζει τις σχέσεις που αναπτύσσονται ανάμεσα στον αθλητή και τον προπονητή, αλλά και μεταξύ των

αθλητών, όταν πρόκειται για ομαδικά αθλήματα. Η αυξημένη συναισθηματική νοημοσύνη, η οποία μπορεί να επιτευχθεί μέσα από αυτή τη σχέση και την επιτυχημένη αλληλεπίδραση, που θα μπορούσε να παίξει σημαντικό ρόλο στη διαχείριση του άγχους για τον αγώνα και να οδηγήσει πιο εύκολα στην επιτυχία. Επομένως φαίνεται πως η σωματική ικανότητα, η τεχνική και η συστηματική προπόνηση είναι μόνο κάποια από τα συστατικά που θα μπορούσαν να οδηγήσουν στην επιτυχία. Για να διατηρηθεί αυτή η πορεία, θα πρέπει να δουλευτούν οι σχέσεις των ανθρώπων.

Έτσι λοιπόν, ο προπονητής θα πρέπει να διδάξει την τεχνική, να μεριμνήσει για την ανάδειξη των ικανοτήτων και την ενθάρρυνση για την ενασχόληση με τον αθλητισμό, ενώ ταυτόχρονα θα πρέπει να επιφορτιστεί και με τη διαμόρφωση των σχέσεων μεταξύ των μελών της ομάδας, οι οποίες θα είναι τέτοιες που θα προάγουν την συνεργασία για την καλύτερη απόδοση. Επιπροσθέτως, είναι υπεύθυνος για τη διαμόρφωση της σχέσης του με τον κάθε αθλητή ξεχωριστά. Είναι αυτός, που με την συμπεριφορά του, αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα και τον χαρακτήρα του καθενός, θα θέσει τους στόχους και θα ορίσει με ποιον τρόπο θα επιτευχθούν, φροντίζοντας ωστόσο, το άγχος του κάθε αθλητή να περιοριστεί σε εκείνο το επίπεδο που θα συμβάλλει στο θετικό αποτέλεσμα.

Η συναισθηματική νοημοσύνη έχει λάβει ελάχιστη προσοχή από ερευνητές στον τομέα του αθλητισμού μέχρι σήμερα, αλλά αποτελεί ένα βασικό κομμάτι για την αθλητική απόδοση. Στην παρούσα εργασία, λοιπόν, διερευνήθηκε ο τρόπος με τον οποίο η συναισθηματική νοημοσύνη λειτουργεί, αναπτύσσεται και επηρεάζει τη ζωή του αθλητή. Με βάση τα αποτελέσματα που προέκυψαν, παρατηρεί κανείς πως η συναισθηματική νοημοσύνη των αθλητριών στη διάρκεια των 6 μηνών αυξήθηκε σημαντικά, ενώ το άγχος παρέμεινε στα ίδια επίπεδα. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας αισθάνονται την ανάγκη να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, αλλά ακόμα δεν έχουν την ικανότητα να τα εξωτερικεύσουν και να τα διαχειριστούν καθώς εξακολουθεί να αναπτύσσεται το νευρικό τους σύστημα, οι σωματικές ιδιότητες και η προσωπικότητά τους (Agnoli et al., 2012). Ο Bar-On (2006) ορίζει την κοινωνικό-συναισθηματική νοημοσύνη ως το σύνολο των ικανοτήτων, δεξιοτήτων και διαμεσολαβητών που μας επιτρέπουν τόσο σε συναισθηματικό όσο και σε

κοινωνικό επίπεδο, να κατανοούμε τις εκφράσεις μας, μέσω της κατανόησης των συναισθημάτων των συνομήλικων και μέσω των καθημερινών επιδράσεων. Πιθανόν η αύξηση της συναισθηματικής νοημοσύνης σε αθλήτριες πετοσφαίρισης, που βρέθηκε στην παρούσα μελέτη σχετίζεται με την καθημερινή τριβή των συμμετεχουσών με συνομήλικους, ενδεχομένως ιδίων ενδιαφερόντων, και την ανάγκη για έκφραση των συναισθημάτων τους, στο αθλητικό περιβάλλον. Επίσης, οι αθλήτριες προκειμένου να κατανοήσουν τα συναισθήματα των συμπαικτριών τους αυξάνουν την δική τους συναισθηματική ωριμότητα. Επιπλέον, ο Bar-On (1997) θεωρεί, ότι η πιο σημαντική διάσταση της συναισθηματικής νοημοσύνης, εκτός από το απαραίτητο στοιχείο της αλληλεπίδρασης με άλλους, είναι το κίνητρο για την επίλυση προβλημάτων και την ανοχή του άγχους (Bar-On, 1997).

Η σωματική άσκηση φαίνεται να βοηθά στην κατάσταση της διάθεσης των παιδιών επειδή βιώνουν περισσότερα κίνητρα, ενδιαφέροντα, ικανοποίηση, αυτοεκτίμηση και βελτίωση σε διαφορετικές καταστάσεις τόσο στον αθλητισμό όσο και στη ζωή γενικότερα. (Babic et al., 2014). Συνεπώς, ο λόγος που το άγχος των αθλητριών δε μεταβλήθηκε οφείλεται στο γεγονός πως ο αθλητισμός βοηθάει αισθητά στη διαχείριση του άγχους μέσα από τη διαδικασία των κινήτρων, της αποδοχής και της ικανοποίησης που λαμβάνουν μέσα από την προπονητική διαδικασία. Η αντιμετώπιση του άγχους είναι συχνή για τους αθλητές, ανεξαρτήτου ηλικίας, φύλου και αγωνιστικού επιπέδου. Οι αθλητές θα πρέπει να αντιμετωπίσουν καταλλήλως το άγχος τους, αν θέλουν να αποδώσουν σε υψηλότερο επίπεδο (Boelens, & Reeves, 2009).

Εν κατά κλείδι, λαμβάνοντας υπόψιν αυτές τις παραμέτρους, μπορεί κάποιος να υποθέσει πως το μίνι βόλεϊ ασκεί μεγάλη επιρροή στις μεταβολές της συναισθηματικής νοημοσύνης των αθλητριών, ωστόσο εκτιμάται πως όσο πιο αυξημένη είναι η συναισθηματική νοημοσύνη του προπονητή, τόσο πιο αποτελεσματικά επιδρά στο άγχος των αθλητριών άρα και στην αύξηση της συναισθηματικής νοημοσύνης (Gottman, 2011). Ωστόσο, περαιτέρω έρευνα χρειάζεται να μελετήσει τη σχέση και την αλληλεπίδραση αυτών των δύο παραγόντων.

Κύριος περιορισμός της έρευνας είναι ότι δεν συνυπολογίστηκε το εκπαιδευτικό επίπεδο του προπονητή, καθώς η παιδαγωγική επάρκεια αποτελεί σημαντικό παράγοντα. Τα αποτελέσματα αφορούν σε αθλήτριες πετοσφαίρισης, ηλικίας 10-12 ετών και δε μπορούν να γενικευθούν σε άλλο πληθυσμό και στο άλλο φύλο. Επιπλέον δεν λήφθηκε υπόψιν η βιολογική ηλικία των αθλητριών, η οποία μπορεί να διέφερε μεταξύ των συμμετεχουσών, με αποτέλεσμα να διεύρυνε το φάσμα ηλικίας ή όχι.

VI. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Με βάση λοιπόν, τα αποτελέσματα που προκύπτουν από την έρευνα, αλλά και σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, οι σχέσεις καθορίζουν τα συναισθήματα και τον έλεγχο τους, ενώ έχει επισημανθεί η σημασία ενός συναισθηματικού μέντορα για τα παιδιά. Για το λόγο αυτό, θα πρέπει να επαναπροσδιοριστεί ο ρόλος του προπονητή σε μικρές ηλικίες. Σκοπός του προπονητή θα πρέπει να είναι η ολόπλευρη εκπαίδευση ενός νέου αθλητή και όχι μόνο η εκμάθηση της τεχνικής του αθλήματος.

Ενδεχομένως, στο προπονητικό πρόγραμμα θα μπορούσαν να ενταχθούν παιχνίδια που, πέρα από την άσκηση του σώματος και την απόκτηση της τεχνικής, προάγουν την αλληλεγγύη και το πνεύμα συνεργασίας για έναν κοινό σκοπό. Παράλληλα, θα είχε ενδιαφέρον τα παιδιά, μαζί με το σώμα τους να ασκούν το πνεύμα τους και να ψυχαγωγούνται, με ασκήσεις χαλάρωσης, παιχνίδια έκφρασης συναισθημάτων και ενέργειες που ψυχαγωγούν, δένουν και μειώνουν το άγχος.

Βέβαια, κύρια δουλειά του προπονητή είναι να κατέχει την τεχνική του αθλήματος και να μπορεί να τη μεταδώσει στους αθλητές, ωστόσο όπως ο σύγχρονος εκπαιδευτικός καλείται σε μια τάξη, να καταγράψει καταστάσεις και συναισθήματα για να μπορέσει να τα ελέγξει και να τα καθοδηγήσει, θα πρέπει και ο σύγχρονος προπονητής, σε αυτές τις ηλικίες να λειτουργήσει με τον ίδιο τρόπο.

Είναι γεγονός πως η σύγχρονη κοινωνία δημιουργεί νέες ανάγκες και τα παιδιά, παρά την αυξημένη φροντίδα των γονιών τους, μεγαλώνουν με ανάγκες στις οποίες πρέπει να προσαρμοστεί και ο τρόπος της προπόνησης. Μέσα στη μέριμνα των συλλόγων, θα μπορούσε να ενταχθεί και η εκπαίδευση των προπονητών στον τομέα της συναισθηματικής νοημοσύνης. Μαθαίνοντας οι ίδιοι να κατευθύνουν τα συναισθήματα των παιδιών, υποδεικνύοντας τους τον τρόπο με τον οποίο θα τα διαχειριστούν κατά τη διάρκεια του αγώνα, θα μπορούσε ενδεχομένως να αυξηθεί η συναισθηματική νοημοσύνη, κατάσταση που θα συνέβαλλε στη μείωση του άγχους. Έτσι, από την ενασχόληση τους με τον αθλητισμό, θα μπορούσαν να αποκομίσουν μόνο θετική ενέργεια και ευχαρίστηση.

IV. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Agnoli, S., Mancini, G., Pozzoli, T., Baldaro, B., Russo, P. M., & Surcinelli, P. (2012). The interaction between emotional intelligence and cognitive ability in predicting scholastic performance in school-aged children. *Personality and Individual Differences, 53*(5), 660-665.
- Bahr, R., & Reeser, J. C. (2012). New guidelines are needed to manage heat stress in elite sports—The Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) Heat Stress Monitoring Programme. *British Journal of Sports Medicine, 46*(11), 805-809.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema, 18*, 13–25.
- Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., & Lubans, D. R. (2014). Physical activity and physical self-concept in youth: systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine, 44*(11), 1589-1601.
- Boelens, P. A., Reeves, R. R., Replogle, W. H., & Koenig, H. G. (2009). A randomized trial of the effect of prayer on depression and anxiety. *The International Journal of Psychiatry in Medicine, 39*(4), 377-392.
- Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., & Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 38*(8), 1515.
- Cox Richard H. Αθλητική Ψυχολογία, Παρισιάνου ΑΕ Επιστημονικές Εκδόσεις, Αθήνα, σελ. 425, 427-428, 429, 430-437, 440, 453-454, 455, 465, 482, 585-486. 2004
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika, 16*, 298–334
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of consulting psychology, 24*(4), 349.
- Kremenitzer, J. P. (2005). The emotionally intelligent early childhood educator: Self-reflective journaling. *Early Childhood Education Journal, 33*(1), 3-9.

- Goleman Daniel (2011). *Η συναισθηματική νοημοσύνη*. Πεδίο, Αθήνα σελ. 28, 35, 39, 50, 51, 157, 158, 161-166, 231, 334, 337, 386, 430.
- Gottman John (2011). *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών*. Πεδίο, Αθήνα σελ.63-85, 92, 252.
- Hargie, O., Saunders, C., & Dickson, D. (1994). *Social skills in interpersonal communication*. London: Psychology Press.
- Hardy, L., Mullen, R., & Jones, G. (1996). Knowledge and conscious control of motor actions under stress. *British Journal of Psychology*, 87(4), 621-636.
- Laborde, S., Brüll, A., Weber, J., & Anders, L. S. (2011). Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability?. *Personality & Individual Differences*, 51(1), 23-27
- Mavroveli, S., Petrides, K. V., Shove, C., & Whitehead, A. (2008). Investigation of the construct of trait emotional intelligence in children. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 17(8), 516-526.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
- Miller, K. E., & Hoffman, J. H. (2009). Mental well-being and sport-related identities in college students. *Sociology of Sport Journal*, 26(2), 335-356.
- Panza, M. J., Graupensperger, S., Agans, J. P., Doré, I., Vella, S. A., & Evans, M. B. (2020). Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports & Exercise Psychology*, 42(3), 201-218.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(4), 396-417.
- Sabiston C. M., Jewett R., Ashdown-Franks G., Belanger M., Brunet J., O'Loughlin E., O'Loughlin J. (2016) Number of years of team and individual sport participation during adolescence and depressive symptoms in early adulthood. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 38(1), 105-110
- Spielberger, C. D., Edwards, C. D., Lushene, R. E., Montuori, J., & Platzek, D. (1973). *State-trait anxiety inventory for children: Preliminary manual*. Consulting Psychologists, Palo Alto, CA.

- Αριστοτέλης. *Άπαντα*, τόμος 7, Ηθικα Νικομάχεια Α-Δ. Κάκτος σελ.125, 1993
- Μπεργελές Νίκος. *Προπονητική Πετοσφαίρισης*, Αθήνα, σελ. 396, 408. 1993
- Πατσιαούρας Αστέριος. *Η ιστορία της πετοσφαιρισής*, 2006
- Πλατσίδου Μαρία. *Η συναισθηματική νοημοσύνη*. Gutenberg, Αθήνα, σελ.29, 30, 60, 205-215, 133, 134, 2010
- Πλάτων. *Πολιτεία Δ'*, Τόμος 2. Κάκτος, Αθήνα, σελ. 163, 1992
- Πλάτων. *Πρωταγόρας*. Ζήτρος, Αθήνα, σελ.135, 2009
- .

V. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ημερήσιο πρόγραμμα mini Volley

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ MINI VOLLEY (Μέρος Α')		
ΗΛΙΚΙΑ:10-11-12	Χώρος: ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ	α/α μαθήματος:04
Θέμα: ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΜΕΤΩΠΙΚΗΣ ΠΑΣΑΣ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ		
Υλικό: ΜΠΑΛΕΣ, ΚΩΝΟΙ		
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ
1.Προθέρμανση α) παιχνίδι β) βαλλιστικές διατάσεις	15λ	A) Τρέξιμο στο γήπεδο του βόλεϊ. Ένας κυνηγός. Όποιον πιάνει ο κυνηγός ακινητοποιείται ο παίχτης σε θέση για πάσα με δάχτυλα. Για να ελευθερωθεί πρέπει κάποιος άλλος αθλητής να περάσει κάτω από τα πόδια του. B) Διατάσεις με κίνηση στις αρθρώσεις
2.Κυριο μέρος A) Σε ζευγάρια με μια μπάλα. Εκτελούν ένα πιαστό κοντρόλ και πάσα απέναντι	45λ	A) Παράλληλα με το φιλέ, απέναντι ο ένας με τον άλλον.
ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ MINI VOLLEY (Μέρος Β')		

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ Α	ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ
<p>2 .</p> <p>Β) Εκτελούν πιαστές πάσες με ένα σκάσιμο στο μέσον της απόστασης τους</p> <p>Γ) Τοποθετούμε έναν κώνο στη μέση της απόστασης του ζευγαριού. Εκτελούν πιαστή πάσα και πάσα απέναντι. Με το που εκτελούν την πάσα απέναντι ακουμπάνε τον κώνο και επιστρέφουν στη θέση τους με πίσω βήματα.</p> <p>Δ) Εκτελούν συνεχόμενες πιαστές πάσες</p> <p>Ε) Παιχνίδι 3 vs 3</p> <p>3. Αποθεραπεία</p> <p>-Διατάσσσεις</p> <p>-Συζήτηση-ερωτήσεις</p>	<p>15λ</p>	<p>Β) Δίνουμε έμφαση στην τεχνική της πιαστής πάσας ,και στη σωστή θέση του σώματος κάτω από την μπάλα.</p> <p>Γ) Η άσκηση γίνεται εναλλάξ. Δίνουμε έμφαση στο να συνοδεύουν οι αθλητές την μπάλα μετά την πάσα.</p> <p>Δ) Δίνουμε έμφαση στην γρήγορη και σωστή θέση σώματος κάτω από την μπάλα.</p>
<p>Μαθητές παρόντες</p>	<p>14</p>	
<p>Μαθητές απόντες</p>	<p>2</p>	

Ποσοστό συμμετοχής (%)	100%
------------------------	------

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- Υπάρχουν διαλείματα και στο τέλος της προθέρμανσης κ τη μέση του κύριου μέρους για να ξεκουραστούν οι αθλήτριες και να πιούν νερό.
- Συνολική διάρκεια προπόνησης 75 λεπτά.