



Η επιθετικότητα στον αθλητισμό

Βιβλιογραφία: Θεοδωράκης, Ι. (2020). Μερικές προτάσεις για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής εξ αποστάσεως στον καιρό της πανδημίας.webinar. ΕΠΦΑ Μαγνησίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Η ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Παρατηρήστε τις παρακάτω εικόνες



Ας το συζητήσουμε;

1. Ποια είναι η γνώμη σας για τις εικόνες αυτές;
2. Η επιθετική συμπεριφορά εναντίον του εαυτού, και των άλλων, είναι αποδεκτή;
3. Τι νιώθετε όταν χρησιμοποιείται λεκτική/σωματική/ψυχολογική βία στους συμπαίκτες ή στους συναθλητές σας;
4. Τι νιώθετε όταν χρησιμοποιούν πάνω σας λεκτική/σωματική/ψυχολογική βία οι άλλοι;
5. Νομίζετε ότι η επιθετική συμπεριφορά σας κάνει καλύτερο αθλητή;
6. Νομίζετε ότι η επιθετική συμπεριφορά σας ενισχύει την αυτοπεποίθηση σας με αποτέλεσμα να καταπολεμάτε το άγχος του αγώνα;
7. Η βία στα γήπεδα σχετίζεται με την βία στα σχολεία (Bulling);

Γνωρίζετε ότι οι επιθετικές συμπεριφορές:

- ▶ είναι αντίθετες με τις αξίες που πρεσβεύει ο αθλητισμός
- ▶ μεταφέρουν το λάθος μήνυμα
- ▶ αυξάνουν τα λάθη των αθλητών
- ▶ αυξάνουν το στρες των αθλητών
- ▶ μειώνουν την απόδοση των αθλητών
- ▶ εναντίον του άλλων, αλλά και εαυτού μας, δεν είναι αποδεκτή και τιμωρούνται στον αθλητισμό

Γενικά μπορούμε να πούμε ότι αυτός που είναι επιθετικός στον αθλητισμό είναι επιθετικός και στην υπόλοιπη κοινωνική του ζωή, γιατί δεν μπορεί να ελέγχει τον θυμό του.

Γνωρίζετε ότι τα επιθετικά άτομα έχουν προβλήματα υγείας:

- ▶ Με την καρδιά
- ▶ Το διαβήτη
- ▶ Την υπέρταση
- ▶ Διατροφικές διαταραχές



Τι πρέπει να κάνω όταν θυμώνω;

Όταν νιώθετε ότι θυμώνετε και χάνετε τον έλεγχο πρέπει:

- ▶ Να σηκωθείτε πάνω
- ▶ Να πείτε «ήρεμα» στον εαυτό σας
- ▶ Να συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας
- ▶ Να πάρετε τε μια βαθιά αναπνοή
- ▶ Συνεχίστε για όση ώρα χρειαστεί

Υπάρχουν πολλές τεχνικές χαλάρωση και ελέγχου του εαυτού μου, μπορείτε να αναφέρετε μερικές που γνωρίζετε ή εφαρμόζετε εσείς όταν θυμώνετε;

Η αλληλεγγύη στον αθλητισμό

Τι θα κάνατε αν σε ένα σχολικό αγώνα μια συμμαθήτριά σας σκόνταφτε μπροστά σας, στο τρέξιμο;

Προτού απαντήσετε δείτε την ιστορία αυτή στο σύνδεσμο που ακολουθεί, και έπειτα μιλήστε για Το τίμιο παιχνίδι, η αλληλεγγύη, η συνεργασία

Πατήστε πάνω
στην φωτογραφία



Μια ιστορία

Διαβάστε την ιστορία πατώντας πάνω στην εικόνα

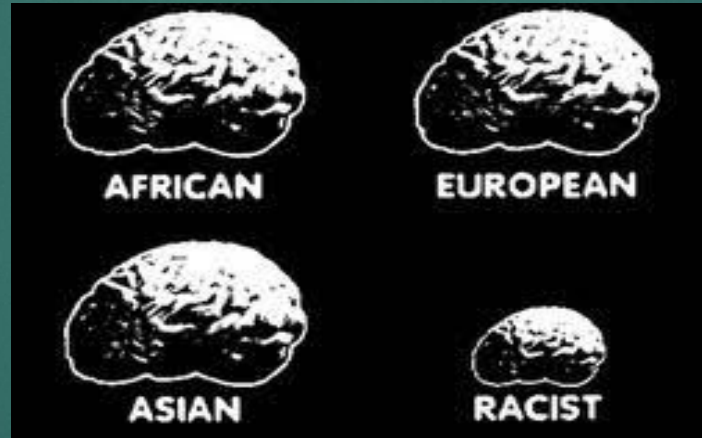


Τώρα δέστε και ένα βίντεο με τη ίδια ιστορία



Ερωτήσεις

- ▶ Μπορεί μια πρόσφυγας αθλήτρια κολύμβησης να εκπληρώσει τα όνειρά της;
- ▶ Ξέρετε άλλες παρόμοιες ιστορίες;
- ▶ Τα σπορ συμβάλουν στην επικοινωνία των πολιτισμών, την ισότητα, εναντίον της ξενοφοβίας και του ρατσισμού;



Βιβλιογραφία: Θεοδωράκης, Ι. (2020). Μερικές προτάσεις για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής εξ αποστάσεως στον καιρό της πανδημίας.webinar. ΕΠΦΑ Μαγνησίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.