

Φρόσω Πατσού
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

«Τα παιδιά μέσα από τον αθλητισμό πρέπει να μάθουν να προσπαθούν, να βελτιώνεται αλλά κυρίως να διασκεδάζουν»

Συνέντευξη με την Φρόσω Πατσού, αθλητική ψυχολόγο, ομιλήτρια της ημερίδας, που διοργάνωσε το τμήμα στίβου του ΜΓΣ Εθνικού, με θέμα «Ο ρόλος των γονέων στον παιδικό αθλητισμό»



Η Αθλητική Ψυχολογία έχει στόχο Πρόληψη και Εκπαίδευσης πρώτιστα στις παιδικές ηλικίες με εξαιρετικά καλά αποτελέσματα.

Η σχέση γονέα και προπονητή πρέπει να είναι σχέση συνεργασίας και όχι ανταγωνισμού. Ο προπονητής είναι βοηθός του γονιού και αντίστροφα.

Η ψυχολογική υποστήριξη στον πρωταθλητισμό είναι άκρως απαραίτητη και αναγκαία.

ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΠΑΝΤΑΖΙΔΗ

Συναντήσαμε την κ. Πατσού, κατά τη διάρκεια της παρουσίας της στην Αλεξ/πολη, για την συμμετοχή της στην ημερίδα του τμήματος στίβου και είχαμε μια φιλική, αλλά και ουσιαστική συζήτηση μαζί της. Η Φρόσω Πατσού ήταν για πολλά χρόνια πρωταθλήτρια Ελλάδος, στους δρόμους ταχύτητας, συμμετείχε σε δύο Ολυμπιάδες, ενώ τώρα είναι αθλητική ψυχολόγος, επιστημονική συνεργάτιδα των εθνικών ομάδων στίβου.

Κύρια Πατσού καλώς ήρθατε στην πόλη μας, μια αθλητούπολη θα έλεγα.

Ευχαριστώ γνωρίζω αρκετά, παρακολουθώ τον αθλητισμό σας και ειδικά το στίβο.

Πόσο σημαντική είναι η ψυχολογική υποστήριξη στον πρωταθλητισμό;

Με τον όρο ψυχολογική υποστήριξη εννοούμε μια σειρά δράσεων και τεχνικών που στόχο έχουν να εκπαιδεύσουν και να κάνουν τον αθλητή να μεγιστοποιήσει την απόδοσή του. Κάνοντας καθημερινή προπόνηση αρκετές ώρες αλλά και έχοντας να αντιμετωπίσει την καθημερινότητα (οικογένεια, σχέσεις, σπουδές, προπονητής κ.α.) ο αθλητής βιώνει συναισθήματα και δέχεται πιέσεις που δεν πρέπει να τον εμποδίζουν και να επηρεάζουν την απόδοσή του. Για να τις απομακρύνει και να μπορέσει να τις διαχειριστεί καλύτερα οφείλει να εκπαιδεύσει τον εαυτό του να παραμένει προσπλωμένος στο στόχο. Υπό αυτή την έννοια η ψυχολογική υποστήριξη είναι άκρως απαραίτητη και αναγκαία.

Το ίδιο σημαντική είναι και στον παιδικό αθλητισμό;

Στον παιδικό αθλητισμό τολμώ να πω ότι η εκπαίδευση αυτή είναι ακόμη πιο σημαντική και απαραίτητη και αυτό γιατί τα παιδιά αν καταφέρουν από πολύ νωρίς στη ζωή τους να ενεργήσουν καλύτερα και να μάθουν να διαχειρίζονται, να εκλογικεύουν και να ενεργούν με το σωστό τρόπο μέσα στο στάδιο και στους αγώνες, τότε θα μεταφέρουν αυτή τη γνώση τους και στο σχολείο (εξετάσεις), και στις φιλικές σχέσεις και αργότερα στα διάφορα επαγγελματικά πλαίσια. Η Αθλητική Ψυχολογία έχει στόχο **Πρόληψη** και **Εκπαίδευσης** πρώτιστα στις παιδικές ηλικίες με εξαιρετικά καλά αποτελέσματα.

Είναι καθοριστικός ο ρόλος του γονέα στην εξέλιξη του νεαρού αθλητή;

Ο ρόλος του γονέα είναι πολύ σημαντικός και καθοριστικός συνάμα. Ένας υποστηρικτικός γονέας «χτίζει» την προσωπικότητα του παιδιού με τέτοιο τρόπο ώστε να εξελιχθεί σε έναν ώριμο συναισθηματικά ενήλικα.

Με ποια κριτήρια επιλέγει το παιδί ή οι γονείς το σπορ που θέλει να αθληθεί;

Συνήθως οι λόγοι που επιλέγουν κάποιο άθλημα τα παιδιά είναι:

- Εάν κάποιος συμμαθητής πάει σε αυτό το άθλημα
- Ο προηγούμενος βαθμός επιτυχίας στο συγκεκριμένο άθλημα από το ίδιο το παιδί (π.χ. με έβαλε ο δάσκαλος στο σχολείο να τρέξω και ήμουν ο πιο γρήγορος)
- Ο σωματότυπος
- Οι επιτυχίες και η δημοφιλία του αθλήματος
- Ωστόσο κάποιες φορές τα κίνητρα των γονέων για να επιλέξει το παιδί τους κάποιο άθλημα μπορεί να είναι επίσης:
- Οι γνώσεις που έχω ως γονιός για το συγκεκριμένο άθλημα και το πόσο θεωρώ ότι μπορώ να το βοηθήσω μέσα από τις γνώσες μου
- Η δική μου επιθυμία όταν ήμουν μικρός να κάνω το συγκεκριμένο άθλημα
- Η ανάγκη μου για δόξα «μέσω του παιδιού μου»
- Η επιθυμία των γονιών να «φτιάξουν» τη ζωή τους τα παιδιά μέσω του αθλήματος.

Ποιοι πρέπει να είναι οι στόχοι των παιδιών που ασχολούνται με τον αθλητισμό;

Διαφέρουν από ηλικία σε ηλικία. Ωστόσο πάντα υπάρχει η γενική αρχή ότι τα παιδιά μέσα από τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό πρέπει να μάθουν να προσπαθούν, να πειθαρχούν, να διεκδικούν με τον σωστό τρόπο, να επιδιώκουν την προσωπική τους βελτίωση και όχι τη μόνο νίκη επί των αντιπάλων και οπωσδήποτε να διασκεδάζουν.

Στην ήττα ποια πρέπει να είναι η στάση των γονέων;

Οι γονείς δεν πρέπει να φοβούνται την ήττα, ούτε να την μεγιστοποιούν στο μυαλό τους αλλά και στο μυαλό των παιδιών. Η ήττα όταν αντιμετωπιστεί σωστά μπορεί να είναι μια πολύ εποικοδομητική διαδικασία για το παιδί και να το οδηγήσει πολύ καλά μαθαίνοντας μέσα από αυτήν.

Κάποια παιδιά φοβούνται τους αγώνες. Τι πρέπει να κάνουν οι γονείς γι' αυτό;

Οι αγώνες δεν διαφέρουν σε τίποτα από τις εξετάσεις ή το διαγώνισμα του σχολείου. Η υπερβολική έμφραση στη



νίκη μπορεί να αγχώσει τόσο το παιδί όσο και τους γονείς. Με σεβασμό πάντα στη θέληση του παιδιού το κύριο που πρέπει να κάνουν είναι να διερευνήσουν τους λόγους που το παιδί φοβάται τους αγώνες και στη συνέχεια να το αποφορτίσουν.

Σχέση γονέα με προπονητή;

Η σχέση αυτή πρέπει να είναι σχέση συνεργασίας και όχι ανταγωνισμού. Ο προπονητής είναι βοηθός του γονιού και αντίστροφα. Συζητάμε με τον προπονητή και δεν τον αντικαθιστούμε και αντίστοιχα ο προπονητής δεν υποκαθιστά τους γονείς.

Τι κερδίζει το παιδί στο πέρασμα του από τις ακαδημίες κάποιου σπορ άμεσα αλλά και στην υπόλοιπη ζωή του;

Ο αθλητισμός έχει τόσο πρωτογενή όσο και δευτερογενή οφέλη. Η καλή υγεία, η όμορφη εικόνα σώματος, οι σωστές διατροφικές συνήθειες, η κοινωνικότητα, η πειθαρχία, η υπομονή και η επιμονή, η διεκδίκηση, η αντιμετώπιση της ήττας αλλά και της νίκης με

το σωστό τρόπο, ο σεβασμός και άλλα πολλά είναι μερικά μόνο από τα οφέλη. Μπορώ να απαριθμήσω αρκετά ακόμη και ο καθένας μπορεί να σκεφτεί ακόμη περισσότερα.

Η ημερίδα του Εθνικού στόχευε στην εκπαίδευση των γονέων. Εκπαιδεύονται οι γονείς ή παραμένουν στις εμμονές τους;

Θέλω να πιστεύω ότι και εκπαιδεύονται και προβληματίζονται και αλλάζουν συμπεριφορές όταν διαπιστώνουν ότι κάνουν κάτι λάθος. Κανείς δεν έχει γεννηθεί αλάθητος ή μαθημένος γονέας. Το θέμα είναι να μπορούμε να αλλάζουμε όταν χρειάζεται.

Σας ευχαριστώ πολύ.

Και εγώ σας ευχαριστώ. Θέματα που αφορούν τον αθλητισμό μπορείτε να δείτε και στην σελίδα μου www.idealpsychology.gr.

