

## «Η αξία της ψυχολογικής στήριξης σε ασκήσεις νευρομυϊκής συναρμογής σε εφήβους»

### Στόχος:

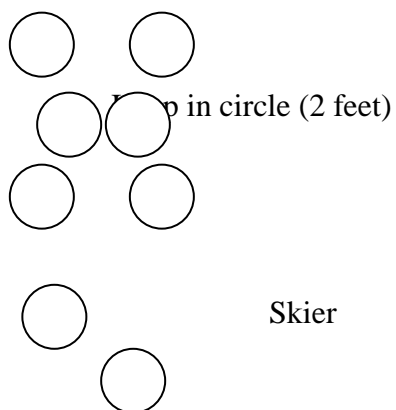
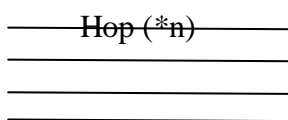
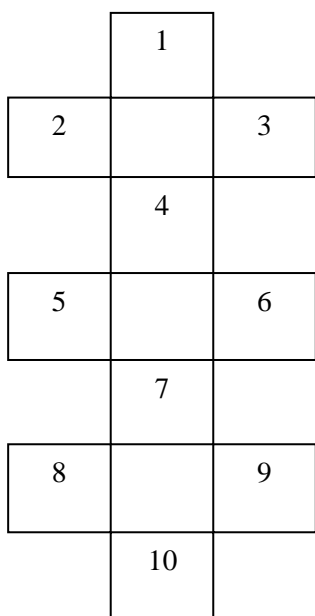
Στόχος της βιωματικής άσκησης ήταν να ενισχυθούν τα κίνητρα των μαθητών/-τριών, να επιτευχθεί η ανατροφοδότηση και η εκμάθηση δεξιοτήτων διαχείρισης αρνητικών στάσεων από τους/τις μαθητές/-τριες, να καταφέρουν να διατηρήσουν την αυτοσυγκέντρωσή τους, μειώνοντας το στρες και αποδεχόμενοι/-ες τον εαυτό τους και τις δυνατότητές τους. Από την πλευρά της επιστήμης της φυσικής αγωγής σκοπός της συνεδρίας είναι να αναπτύξουν οι νέοι/νέες την ικανότητα συναρμογής και νευρομυϊκής εγρήγορσης. Ταυτόχρονα, επιδιώχθηκε να δειχθεί η δυνατότητα συνεργασίας ειδικοτήτων (ψυχολογία και φυσική αγωγή) στο σχολικό πλαίσιο.

### Μικρή εισαγωγή:

Σε κάθε μαθησιακή διαδικασία, η ηλικία είναι ένας βασικός πυρήνας στην επιλογή των κατάλληλων περιεχομένων μάθησης και μεθοδολογίας. Έχοντας υπόψη το ιδιαίτερο του ηλικιακού φάσματος της εφηβείας, λόγω της ήβης (ορμονικές αλλαγές) και των ψυχολογικών, συναισθηματικών και κοινωνικών προκλήσεων που βιώνουν οι μαθητές/-τριες, είναι σημαντικό να προσαρμόζονται οι διαδικασίες μάθησης – βιωματικής και μη- με βάση τα ψυχοκινητικά τους χαρακτηριστικά. Οι γνώσεις που έρχονται από την βιβλιογραφία, υπογραμμίζουν ότι σε ηλικία 14-18 οι έφηβοι/-ες κατέχουν ήδη την δυνατότητα να ακολουθούν προγράμματα ανάδειξης της εκρηκτικής δύναμης, της αερόβιας άσκησης, της ταχύτητας και της γρήγορης χρονικής αντίδρασης και της συναρμογής.

Ωστόσο, παρά την δυνατότητα κατοχής των παραπάνω νευρομυϊκών ικανοτήτων και αντιδράσεων, η επιτυχία στις ασκήσεις ενδέχεται να αποφευχθεί με την παρουσία ενός αρνητικά διακείμενου προπονητή-γυμναστή ή συναθλητή. Οι θετικές ή/και αρνητικές αναφορές κατά την εκπόνηση ασκήσεων φυσικής δραστηριότητας αποτελούν σημαντικό παράγοντα στην απόδοση επιτυχούς αποτελέσματος. Με μία τυφλή διαδικασία, λοιπόν, κατά την οποία οι μαθητές/-τριες που εκτελούσαν τις ασκήσεις δεν γνώριζαν τον λόγο ύπαρξης συμμαθητών/τριών τους που λειτούργησαν ως επιρροή των «σημαντικών άλλων», προκειμένου να αναφέρουν είτε θετικά είτε αρνητικά σχόλια, ήταν ενδιαφέρον όσα παρατηρήθηκαν σχετικά με τον βαθμό σημαντικότητας της διαμόρφωσης εικόνας των συνομηλίκων για την αποδοχή εαυτού, της αυτοεκπλήρωσης-αυτοπραγμάτωσης-αυτοδιαλόγου και της διαχείρισης του άγχους.

Παράδειγμα άσκησης συναρμογής:



Run



Jumping Jacks (\*10)



JumpRop (\*10)



Lunges (\*10)

## FINISHLINE

Παραδείγματα φρασεολογίας: (βασίζόμενοι σε κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε από το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης σε σχετική ερευνητική μεταπτυχιακή διατριβή)

### **Αρνητικές αναφορές:**

*Λάθος κάνεις*

*Όλο βλακείες κάνεις*

*Δεν θα τα καταφέρεις*

*Όχι, γιατί το έκανες αυτό;*

*Είσαι άχρηστος/η*

*Χάνεις*

### **Θετικές Αναφορές:**

*Μπράβο*

*Μπορείς*

*Δυνατά-σταθερά*

*Πάμε-Γερά*

*Ήρεμα*

*Συγκεντρώσου*

### Παρατηρήσεις:

Σε μαθητές/τριες Α' λυκείου παρατηρήθηκε ότι η διαδικασία ήταν ευχάριστη για τους/τις έφηβους/-ες και η συμμετοχή ήταν σημαντική. Συνεργάστηκαν και προσαρμόστηκαν σχετικά σε άμεσο χρόνο με τις οδηγίες και φάνηκε να ενδιαφέρονται για το βιωματικό «παιχνίδι».

Κατά την διαδικασία φανερώθηκε ότι τόσο τα αγόρια, όσο και τα κορίτσια που συμμετείχαν επηρεάστηκαν σε σημαντικό βαθμό από τις θετικές και αρνητικές δηλώσεις. Όπως αναμενόταν οι αρνητικές στάσεις-αναφορές λειτούργησαν

κατασταλτικά, σε αντίθεση με τις θετικές όπου φάνηκε να λειτουργούν ως παρακινητές άσκησης. Το γεγονός ότι η ομάδα των μαθητών/-τριών αποτελούνταν από άτομα και των δύο φύλων έδειξε τις διαφορές ανάμεσα στα αγόρια και τα κορίτσια, με τα τελευταία να επηρεάζονται σε μεγαλύτερο βαθμό από τις αρνητικές δηλώσεις και κατά περιπτώσεις να παρατάνε την άσκηση. Αντίθετα τα αγόρια «σάστιζαν» για μία στιγμή, αλλά στη συνέχεια προσπαθούσαν να επικεντρωθούν και πάλι στην ολοκλήρωση της άσκησης. Σε αυτό το σημείο παρατηρήθηκε ότι στην περίπτωση των κοριτσιών καθοριστικός ήταν ο παράγοντας της προηγούμενης οικείας επαφής, καθώς η επιρροή των στάσεων ήταν μεγαλύτερη όταν στον ρόλο του «ηθοποιού» βρισκόταν ένα οικείο τους πρόσωπο. Βέβαια, υπολογίζεται ως θετικός και κινητήριος παράγοντας το γεγονός ότι η άσκηση εκπονήθηκε σε ένα σχετικώς οικείο περιβάλλον τόσο για τους εισηγητές (γυμναστή και ψυχολόγο), όσο και για τους μαθητές/-τριες.

Συνολικά, η βιωματική αυτή παρατήρηση είχε θετική ανταπόκριση από την πλευρά των μαθητών/-τριών, αφού συμμετείχαν με χαρά και έδειξαν να προβληματίζονται αναφορικά με την επιρροή των «σημαντικών άλλων» στην ζωή τους και εισήγαγε την σπουδαιότητα της συνεργασίας των δύο ειδικοτήτων στο σχολικό χώρο.

*Οι εισηγητές*

*Αμαλία Μπάρμπα, MSc Ψυχολόγος- ISTDP Ψυχοθεραπεύτρια*

*Νίκος Βαλιέρος, Γυμναστής*