

# **VII Διεθνές Συνέδριο από το Ψυχολογία του αθλητισμού (1990)**

## **Εισαγωγικό συνέδριο « Αυτοεκτίμηση και προαγωγή μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων »<sup>1</sup>**

**Pierre Tap<sup>2</sup>**

Έχω το τεράστιο προνόμιο να παρουσιάσω την πρώτη σειρά εργασιών αυτού του Συνεδρίου που επικεντρώνεται στην Αθλητική Ψυχολογία. Το έργο γίνεται ακόμη πιο δύσκολο από το γεγονός ότι όχι μόνο δεν μπορώ να βασιστώ σε προηγούμενη γνώση του περιεχομένου των πολλών παρουσιάσεων που θα ακολουθήσουν, αλλά δεν είμαι ειδικός στην Αθλητική Ψυχολογία.

Ωστόσο, είναι μεγάλη χαρά για μένα να βρίσκομαι μαζί σας σήμερα! Πρώτα απ' όλα, επειδή ήμουν κι εγώ αθλητής, ομολογουμένως σε μέτριο επίπεδο, πριν από αρκετό καιρό. Ο κόσμος του αθλητισμού ήταν η δεύτερη οικογένειά μου για πολλά χρόνια. Και ο τελευταίος μου αγώνας ράγκμπι, ως βετεράνος και πατέρας ενός παίκτη, δεν ήταν τελικά τόσο μακριά!

Είναι επίσης ευχαρίστηση να βρίσκομαι εδώ στο βαθμό που οι προβληματισμοί και το έργο μου σχετικά με την εξατομίκευση και τις προσωπικές και συλλογικές ταυτότητες μπορούν να βρουν ενδιαφέρουσες εφαρμογές στον τομέα των αθλητικών πρακτικών και της έρευνας που διεξάγεται σχετικά με αυτές.

Θα προσπαθήσω να απარიθμήσω ορισμένα ερωτήματα, κατά τη γνώμη μου κρίσιμα, που αφορούν τις ψυχολογικές πτυχές της ατομικής ή συλλογικής διαδρομής των αθλητών. Πρώτα όμως θα ήθελα να αναφερθώ σε μερικά ζητήματα που αφορούν την αθλητική ψυχολογία, ως θεμελιώδη επιστημονική πρακτική, αλλά και μέσω των εφαρμογών της, που είναι πιθανό να ανταποκριθεί στις κοινωνικές απαιτήσεις.

Σε αυτό το πλαίσιο, ο αθλητικός ψυχολόγος καλείται ως εμπειρογνώμονας από τους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων. Μπορεί όμως να παραμείνει ουδέτερος όταν προκύπτουν ηθικά, πολιτικά, κοινωνικοοικονομικά ή πολιτιστικά προβλήματα; Ως πολίτης, έχει απόψεις, τις οποίες μπορεί να εκφράσει ιδιωτικά ή δημόσια. Αλλά ως επαγγελματίας, δεν θα έπρεπε να δώσει προτεραιότητα στην αντικειμενικότητα και την επιστημονική αυστηρότητα και να αφήσει τις προσωπικές του απόψεις σε δεύτερη μοίρα; Νομίζω πως ναι, αλλά θα ήθελα να δείξω με μερικά παραδείγματα ότι τα προβλήματα που τίθενται μπορούν να επηρεάσουν το ίδιο το αντικείμενο της έρευνάς του. Τα προβλήματα αυτά καθορίζουν το περιεχόμενο, τη συνέχεια και το ύφος των αθλητικών πρακτικών, καθώς και την αναπαράσταση του αθλητή, τα βέλτιστα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του και το θεσμικό και σχεσιακό

---

<sup>1</sup> Δημοσιεύθηκε στο Revue EPS. Paris, Dossiers EPS, 1991, 10, 303-308

<sup>2</sup> Pierre Tap, Πρόεδρος της Γαλλικής Εταιρείας Ψυχολογίας, συνδιευθυντής του Εργαστηρίου "Εξατομίκευση και Κοινωνικές Αλλαγές" CNRS, Πανεπιστήμιο Τουλούζης le Mirail.

πλαίσιο στο οποίο εντάσσονται οι αθλητικές του δραστηριότητες. Τα προβλήματα αυτά έχουν αντίκτυπο ακόμη και στην ατομική και συλλογική απόδοση.

## **Ορισμένα ζητήματα που σχετίζονται με τις αθλητικές πρακτικές και τους θεσμούς**

Το ζήτημα ανακύπτει όταν η αθλητική κοινότητα έρχεται αντιμέτωπη με ένα πρόβλημα, που τίθεται από έξω ή από μέσα, και προκαλεί ιδεολογικές διαιρέσεις, δυσκολίες στη λήψη αποφάσεων, την ανάγκη καταστολής, διοχέτευσης και πρόληψης. Το πρόβλημα αυτό μπορεί να είναι γενικό ή ειδικό για την αθλητική κοινότητα.

Θα πάρω πέντε παραδείγματα, γνωστά σε όλους. Στόχος μου δεν είναι να αναζωπυρώσω τη διαμάχη, αλλά να δείξω την ανάγκη να ληφθούν υπόψη αυτά τα προβλήματα στην διεπιστημονική έρευνα για τον αθλητισμό.

### **1. Βραβεία, χρήματα και το σύστημα των αστεριών**

Τι οδηγεί στην εξέλιξη των επιδόσεων; Οι εσωτερικοί προσδιορισμοί του ατόμου (επιθυμία για επιτυχία, κίνητρο για επίτευγμα, επιθυμία να ευχαριστήσει...) είναι πιθανό να ενισχυθούν από εξωτερικές ανταμοιβές (χρήματα, μετάλλια και κύπελλα, φήμη στα μέσα ενημέρωσης, εορταστικές εκδηλώσεις τύπου "τρίτο ημίχρονο", ιωβηλαίο...).

Σε άλλους τομείς, η έρευνα δείχνει ότι οι αυξημένες εξωτερικές ανταμοιβές δεν συνοδεύονται συστηματικά από αυξημένη δραστηριότητα ή απόδοση. Ελάχιστες έρευνες έχουν διεξαχθεί στον τομέα του αθλητισμού σχετικά με την πραγματική επιρροή του μισθού, των μπόνους, του Τύπου και της τηλεοπτικής διαφήμισης. Συνεπώς, λίγα είναι γνωστά για την επίδραση αυτών των ανταμοιβών στην προσωπικότητα του αθλητή, βραχυπρόθεσμα ή μεσοπρόθεσμα.

### **2. Ντόπινγκ και ψυχο-σχεσιακό ντόπινγκ**

Οι επιδόσεις αναγκάζουν τον αθλητή να καταβάλλει συνεχή προσπάθεια να ξεπεράσει τον εαυτό του, μερικές φορές πέρα από τα όρια του υποφαινομένου. Για να πετύχουν, πρέπει να κινητοποιηθούν εσωτερικά και να αναζητήσουν υποστήριξη, στήριξη και διαμεσολάβηση από το εξωτερικό. Μπορεί να χρησιμοποιούν προϊόντα (νόμιμα ή παράνομα) ή να βασίζονται σε ειδικούς ανθρώπους (γονείς, προπονητές, συντρόφους κ.λπ.) για να τους στηρίξουν στις προσπάθειές τους και να τους πείσουν για την εποικοδομητική τους αξία. Έχουν διεξαχθεί πολλές έρευνες σχετικά με τις σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις του ντόπινγκ. Από την άλλη πλευρά, ελάχιστη ανάλυση έχει γίνει για τον ουσιαστικό ρόλο αυτών των πόρων (αγάπη, εξάρτηση, πειθώ κ.λπ.) στη λειτουργία της συμπεριφοράς και της προσωπικότητας των αθλητών, στην επιλογή των στρατηγικών τους, στη δοσολογία ή την υπερβολική δόση των προσπαθειών τους.

### **3. Από την εξιδανίκευση στη ρεαλιστική πρακτική της αθλητικής επιτυχίας. Από τις μάζες στην ελίτ και πίσω**

Η αθλητική δραστηριότητα, όπως και κάθε άλλη δραστηριότητα, αλλά ίσως με πιο υποδειγματικό και πρωτότυπο τρόπο, εντάσσεται σε μια γενική επιδίωξη για επιτυχία, τόσο προσωπική όσο και κοινωνική. Αλλά δεν μπορούν όλα τα άτομα ή οι ομάδες να ελπίζουν ότι

θα επιτύχουν ένα επίπεδο αριστείας. Οι αθλητικοί κύκλοι επιδιώκουν να προωθήσουν ταυτόχρονα την εκλαϊκευση όλων των αθλημάτων σε όλες τις ανθρώπινες ομάδες και την ειδική βοήθεια σε αθλητές υψηλού επιπέδου ή σε εκείνους που, λόγω των αποδεδειγμένων δυνατοτήτων τους, που αποκαλύπτονται από τις πρώτες τους επιδόσεις, είναι πιθανό να γίνουν τέτοιοι. Γνωρίζουμε πόσο αμφισβητείται αυτή η διαδικασία και πόσο δύσκολο είναι να εφαρμοστεί, όταν πρόκειται για διανοητικά "προικισμένους" ανθρώπους. Πολλοί διακρίνουν σε αυτό τα σπέρματα της "ταξικής ευνοιοκρατίας". Όσον αφορά τις αθλητικές ελίτ, πώς επιλέγονται και εκπαιδεύονται; Θα πρέπει οι πρωταθλητές να ομαδοποιούνται σε συγκεκριμένα μέρη και σύμφωνα με συγκεκριμένο τρόπο ζωής;

Πέρα από την πολεμική περί ελιτισμού, ποιες είναι οι βέλτιστες συνθήκες για την επίτευξη επιδόσεων υψηλού επιπέδου; Σε ποιο βαθμό αυτό το επίτευγμα ενσωματώνεται στο ζήτημα της εξατομίκευσης και της κοινωνικής ένταξης; Αυτή η περίοδος "υψηλού επιπέδου" δεν είναι αιώνια, πώς μπορούμε να επιτρέψουμε στον ενδιαφερόμενο αθλητή να διαχειριστεί τη φάση της "καθόδου" και του τέλους και να τον βοηθήσουμε να την αντιμετωπίσει;

Ακόμα και για τον επαγγελματία αθλητή, ο χρόνος που αφιερώνει στον αθλητισμό περιορίζεται σε μια περίοδο της ζωής του κατά την οποία είναι λίγο πολύ "απεξαρτημένος", υποχρεωμένος σε κάθε περίπτωση να ζει μια ιδιαίτερα ρυθμισμένη ζωή. Δεν μιλάμε για την ανάγκη "επανένταξης"; Πώς ταιριάζει το αθλητικό του σχέδιο με το σχέδιο της ζωής του; Πώς εντάσσονται οι αθλητικές του πρακτικές στο οργανωμένο σύνολο των συστημάτων δραστηριοτήτων του, του χρόνου του και του χώρου διαβίωσής του; Πώς βιώνει το γεγονός ότι τον/την αντιλαμβάνονται ως θαυμαστό πρότυπο κοινωνικής και προσωπικής επιτυχίας; Αναπτύσσει ένα αίσθημα παντοδυναμίας (παίρνει "μεγάλο κεφάλι", παρασύρεται...) ή δείχνει ρεαλισμό (διατηρεί ψυχραιμία); Τους αγχώνουν οι επιτυχίες ή/και οι αποτυχίες τους; Έχει άγχος για το μέλλον (το μετά);

Πώς βιώνει ο αθλητής βάσης τη συνηθισμένη απόδοση; Πώς αντιλαμβάνονται την επιτυχία των άλλων; Υπάρχει ταύτιση, μίμηση, ζήλια, αποξένωση ή αποεπένδυση μέσω της αποθάρρυνσης;

#### **4. Η ηρωική λειτουργία του αθλητισμού και η ναρκισσιστική λειτουργία των "ήπιων" σωματικών δραστηριοτήτων.**

Μερικοί άνθρωποι αντιτίθενται στον ανταγωνιστικό αθλητισμό στη σωματική έκφραση για τον εαυτό της. Για τους πρώτους, οι αθλητικές πρακτικές βασίζονται στην αντιπαράθεση με τα εμπόδια, τον χρόνο και τους άλλους, στην αναζήτηση της απόδοσης, στην υπέρβαση των ορίων, στην ηρωική υπέρβαση του εαυτού, υπονοώντας μια συνεχή ένταση προς το μέλλον, σε ένα κωδικοποιημένο, ιεραρχικό πλαίσιο που βασίζεται στο θέαμα. Από την άλλη πλευρά, οι δραστηριότητες του μαλακού σώματος βασίζονται στην ευημερία και την ευχαρίστηση, την προσωπική οικειότητα και τη χαλάρωση, την ελευθερία, τη δημιουργικότητα και την επικοινωνία και την αγάπη.

Θα ήταν ενδιαφέρον, πέρα από τις ιδεολογικές θέσεις, να δείξουμε ποιες είναι οι πραγματικές ψυχολογικές και ψυχοκοινωνικές συνθήκες και διαδικασίες για κάθε μία από τις σχετικές δραστηριότητες. Ποιες αναπαραστάσεις έχουν όσοι τις εφαρμόζουν, ποιες αξίες υποστηρίζουν αυτές τις αναπαραστάσεις, ποιες αναπαραστάσεις και αξίες προκαλούν όσοι τις περιφρονούν; Ποια είναι τα οφέλη που αποκομίζουν από αυτά και σε ποιο επίπεδο τα οφέλη αυτά μετασχηματίζουν ή ενισχύουν την αίσθηση της ταυτότητάς τους και του σχεδίου ζωής τους, ή την προσωπικότητά τους, τις δραστηριότητές τους σε άλλους τομείς, την αίσθηση της εργασίας ή της κοινής ζωής;

Είναι δυνατός ένας συμβιβασμός μεταξύ της στρατηγικής της υπέρβασης και της στρατηγικής της ευχαρίστησης και της αρμονίας; Με ιδεολογικούς όρους αυτό είναι απίθανο! Η αντιπαράθεση μεταξύ των Ελλήνων στωικών και των ηδονιστών εξακολουθεί να διατρέχει τόσο τα φιλοσοφικά και θρησκευτικά (Δύση-Ανατολή κ.λπ.) όσο και τα πολιτικά και επαγγελματικά συστήματα εκπροσώπησης (οικονομικός ανταγωνισμός/διατήρηση της φύσης κ.λπ.).

Αλλά σε ατομικό επίπεδο οι στρατηγικές που αναφέρθηκαν δεν είναι πλέον τόσο αντίθετες και πρέπει να μελετηθούν από μόνες τους, ακόμη και αν το θέμα αφορά αναγκαστικά συγκρούσεις ιδεών και συλλογικές αποκλίσεις σε πρακτικές και στάσεις.

### **5. Ο Ολυμπισμός και η οικουμενικοποίηση των αθλητικών και πολιτιστικών πρακτικών**

Οι διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις, και το πρωτότυπό τους, οι Ολυμπιακοί Αγώνες, διευκολύνουν την ανάδειξη (μάλλον ειρηνικών) χώρων αθλητικής αντιπαράθεσης μεταξύ πόλεων, εθνών και ηπείρων. Ευνοούν επίσης την ανάδυση μιας καθολικοποίησης των πρακτικών και των συναφών αξιών. Ορισμένοι θεωρούν ότι αυτή η καθολίκευση είναι αποτέλεσμα του πολιτισμού. Οι παραδοσιακές δραστηριότητες, τα παιχνίδια ή οι δραστηριότητες αναψυχής ενός πολιτισμού έχουν εγκαταλειφθεί υπέρ ενός σύγχρονου δυτικού τύπου αθλητισμού. Οι αλλαγές αυτές λέγεται ότι είναι το αποτέλεσμα του "πολιτιστικού αποικισμού".

Πέρα από την πολεμική, και εδώ είναι απαραίτητο να αναλύσουμε τις συνέπειες αυτών των αλλαγών στις ατομικές και συλλογικές πρακτικές. Η επιτυχία ενός επαγγελματία υψηλού επιπέδου μπορεί να προωθήσει μια κοινωνική τάξη, μια ομάδα, ένα έθνος, και με τη σειρά του να χρησιμεύσει ως πρότυπο, με ό,τι αυτό μπορεί να συνεπάγεται από την άποψη της κινητοποίησης και της εξατομίκευσης, αλλά και από την άποψη της ψευδαίσθησης και της αποξένωσης, ιδίως στις παραδοσιακές κοινωνίες όπου το άτομο υπάρχει μόνο μέσω της συλλογικής ταυτότητας της ομάδας στην οποία ανήκει.

Πέρα από τη σχετικότητα και την υπεράσπιση των ιδιαίτερων πολιτισμικών ταυτοτήτων, ανακύπτει το πρόβλημα της προσχώρησης των λαών σε έναν οικουμενικό πολιτισμό που ενσωματώνει τις ιδιαιτερότητες και τις διαφοροποιήσεις.

## **Αθλητική ψυχολογία: γενικές και διαφορικές πτυχές**

Όταν μελετά τις στάσεις και τις αναπαραστάσεις, συνειδητές ή ασυνειδητές, ή τις συμπεριφορές των αθλητών και των αθλητριών, ο αθλητικός ψυχολόγος δεν μπορεί να αποφύγει να λάβει υπόψη του τις μη ψυχολογικές μεταβλητές που πλαισιώνουν και επηρεάζουν τα εξεταζόμενα υποκείμενα, διαφορετικά θα πέσει στον ψυχολογισμό, που βασίζεται σε ιδεαλιστικές ή τεχνικές ψευδαισθήσεις.

Ωστόσο, πρέπει να αρθρώσει αυτές τις μη ψυχολογικές μεταβλητές στο ειδικά ψυχολογικό αντικείμενό της, το υποκείμενο στη δυναμική του, στις σχέσεις που δημιουργεί με το σώμα του, με τις συναισθηματικές και σχεσιακές στρατηγικές του, τις γνωστικές αξιολογήσεις του, τις αποφάσεις του, τον ιδιαίτερο τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον χώρο και τον χρόνο, οικειοποιείται, αποδέχεται ή αρνείται τις αξίες, τους κανόνες και τους περιορισμούς που προτείνονται από ομάδες ή θεσμούς, αθλητικούς ή μη.

Σε αυτά τα διαφορετικά σημεία, η αθλητική ψυχολογία μπορεί να ωφεληθεί από το έργο της γενικής ψυχολογίας, της κοινωνικής και της αναπτυξιακής ψυχολογίας, εμπλουτισμένο σε αντάλλαγμα με συνεισφορές ειδικά για τον αθλητισμό, τα κίνητρα, τη συλλογή και επεξεργασία πληροφοριών, την πρόβλεψη, τον προγραμματισμό και την πρόβλεψη, την αυτοαξιολόγηση, τον έλεγχο των συναισθημάτων και τις επιπτώσεις του στρες, την κοινωνική ψυχολογία των ομάδων (συνοχή, συναίνεση, διατύπωση ρόλων, συλλογική ένταση προς την επίτευξη, εκμάθηση κοινών αυτοματισμών) και των σχέσεων (συνεργασία, φιλία, αγάπη, ακρόαση, ενσυναίσθηση)

Από αυτό το σύνθετο σύνολο θεμάτων, θα ήθελα να επισημάνω μερικά σημεία που αφορούν την αυτοεκτίμηση και την προαγωγή του ατόμου μέσω των αθλητικών δραστηριοτήτων:

1. Η αθλητική δραστηριότητα διευκολύνει τον έλεγχο και την αντικειμενοποίηση του σώματος μέσω πολλαπλών αισθητικοκινητικών και εργαλειακών προσλήψεων.
2. Διευκολύνει επίσης την υπέρβαση της φυσικής αδυναμίας μέσω μιμήσεων και ταυτίσεων, μέσω της οικειοποίησης πρωτότυπων ή στερεοτυπικών αναπαραστάσεων, επιτρέποντας στο υποκείμενο να κατευθύνει και να διοχετεύει τα συναισθήματά του και προκαλώντας την ανάδυση κινητοποιητικών και αναζωογονητικών παθών.
3. Ωστόσο, η αθλητική δραστηριότητα επιτρέπει την υπέρβαση των ιδίων αυτών ταυτίσεων μέσω γνωστικών συμπεριφορών αξιολόγησης, σύγκρισης και κριτικής διαφοροποίησης, μέσω της εκμάθησης συνεργατικών συμπεριφορών σχέσεων και μέσω της προόδου στον έλεγχο των συναισθημάτων.
4. Όταν η αθλητική δραστηριότητα επικυρώνεται από επιτυχίες, αυξάνει το αίσθημα θετικής αυτοεκτίμησης. Επιτρέπει στο υποκείμενο όχι μόνο να διεκδικήσει τον εαυτό του στα μάτια των άλλων και να αναγνωριστεί κοινωνικά, αλλά και να αναπτύξει το κίνητρο για επίτευξη, το αίσθημα της αυτοπραγμάτωσης, να ανεβάσει το επίπεδο των προσδοκιών και του προσανατολισμού. Αλλά η επιτυχία μπορεί επίσης να αναπτύξει ψευδαισθήσεις και άγχη και έτσι να αποσταθεροποιήσει, ή τουλάχιστον να αποδυναμώσει, την εικόνα του εαυτού. Εν ολίγοις, η διαχείριση της επιτυχίας είναι μερικές φορές εξίσου δύσκολη με τη διαχείριση της αποτυχίας! Επομένως, είναι σημαντικό να θεωρήσουμε το μοντέλο της επιτυχίας και την παραδοχή της εξατομίκευσης και της κοινωνικής αναγνώρισης ως κανονιστική και την εικόνα του επιτυχημένου πρωταθλητή σε όλα τα αθλήματα ως ένα πρωτότυπο που αναγκαστικά απέχει πολύ από τις πραγματικές συμπεριφορές, αναπαραστάσεις και στάσεις.
5. Το πρότυπο της αθλητικής επιτυχίας συχνά μεταφέρεται στον τομέα του σχολείου (ο καλός μαθητής) και των επιχειρήσεων (το δυναμικό στέλεχος). Αλλά αυτά είναι, προς το παρόν, μόνο διαφημιστικές αναλογίες. Οι αρχικές έρευνες στον τομέα αυτό δεν φαίνεται να το υποστηρίζουν αυτό.
6. Οι τρέχουσες έρευνες σχετικά με την εικόνα του σώματος (Bruchon-Schweitzer, 1990) δείχνουν ότι με κόστος τις πολλαπλές ψευδαισθήσεις είμαστε ικανοποιημένοι με τον εαυτό μας και το σώμα μας και γαλήνιοι... Υπάρχει, στην πραγματικότητα, μικρή συμφωνία μεταξύ των αντιληπτών ικανοτήτων του σώματος και των πραγματικών επαληθευμένων ικανοτήτων. Η αθλητική δραστηριότητα, από την άλλη πλευρά, οδηγεί σε μια πιο ρεαλιστική αυτοαξιολόγηση. Αναγκάζει κάποιον να υπερβεί τις "μαλακές άμυνες" και να αναλάβει το ρίσκο της αποτυχίας ή της ήττας.

Και εδώ τα αποτελέσματα μπορεί να είναι αντιφατικά. "Το τίμημα της διαύγειας είναι η πρόκληση αμφιβολιών, αυτοκριτικής και δυσaréσκειας" (ό.π.). Αλλά επιτρέπει την αναβίωση σε υψηλότερο επίπεδο.

7. Η επιτυχία ή η αποτυχία μπορεί να έχει διαφορετικές επιπτώσεις ανάλογα με το πώς ο αθλητής τις τοποθετεί σε σχέση με άλλους τομείς, πώς οι κοντινοί του άνθρωποι υποστηρίζουν (με τη διπλή έννοια του όρου) τις δραστηριότητές του και πώς τις αναλαμβάνει συναισθηματικά, συναισθηματικά. Η εργασία σχετικά με την αντιμετώπιση (τρόποι με τους οποίους ένα άτομο αντιμετωπίζει μια στρεσογόνο κατάσταση, μια σοβαρή ασθένεια κ.λπ.) μπορεί να εφαρμοστεί σε κάθε κατάσταση (αρνητική ή θετική) που προκαλεί άγχος, τόσο στον αθλητισμό όσο και αλλού!

**Συμπερασματικά**, μπορούμε να πούμε ότι η αθλητική δραστηριότητα είναι ιδιαίτερα χρήσιμη ως ένα από τα μέσα εξατομίκευσης και κοινωνικοποίησης, από την παιδική ηλικία και καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής.

Όσον αφορά την **κοινωνικοποίηση**, ενθαρρύνει την ταύτιση με επιτυχημένους ανθρώπους. Επιτρέπει την κοινωνική μύηση και την απόκτηση δεξιοτήτων μέσω πολλαπλής κινητικής, συναισθηματικής και σχεσιακής μάθησης. Διευκολύνει τη συνεργασία και μέσω αυτής την ένταξη και την κοινωνική προώθηση.

Όσον αφορά την **εξατομίκευση**, ο αθλητισμός επιτρέπει την αυτονομία, τον αυτοέλεγχο, την αυτογνωσία, την αυτοπροβολή, την ψυχική ενσωμάτωση αξιών, προτύπων και σχεδίων, με μια λέξη, την αυτοπραγμάτωση. Αλλά όπως κάθε άνθρωπος, ο αθλητής βιώνει τα αρνητικά. Βιώνουν συγκρούσεις, κρίσεις και έρχονται αντιμέτωποι με καταστάσεις που περιορίζουν τις δυνατότητές τους. Αντιμέτωπος με εμπόδια, μπορεί, όπως όλοι οι άλλοι, να εκδηλώσει αντιφατικές στρατηγικές: να κινητοποιηθεί για την επίτευξη του προγραμματισμένου στόχου, ή να αναπροσαρμόσει το στόχο ανάλογα με τα μέσα του, ή να εκδηλώσει την αντίθεσή του στις απαιτήσεις των άλλων, ή να ακολουθήσει ένα ουτοπικό σχέδιο, ή να περιμένει παθητικά να εμφανιστεί η λύση!

Επειδή είναι ένα άτομο σε σχέση με άλλους ανθρώπους, που τείνει προς την πραγμάτωσή του, αλλά είναι διαυγής για τον εαυτό του, μπορεί να είναι κάτι άλλο, και πολύ περισσότερο, από μια μηχανή για να χρεώνει εγγραφές. Στην πραγματικότητα, η μηχανή δεν κάνει τίποτα άλλο από αυτό που έχει προγραμματιστεί να κάνει. Αυτό. Επαναλαμβάνει, δεν δημιουργεί. Ο επιτυχημένος αθλητής κάνει ένα ακόμη βήμα, ένα ακόμη άλμα... Παίρνει το ρίσκο, ακόμη και αν γνωρίζει ότι μετά το άλμα θα πέσει ξανά ή ότι μετά από αυτόν, κάποιος θα πηδήξει ήδη ψηλότερα ή μακρύτερα. Ξεπερνώντας τον εαυτό του, συμμετέχει σε κάτι περισσότερο από τον εαυτό του... με τους άλλους!

==--==--==--==--==--==

