

ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Η συμβολή του αθλητισμού στη
ψυχολογία του εφήβου



Εφηβεία

Ο ψυχικός κόσμος του εφήβου:

Ο έφηβος χαρακτηρίζεται από έντονες ψυχικές μεταπτώσεις, καθώς η εφηβεία είναι μια ψυχολογικά διαταραγμένη περίοδος. Τα παιδιά, καθώς οδεύουν προς την ενηλικίωση και πασχίζουν να αποκτήσουν και να εδραιώσουν την ανεξαρτησία τους, περνούν μέσα από διάφορες φάσεις που επηρεάζουν το ψυχισμό τους. Βασανίζονται από διάφορα διλήματα και αμφιταλαντεύονται μπροστά σε θέματα όπως τα ναρκωτικά, το κάπνισμα και το αλκοολ.

Προβλήματα υγείας στην εφηβεία

- Ένα από τα συνηθισμένα προβλήματα της εφηβείας είναι οι διατροφικές διαταραχές, όπως η ανορεξία ή η βουλιμία. Τέτοια φαινόμενα χαρακτηρίζονται από κακή σχέση με το φαγητό, αλλά και διαταραγμένη εικόνα των εφήβων για τον εαυτό και την εμφάνιση τους. Τα προβλήματα που σχετίζονται με τη διατροφή οφείλονται σε ψυχολογικούς αλλά και κοινωνικούς παράγοντες, με κυριότερο τα πρότυπα της σημερινής κοινωνίας που θέλουν τους ανθρώπους πολύ αδύνατους.



Σχολείο και ελεύθερος χρόνος

- Η άθληση είναι σημαντική και τα οφέλη της γνωστά σε όλους. Ωστόσο, στην εφηβεία ενδέχεται να παρατηρηθεί το φαινόμενο της υπερβολικής άθλησης. Ειδικά οι έφηβοι που ασχολούνται με τον πρωταθλητισμό μπορεί να ξεπεράσουν τα όρια της υγιούς άθλησης, κάτι που μπορεί να τους κάνει να χάσουν τη χαρά της γυμναστικής, αλλά και να τους δημιουργήσει προβλήματα υγείας, καθώς καταπονούν το σώμα τους σε μεγάλο βαθμό.

Ποιά είναι τα οφέλη του αθλητισμού;

- **Ψυχολογικός τομέας**

Με τη σωματική άσκηση ο αθλητής αποκτά αγωνιστικότητα, αυτοκυριαρχία, καλλιεργείται το θάρρος, η θέληση, η αποφασιστικότητα, η τόλμη για την αντιμετώπιση του αθλητικού αγώνα και, κατ'επέκταση, της ζωής.

- **Ηθικός τομέας**

Εθίζει τον άνθρωπο στον έντιμο αγώνα, τον κάνει να πειθαρχεί σε κανόνες, στη λιτότητα, στο μέτρο, στην εγκράτεια, να σέβεται τους άλλους, ακόμη και το διαφορετικό.

- **Πνευματικός τομέας**

Ο αθλητισμός αναπτύσσει αρμονικά το σώμα και το πνεύμα, προσφέρει υγεία στον οργανισμό και σωματική ευρωστία, λειτουργεί ως αντίβαρο στα ναρκωτικά, το κάπνισμα κτλ.

- **Κοινωνικοπολιτικός τομέας**

Ο αθλητισμός ως ιδεώδες κοινωνικοποιεί και συνδέει με δεσμούς φιλίας τους συναγωνιζόμενους, τους συνηθίζει στην αναγνώριση της αξίας των αντιπάλων και στην ανάπτυξη του σεβασμού.

