

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ COVID-19 ΣΤΙΣ ΥΠΟΔΟΜΕΣ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Του Δημητρίου Κριμιτζά

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης Διπλώματος Μεταπτυχιακών Σπουδών στη «Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και Επιχειρήσεων» του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού του Παν/μίου Πελοποννήσου στην κατεύθυνση «Μάνατζμεντ Αθλητικών Οργανισμών & Επιχειρήσεων»

Σπάρτη 2022

Εγκεκριμένο από την Εξεταστική Επιτροπή:

Επιβλέπων: Τραυλός Αντώνιος, Καθηγητής ΤΟΔΑ

2^ο Μέλος: Παπαδόπουλος Ανδρέας, ΕΕΠ ΤΟΔΑ

3^ο Μέλος: Αλεξόπουλος Παναγιώτης, Καθηγητής ΤΟΔΑ

Υπεύθυνη Δήλωση

Με ατομική μου ευθύνη και γνωρίζοντας τις κυρώσεις που προβλέπονται από τις διατάξεις του άρθρου 18 (Λόγοι και διαδικασία διαγραφής από το ΠΜΣ) του Κανονισμού Λειτουργίας Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών, δηλώνω υπεύθυνα ότι για τη συγγραφή της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής μου Εργασίας (ΜΔΕ) δεν χρησιμοποίησα ολόκληρο ή μέρος έργου άλλου δημιουργού ή τις ιδέες και αντιλήψεις άλλου δημιουργού χωρίς να γίνεται αναφορά στην πηγή προέλευσης (βιβλίο, άρθρο από εφημερίδα ή περιοδικό, ιστοσελίδα κλπ.).

Ημερομηνία: 17/09/2022

Ο Δηλών

Κριμιτζάς Δημήτριος

Copyright© Κριμιτζάς Δημήτριος, 2022

Με επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Κριμιτζάς Δημήτριος: Οι επιπτώσεις του Covid-19 στις υποδομές ποδοσφαίρου

(Με την επίβλεψη του κ. Αντωνίου Κ. Τραυλού, Καθηγητή)

Οι πανδημίες διαχρονικά προκαλούν τεράστια προβλήματα στην ανθρωπότητα. Από τον κανόνα δεν ξεφεύγει και η τρέχουσα πανδημία Covid-19. Αρχικά γίνεται μια αναφορά στη συγκεκριμένη πανδημία και τις φοβερές επιπτώσεις σε όλους τους τομείς της ζωής, υγεία σωματική και ψυχική, οικονομία, κοινωνία, αθλητισμό. Η συγκεκριμένη έρευνα θα ασχοληθεί με τον τελευταίο ως προς την αναφορά τομέα, τον αθλητισμό και ειδικά με την ευαίσθητη ηλικία, τους νεαρούς ποδοσφαιριστές παίδες κι εφήβους. Το αντικείμενο της έρευνας είναι οι επιπτώσεις της πανδημίας στους νεαρούς ποδοσφαιριστές, Στη συνέχεια γίνεται αναφορά στην ανάγκη, στους λόγους να γίνει η έρευνα. Ακολουθεί ο σκοπός της έρευνας που είναι να αναδείξει αν υπήρξαν απειλές, και ποιες, από τις επιπτώσεις της πανδημίας και το σκληρό μέτρο αντιμετώπισης της, την κοινωνική αποστασιοποίηση, για την ευημερία των νεαρών ποδοσφαιριστών και σε ποιο βαθμό. Στο θεωρητικό κομμάτι κάνει αναφορά στις πανδημίες και παρουσιάζει στοιχεία από επιστημονικές έρευνες και μελέτες για τις επιπτώσεις τους και τα μέτρα αντιμετώπισης τους. Επισημαίνει τη σημαντικότητα και την αξία του αθλητισμού και κατ'επέκταση του ποδοσφαίρου για τα παιδιά. Αναφέρεται στον σκληρό τρόπο αντιμετώπισης της πανδημίας, το καθολικό lockdown σε σχέση με τον αθλητισμό νεολαίας. Αναδεικνύει την αξία και τη σημαντικότητα του ελεύθερου χρόνου για τα παιδιά, της καθημερινής ρουτίνας, του παιχνιδιού και της άθλησης των παιδιών τα οποία τους στέρησε ή άλλαξε το lockdown. Αναφέρεται στις προσαρμογές προγραμμάτων για να αντιμετωπιστούν οι αλλαγές της ρουτίνας και οι τρόποι διατήρησης των κινήτρων. Στο ερευνητικό κομμάτι διαπιστώθηκε ότι απειλήθηκε σε μεγάλο βαθμό η ευημερία των νεαρών ποδοσφαιριστών και επηρεάστηκε σημαντικά το συναίσθημα, η κοινωνικότητα, η ψυχολογία και η αθλητική τους καριέρα. Πολλοί νεαροί ποδοσφαιριστές την περίοδο του εγκλεισμού επανεξέτασαν τις επιλογές τους σε σχέση με το ποδόσφαιρο και αρκετοί συνέχισαν, κάποιοι αναθεώρησαν και άλλαξαν δρόμο και άλλοι εγκατέλειψαν. Στο τέλος αναφέρονται συμπεράσματα και κατατίθενται προτάσεις με σκοπό όλο αυτό να βοηθήσει στο μέλλον σε παρόμοιες περιπτώσεις.

Λέξεις κλειδιά: *Πανδημία, Απομόνωση, Νεαροί ποδοσφαιριστές, Επιπτώσεις*

ABSTRACT

Krimitzas Dimitris: The effects of Covid-19 on football infrastructure

(Under the supervision of Dr. Antonios K. Travlos, Professor)

Pandemics over time cause enormous problems to humans. The current pandemic Covid-19 does not escape the norm. Initially, a reference is made to this pandemic and the terrible effects in all areas of life, physical and mental health, economy, society, sports. This research will deal with the latest in terms of reporting sector, sports and especially the sensitive age, young football players (children and adolescents). The object of the research is the effects of the pandemic on young footballers. Then there is a reference to the need, the reasons for the research. The purpose of the research is to find out if there were any threats, and which ones, from the effects of the pandemic and the harsh measure to deal with it, the social distancing, for the well-being of the young football players and to a greater extent. In the theoretical part he refers to pandemics and presents data from scientific research and studies on their effects and measures to deal with them. It highlights the importance and value of sports and consequently of football for children. It refers to the hard part of dealing with the pandemic, the universal lockdown in relation to youth sports. Highlights the value and importance of free time for children, the daily routine, play and sports of children who were deprived or changed the lockdown. Refers to program adjustments to address routine changes and motivation. In the research part it was found that the well-being of the young football players was greatly threatened, their emotions, sociability, psychology and sports career were affected, more than the lockdown and less than the pandemic. Many young footballers during the incarceration period reconsidered their choices in relation to football and many went on, some revised and changed course and others left. At the end, conclusions are reported and proposals are submitted in order to help in the future in similar cases.

Keywords: *Pandemic, Isolation, Young Soccer players, Psychological effects*

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ολοκληρώνοντας την παρούσα διπλωματική εργασία, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή μου Κο Τραυλό Αντώνιο για την πολύτιμη υποστήριξη, τις συμβουλές και την βοήθεια που μου προσέφερε για την ολοκλήρωση αυτής της διπλωματικής εργασίας.

Επίσης θέλω να ευχαριστήσω την οικογένεια μου για την στήριξη, συμπαράσταση, βοήθεια και κατανόηση που έδειξε από την αρχή έως το τέλος της πορείας των μεταπτυχιακών σπουδών μου, ειδικά σε αυτή την δύσκολη εποχή της νόσου Covid-19.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	
ABSTRACT	
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι.....	
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	
Ανάγκη της έρευνας	2
Σκοπός της ερευνας	3
Ερευνητικά ερωτήματα	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ	
ΠΑΝΔΗΜΙΑ, LOCKDOWN, ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ.....	
Σύντομη αναδρομή πανδημιών.....	4
Μέτρα αντιμετώπισης της πανδημίας.....	4
Η αξία της άθλησης για τα παιδιά	7
Το Παιχνίδι.....	7
Παιχνίδια με μπάλα-Αθλοπαιδιές.....	10
Lockdown: Οφέλη και κόστος.....	13
Lockdown και υποδομές ποδοσφαίρου	15
Επιπτώσεις στην ευημερία των νεαρών αθλητών	15
Διαταραχές σωματικές, ψυχολογικές, διατροφικές, ύπνου	16
Επιπτώσεις στους δείκτες Φυσικής Κατάστασης.....	18
Αντίθετο πρόσημο – η άλλη άποψη	19
Επίδραση οικογένειας, συλλόγων, κοινωνίας	20
Κίνητρα προπόνησης την περίοδο του εγκλεισμού.....	22
Επάνοδος - Αναστοχασμός.....	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ.....	
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	
Δείγμα.....	25
Διαδικασία επιλογής.....	25
Διαδικασία συλλογής δεδομένων	26
Ερευνητικό εργαλείο συλλογής δεδομένων	27
Σχεδιασμός πρωτόκολλου	27
Στάδια συλλογής δεδομένων	28
Διεξαγωγή της έρευνας.....	28
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV.....	
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V.....	
ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	

Συμπέρασμα.....	46
Περιορισμοί της έρευνας	47
Προτάσεις	47
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	48
Διεθνής	48
Ελληνική.....	54
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α	56
Έντυπο συναίνεσης.....	56
Πρωτόκολλο συνέντευξης	57

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Δεκέμβριο του 2019 στην πόλη Ουχάν της Κίνας εμφανίζεται η τρέχουσα πανδημία COronaVirus Disease 2019 (ασθένεια κορωνοϊού 2019 ή οξεία αναπνευστική νόσος 2019). Ένα νέο ξέσπασμα κορωνοϊού που εξαπλώνεται με ταχύτατο ρυθμό παγκοσμίως βάζοντας τον πλανήτη σε μια φοβερή δίνη, προκαλώντας παγκόσμια ανησυχία για την υγεία (Burki, 2020; Wang et al., 2020) και σαν σύγχρονος Αρμαγεδδών ήρθε να σαρώσει τον πλανήτη και να αποδείξει ότι οι πανδημίες είναι διαχρονικές (Toresdahl & Asif, 2020). Να επιβεβαιώσει και να υπενθυμίσει στην ανθρωπότητα: (α) τι καταστροφικές επιπτώσεις μια πανδημία, μια νέα φυσική καταστροφή που η προσέλευση της είναι ανεξερεύνητη, μπορεί να επιφέρει σε υγεία (ψυχική και σωματική), κοινωνικότητα, οικονομία, να αποδομήσει τα πάντα και να απειλήσει ακόμα και με αφανισμό τον πλανήτη (Qiu et al., 2017) και (β) ότι πάντα πρέπει να είναι η ανθρωπότητα έτοιμη, οχυρωμένη, θωρακισμένη μέσα από συστράτευση, συνεργασίες, ενότητα, αλληλεγγύη, σωστή οργάνωση, στρατηγική, λήψη μέτρων εκ μέρους των επιστημονικών κοινοτήτων, των πολιτικών και κυβερνητικών ηγεσιών, των οικονομικών παραγόντων, του απλού λαού να αντιμετωπίσει τέτοιες κρίσεις καταστροφικών διαστάσεων.

Ήταν όμως απροετοίμαστη η κοινωνία για μια τέτοια πανδημία. Και οι ηγέτες σε όλο τον κόσμο αναγκάστηκαν να πάρουν σκληρά μέτρα για να αντιμετωπίσουν αυτή την παράλογη επιδημική πανωλεθρία. Μέτρα εγκλεισμού και κοινωνικής αποστασιοποίησης. Ένα από τα αποτελέσματα αυτών των μέτρων ήταν η ματαίωση ή η αναβολή όλων των εκδηλώσεων και διοργανώσεων του νεανικού αθλητισμού (Sarto et al., 2020). Κάτι το οποίο ήταν μαχαιριά στην καρδιά του νεανικού αθλητισμού και του νεανικού ποδοσφαίρου. Γιατί είναι αξίωμα ότι η άθληση, το παιχνίδι, οι ψυχαγωγικές δραστηριότητες είναι άμεσα και θετικά συνδεδεμένες με την ευημερία του παιδιού (Oliver et al., 2011; Steptoe & Butler, 1996). Με τον κατ'οίκον περιορισμό άλλαξε από την μια η καθημερινή ρουτίνα των παιδιών, το πρόγραμμά τους και από την άλλη δεν υπήρχε ο εφησυχαστικός παράγοντας της επανόδου στην κανονικότητα. Όλο αυτό δημιούργησε στα παιδιά μια άσχημη ψυχολογική κατάσταση, προκάλεσε αρνητικά συναισθήματα, όπως άγχος, κατάθλιψη, φοβίες, απογοήτευση καθώς και διαταραχές στην ποιότητα του ύπνου, στη ποιότητα της διατροφής και με διαταραχές σωματικής σύστασης (Andreato et al., 2020). Μειώθηκαν τα ποσοστά συμμετοχής σε αθλητικές

δραστηριότητες και σύμφωνα με τους (Kalinowski et al., 2021) αυτή η μείωση των αθλητικών δραστηριοτήτων είχε τεράστιες επιπτώσεις σε όλες τις πτυχές της άθλησης και ανάπτυξης των νεαρών αθλητών, όπως τη φυσική κατάσταση, την τεχνικό-τακτική εξέλιξη και την ψυχική υγεία (Keemss et al., 2022). Για να μετριασθεί το πρόβλημα μια ικανοποιητική λύση ήταν η άθληση ή προπόνηση στο σπίτι (Azevedo et al., 2021). Για να πετύχει όμως αυτό το εγχείρημα και να μην τα παρατήσουν οι νεαροί αθλητές χρειαζόνταν κίνητρα. Το αποτελεσματικότερο ήταν η ικανότητα αυτορρύθμισης, το οποίο σημαίνει ότι ο νεαρός αθλητής εξαρτάται περισσότερο από τον ίδιο τον εαυτό του κι όχι από τον προπονητή του με κινητήριο μοχλό την αυτοαποτελεσματικότητα (Washif et al., 2022). Οι (Drummond et al., 2020) αναφέρονται σε μια χαμένη γενιά, η οποία βρέθηκε σε 'χειμερία νάρκη', έσβησαν τα όνειρα της, χάθηκαν οι ελπίδες για σταδιοδρομία κι επιλογή σε ανώτερο επίπεδο κι εθνικές ομάδες, με αυτό να συνεπάγεται πιθανότατα μια χαμένη γενιά για τον οργανωμένο αθλητισμό. Όλα αυτά δημιούργησαν την αναγκαιότητα για ανάλυση και μελέτη.

Ανάγκη της έρευνας

Η ανάγκη να διεξαχθεί η συγκεκριμένη έρευνα με αντικείμενο τις επιπτώσεις της πανδημίας Covid-19 προέκυψε από δυο συνιστώσες. Η μία συνιστώσα αφορά τη διερεύνηση των ψυχολογικών προβλημάτων που προκάλεσαν οι επιπτώσεις της πανδημίας Covid-19 και τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης. Αυτό εν μέρει οφείλεται στο ότι η πανδημία Covid -19 από ψυχολογική άποψη σαν μορφή στρεσογόνου παράγοντα είναι νέα για τους ψυχολόγους (Kontoangelos et al., 2020). Δεν είναι λίγες οι έρευνες (π.χ., Vincent et al., 2022) που επισημαίνουν την αναγκαιότητα της αντιμετώπισης των συνεπειών της πανδημίας στην ψυχική και σωματική υγεία, καθώς επίσης και τη διερεύνηση των αιτιών που οδήγησαν στη δημιουργία όλων αυτών των προβλημάτων, με απώτερο σκοπό την κατάρτιση αποτελεσματικών στρατηγικών πρόληψης. Και η άλλη συνιστώσα είναι ότι τα μέτρα αποστασιοποίησης και ο παρατεταμένος εγκλεισμός για τον έλεγχο της εξάπλωσης της πανδημίας έχουν υποτιμηθεί ως προς τις συνέπειες που προκαλούν (Xiong et al., 2020). Όπως είναι φυσικό προκύπτουν πάρα πολλά ερωτήματα που πρέπει να απαντηθούν. Κι εάν το εξειδικεύσουμε σε συγκεκριμένη κατηγορία ομάδας πληθυσμού όπως είναι οι ποδοσφαιριστές και εάν το προχωρήσουμε ακόμα περισσότερο σε ηλικιακή κατηγορία

αυτής της ομάδας, την παιδική και την εφηβική, μια τόσο ευαίσθητη ηλικία, είναι ακόμα πιο ενδιαφέροντα τα ερευνητικά ερωτήματα.

Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει τις επιπτώσεις της πανδημίας στις υποδομές συγκεκριμένης ακαδημίας ποδοσφαίρου μέσα από τις απαντήσεις δυο επιστημόνων που εργάζονται διαχρονικά στη συγκεκριμένη ακαδημία σε ερωτήσεις δομημένης συνέντευξης.

Ερευνητικά ερωτήματα

Τα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας έρευνας επιχειρήσαν να δώσουν απαντήσεις σε συγκεκριμένες ερωτήσεις σχετικές με:

1. Τι αλλαγές επέφεραν τα μέτρα αποστασιοποίησης στην καθημερινότητα των νεαρών ποδοσφαιριστών;
2. Πως αυτές οι αλλαγές επηρέασαν την ψυχολογία τους και με ποιο τρόπο;
3. Τι διαταραχές προκάλεσαν;
4. Ποιες ψυχολογικές επιπτώσεις προκάλεσαν και σε ποιο βαθμό;
5. Αν αυτές οι επιπτώσεις απείλησαν την ευημερία των νεαρών ποδοσφαιριστών σαν οντότητες και αθλητές;
6. Αν οι συνέπειες από τις επιπτώσεις είναι βραχυπρόθεσμες ή μακροπρόθεσμες;
7. Τον τρόπο διαχείρισης αυτών των αλλαγών ως προς την προσαρμογή προγραμμάτων και τη διατήρηση κινήτρων;
8. Τον ρόλο της οικογενείας, της ομάδας, της κοινωνίας, της πολιτείας;
9. Πως επηρέασαν όλα αυτά τους νεαρούς ποδοσφαιριστές βάζοντας τους σε σκέψεις για τις επιλογές τους ως προς την ποδοσφαιρική τους σταδιοδρομία; και
10. Τι αποφάσεις πήραν;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II

ΠΑΝΔΗΜΙΑ, LOCKDOWN, ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

Σύντομη αναδρομή πανδημιών

Κάνοντας μια αναδρομή στα προηγούμενα χρόνια να θυμίσουμε ότι είχαμε την εμπειρία σοβαρών επιδημιών αλλά σαφώς μικρότερου μεγέθους. SARS στην Κίνα το 2002, H1N1 στο Μεξικό το 2009, MERS στη Μέση Ανατολή το 2013, και Ebola στην Αφρική το 2014. Κατά το ξέσπασμα του SARS το 2003 επιβλήθηκε lockdown σε περιοχές της Κίνας και του Καναδά, ενώ το 2014 μπήκαν σε απομόνωση λόγω Ebola ολόκληρες περιοχές της Δυτικής Αφρικής (Brooks et al., 2020). Η τελευταία όμως χρονικά πανδημία του 21ου αιώνα, η COVID-19 είναι και η μεγαλύτερη υγειονομική βόμβα που απειλεί τον πλανήτη κι έχει προκαλέσει τεράστια κρίση.

Τι έγινε λοιπόν με την τρέχουσα αυτή πανδημία του COVID-19; Πρώτον, εξαπλώθηκε παγκοσμίως με ταχύτατο ρυθμό βάζοντας τον πλανήτη σε μια φοβερή δίνη, δημιουργώντας τεράστια προβλήματα με φοβερές επιπτώσεις σε πολλούς τομείς της ζωής. Με απρόβλεπτες συνέπειες τόσο στο υγειονομικό πεδίο (σωματικό και ψυχικό), όσο και στο κοινωνικό γίνεσθαι και στην παγκόσμια οικονομία. Και δεύτερον, αποτελώντας πλέον η πανδημία μείζον παγκόσμιο ζήτημα υγείας, ανάγκασε τις χώρες σε όλον τον κόσμο να σταθούν απέναντι σε αυτή τη λαίλαπα και τις υποχρέωσε να πάρουν μέτρα, να ψάξουν να βρουν τρόπους για την αντιμετώπισή της (Dong & Bouey, 2020).

Δεν ήταν όμως έτοιμη η ανθρωπότητα να αντιμετωπίσει το ξέσπασμα της τρέχουσας πανδημίας. Πιάστηκε εξ απήνης. Ήταν ανοχύρωτη στην εισβολή, με ανεπαρκή τεκμηριωμένη ιατρική για παροχή αξιόπιστων δεδομένων στους κλινικούς γιατρούς και με καμιά πρόβλεψη για αποταμίευση πόρων για να ανταπεξέλθει οικονομικά στην έκτακτη ανάγκη (Bassareo et al., 2020). Για τους λόγους αυτούς χτύπησε παγκόσμιος συναγερμός για συστράτευση, συνεργασία, σωστή οργάνωση, χάραξη στρατηγικής και λήψης μέτρων για την αντιμετώπιση της έκτακτης, καταστροφικών διαστάσεων κρίσης.

Μέτρα αντιμετώπισης της πανδημίας

Η χάραξη στρατηγικής και η λήψη μέτρων για την αντιμετώπιση της πανδημίας είχε στόχο την επίτευξη ποσοτικής μείωσης νόσησης και θνησιμότητας και τη

διαχείριση της πίεσης στο σύστημα υγείας. Συνήθως ο στρατηγικός σχεδιασμός έχει δυο σκέλη. Το ένα σκέλος είναι η αντιμετώπιση της νόσου με ιατροφαρμακευτικές παρεμβάσεις, μέσω της εργαστηριακής ιατρικής, με ιατρικά αντίμετρα, όπως είναι ο εμβολιασμός και η χορήγηση φαρμάκων. Το άλλο σκέλος είναι η αντιμετώπιση της με μη ιατροφαρμακευτικές παρεμβάσεις.

Στην περίπτωση της τρέχουσας πανδημίας Covid-19, η πρώτη στρατηγική αποδείχτηκε ανέφικτη και αναποτελεσματική στο αρχικό στάδιο της πανδημίας. Ο λόγος ήταν ότι η πανδημία πίεζε τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης με ένα πρωτοφανή τρόπο αποκαλύπτοντας τις αδυναμίες τους στην αντιμετώπιση της εξάπλωσης νέων μεταδοτικών παραγόντων μέσω της εργαστηριακής ιατρικής (Ciotti et al., 2020) Όπως επισημαίνει ο (Rismanbaf 2020), αυτό που έφταιγε ήταν ότι οι γνώσεις, που είχε η ιατρική κοινότητα σε σχέση με την παθογένεια του Covid-19 και τους τρόπους που πολλαπλασιάζεται, ήταν ελάχιστες ως ανύπαρκτες, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει σε πρώτη φάση εμβόλιο ή οριστική θεραπεία για την αντιμετώπισή του.

Επομένως στο αρχικό στάδιο της πανδημίας απέμενε σε παγκόσμιο επίπεδο για τη διαχείριση της κρίσης η δεύτερη στρατηγική, αυτή της μη ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης (Bonardi et al., 2020). Ακλουθώντας αυτή τη στρατηγική οι εμπλεκόμενοι παράγοντες (πολιτικοί, επιστημονικοί, οικονομικοί κ. α.) βρεθήκαν, σύμφωνα με όσα αναφέρουν οι (Bonardi et al. 2020) στην έρευνά τους, μπροστά σε δυο στρατηγικές επιλογές. Η πρώτη επιλογή ήταν η στρατηγική της ανοσίας της αγέλης (επίτευξη φυσικής ανοσίας του πλήθους μέσω της διάδοσης της ιογενούς λοίμωξης με ταυτόχρονη καραντίνα-απομόνωση των μολυνθέντων ή των υπόπτων ότι μολύνθηκαν καθώς και των ατόμων υψηλού κινδύνου για νόσηση και θάνατο) και η δεύτερη επιλογή ήταν η λήψη μέτρων για τη δημόσια υγεία και την κοινωνική προστασία.

Τέτοια μέτρα για τη δημόσια υγεία και την κοινωνική προστασία είναι: μέτρα ατομικής προστασίας (π.χ. φυσική απόσταση, αποφυγή συνωστισμού, υγιεινή χεριών, αναπνευστικά εθιμοτυπία, χρήση μάσκας), περιβαλλοντικά μέτρα (π.χ. καθαρισμός, απολύμανση, εξαιρισμός), μέτρα επιτήρησης και απόκρισης (π.χ. δοκιμές, γενετική αλληλουχία, ανίχνευση επαφών, απομόνωση και καραντίνα), μέτρα φυσικής απόστασης (π.χ. ρύθμιση του αριθμού και της ροής των ατόμων που παρευρίσκονται σε συγκεντρώσεις, τήρηση αποστάσεων σε δημόσιους χώρους ή χώρους εργασίας, περιορισμοί οικιακής μετακίνησης), και διεθνή μέτρα που σχετίζονται με τα ταξίδια (WHO, 2020).

Στο διαδικαστικό κομμάτι, ως προς τη λήψη της καταληκτικής απόφασης σχετικά με ποια από τις δυο επιλογές θα ακολουθηθεί, απορρίφθηκε η απόκτηση ανοσίας της αγέλης μέσω φυσικής μόλυνσης γιατί i) είναι ηθικά απαράδεκτη επειδή θα προκαλούσε εκατομμύρια θανάτους σε όλο τον κόσμο και ii) ο χρόνος πίεζε λόγω της ανεξέλεγκτης εξάπλωσης της νόσου και αν περίμενε η ανθρωπότητα τη χρονοβόρα φυσική εξέλιξή της έως ότου επιτευχθεί η ανοσία της αγέλης τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης θα κατέρρεαν, αυξάνοντας όχι μόνο τη θνησιμότητα από COVID-19 αλλά και τη θνησιμότητα από όλες τις αιτίες (Ciotti et al., 2020). Με την ζυγαριά να γέρνει οριστικά στη λήψη μέτρων για τη δημόσια υγεία και την κοινωνική προστασία χωρίς ιατροφαρμακευτική παρέμβαση το μόνο που απέμενε ήταν να αποφανθεί το είδος, η έκταση, η αυστηρότητα και η διάρκεια των μέτρων που έπρεπε να εφαρμοστούν. Καταλυτικό ρόλο έπαιξε εδώ, σύμφωνα με τους (Ianni & Rossi, 2020), η ταχύτητα εξάπλωσης και μετάδοσης της νόσου σε συνάρτηση με την εκθετική αύξηση των κρουσμάτων. Ο κύβος ερρίφθη και η απόφαση ήταν λήψη ακραίων και αυστηρών μέτρων εγκλεισμού και κοινωνικής αποστασιοποίησης. Τα μέτρα αυτά ελήφθησαν με την προοπτική ότι i) θα αποτελούσαν τροχοπέδη στην εξάπλωση της νόσου, θα την επιβράδυναν, μειώνοντας με αυτό τον τρόπο τεχνητά τη διάρκειά της σε σχέση με τη φυσική εξέλιξή της έως ότου επιτευχθεί η ανοσία της αγέλης, ii) θα συντελούσαν στη μείωση της πίεσης στο σύστημα της υγειονομικής περίθαλψης και την αποφυγή παράλυσης ή κατάρρευσής του, και iii) να δώσουν χρόνο στους εμπλεκόμενους παράγοντες για τον σχεδιασμό στρατηγικών ανάπτυξης εμβολίων και φαρμάκων.

Lockdown λοιπόν ο εκλεκτός της ανθρωπότητας για να αντιμετωπίσει τον παγκόσμιο εισβολέα Covid-19, να ανακόψει την ξέφρενη και ανεξέλεγκτη εξάπλωση του ξαναφέροντας την λέξη «καραντίνα» του 7ου αιώνα στη μόδα (Bassareo et al., 2020). Συμπερασματικά, ο τρόπος για να ανακοπεί η ραγδαία εξάπλωση της νόσου σε όλο τον κόσμο ήταν η κοινωνική απόσταση, το κλείσιμο των σχολείων, των αθλητικών χώρων, των θεάτρων, των επιχειρήσεων, η ακύρωση των δημόσιων συγκεντρώσεων και πάσης φύσεως εκδηλώσεων (πολιτιστικές, αθλητικές, ψυχαγωγικές κ.α.), οι περιορισμοί στις μετακινήσεις και ο περιορισμός της κοινότητας (Shah et al., 2020). Αυτός ο εγκλεισμός και η απομόνωση, το κλείσιμο των αθλητικών χώρων, η αναβολή ή η διακοπή όλων των αθλητικών διοργανώσεων και εκδηλώσεων εν γένει, άλλαξαν

άρδην τα πάντα και στις αθλοπαιδιές και στη συγκεκριμένη έρευνα στο ποδόσφαιρο υποδομών, δημιουργώντας πολλά προβλήματα.

Η αξία της άθλησης για τα παιδιά

Γιατί είναι τόσο σημαντικό και προβληματίζει η απότομη διακοπή όλων των αθλητικών γεγονότων και δη της νεολαίας; Ποια είναι η σημασία και η αξία της άθλησης για τα παιδιά και γιατί θεωρείται τόσο μεγάλο πρόβλημα η απαγόρευση των αθλητικών δραστηριοτήτων;

Από αρχαιολογικά ευρήματα (αγγεία, αμφορείς, τοιχογραφίες κ.α) αποδεικνύεται ότι η άκρη του κουβαριού της φυσικής δραστηριότητας βρίσκεται στα βάθη των αιώνων, τους προϊστορικούς χρόνους. Αρχικά ο άνθρωπος για να ανταπεξέρχεται στις καθημερινές του κινήσεις επιβίωσης (περπάτημα τεράστιων αποστάσεων, τρέξιμο, σημάδι στο κυνήγι, υπερπήδηση φυσικών εμποδίων, αντιμετώπιση εχθρών και αρπακτικών ζώων, κολύμπι σε θάλασσες, λίμνες και ποτάμια) τις μετέτρεψε σε σωματική άσκηση ώστε να έχει καλή φυσική κατάσταση, αντοχές, δύναμη, υγεία. Σε πρώτη φάση λοιπόν η επιβίωση. Εν συνεχεία για την τέρψη του, την ικανοποίηση των ένστικτων του, του εγώ του, για επίδειξη ανωτερότητας οι σωματικές ασκήσεις έγιναν αγωνίσματα (δρόμοι, άλματα, ρίψεις, τοξοβολία, πάλη, κολύμβηση), παιχνίδια, αθλήματα. Σε δεύτερη φάση λοιπόν η διασκέδαση και η εκτόνωση. Η φυσική δραστηριότητα, οι κινήσεις, οι σωματικές ασκήσεις παίρνουν «μορφή». Μορφοποιούνται σε παιχνίδι και άθληση. Και το κουβάρι ξετυλίγεται στο πέρασμα των χρόνων. Το παιχνίδι και η άθληση εξελίσσονται, μεταλλάσσονται, ενίοτε αλλοιώνονται. Το αποτέλεσμα όμως είναι ένα: Το παιχνίδι και η άθληση, από τους προϊστορικούς χρόνους έως και σήμερα, έγιναν τρόπος ζωής για τον άνθρωπο, κομμάτι της καθημερινότητας του, σημείο αναφοράς της κουλτούρας του.

Το Παιχνίδι

Η λέξη παιχνίδι προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη παίγνιον (Liddell et al., 1852) και είναι ταυτόσημη των λέξεων παῖς / παιδί, παιδεία / εκπαίδευση, παιδιά / παίζω παιχνίδι, άθλ(ον) + παιδιά / αθλοπαιδιά, δηλαδή παίζω παιχνίδι με βραβείο, εξ ου αθλητισμός / αθλήματα.

Ο Βουρβέρης (2015, σελ. 470) στο έργο του «Παιδιά και Παιδεία: Σωκράτης - Πλάτων - Αριστοτέλης» αναφερόμενος στον «παίζοντα Σωκράτη και την αδερφή της σπουδής, την παιδιά», ότι η πνευματική διαδρομή από τον Σωκράτη στον Πλάτωνα και

τον Αριστοτέλη είναι το νήμα με τις έννοιες της παιδιάς, της σπουδής και της παιδείας, Και συνεχίζοντας ο Βουρβέρης τονίζει ότι «Παιδιά και παιδεία είναι όχι μόνο λέξεις ετυμολογικώς συγγενείς, αλλά και έννοιαι στενότερα προς αλλήλας συνδεόμεναι. Τόσον η ‘παιδιά’ όσον και η ‘παιδεία’ ωνομάσθησαν παρά το ουσιαστικόν ‘παίς’ (σελ. 471) ».

Είναι δύσκολο να δοθεί ένας συγκεκριμένος ορισμός για το παιχνίδι. Οι περισσότεροι ερευνητές δεν μπορούν να καταλήξουν σε ένα συγκεκριμένο ορισμό του παιχνιδιού λόγω ης πολυπλοκότητάς της πολυμορφίας και της πολυεκφραστικότητάς του.

Ο Βουρβέρης (2015, σελ. 469-470) ορμώμενος από το «Τοιαύτα ο Σωκράτης περί τούτων έπαιζεν άμα σπουδάζων» στα απομνημονεύματα του Ξενοφώντος, δηλαδή τις δίδυμες αδερφές παιδιά και σπουδή, με τις οποίες πλαισίωσε τα περίφημα διδάγματα του ο Σωκράτης, πραγματεύεται τα πολιτικά και παιδαγωγικά συγγράμματα του Πλάτωνα, την ‘Πολιτείαν’ και τους ‘Νόμους’. Εμβάθυνε στην Πλατωνική θεωρία για τη φύση και την ουσία της παιδιάς, (ειδικότερα στους ‘Νόμους’ όπου είναι ολοκληρωμένη η έρευνα για την ουσία της παιδιάς). Και αφού τονίζει ο Βουρβέρης (2015, σελ. 474) ότι κατά τον φιλόσοφο η γοητεία της παιδιάς βρίσκεται στην έλλειψη οποιασδήποτε σκοπιμότητας και τα έργα της δεν επιδιώκουν κάτι σοβαρό ή αξιόλογο, ούτε προξενούν βλάβες, καταλήγει: «αλλά γίνονται μόνον ένεκα του συμπαρεπομένου στοιχείου της τέρψεως, της ‘χάριτος’, ήτις και δια τον παίζοντα και δια τους μεθ’ ών παίζει ή τους προς ούς στρέφει την παιδιά αυτάρκης και αβλαβής ηδονή, άνευ ουδενός ετέρου επακολουθήματος». Αναφέρεται δε ο Βουρβέρης (2015, σελ. 477) επιγραμματικά στην βασική και γενική θεωρία του Πλάτωνα γράφοντας ότι «η αβλαβής ηδονή είναι το ουσιαστικό στοιχείο της παιδιάς». Και καταλήγει ο Βουρβέρης με τον τρίτο της φιλοσοφικής τριάδας ως προς τη θεωρία του για την ουσία της παιδιάς, τον Αριστοτέλη, μέσα από τα ‘Πολιτικά’ και τα ‘Ηθικά Νικομάχεια’: «Και ο Σταγίριτης φιλόσοφος εκδέχεται, ομοίως προς τον Πλάτωνα, το στοιχείον ‘της ίδιας αναπαύσεως’ και αβλαβούς ηδονής, ως σύμφυτον με την παιδιάν», συμπληρώνοντας με αφορμή την κόπωση από εργασία για την οποία χρειάζεται ανάπαυση «δια τούτο δει παιδιάς εισάγεσθαι καιροφυλακτούντας την χρήσιν, ως προσάγοντας φαρμακείας χάριν. Άνεσις γαρ η τοιαύτη κίνησις της ψυχής, και δια την ηδονήν ανάπαυσις».

Γενικά, όπως αναφέρουν οι Καλπογιάννη και συνεργάτες (2015), η πλειονότητα των αρχαίων φιλοσόφων και των νεώτερων ερευνητών, αποφαίνεται ότι η παιδιά ή

παίγνιο ή παιχνίδι είναι αυθόρμητες, εσωτερικά παρακινούμενες, δραστηριότητες του παιδιού με απαραίτητη τη δημιουργική φαντασία και που έχουν σκοπό την αναψυχή, τη διασκέδαση, την εκτόνωσή του.

Ο Burghardt (2010, p. 40) αναφέρει ότι «η τυπική προσέγγιση του παιχνιδιού για πολλούς ερευνητές ξεκινά με μια γοητεία με το παιχνίδι των παιδιών, κάτι που όλοι μας γνωρίζουμε προσωπικά και το οποίο παραπέμπει σε μια συχνά πιο ξέγνοιαστη στιγμή στη ζωή μας. Επιπλέον, υπάρχει κάτι αξιαγάπητο και διαρκές στο παιδικό παιχνίδι σε όλη του την ποικιλομορφία. Το παιχνίδι (και η αναψυχή γενικά) εξυπηρετεί έναν κύριο στόχο και κίνητρο για τους περισσότερους ανθρώπους. Στον άνθρωπο και σε άλλα είδη, μπορεί να καταναλώσει μεγάλες ποσότητες χρόνου και ενέργειας. Πράγματι, τα ανθρώπινα όντα και τα άλλα ζώα συχνά παίζουν πολύ πιο συχνά από ό,τι τσακώνονται, κάνουν σεξ, ακόμη και τρώνε»

Υπάρχουν όμως και σύγχρονες προσπάθειες ορισμού του παιχνιδιού. Όπως αναφέρουν οι Καλπογιάννη και συνεργάτες (2015) τέτοιες αξιοσημείωτες προσπάθειες είναι της Sheridan Bartlett και της Marianne B. Staempfli. Κατά τους Καλπογιάννη και συνεργάτες, η μεν Bartlett (1996) σε αδημοσίευτο άρθρο της ορίζει το παιχνίδι ως «παθιασμένη ενασχόληση με το περιβάλλον που έχουμε γύρω μας μέσω της εξερεύνησης, της μεταβολής, του πειραματισμού και της προσποίησης, είτε μόνοι μας είτε με άλλους» και θεωρεί το παιχνίδι βασικό ανθρώπινο ένστικτο, κεντρικό για την ανάπτυξη. Μάλιστα η θέση της αυτή υποστηρίζεται και από άλλες επιστήμες: «σημαντικές αλλαγές λαμβάνουν χώρα στον εγκέφαλο όταν τα παιδιά παίζουν». Η δε Staempfli (2009) υποστηρίζει ότι το παιχνίδι δεν βοηθάει μόνο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου αλλά και στην καλλιέργεια ενός «ευέλικτου και διαφορετικού τρόπου σκέψης» που επιτρέπει την επίλυση των πραγματικών προβλημάτων στη ζωή αργότερα.

Συμπερασματικά το παιχνίδι δεν είναι μόνο αναψυχή, διασκέδαση εκτόνωση. Παίζει τεράστιο ρόλο και στη σωστή ανάπτυξη του ανθρώπου στην παιδική ηλικία, την ανάπτυξη των δεξιοτήτων του, την κοινωνικοποίηση του, την κάλυψη των ψυχικών και συναισθηματικών αναγκών του. Το παιχνίδι είναι ένας από τους σπουδαιότερους πυλώνες πάνω στους οποίους στηρίζεται το οικοδόμημα της ολοκληρωμένης ανάπτυξης του παιδιού. Με καταλυτική επίδραση στις τρεις πτυχές της ανθρώπινης υπόστασης, δηλαδή το πνεύμα, το σώμα και την ψυχή. Είναι ένα πάντρεμα αναψυχής,

άσκησης και μάθησης, επιδιώκοντας μέσω της σωματικής και νοητικής εκπαίδευσης την αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος (νοῦς ὑγιῆς ἐν σώματι ὑγιῆ).

Όλες οι παραπάνω αναφορές μελετών και ερευνών σχετικά με το παιχνίδι συνοψίζονται στο κείμενο του άρθρου 31της UNICEF :

1. Τα Συμβαλλόμενα Κράτη αναγνωρίζουν το δικαίωμα του παιδιού στην ανάπαυση και τον ελεύθερο χρόνο, να συμμετέχει σε παιχνίδι και ψυχαγωγικές δραστηριότητες κατάλληλες για την ηλικία του παιδιού και να συμμετέχει ελεύθερα στην πολιτιστική ζωή και τις τέχνες.

2. Τα Κράτη Μέρη σέβονται και προωθούν το δικαίωμα του παιδιού να συμμετέχει πλήρως στην πολιτιστική και καλλιτεχνική ζωή και ενθαρρύνουν την παροχή κατάλληλων και ίσων ευκαιριών για πολιτιστικές, καλλιτεχνικές, ψυχαγωγικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

Η Αρχή 7 της Διακήρυξης των Δικαιωμάτων του Παιδιού του 1959 αναφέρει: «Το παιδί πρέπει να έχει όλες τις ευκαιρίες για παιχνίδι και αναψυχή, οι οποίες θα πρέπει να κατευθύνονται στους ίδιους σκοπούς με την εκπαίδευση. Η κοινωνία και οι δημόσιες αρχές θα προσπαθήσουν να προωθήσουν την απόλαυση αυτού του δικαιώματος» (UNICEF 2007, σελ. 469-470).

Είναι πολύ σημαντικοί οι ανωτέρω παράμετροι για την ευημερία του παιδιού. Χρειάζεται την ανάπαυσή του είτε με ύπνο σωματική είτε με παιχνίδι ψυχική, το έλκει η γοητεία της άβλαβης ηδονής, της ευδαιμονίας που προσφέρει το παιχνίδι, να εκπαιδευτεί παίζοντας και να έχει τον χρόνο του και τον χώρο του για να μπορεί να έχει ελευθερία κινήσεων.

Παιχνίδια με μπάλα-Αθλοπαιδιές

Παιχνίδι με μπάλα: Ο Petrenko (2017, σελ. 103) αναφέρει στη μελέτη του γύρω από τη γένεση, ίδρυση και ανάπτυξη των αγώνων με μπάλα στην Αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη. Πως: i) η μπάλα ήταν ιερό δημιούργημα των θεών και υποδύοταν τον Ήλιο, το Φεγγάρι, την Γη, ii) τα παιχνίδια με μπάλα είχαν θρησκευτικό χαρακτήρα και iii) τα χρησιμοποιούσαν για τα παιδιά ως μέσο Φυσικής Αγωγής, προπόνησης και ως δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου με στόχο την ψυχοσωματική υγεία κι ευεξία και την κοινωνικότητα. Στην σελίδα 105, ο Petrenko αναφέρεται στις πρώτες καταγραφές για παιχνίδια με μπάλα και συγκεκριμένα από τον Όμηρο στην («Odyssey», VI, 100, 115) τη Φαινίνδα και την Ουρανία. Και αφού καταθέτει ο Petrenko πολλά δεδομένα για

τη γένεση, ίδρυση και ανάπτυξη των αγώνων με μπάλα στην Αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη, κλείνει στη σελίδα 108 με τη θεωρία του Κλαύδιου Γαληνού, Έλληνα γιατρού της αρχαιότητας: «Η μορφή άσκησης που αξίζει την προσοχή μας είναι επομένως αυτό που έχει την ικανότητα να παρέχει υγεία του σώματος, αρμονία του μέρους και αρετή στην ψυχή, και αυτά ισχύουν για την άσκηση με τη μικρή μπάλα. Το παιχνίδι με την μπάλα δεν είναι μόνο καλή άσκηση για τα πόδια, αλλά πολύ καλή και για τα χέρια. Θα καταλάβεις, επίσης, ότι το παιχνίδι με την μπάλα γυμνάζει το μάτι, αν σκεφτείς ότι όποιος δεν μπορεί να υπολογίσει την τροχιά της δεν μπορεί και να την πιάσει. Επίσης, ο παίκτης θα οξύνει και την κριτική του ικανότητα».

Το δημοφιλέστερο παιχνίδι με μπάλα είναι το ποδόσφαιρο. Το όπιο του λαού. Με ρίζες σε όλο τον αρχαίο κόσμο. Κίνα, Αίγυπτο, Ελλάδα (Επίσκυρος σφαίρα σφαιρίσεις, σφαιριστής), Ακόμα στο Μεξικό όπου φημολογείται ότι η μπάλα ήταν από καουτσούκ κι αναπηδούσε και την έφεραν στην Ευρώπη οι Ισπανοί, Οι πρώτες μπάλες ήταν σακούλες ή κύστες γεμάτες πανιά, τρίχες, πούπουλα, χόρτα. Αργότερα φτιάχτηκε η μπάλα με σαμπρέλα και αέρα. Κι έρχονται τον 19^ο αιώνα τα αγγλικά δημόσια εκπαιδευτικά ιδρύματα να οργανώσουν τα ομαδικά αθλήματα μαζί και το ποδόσφαιρο, τις αθλοπαιδιές.

Αθλοπαιδιές: Όπως αναφέρθηκε ανωτέρω, στην ετυμολογία του παιχνιδιού, η αθλοπαιδιά προέρχεται από τη λέξη παιδιά και το άθλον, δηλαδή βραβείο. Άθλ(ον) + παιδιά = αθλοπαιδιά, δηλαδή παίζω παιχνίδι με βραβείο, εξ ου αθλητισμός / αθλήματα (Liddell et al., 1852).

Οι αθλοπαιδιές αν και είναι παιχνίδι και περιέχουν τα στοιχεία της αναψυχής, της διασκέδασης, της εκτόνωσης, διαφοροποιούνται από το ελεύθερο μη δομημένο παιχνίδι (σχετικό είναι αυτό γιατί και το ελεύθερο παιχνίδι έχει κανόνες). Παίζει ρόλο το βραβείο, είτε δόξα είναι είτε χρηματικό έπαθλο. Κατ' αρχάς αποτελούνται από συγκεκριμένα σπορ π.χ. ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, πόλο κ.α.. Με υψηλών προδιαγραφών οργάνωση. Ο τρόπος διεξαγωγής τους, ο χώρος, ο χρόνος (διάρκεια) οι κανόνες είναι συγκεκριμένοι και αυστηροί. Με υπέρμετρη ανταγωνιστικότητα. Οι αθλητές πρέπει να έχουν φοβερές δεξιότητες, να έχουν ταλέντο, φοβερές ικανότητες, σωματικά προσόντα, να είναι ευφυείς και το κυριότερο να αφοσιωθούν στο άθλημά τους, να είναι αποφασισμένοι να δουλέψουν πολύ, να κάνουν θυσίες και να έχουν υπομονή. Εκτός από την προσπάθεια να φτάσει σε υψηλό επίπεδο και να πετύχει, ο αθλητής πρέπει να είναι και πρότυπο. Ο επαγγελματίας αθλητής ή ο εκπαιδευόμενος

υποψήφιος επαγγελματίας ‘παντρεύεται’ το άθλημά του. Γνωστή η ‘καρτερία’ στους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες, δηλαδή η υπομονή του αθλητή για επίπονη και επί μακρόν επίπονη προσπάθεια στην προπόνηση και εξάσκηση. Λόγοι για τους οποίους η καρτερία θεωρήθηκε αρετή.

Στον αθλητή υποδομών επαγγελματικών ομάδων και υποψήφιο επαγγελματία χάνεται κατά τον Young (2005, σελ. 25) η δίδυμη σχέση παιδιά-παιδεία. Δεν βγαίνει ο χρόνος για συνδυασμό και καλού μαθητή και καλού αθλητή. Και μας παραπέμπει στον Πλάτωνα. Πράγματι, στους ‘Νόμους’ (Plato, Laws 807C) ο Πλάτων διατυπώνει την πραγματικότητα – τότε και τώρα (παράδειγμα στο ‘τόρα’ ο Young φέρνει τον μαθητή-αθλητή των κολεγιακών πρωταθλημάτων Αμερικής): «Ένας αθλητής που στοχεύει σε Ολυμπιακή ή Πυθική νίκη. . . πρέπει να προπονείται με πλήρη απασχόληση. Δεν έχει ελεύθερο χρόνο για καμία άλλη δραστηριότητα ».

Εν κατακλείδι, η συμμετοχή των νέων στον αθλητισμό είναι πρωταρχικής σημασίας δεδομένου ότι η διαρκής συμμετοχή μεταξύ των άλλων έχει συσχετιστεί θετικά με βελτιωμένη ευημερία, αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση και λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης (Eime et al., 2013), με σωματικά και συναισθηματικά οφέλη που επιφέρει ο ανταγωνισμός στον αθλητισμό (Grix et al., 2021; Mutz & Gerke, 2020). Κι αυτά τα οφέλη και τα πλεονεκτήματα εννοείται ότι είναι γνωστά, τεκμηριωμένα και αδιαπραγμάτευτα εδώ και χρόνια (Μπεμπέτσος και συν., 2021).

Ο Ακαδημαϊκός Κωνσταντίνος Δεσποτόπουλος αναφέρει «Ο Πλάτων, αντίθετα, Νεμεονίκης ο ίδιος, εξαίρει την παιδευτική αξία του αθλητισμού, ως απαραίτητου μάλιστα και για την ηθική διάπλαση του ανθρώπου προς καρτερία και θεληματικότητα, εκφράζει όμως την αποδοκιμασία του και αυτός για τη μονομέρεια της παιδείας αποκλειστικά με τον αθλητισμό» (Δεσποτόπουλος, 2005, σελ. 1). Αναφέρεται, επίσης, «ότι όμως ιδιαίτερα μας ενδιαφέρει σήμερα, είναι ότι ο Αριστοτέλης, ο ύστατος αυτός φιλόσοφος της κλασικής Ελλάδος καταφάσκει την έμμονη αξία του αθλητισμού στην καθαρή υπόστασή του ως θεσμού πολύτιμου για την παιδεία, κοινωνική λειτουργία καίρια για τον εξανθρωπισμό του ανθρώπου» (Δεσποτόπουλος, 2005, σελ. 1)

Ο Νίκος Καζαντζάκης σε κάποια σημεία των εντυπώσεων του από την επίσκεψη του στην Αγγλία το 1939 και στο πανεπιστήμιο του Ήτον αναφέρει «Τα σπορτ και οι κλασσικές σπουδές είναι στο Ήτον οι δύο παράλληλοι αδελφωμένοι δρόμοι της αγωγή. Όχι όμως τα αθλήματα τα ατομικά -ακόντιο, πήδημα, δίσκος - αλλά τα

ομαδικά: λεμβοδρομίες, κρίκετ, τένις και ποδόσφαιρο. Στα σπορτ δεν γυμνάζεις το σώμα σου μονάχα, γυμνάζεις πάνω από όλα την ψυχή σου» (Καζαντζάκης, 1964, σελ. 139).

Ο Νέλσον Μαντέλα ανέκαθεν υποστήριζε «ο αθλητισμός έχει τη δύναμη να αλλάξει τον κόσμο. Έχει τη δύναμη να εμπνεύσει. Έχει τη δύναμη να ενώσει τον κόσμο με έναν τρόπο που ελάχιστα πράγματα μπορούν. Ο αθλητισμός μιλάει στους νέους σε μια γλώσσα που καταλαβαίνουν. Ο αθλητισμός μπορεί να δημιουργήσει ελπίδα σε μέρη, όπου υπάρχει μόνο απόγνωση...».

Πόσα πολλά σε τόσο λίγες γραμμές για την αξία του αθλητισμού και των ομαδικών αθλημάτων.

Lockdown: Οφέλη και κόστος

Σε σχέση με την ωφέλεια της επιβολής του εγκλεισμού, του lockdown, υπάρχουν οι υποστηρικτές του και οι πολέμιοί του. Μια καίρια τοποθέτηση σε αυτή τη διαμάχη έκαναν οι Bassareo et al. (2020) επισημαίνοντας ότι τα μέτρα που πάρθηκαν για την αντιμετώπιση του Covid-19 ήταν δίκικο μαχαίρι. Σύμφωνα με θεωρία τους, τα μέτρα που πάρθηκαν για τη «θεραπεία» του Covid-19 και οι επιπτώσεις τους, δεν πρέπει να είναι χειρότερα από τον ίδιο τον Covid, από την ίδια τη νόσο.

Εδώ πρέπει να αναλογιστούμε αν τελικά συνεκτιμήθηκαν ο ανθρώπινος ψυχολογικός παράγοντας, ο κοινωνικός, ο οικονομικός; Τί βλάβες μπορεί να υποστούν από το lockdown και την κοινωνική αποστασιοποίηση αυτοί οι παράγοντες; Γιατί σε τέτοιες κρίσιμες αποφάσεις πρέπει να σταθμίζονται από τη μια η ανθρώπινη ζωή και από την άλλη η ανθρώπινη ευημερία; Τα οφέλη του lockdown έναντι του ψυχολογικού κόστους (Elliott et al., 2021). Πρέπει να γίνεται σύγκλιση τριών βασικών ερωτημάτων: i) κίνδυνων εξάπλωσης και μετάδοσης της νόσου, ii) εξουσία της πολιτείας να λαμβάνει αυστηρά μέτρα εγκλεισμού και απομόνωσης για τη δημόσια υγεία, και iii) ασφάλεια, και θέματα ατομικής ελευθερίας (Afarī, 2020).

Ο Van Hoof (2020) υποστηρίζει ότι το συγκεκριμένο lockdown είναι το μεγαλύτερο ψυχολογικό πείραμα που έχει γίνει ποτέ. Αφού επισημαίνει ότι τη συγκεκριμένη περίοδο (Απρίλιος του 2020) 2,6 δισεκατομμύρια άνθρωποι - το ένα τρίτο του παγκόσμιου πληθυσμού – βρίσκονται κάτω από το καθεστώς ενός είδους lockdown και προσπαθώντας να τεκμηριώσει αυτή την άποψη του περί πειράματος. Ο Van Hoof αναφέρεται στα αποτελέσματα για τον ψυχολογικό αντίκτυπο του lockdown μιας ανασκόπησης 24 μελετών του 'The Lancet', η οποία δημοσιεύτηκε ακριβώς ένα

μήνα πριν την παγκόσμια επιβολή του και τα οποία έδειξαν τα άτομα που βρίσκονται κάτω από ένα τέτοιο καθεστώς πιθανότατα θα αναπτύξουν ένα τεράστιο φάσμα συμπτωμάτων ψυχολογικού στρες και διαταραχής, όπως χαμηλή διάθεση, αϋπνία, στρες, άγχος, θυμό, ευερεθιστότητα, συναισθηματική εξάντληση, κατάθλιψη και συμπτώματα μετατραυματικού στρες. Τονίζοντας ο Van Hoof ότι αυτά τα συμπτώματα είναι ο ψυχικός φόρος που θα πληρώσει η ανθρωπότητα, και μάλιστα μακροπρόθεσμα, θεωρεί λάθος το ότι για τη διαχείριση της κρίσης εκτός από τη δημιουργία πεδίου για τη θεραπεία των σωματικών τραυμάτων που προκαλεί ο θανατηφόρος ιός δεν δημιουργείται ένα δεύτερο πεδίο για τη θεραπεία των αόρατων ψυχολογικών πληγών που προξενεί.

Η απάντηση στον Van Hoof από τους Vitiello et al. (2022) είναι ότι αυτά είναι «infodemia», δηλαδή διασπορά ψευδών ειδήσεων, που δημιουργούν πανικό και φόβο στον λαό και τονίζουν ότι η διαδρομή στο βάθος των αιώνων, η ενδελεχής μελέτη των μολυσματικών ασθενειών από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα και η κατανόηση της συμπεριφοράς τους, οι τρόποι μετάδοσης και οι τρόποι αντιμετώπισης, αποδεικνύουν ότι το lockdown και η καραντίνα παραμένουν τα πιο αποτελεσματικά μέτρα έναντι της εξάπλωσης των ιογενών αυτών ασθενειών.

Αντίθετα, οι Brooks et al. (2020) πατάνε με το ένα πόδι στη μια βάρκα και με το άλλο στην άλλη. Μέσα από μελέτη χιλιάδων εργασιών, τις οποίες εντόπισαν σε τρεις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων, για τις ψυχολογικές επιπτώσεις του Covid-19, κάνοντας ανασκόπηση, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ναι μεν από τη μια πλευρά είναι δεδομένες και ίσως μακροπρόθεσμες οι αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις αλλά από την άλλη υπογραμμίζουν ότι αυτό δεν σημαίνει ότι αποκλείεται η χρήση του lockdown και της καραντίνας για τον λόγο ότι οι ψυχολογικές επιπτώσεις από τη μη χρήση τους και την εξάπλωση της νόσου μπορεί να είναι πιο επώδυνες. Συντηρώντας με αυτό τον τρόπο το δίλλημα προσωπική ελευθερία ή δημόσιο καλό και την ανάγκη να αντιμετωπιστεί με τη δέουσα προσοχή.

Και εννοείται ότι οι επιπτώσεις από το lockdown διαφέρουν από άτομο σε άτομο και από κοινωνική ομάδα σε κοινωνική ομάδα. Παίζει σημαντικό ρόλο η ηλικία, το φύλο, η ευπάθεια σε νόσους (ευπαθείς ομάδες), η οικογενειακή και κοινωνική κατάσταση, η ασχολία, το μορφωτικό και οικονομικό επίπεδο, η ήπειρος και η χώρα διαβίωσης, η ανάπτυξή της, η πυκνότητα πληθυσμού. Γι αυτό χρειάζεται διαφορετική διαχείριση ανά περίπτωση.

Lockdown και υποδομές ποδοσφαίρου

Μια ειδική κατηγορία είναι οι αθλητές. Αθλητές ατομικών αθλημάτων, αθλητές ομαδικών αθλημάτων. Ενήλικες αθλητές και αθλητές υποδομών. Η απαγόρευση της συμμετοχής των νεαρών ποδοσφαιριστών στον αθλητισμό είχε αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία και την ευημερία τους, κάτι εκ διαμέτρου αντίθετο με τα σωματικά και συναισθηματικά οφέλη που επιφέρει ο ανταγωνισμός στον αθλητισμό (Grix et al., 2020; Mutz & Gerke, 2020).

Και αυτό γιατί ο νεαρός ποδοσφαιριστής ευδοκιμεί έχοντας την ευκαιρία να προπονηθεί, να βελτιώσει τις ικανότητές του και να αγωνιστεί. Κάτι που ανεστάλη λόγω του ότι η εξάπλωση του COVID-19 και έχει διαταράξει την κατάρτιση και τον ανταγωνισμό. Ταυτόχρονα, οι περιορισμοί έχουν διαταράξει τον μακροπρόθεσμο σχεδιασμό εκδηλώσεων. Πολλοί νεαροί ποδοσφαιριστές παραμένουν αβέβαιοι για το πότε θα συμβούν σημαντικές διοργανώσεις και ανησυχούν για περαιτέρω lockdown. Αν και ορισμένοι έχουν προσαρμοστεί με κάποιο τρόπο στις απαιτήσεις της κρίσης COVID-19, πολλοί έχουν βιώσει δυσκολίες προσαρμογής. Αυτό έχει οδηγήσει σε ψυχολογικές επιπλοκές, συμπεριλαμβανομένου του αυξημένου στρες, του άγχους και της κατάθλιψης. Και μη ξεχνάμε ότι οι νεαροί ποδοσφαιριστές είναι παιδιά. Η καραντίνα, η απομόνωση στα σπίτια μπορεί να επιβάλει μεγαλύτερη ψυχολογική επιβάρυνση στα παιδιά από τα σωματικά βάσανα που προκαλεί ο ιός. Το κλείσιμο των σχολείων, η έλλειψη υπαίθριας ή αθλητικής δραστηριότητας, οι ανώμαλες διατροφικές συνήθειες και οι διαταραχές ύπνου πιθανόν σε μεγάλο ποσοστό να διαταράξουν τον συνήθη τρόπο ζωής τους, την ρουτίνα τους, και να προάγουν δυνητικά τη μονοτονία, την αγωνία, την ανυπομονησία, την ενόχληση και ποικίλες νευροψυχιατρικές εκδηλώσεις (Ghosh et al., 2020). Οι νεαροί ποδοσφαιριστές γενικά έχουν ένα συγκεκριμένο τρόπο ζωής, ένα δικό τους ρυθμό ζωής, εξαιτίας του αθλητισμού. Την ρουτίνα τους. Πρόγραμμα άσκησης, διατροφής, ύπνου. Με το lockdown έχασαν την ρουτίνα τους οι αθλητές. Βγήκαν εκτός προγράμματος. Αυτό σημαίνει μεγάλο ψυχολογικό αντίκτυπο και επιπτώσεις του lockdown στην ψυχική υγεία και την ευημερία, την ποιότητα ζωής τους (Tayech et al., 2020).

Επιπτώσεις στην ευημερία των νεαρών αθλητών

Στους αθλητές υποδομών ισχύει η ρουτίνα σε σχέση με τους ενήλικες αθλητές, άλλα υπάρχουν και ιδιαιτερότητες. Είναι στο στάδιο της ενηλικίωσης και της

απόκτησης συναισθηματικής σταθερότητας. Της εκπαίδευσης και της εξέλιξης. Με όνειρα για σταδιοδρομία. Συνδυάζουν το σχολείο με την άθληση. Χρειάζονται τον ελεύθερο χρόνο τους, τον χώρο τους, το παιχνίδι και την κοινωνική επαφή. Ο εγκλεισμός τα άλλαξε όλα και προκάλεσε τεράστια προβλήματα. Με τεράστιες επιπτώσεις και πρόκληση διαταραχών στις καθημερινές δραστηριότητες και συμπεριφορές, στον τρόπο ζωής τους (Bates et al., 2020). Με τεράστιες ψυχολογικές επιπτώσεις. Γιατί εκτός από τις επιπτώσεις του εγκλεισμού, της κοινωνικής αποστασιοποίησης, τις διαταραχές από την αλλαγή ρουτίνας, ένιωσαν θυμό και απογοήτευση για τη χαμένη χρονιά, τις χαμένες ευκαιρίες, τα χαμένα όνειρα, το αβέβαιο αθλητικό και επαγγελματικό μέλλον. Οι νεαροί αθλητές έπρεπε εκτός των άλλων, να αντιμετωπίσουν την απογοήτευση των στόχων τους μετά το γύρισμα του διακόπτη των αθλητικών δραστηριοτήτων στο 'off' και τις αλλαγές στις συνήθειες προπονητικές τους ρουτίνες. Ένιωσαν φόβο για το άγνωστο, για το τι πρόκειται να συμβεί (Elliott et al., 2021). Η δύσκολη και αποδιοργανωτική κατάσταση ήταν λογικό να έχει επιπτώσεις στην ευημερία τους (Ryan & Frederick, 1997). Τελικά το lockdown, που προέκυψε από τη νόσο του κορωνοϊού 2019 (COVID-19), είχε λόγω των μέτρων του, τεράστιο αντίκτυπο στην σωματική και ψυχική υγεία των νεαρών ποδοσφαιριστών, άρα και στην ευημερία τους.

Για τον λόγο αυτό οι ομάδες κατά τη διάρκεια του lockdown ανέπτυξαν το μοντέλο 'προπόνηση στο σπίτι'. Με διαδικτυακές συνενυρέσεις, με εξειδικευμένα και ενίοτε εξατομικευμένα προγράμματα προπόνησης, με οργανωμένο επιστημονικό προσωπικό (προπονητές, γυμναστές, ψυχολόγους, διατροφολόγους). Με βίντεο εκπαίδευση, με εικονικές προσομοιώσεις προπόνησης και άλλα πολλά. Παρ όλα αυτά οι περισσότεροι αθλητές σύμφωνα με τους Peña et al. (2021) δεν ακολούθησαν τα προγράμματα των ομάδων «προπόνηση στο σπίτι» με αποτέλεσμα την αντιστρεψιμότητα της προπόνησης, επιβλαβείς επιπτώσεις στην ποσότητα και την ποιότητά της, με αποτέλεσμα σωματικές, ψυχολογικές και νοητικές επιπτώσεις που οδηγούν στη μείωση των μελλοντικών επιδόσεων των νεαρών ποδοσφαιριστών.

Διαταραχές σωματικές, ψυχολογικές, διατροφικές, ύπνου

Το αντίκτυπο αυτό στη σωματική και ψυχική υγεία των νεαρών ποδοσφαιριστών αναδεικνύεται σε μεγάλο βαθμό από τα αποτελέσματα αρκετών ερευνών. Άλλαξε, έστω προσωρινά, το πρόγραμμα που υπήρχε, η καθημερινή ρουτίνα

των παιδιών, ο κύκλος σχολείου, προπόνηση, αγώνας, διατροφή, ύπνος με συγκεκριμένο, προκαθορισμένο ωράριο; Άλλαξαν σχεδόν τα πάντα. Γύρισε ο κόσμος ανάποδα. Οι Mon-López et al. (2020), μετά από έρευνα τους σε Ισπανικούς συλλόγους, διαπίστωσαν ότι οι νεαροί ποδοσφαιριστές βρεθήκαν έξω από τα νερά τους μετά τον υποχρεωτικό εγκλεισμό εξαιτίας της πανδημίας και την αλλαγή της καθημερινής ρουτίνας. Στερηθήκαν τον ελεύθερο χρόνο σε εξωτερικούς χώρους, δεν είχαν πρόσβαση σε γηπεδικές εγκαταστάσεις. Έλλειψε η συνεργασία και ο ανταγωνισμός με συμπαίκτες και αντιπάλους, κάτι το οποίο είναι κύριο χαρακτηριστικό γνώρισμα των ομαδικών αθλημάτων όπως το ποδόσφαιρο και ένας από τους λόγους για τους οποίους η ατομική προπόνηση δεν έχει καμία σχέση με την προπόνηση του πραγματικού ανταγωνισμού. Χάθηκε η κοινωνικότητα. Σύμφωνα πάντα με τους Mon-López et al. (2020), οι αθλητές εκτίθενται σε δυσμενείς ψυχολογικές καταστάσεις, όπως κατάθλιψη, άγχος και στρες. τονίζοντας πως στρεσογόνοι παράγοντες, με σημαντική επίρεια, είναι η διάρκεια του εγκλεισμού, ο φόβος της μετάδοσης του ιού, η κόπωση, ο θυμός και η απογοήτευση. Είναι δεδομένο δε για τους Mon-López et al. (2020) ότι όλη αυτή η ασυνήθιστη κατάσταση χωρίς αγώνες και προπόνηση επιδρά με αρνητικό τρόπο στις συναισθηματικές και διανοητικές καταστάσεις των αθλητών. Τέλος δεν παραλείπουν να αναφερθούν στο αρνητικό αντίκτυπο στις ώρες και στην ποιότητα του ύπνου. Οι Pillay et al. (2020) σε έρευνά τους σε αθλητές στη Νότια Αφρική, διαπίστωσαν ότι στους περισσότερους από αυτούς άλλαξαν άρδην οι δραστηριότητες ελευθέρου χρόνου με ανησυχητικές αλλαγές και στον τρόπο ζωής. Απώλεσαν ή τους έλειψαν τα κίνητρα για προπόνηση με αποτέλεσμα πολλοί από αυτούς είτε δεν προπονιόντουσαν είτε προπονιόντουσαν μόνοι τους χωρίς να ακολουθούν το πρόγραμμα της ομάδας. Επέλεξαν, αν θέλετε προτίμησαν, την καθιστική ζωή από την ενεργητική συμπεριφορά και να γεμίζουν τις ώρες τους με παρακολούθηση τηλεόρασης και ενασχόληση με τα κοινωνικά δίκτυα και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Οι Pillay et al. (2020) επιπλέον αναφέρουν ότι πολλοί αθλητές ένιωθαν κατάθλιψη και χρειάζονταν κίνητρο για να παραμείνουν δραστήριοι, επισημαίνουν δε ότι οι αλλαγές στην καθημερινότητα των νεαρών αθλητών προκάλεσαν διαταραχή διατροφής με σημαντικές αλλαγές στη σωματική διάπλαση (υπερβολική κατανάλωση υδατανθράκων, κακή ενυδάτωση, κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων) και διαταραχή ύπνου (αλλαγές στους χρόνους ύπνου-αφύπνισης). Σε μια άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Nassar et al. (2021) σε νεαρούς Αιγύπτιους

ποδοσφαιριστές τα αποτελέσματα κινήθηκαν στο ίδιο μοτίβο με τις προηγούμενες έρευνες. Καθιστικός τρόπος ζωής, μη τήρηση οδηγιών προπονητών για σωματική δραστηριότητα, απεριόριστος χρόνος μπροστά σε οθόνες, κατάθλιψη, άγχος, φοβίες, Αναφέρονται ακόμα οι Nassar et al. (2021) στον διαταραγμένο, ελλιπή ύπνο και την κακή διατροφή, με αύξηση της λιπώδους σωματικής μάζας, με αποτέλεσμα καρδιακοί και άλλοι σοβαροί κίνδυνοι για την υγεία, να ελλοχεύουν. Οι Zago et al. (2022) διαπίστωσαν από την έρευνα σε νεαρούς Ιταλούς ποδοσφαιριστές διαταραχή των αθλητικών δραστηριοτήτων (μείωση σωματικής δραστηριότητας, αύξηση καθιστικού τρόπου ζωής). Μια άλλη διαπίστωση των Zago et al. είναι ότι οι αλλαγές προκάλεσαν κατάθλιψη, την οποία πλαισίωσαν οι γνώριμες ψυχολογικές επιπτώσεις, ήτοι άγχος, σύγχυση, θυμός, καθώς και διαταραχές στη διατροφή (κακή διατροφή, χρήση επικινδύνων ενεργειακών ποτών και τροφικών συμπληρωμάτων) και στον κύκλο ύπνου-αφύπνισης. Οι Jukic et al. (2020) υπερτονίζουν την απώλεια ψυχικής οξύτητας και σκληρότητας καθώς και καταθλιπτικές διαταραχές και υποστηρίζουν ότι εξαιτίας του εγκλεισμού οι νεαροί αθλητές ακολούθησαν κακή διατροφή, με αποτέλεσμα την αύξηση σωματικού λίπους με ταυτόχρονη μείωση μυϊκής μάζας, είχαν κακής ποιότητας ύπνο με χαρακτηριστική αϋπνία, με συνέπεια σωματική κόπωση, άσχημους εθισμούς, μειωμένη ανοσία, Τα αποτελέσματα της έρευνας των Håkansson et al. (2020) έδειξαν ψυχολογική δυσφορία των αθλητών, ανησυχία και για το μέλλον του αθλήματος και για το δικό τους αθλητικό μέλλον. Οι δε Grazioli et al. (2020) τονίζουν ότι πολύ ανησυχητικό είναι το αποτέλεσμα σχετικά με το σωματικό βάρος. Σε έρευνα σε νεαρούς Βραζιλιάνους ποδοσφαιριστές τα αποτελέσματα έδειξαν αύξηση του σωματικού βάρους και της λιπώδους μάζας, και μάλιστα μεγάλη, σε σχέση με αντίστοιχη περίοδο εκτός σεζόν, σε διάστημα μόλις δυο μηνών και με ταυτόχρονη προπόνηση στο σπίτι.

Επιπτώσεις στους δείκτες Φυσικής Κατάστασης

Οι Kalinowski et al. (2021, σελ. 8) σε έρευνα που έκαναν σε ποδοσφαιριστές τμήματος K15 μεγάλης ομάδας σχετικά με την επίδραση της διαδικτυακής προπόνησης κατά τη διάρκεια της καραντίνας COVID-19 στην αερόβια ικανότητα των νεαρών ποδοσφαιριστών (καρδιοαναπνευστική ικανότητα) διαπίστωσαν: α) «το lockdown κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 επιβεβαίωσε τη μείωση του επιπέδου καρδιοαναπνευστικής αντοχής με αλλαγές στην παραδοσιακή προπόνηση και μείωση

της σωματικής δραστηριότητας κατά την περίοδο του κατ' οίκον περιορισμού», β) «οι προπονητικές παρεμβάσεις σε συνθήκες σπιτιού χωρίς βέλτιστη σωματική δραστηριότητα δεν μπορούν να αντικαταστήσουν την οργανωμένη προπόνηση», γ) οι συνέπειες της πανδημίας COVID-19 μεταξύ των νέων παικτών είναι τόσο βραχυπρόθεσμες όσο και μακροπρόθεσμες», δ) «η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας έδειξε ότι παράγοντες, όπως η ποιότητα του ύπνου και η διατροφή, μπορούν επίσης να συμβάλουν στη μείωση του επιπέδου αντοχής», και ε) «αυτά τα αποτελέσματα μπορεί να είναι ενδεικτικά ότι άλλοι παράγοντες που συνυπάρχουν (ποιότητα του ύπνου και η διατροφή) κατά τον κατ' οίκον περιορισμό μπορεί επίσης να συμβάλλουν στη σημαντική πτώση του επιπέδου αντοχής».

Οι Peña et al. (2021) έρχονται να συμπληρώσουν τα ανωτέρω αναφέροντας ότι κατά τη διάρκεια του lockdown μαζί με τη φυσική κατάσταση των νεαρών ποδοσφαιριστών επηρεάστηκε όλη η σειρά ικανοτήτων ενός ομαδικού αθλήματος όπως το ποδόσφαιρο. Δηλαδή τα τεχνικοτακτικά στοιχεία και η ευφυΐα, η κατανόηση του παιχνιδιού και η λήψη αποφάσεων. Ήταν πάρα πολύ δύσκολο, τονίζουν οι Peña et al. να διατηρηθούν σε νορμάλ στάνταρ αυτοί οι παράγοντες, πόσο μάλλον να βελτιωθούν.

Το συμπέρασμα της έρευνας των Korkmaz et al. (2020) για την αποπροπόνηση των ποδοσφαιριστών στη διάρκεια του lockdown ήταν ότι μια παρατεταμένη περίοδος αποπροπόνησης βλάπτει σε μεγάλο βαθμό τη σωματική, κινητική και νοητική απόδοση των ποδοσφαιριστών. Ο ορισμός της αποπροπόνησης, σύμφωνα με τους Madsen et al. (1992), είναι όταν μετά από μείωση ή διακοπή των προπονήσεων υπάρχουν απώλειες τόσο στην αθλητική απόδοση όσο και στις φυσιολογικές προσαρμογές.

Αντίθετο πρόσημο – η άλλη άποψη

Οι Keemss et al. (2022) βλέποντας την ύπαρξη όλων αυτών των προβλημάτων θέλησαν να βρουν μια εφαρμόσιμη λύση και γι αυτό πειραματιστήκαν με εξειδικευμένα προγράμματα προπόνησης στο σπίτι πάνω σε 8 νεαρούς επαγγελματίες Γερμανούς αθλητές δημιουργώντας τις καλύτερες ιδανικές συνθήκες για την αποφυγή των συνεπειών του εγκλεισμού. Ο δρόμος χαράχτηκε με οδηγό τη διατήρηση της καθημερινής ρουτίνας και της σωματικής δραστηριότητας κάτι που έχει άμεση και θετική αντανάκλαση στην ποιότητα του ύπνου και την ψυχολογία. Εξοπλίζοντας τον χώρο με ειδικά μηχανήματα νευρομυικής και καρδιοαναπνευστικής εξάσκησης, ψυχολογική παρακολούθηση και υποστήριξη, ειδικά διατροφικά προγράμματα,

εικονικές προσομοιώσεις, με εκπαίδευση μέσω βίντεο και ηλεκτρονικών εφαρμογών, με συνεχή παρακολούθηση και με συνέχεις μετρήσεις, απασχολώντας ένα επιστημονικό προσωπικό σε 24ωρη βάση, κατάφεραν να διατηρήσουν σε κανονικά, φυσιολογικά, επίπεδα την νευρομυική και καρδιοαναπνευστική ικανότητα, να αποφύγουν τις ψυχολογικές συνέπειες, να πετύχουν μια ιδανική διατροφή μέσω συμπληρωμάτων και να έχουν καλή ποιότητα ύπνου.

Οι Jukic et al. (2020) βλέπουν σαν «παράθυρο ευκαιρίας» αυτή την περίοδο εγκλεισμού και κοινωνικής αποστασιοποίησης. Πως τεκμηριώνουν αυτήν τη θεωρία τους; Θέλουν να τη δει ο νεαρός αθλητής σαν μεταβατική περίοδο. Μια περίοδο εκτός σεζόν, μια περίοδο ανάπαυσης, μια περίοδο αποκατάστασης από τραυματισμό. Να κάνει μια αποφόρτιση από το καθημερινό άγχος της κανονικής περιόδου. Να κάνει σωματική αποφόρτιση από τις σωματικές επιβαρύνσεις της κανονικής περιόδου και αποκατάσταση μικροτραυματισμών που έχει αποταμιεύσει ο ‘κουμπαράς’ οργανισμός του. Να βελτιώσει τα οποία κενά έχει στις φυσικές του ικανότητες και στις τεχνικές του δεξιότητες. Να βελτιώσει την τακτική του σκέψη μέσα από ανάλογα οπτικοακουστικά μέσα. Να οργανώσει καλύτερα τη διατροφή του και τον ύπνο του. Αυτά όλα προϋποθέτουν κατάλληλο χώρο,άρτια και πλήρως εξοπλισμένο με τα κατάλληλα μηχανήματα εκγύμνασης, ηλεκτρονικά μηχανήματα για επικοινωνία και νοητική εκπαίδευση. Και μια πλήρη επιστημονική ομάδα να τον καθοδηγεί και να τον επιβλέπει. Προπονητές, γυμναστές, ψυχολόγους, διαιτολόγους, αναλυτές κ.α. Εννοείται ότι όλα τα προγράμματα κατά Jukic et al. (2020) πρέπει να είναι ατομικά, προσαρμοσμένα αποκλειστικά στον κάθε αθλητή.

Επίδραση οικογένειας, συλλόγων, κοινωνίας

Για τον ρόλο της κοινωνίας οι Ostermeier et al. (2022) σε έρευνά τους σε γονείς στον Καναδά (οι οποίοι βίωσαν αυτή τη μείωση της σωματικής δραστηριότητας των παιδιών τους και τις επιπτώσεις από τα πρωτόκολλα του Covid-19 συνεπακολουθούμενα από τις αλλαγές τις οποίες προκάλεσαν στην καθημερινή ρουτίνα των παιδιών τους) στο πως θα μπορούσαν οι αρμόδιοι κρατικοί-δημόσιοι φορείς να διαχειριστούν μελλοντικά τέτοιες καταστάσεις εξήγαγαν το παρακάτω αποτέλεσμα: αν οι κοινωνικοί φορείς θέλουν να βοηθήσουν τους νεαρούς αθλητές και να παίξουν σημαντικό ρόλο στη διαχείριση της κατάστασης και της άμβλυνσης των επιπτώσεων πρέπει να τροποποιήσουν την καθημερινότητα δίνοντας επιλογές δραστηριότητας και

δημιουργώντας μεταβαλλόμενο κοινωνικό περιβάλλον, να εξασφαλίσουν συνθήκες ασφάλειας σε δημόσιους χώρους, προσβασιμότητα δραστηριοτήτων και να αξιοποιήσουν υπαίθριους χώρους.

Οι Bates et al. (2021) αντιπροσωπεύοντας ένα μεγάλο δείγμα κοινοτήτων και συλλόγων αναφέρουν ότι τα αποτελέσματα της μελέτης τους δείχνουν έμπρακτη διάθεση εφαρμογής του Αθλητικού Προγραμματισμού Ανάπτυξης της Νεολαίας και την ανάπτυξη συνεργασιών οικογένειας-κοινότητας-αθλητικών συλλογών-αθλητισμού μέσω του εικονικού αθλητισμού στην περίοδο του εγκλεισμού σε συνέχεια των προγραμμάτων των συλλόγων και κοινοτήτων στις εκτός covid εποχές.

Οι Maurice et al. (2021) σε έρευνά τους (συμπεριλαμβάνοντας ανασκόπηση τεράστιας βιβλιογραφίας) αναφέρονται στη σχέση της τριαδικής βάσης των οργανωμένων υποδομών ποδοσφαίρου 'Παιδί, Γονέας, Προπονητής' στο Ηνωμένο Βασίλειο κατά τη διάρκεια της πανδημίας και μετά τα περιοριστικά μέτρα και την απαγόρευση, ματαίωση και αναβολή πάσης φύσεως αθλητικών διοργανώσεων και εκδηλώσεων. Με βασικό πρόβλημα την παύση της καθημερινής συνεύρεσης, της επικοινωνίας πρόσωπο με πρόσωπο της καθημερινής εκ του συστάδην συνεργασίας. Η 'Αθλητική Τριάδα' κάτω από αυτές τις δυσμενείς συνθήκες για την άθληση των παιδιών αναγκάστηκε να επανεξετάσει τον τρόπο σχέσης, υποστήριξης, συνεργασίας και αλληλοεπίδρασης μεταξύ των μελών της με σκοπό την ευημερία και την απόδοση των παικτών. Για να επιτευχτεί αυτό κατά τους Maurice et al. (2021) έπρεπε η 'Τριάδα' να κινηθεί πάνω σε τρεις άξονες: i) τη συναισθηματική υποστήριξη, ii) τη σημαντικότητα της αλληλοεπίδρασης μέσω των διαφόρων μέσων επικοινωνίας, και iii) τη διατήρηση της κοινωνικής σύνδεσης και για να είναι εφαρμόσιμο αυτό έπρεπε να κινηθούν σαν δυάδες: Γονέας-Παιδί, Γονέας-Προπονητής, Προπονητής-Παιδί. Αποτέλεσμα όλων αυτών, βάσει των δεδομένων που εξήχθησαν από την έρευνα των Maurice et al. (2021) ήταν: Να αναλάβουν σε συνεργασία με τον προπονητή να προσεγγίσουν παιδιά που απομακρυνόντουσαν από την ομάδα και τους γονείς τους άλλοι γονείς ή συμπαίκτες με ηγετικά χαρίσματα. Να έρθουν πιο κοντά και να γνωριστούν καλύτερα (to know us better) τα μέλη της αθλητικής τριάδας, του αθλητικού τρίγωνου, και πέρα από το ποδόσφαιρο. Υπήρχε γι αυτό πολύ χρόνος που δεν υπήρχε πριν. Να έρχονται σε επαφή μέσω εφαρμογών κοινωνικών δικτύων οι παίκτες μεταξύ τους ώστε να μη χαθεί η επαφή τους μια και δεν συναντιούνται στο γήπεδο με όλα τα παρελκόμενα. Να κατανοήσουν ο ένας τον ρόλο του άλλου. Να

αναλάβουν μέρος του ρόλου ο ένας του άλλου. Και υπογραμμίζουν οι Maurice et al. ότι ο γονέας αφού κατανόησε την αθλητική εκπαιδευτική διαδικασία να λειτουργήσει σαν προπονητής ή συμπαίκτης. Ο προπονητής να λειτουργήσει σαν εκπαιδευτικός ή φίλος και τα παιδιά, περισσότερο τα μεγαλύτερα ηλικιακά, να ανεξαρτητοποιηθούν, να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, να λειτουργήσουν σαν προπονητές του εαυτού τους, αποκτώντας τεράστιο κίνητρο να μην τα παρατήσουν, και να εκμεταλλευτούν τον χρόνο του εγκλεισμού για τη δική τους βελτίωση ώστε να πετάνε όταν επιστρέψουν στην κανονικότητα.

Καλά τα προγράμματα των ομάδων για προπόνηση στο σπίτι, καλά τα διάφορα προγράμματα άθλησης και νεολαία των δήμων και κοινοτήτων. Αν ο γονιός όμως δεν στηρίζει το παιδί του δεν γίνεται τίποτα. Η έρευνα των Green και Chalip (1997) σε ποδοσφαιρικό πρόγραμμα γονέων – παιδιών μέσα από την ενθάρρυνση του γονέα, τις προσδοκίες που είχε από το παιδί, τη δέσμευση στο πρόγραμμα παιδί-γονέας, απέδειξε ότι η με τέτοιο τρόπο θετική συμμετοχή του γονέα είχε ευεργετικές επιπτώσεις στο παιδί για τη διαρκή ενασχόλησή του με το ποδόσφαιρο. Οι δε Mossman και Cronin (2019) επιγραμματικά τονίζουν ότι το παιδί χρειάζεται να το καταλαβαίνεις και να το επιβραβεύεις.

Κίνητρα προπόνησης την περίοδο του εγκλεισμού

Πόσο εφικτό ήταν τελικά οι προπονήσεις στο σπίτι να αντικαταστήσουν την οργανωμένη προπόνηση; Πολύ δύσκολο για παιδιά. Υπήρχε μια ψυχολογική παραίτηση, είχαν τελεματώσει. Είναι τελείως διαφορετική η προπόνηση με συμπαίκτες στον σωστό αγωνιστικό χώρο, η ‘μυρωδιά’ των αποδυτηρίων, η ‘μυρωδιά’ από το χορτάρι, η στενή επαφή, η συνεργασία με τους συμπαίκτες, η αντιπαράθεση μαζί τους, η καθοδήγηση του προπονητή και οι διορθωτικές παρεμβάσεις. Η συζήτηση, η ‘πλάκα’ και ο ‘χαβαλές’, τα γέλια ή η γκρίνια στα αποδυτήρια πριν και μετά την προπόνηση και τον αγώνα. Η ανταγωνιστικότητα των αγώνων. Η προσμονή για το παιχνίδι, η χαρά της νίκης, η λύπη της ήττας. Πέρα από όλα αυτά ρόλο έπαιξαν και η έλλειψη κατάλληλων χώρων και η υλικοτεχνική υποδομή.

Υπήρχε λύση; Μπορούσαμε να τα ξεκολλήσουμε από το τέλμα και να τα βγάλουμε από το τέλμα;

Βάσει των ερευνών η εξωτερική παρέμβαση, δεν φέρνει αποτέλεσμα συνήθως σε τέτοιες περιπτώσεις. Το εσωτερικό κίνητρο ίσως ήταν η λύση. Βάσει της θεωρίας

των Ryan και Frederick (1997), η υποκειμενική ζωτικότητα, δηλαδή το αίσθημα ότι είσαι γεμάτος ζωντάνια και ενεργεία, εκφράζει δυναμικά τον δείκτη της προσωπικής ευημερίας. Το παιχνίδι είπαμε είναι εσωτερικά παρακινούμενο και στο οργανωμένο παιχνίδι, δηλαδή την αθλοπαιδιά ζητούμενο είναι εκτός από την αναψυχή είναι και η επιβράβευση. Εδώ υπεισέρχεται ο παράγοντας ψυχολογία. Μέσω της αυτοπραγμάτωσης και της αυτοεκτίμησης να δώσει κίνητρα στον νεαρό αθλητή να γεμίσει ζωντάνια κι ενεργεία και να μείνει όρθιος και ζωντανός στον στόχο του, στο όνειρο του. Μετατρέποντας την περίοδο του εγκλεισμού από ‘ταφόπλακα’ σε μεταβατική περίοδο, σε ενεργητικό διάλλειμα.

Οι Deci και Ryan (2000) στη θεωρία τους περί αυτοδιάθεσης υποστηρίζουν ότι για να μπορέσουμε να καταλάβουμε τα ανθρώπινα κίνητρα προαπαιτούμενο είναι η εξέταση τριών εμφύτων ψυχολογικών αναγκών: αυτονομία, ικανότητα, συγγένεια. Στη συγκεκριμένη περίπτωση το ποδόσφαιρο υποδομών και τον παίκτη, με τα ευρήματα από προαναφερθείσες μελέτες και ψυχολογικές θεωρίες, επίδραση σε αυτή την ηλικία έχουν πάνω στο παιδί, με διαφορετικό βαθμό ανά περίπτωση και ηλικία, οι γονείς και ο προπονητής. Τεράστιος ο ρόλος τους που πρέπει να διαδραματίσουν σχετικά με τις ψυχολογικές ανάγκες των παιδιών και τα κίνητρα. Σύμφωνα με τους Maurice et al. (2021) και τις αναφορές τους πιο πάνω, ειδικότερα ο προπονητής μπορεί για παράδειγμα να δώσει στο παιδί το δικαίωμα να αποφασίσει τι θα κάνει (έχει αυτές τις επιλογές προπονητικής δράσης, αυτά είναι τα θετικά και αρνητικά, αποφάσισε εσύ τι θα κάνεις) ή να έχει λόγο στον σχεδιασμό κάποιων προπονητικών ασκήσεων). Αυτό του δίνει το αίσθημα, της ανεξαρτησίας, δηλαδή της Αυτονομίας. Της εμπιστοσύνης στον εαυτό του και στις ικανότητές του ότι μπορεί να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις του προπονητή και κατ’ επέκταση του αθλήματος. Δηλαδή Ικανότητα. Και μέσα από τις τηλεδιασκέψεις με συμπαίκτες, γονείς και προπονητές, τις διαπροσωπικές σχέσεις, την κατάθεση της γνώμης του, την ανταλλαγή απόψεων, να νιώθει ότι είναι σημαντικός και υπάρχει επαφή-σχέση με άλλους. Δηλαδή Συγγένεια. Αυτή δε τη σχέση προπονητή – παίκτη αναδεικνύουν εμφατικά οι Jowett et al. (2017) υποστηρίζοντας την πλήρη εφαρμογή της θεωρίας της αυτοδιάθεσης και τον πρωταγωνιστικό ρόλο της διαπροσωπικής τους σχέσης κάτι το οποίο οδηγεί εκ του ασφαλούς στην ευημερία των νεαρών ποδοσφαιριστών.

Επάνοδος - Αναστοχασμός

Πόσο όμως επηρέασαν όλα αυτά τα νεαρά και ευάλωτα ηλικιακά παιδιά ως προς την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό μετά το πέρας του εγκλεισμού; Υπάρχει μια πρόσφατη έκθεση του The Aspen Institute (2020) που αναφέρει ότι μόνο τρία στα δέκα παιδιά που ασχολιόντουσαν ενεργά με τον αθλητισμό στην προ covid εποχή είχαν σκοπό να επιστρέψουν στη δράση.

Οι Dorsch et al. (2021) σε μια μεγάλης έκτασης έρευνα, με την υποστήριξη του προγράμματος Aspen Institute Sports & Society (Aspen Project Play, 2020), έβγαλαν πολύ σημαντικά και χρήσιμα συμπεράσματα, μέσω των αποτελεσμάτων της, για τον ρόλο των γονέων αθλητών του νεανικού ποδοσφαίρου, τη σχέση και την επίδρασή τους στα παιδιά τόσο κατά τη διάρκεια της Covid-19 εποχής, όσο και για την επαναφορά στον αθλητισμό στη μετά Covid-19 εποχή. Κατ' αρχάς αναφέρονται στη μεγάλη συμμετοχή των παιδιών στον οργανωμένο νεανικό αθλητισμό, κάτι το οποίο έγινε και κομμάτι του τρόπου ζωής των οικογενειών, και στα θετικά σωματικά, συναισθηματικά και κοινωνικά οφέλη από αυτή τη συμμετοχή. Κατά δεύτερον τονίζουν ότι αυτή η συμμετοχή των παιδιών στον ενεργό αθλητισμό έγινε τρόπος ζωής για την οικογένεια και είναι κομβικός ο ρόλος των γονέων, μέσω των αποφάσεών τους, για τον επηρεασμό και τη διευκόλυνση των παιδιών να συνεχίσουν να ασχολούνται με τον αθλητισμό. Και τρίτον, η μείωση της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες εξαιτίας των μαινώσεων ή αναβολών των αθλητικών διοργανώσεων, του εγκλεισμού και της κοινωνικής αποστασιοποίησης ήταν σημαντική φτάνοντας σε ποσοστό 50%. Επισημαίνουν δε οι Dorsch et al. (2021) ότι μέσα από τα ευρήματα αυτά προέκυψαν τρία δεδομένα: i) περιορισμό της συμμετοχής στην άθληση, κάτι που επιφέρει σε μεγάλο βαθμό σωματικές, ψυχολογικές, κοινωνικές επιπτώσεις και να τονιστεί επιπτώσεις στην επιθυμία να συνεχίσουν τον αθλητισμό, ii) ενασχόληση με άλλα αθλήματα ή σωματικές δραστηριότητες με μεγάλο ποσοστό των παιδιών να δηλώνουν ότι θα συνεχίσουν στα νέα αθλήματα, και iii) την αλλαγή φιλοσοφίας ως προς την ενασχόληση με τον αθλητισμό, με στροφή από τον οργανωμένο αθλητισμό και τα ομαδικά αθλήματα στον ελεύθερο αδόμητο αθλητισμό για όλους. Μακριά από τις πιέσεις του πρωταθλητισμού, τις μεγάλες σωματικές και ψυχολογικές επιβαρύνσεις με τα τραυματικά και μετατραυματικά αποτελέσματα που κουβαλάνε αυτού του είδους οι αθλητές για μια ζωή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Δείγμα

Το δείγμα αποτέλεσαν 2 άτομα (ένας άνδρας και μία γυναίκα). Η γυναίκα (από τώρα και στο εξής Ψυχολόγος ή Σ1) είναι πτυχιούχος ιατρικής, με ειδίκευση στην ψυχολογία και δυο μεταπτυχιακά στην ψυχολογία, παιδοψυχολόγος στο επάγγελμα. Ο άνδρας (από τώρα και στο εξής Scouter ή Σ2) είναι πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. με ειδίκευση στο ποδόσφαιρο, πρώην ποδοσφαιριστής, προπονητής ποδοσφαίρου και νυν Scouter (ανιχνευτής ταλέντων) ακαδημίας ποδοσφαίρου και εκπαιδευτικός, με μετεκπαίδευση στο Soccer Talent Scouting (ανίχνευση ταλέντων ποδοσφαίρου) και συμμετοχή σε πολλά συνέδρια και σεμινάρια προπονητικής. Και οι δύο έχουν περίπου 40 χρόνια προϋπηρεσία στην εκπαίδευση και τον αθλητισμό (καθώς και τον πρωταθλητισμό), ο καθένας από τον τομέα του.

Διαδικασία επιλογής

Τα κριτήρια επιλογής των συγκεκριμένων ήταν η ιδιότητα τους, η μακροχρόνια εμπειρία τους στον χώρο, η άμεση, ενεργή ενασχόληση και διαχρονική σχέση κατά πρώτον με σχολείο του Πειραιά (ο δε Scouter και καθηγητής σε αθλητικό σχολείο του Πειραιά με αντικείμενο το ποδόσφαιρο) και κατά δεύτερον και σημαντικότερο με συγκεκριμένο ποδοσφαιρικό σύλλογο του Πειραιά που συμμετέχει στο πρωτάθλημα ποδοσφαίρου Super League 1 και σε μεγάλες διοργανώσεις, όπως Champions League, Europa League και οι ακαδημίες της ως πρωταθλήτριες ομάδες Ελλάδος στο UEFA Youth League (αντίστοιχο Champions League Νέων). Γνωρίζουν τα δρώμενα και το έμψυχο υλικό της συγκεκριμένης ακαδημίας. Ξέρουν τα παιδιά από μικρή ηλικία, τα παρακολουθούν από τα πρώτα τους βήματα ως ποδοσφαιριστές της ακαδημίας, ακολουθώντας όλα τα στάδια της εξέλιξής τους, έως το στάδιο της ενηλικίωσής τους και της συμμετοχής τους στην πρώτη ομάδα ως επαγγελματίες ή την οποιαδήποτε άλλη εξέλιξή τους. Είχαν σχέση μαζί τους κατά την προ Covid, κατά την περίοδο Covid, στα δυο lockdown, και κατά την περίοδο επαναφοράς μετά το τέλος του lockdown.

Επιπροσθέτως, η μεν Ψυχολόγος ασχολείται με την ψυχολογική εκτίμηση των προς απόκτηση-ένταξη ποδοσφαιριστών σε σύλλογο (Ψυχολογικό Προφίλ), την ψυχολογική στήριξη μεμονωμένων ποδοσφαιριστών συλλόγων υποδομών και

μαθητών-ποδοσφαιριστών άλλων σχολείων. Ο δε Scouter με την ιδιότητα του εξετάζει ποδοσφαιρικά ταλέντα από όλη την Ελλάδα, όλων των κατηγοριών, με σκοπό να τα αξιολογήσει και αν πληρούν τα κριτήρια να ενταθούν στην ακαδημία του συγκεκριμένου συλλόγου. Για τον λόγο αυτό συνεργάζεται με ποδοσφαιρικούς παράγοντες, προπονητές, γυμναστές, ψυχολόγους, εργοφυσιολόγους και γονείς για να «φτιάξει» το προφίλ, την αθλητική ταυτότητα (Αθλητικό Προφίλ) των υπό αντίχρευσή και αξιολόγησή νεαρών ταλαντούχων ποδοσφαιριστών. Να τονίσουμε ότι ο συγκεκριμένος έχει περάσει από όλα τα στάδια του συγκεκριμένου συλλόγου (ποδοσφαιριστής της ακαδημίας, επαγγελματίας ποδοσφαιριστής, προπονητής της ακαδημίας και τώρα Scouter).

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ποιοτική μέθοδος η οποία επιτρέπει την εις βάθος διερεύνηση του προβλήματος (Patton, 2002). Ο ερευνητής εφάρμοσε την εκούσια δειγματοληψία σύμφωνα με την οποία επέλεξε οικειοθελώς τα στοιχεία που αποτέλεσαν το δείγμα, εκτιμώντας ότι λόγω των παραπάνω (επιστημονικό υπόβαθρο, επίπεδο προσόντων, τεραστία εμπειρία σε παιδαγωγικά, εκπαιδευτικά και αθλητικά θέματα και διαχρονική σχέση με τοπ ποδοσφαιρικό σύλλογο, το εμπλεκόμενο προσωπικό και τους αθλητές του), το δείγμα ήταν κατάλληλο για τη διεξαγωγή αυτής της έρευνας. Το δείγμα διέθετε την απαιτούμενη κοινωνική δικτύωση και μπορούσε να απαντήσει με σαφήνεια στις ερωτήσεις της συνέντευξης. Η διαφορετικότητα της εξειδίκευσης των μελών του δείγματος συνέβαλε εποικοδομητικά στην ολοκληρωμένη περιγραφή του υπό διερεύνηση θέματος (Ιωσηφίδης, 2008).

Στη συγκεκριμένη έρευνα για τις επιπτώσεις της πανδημίας στο ποδόσφαιρο, επιλέχθηκε η ποιοτική μέθοδος γιατί θεωρήθηκε καταλληλότερη σε σχέση με την αφαιρετική, αποσπασματική και στατική προσέγγιση της ποσοτικής μεθόδου, έχοντας στόχο να διερευνήσει σε βάθος, το καινούργιο αυτό φαινόμενο που προκάλεσε το ενδιαφέρον, να μελετήσει και να ερμηνεύσει τα προβλήματα που προέκυψαν, να απαντήσει στο γιατί και το πώς. Δόθηκε δε η δυνατότητα μέσω της μεθόδου αυτής, λόγω του ότι είναι αναδυομένη και δυναμική (Ισαρη & Πουρκός, 2015), να γίνει αλλαγή εν μέρει του αρχικού σχεδιασμού των ερευνητικών ερωτημάτων, να μελετηθούν και μη προκαθορισμένα ζητήματα, γιατί κρίθηκε ότι, λόγω ευελιξίας και δεκτικότητας του ερευνητή σε νέες ιδέες, θα συλλεχτούν παραπάνω πληροφορίες, όπως

και έγινε. Έγινε καταγραφή και διαπίστωση των εμπειριών, των αντιλήψεων, των ιδεών, των σκέψεων, και των κινήτρων των νεαρών ποδοσφαιριστών της ακαδημίας. Μέσα από όλη αυτή τη διαδικασία προέκυψαν δεδομένα, τα οποία συγκεντρώθηκαν (συλλογή δεδομένων) προς ανάλυση και ανάδειξη πραγματικών καταστάσεων (Creswell, 2011).

Ερευνητικό εργαλείο συλλογής δεδομένων

Το ερευνητικό εργαλείο που επιλέχτηκε για τη συλλογή των δεδομένων σε αυτή την έρευνα ήταν η προσωπική ημιδομημένη συνέντευξη με ερωτήσεις ανοικτού τύπου. Ονομάζεται προσωπική γιατί ο ερευνητής παίρνει συνέντευξη από το κάθε άτομο ξεχωριστά, όποτε αποφεύγεται το άγχος από την παρουσία του άλλου ατόμου και μπορεί να λειτουργήσει άνετα και να εκφραστεί ελεύθερα. Ταυτόχρονα, ο ίδιος προσδιορίζει τον τόπο και τον χρόνο διεξαγωγής της συνέντευξης (Ritchie & Lewis, 2003). Οι δε ερωτήσεις ανοικτού τύπου δίνουν, σύμφωνα με τους Cohen και συνεργάτες (2007), το περιθώριο στον/στη συνεντευξιζόμενο/νη να αναπτύξει στην απάντηση που θα δώσει τις απόψεις και τις αντιλήψεις του/της χωρίς να περιορίζεται σε μονολεκτικές απαντήσεις (ναι, όχι, ίσως).

Σχεδιασμός πρωτόκολλου

Βάσει λοιπόν των παραπάνω σχεδιάστηκε το πρωτόκολλο της συνέντευξης από τον ερευνητή με δόμηση της πορείας και διατύπωσης των ερωτήσεων οι οποίες υποβλήθηκαν σε κάθε συνεντευξιζόμενο/νη. Οι απαντήσεις για κάθε ερώτηση παρουσιάζονται στα αποτελέσματα. Γιατί όπως αναφέρει ο Creswell (2011), η δόμηση της συνέντευξης πρέπει να γίνεται βάσει των θεματικών αξόνων σε σύνδεση με τους στόχους και τα ερευνητικά ερωτήματα, όπως αυτά έχουν προσδιοριστεί. Στη συγκεκριμένη έρευνα υπάρχει όπως διαπιστώνουμε ταύτιση των τριών θεματικών αξόνων με τα τρία ερευνητικά ερωτήματα (Ερευνητικό ερώτημα 1 – θεματικός άξονας 1: Απειλές για την ευημερία των νεαρών αθλητών, Ερευνητικό ερώτημα 2 – θεματικός άξονας 2: Προσαρμογή των προγραμμάτων και διατήρηση των κινήτρων, Ερευνητικό ερώτημα 3 – θεματικός άξονας 3: Επανεξέταση – Αναστοχασμού) και σύμφωνα με τον σχεδιασμό του πρωτόκολλου διατυπώθηκαν οι ανάλογες ερωτήσεις.

Στάδια συλλογής δεδομένων

Το Πρωτόκολλο της συνέντευξης με τις ερωτήσεις παρατίθεται σε πλήρη μορφή στο παράρτημα Α, το οποίο βρίσκεται στο τέλος της εργασίας, μαζί με το έντυπο συναίνεσης, τη διαβεβαίωση βάσει των προσωπικών δεδομένων εξασφάλισης και τήρησης της ανωνυμίας των υποκείμενων, την πληροφόρηση για τα αποτελέσματα και την υπόδειξη υπογραφής του έντυπου. Στο πρωτόκολλο του παραρτήματος αναφέρονται το θέμα και ο σκοπός της έρευνας, οι δημογραφικές ερωτήσεις, πληροφορίες για τον τόπο και τον χρόνο διεξαγωγής της συνέντευξης, όπως και η άδεια για τη μαγνητοφώνηση της συνέντευξης.

Ο συνολικός αριθμός των ερωτήσεων από τις οποίες αποτελείται η συνέντευξη ανέρχεται στις 13, ανοικτού τύπου, οι οποίες όπως αναφέραμε στο σχεδιασμένο πρωτόκολλο της συνέντευξης, αναπτύσσονται πλήρως μετά, στα αποτελέσματα, συνοδευόμενες από τις απαντήσεις, και κατανέμονται ανά θεματικό άξονα σύμφωνα με το σχέδιο συλλογής δεδομένων εκτός από την πρώτη, η οποία είναι η ερώτηση έναρξης της συνέντευξης, είναι σύντομη και σκοπό έχει να βάλει στο πνεύμα της συζήτησης το υποκείμενο, να το κάνει να αισθανθεί άνετα και να εκφραστεί ελεύθερα.

Αναλυτικά: Για το πρώτο ερευνητικό ερώτημα, το οποίο αναζητά τις απειλές για την ευημερία των νεαρών αθλητών σχηματίστηκαν 6 ερωτήσεις, για το δεύτερο που διερευνά την προσαρμογή των προγραμμάτων και τη διατήρηση των κινήτρων αναπτύχθηκαν 4 ερωτήσεις και για το τρίτο, που αναδεικνύει τον αναστοχασμό σχετικά με τη συμμετοχή σε ανταγωνιστικό αθλητισμό 2 ερωτήσεις.

Η συνέντευξη, για την οποία δόθηκε άδεια από τα υποκείμενα, ήταν διάρκειας περίπου μια ώρα. Όταν ολοκληρώθηκε η συνέντευξη με το κάθε υποκείμενο, ο ερευνητής εξέφρασε την ευχαρίστησή του για τη συμμετοχή με τη θέλησή τους στην έρευνα και επαναβεβαίωσε την εξασφάλιση και τήρηση της ανωνυμίας τους.

Διεξαγωγή της έρευνας

Η έρευνα μέσω συνεντεύξεων πραγματοποιήθηκε από 8 έως 28 Μάρτιου του 2022, την περίοδο της επανόδου στην ομαλότητα. Αυτές, όπως προαναφέραμε, πραγματοποιήθηκαν με τηλεδιάσκεψη μέσω Skype, και ταυτόχρονα γινόταν η ηχογράφηση των συνεντεύξεων, αφού είχε δοθεί όπως προαναφέρθηκε η άδεια από τα υποκείμενα, για να γίνει μόνιμη καταγραφή των ερευνητικών δεδομένων και να

αποφευχθεί τυχόν απώλειά τους (Robson, 2010). Όλες οι συνεννοήσεις για τα διαδικαστικά της πραγματοποίησης των συνεντεύξεων έγινε τηλεφωνικά.

Μετά το πέρας των συνεντεύξεων ακολούθησε η επεξεργασία του υλικού. Τα βήματα ήταν τα εξής: (1) Απομαγνητοφώνηση – Μεταγραφή ομιλίας σε κείμενο με βοήθεια των κανόνων σημειογραφίας του Jefferson30 (Ισαρη & Πουρκός, 2015). (2) Μελέτη, ανάλυση, ομαδοποίηση των απόψεων που προέκυψαν (Cohen και συνεργάτες, 2008). (3) Απαντήσεις μέσω των επεξεργασμένων απόψεων στα ερευνητικά ερωτήματα.

Η ταξινόμηση των δεδομένων των συνεντεύξεων γίνεται σύμφωνα με τους τρεις ερευνητικούς άξονες, όπως προσδιορίστηκαν στο πρωτόκολλο της συνέντευξης. Για κάθε ερώτηση ξεχωριστά καταγράφεται το περιεχόμενο των απαντήσεων των υποκειμένων της έρευνας και υπάρχει σχολιασμός του ερευνητή (α) πριν και μετά από κάθε ερώτηση και απάντηση, (β) στο τέλος κάθε θεματικού άξονα, και (γ) στο τέλος της συνέντευξης. Για να τηρηθεί η ανωνυμία των υποκειμένων, τα ονόματά τους κωδικοποιήθηκαν με τους χαρακτήρες Σ1 και Σ2.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σε αυτό το κεφάλαιο θα γίνει η παρουσίαση των δεδομένων όπως αυτά προέκυψαν από τις συνεντεύξεις, σύμφωνα με τον επιμερισμό των ερωτήσεων που απευθύνθηκαν στους συνεντευξιζόμενους σε κάθε έναν από τους τρεις θεματικούς άξονες. Δηλαδή ως προς τον πρώτο θεματικό άξονα είχαν σχέση με τις απειλές για την ευημερία των νεαρών ποδοσφαιριστών λόγω των μέτρων της απομόνωσης εξαιτίας της πανδημίας την αντίδραση που έβγαλαν ως προς τον δεύτερο θεματικό άξονα όπως αλλαγή ρουτινών, εφαρμοστικότητα και αποτελεσματικότητα-διατήρηση κινήτρων και τον αναστοχασμό σχετικά με τη συμμετοχή στον ανταγωνιστικό αθλητισμό ως προς τον τρίτο θεματικό άξονα.

Ερώτηση Έναρξης

Οι απαντήσεις των συνεντευξιζόμενων στην ερώτηση που αναφέρεται σε «Βάσει της εμπειρίας σας, της επιστημονικής σας κατάρτισης, των γνώσεων που διαθέτετε και τη διαχρονική σας σχέση με νεαρούς ποδοσφαιριστές ποιες ήταν οι επιπτώσεις της πανδημίας Covid-19 και κατά ποσό απείλησαν την ευημερία των νεαρών ποδοσφαιριστών;» είχαν ως κέντρο αναφοράς και από τους δυο χωρίς να ξέρουν ο ένας την απάντηση του άλλου συναίσθημα, κοινωνικότητα, ψυχολογία και ότι απείλησαν την ευημερία των νεαρών ποδοσφαιριστών σε υπέρμετρο βαθμό.

Ερευνητικό ερώτημα 1 – Θεματικός άξονας 1: Απειλές για την ευημερία των νεαρών αθλητών

Οι απαντήσεις των συνεντευξιζόμενων στην ερώτηση που αναφέρεται στο εάν «επηρέασε την ψυχολογία των νεαρών ποδοσφαιριστών ή πανδημία» είχαν ως κέντρο αναφοράς την έλλειψη σωματικής άσκησης-άθλησης, την έλλειψη κοινωνικότητας και το συναίσθημα.

Ερώτηση 1: Επηρέασε την ψυχολογία των νεαρών ποδοσφαιριστών ή Πανδημία;

Απάντηση Σ1: Μιλάμε για την εφηβική ηλικία. Έχουν αναπτύξει τον συναισθηματισμό τους. Ομάδα σε πολύ σημαντική ηλικία για τη διαμόρφωση χαρακτήρα. Τους στερούν την εκπαίδευση και την άθληση. Άρα έλλειψη κοινωνικότητας. Στα παιδιά λοιπόν σε αυτή την ηλικία έπαιξε πολύ σπουδαίο ρόλο το συναίσθημα και η έλλειψη κοινωνικότητας. Το πρώτο που ένιωσαν άσχημα όταν άκουσαν ότι θα κλειστούν ήταν η επαφή με τους φίλους. Είναι πολύ λογικό.

Απάντηση Σ2: Οποσδήποτε τα επηρέασε. αλλά, κατά την προσωπική μου άποψη αυτό που τα επηρέασε περισσότερο δεν ήταν η επιδημία αυτή καθαυτή αλλά οι συνέπειές της στην καθημερινότητά τους και στην αλλαγή της ρουτίνας τους. Με λίγα λόγια, ο εγκλεισμός στο σπίτι, το κλείσιμο των σχολείων, ο περιορισμός των μετακινήσεων, η απουσία απογευματινών αθλητικών δραστηριοτήτων. Το παιδί εκτός από το μάθημα θέλει να παίζει, να ασκείται, να εκτονώνεται. Το παιχνίδι, η σωματική άσκηση, η άθληση σημαίνει πάρα πολλά για ένα παιδί. Αποτελεί ένα πάρα πολύ σημαντικό κομμάτι της παιδικής του ηλικίας για πάρα πολλούς που αφήνει αποτύπωμα στη μετέπειτα ζωή του.

Οι απαντήσεις των συνεντευξιαζόμενων στην ερώτηση που αναφέρεται στο «πόσο σημαντικό είναι αυτό το κομμάτι της άθλησης, της σωματικής άσκησης για την παιδική ηλικία» είχαν ως κέντρο αναφοράς τη διαμόρφωση της προσωπικότητας των νεαρών ποδοσφαιριστών και τη σφυρηλάτηση του χαρακτήρα τους, την ψυχοσύνθεση τους.

Ερώτηση 2: Πόσο σημαντικό είναι αυτό το κομμάτι της άθλησης, της σωματικής άσκησης για την παιδική ηλικία;

Απάντηση Σ1: Ο αθλητισμός είναι πάρα πολύ σημαντικός για αυτή την ηλικία σε όλα τα επίπεδα. Σωματικά, κοινωνικά, ψυχολογικά. Εδώ θέλω να κάνουμε ένα διαχωρισμό. Είναι διαφορετικά να ασχολείσαι με τον αθλητισμό χωρίς πίεση και είναι διαφορετικά να ασχολείσαι υπό το πρίσμα του πρωταθλητισμού και να είσαι κάτω από πίεση. Γενικά, ο αθλητισμός σε αυτή την ηλικία λειτουργεί σαν βαλβίδα ψυχολογικής αποσυμπίεσης.

Απάντηση Σ2: Δεν είναι μόνο για την παιδική ηλικία. Πλέον μιλάμε για τη δια βίου άθληση. Άρα μιλάμε για όλες τις ηλικίες. Αλλά για τα παιδιά ένας λόγος παραπάνω να είναι πάρα πολύ σημαντική ως προς το τη σφυρηλάτηση του χαρακτήρα τους, την αυτοεκτίμησή τους, την αυτοπεποίθησή τους, στην εξέλιξη των γνωστικών δεξιοτήτων τους, βελτιώνει την εκπαιδευτική συμπεριφορά και την κοινωνικότητά τους, τη συμπεριφορά του, την ψυχοσύνθεσή τους, την ευημερία τους. Αφήνει αποτύπωμα για την υπόλοιπη ζωή τους.

Οι απαντήσεις των συνεντευξιαζόμενων στην ερώτηση που αναφέρεται στο «πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η αλλαγή ρουτίνας» είχαν ως κέντρο αναφοράς τη διαταραχή σε δυο από τους βασικούς άξονες της ανατροφής των νεαρών ποδοσφαιριστών, σε δυο ποιοτικά στόχευα της ανατροφής και της διαβίωσης τους, τη διατροφή και τον ύπνο με σωματικά και ψυχολογικά επακόλουθα.

Ερώτηση 3: Πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η αλλαγή ρουτίνας;

Απάντηση Σ1: Πάρα πολύ σημαντικό. Παίζει σπουδαίο ρόλο σε αυτή την ηλικία η αλλαγή των συνηθειών. Να βγαίνει το παιδί έξω από την καθημερινότητά του, από το πρόγραμμά του. Να μην πάει στο σχολείο, να μην βγει το απόγευμα να παίζει και να αθληθεί. Αλλάζει το χρονοδιάγραμμά του, οι ώρες ύπνου, οι ώρες διατροφής, ο τρόπος διατροφής και όλα αυτά έχουν φοβερές ψυχολογικές επιπτώσεις

Απάντηση Σ2: Τα παιδιά εξαρτώνται πάρα πολύ από τη σταθερότητα και τη δομή της καθημερινότητάς τους. Τα προβληματίζει το άγνωστο και για αυτό καλύτερα να βαδίζουν σε γνωστά μονοπάτια έχουν μάθει ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα στη ζωή τους να πάνε στο σχολείο να γυρίσουν να μελετήσουν να φάνε να παίζουν να κοιμηθούν για να ξεκουραστούν. Αν τους τα αλλάξεις όλα αυτά βγαίνουν έξω από τα νερά τους και αυτό τους προκαλεί διαταραχές. Τέτοιες διαταραχές είναι η διατροφική διαταραχή, είναι η διαταραχή του ύπνου, κάτι το οποίο επηρεάζει τη σωματική διάπλαση και την ψυχολογία τους.

Οι απαντήσεις των συνεντευξιαζόμενων στην ερώτηση που αναφέρεται στο εάν «υπήρξε προσπάθεια αντίδρασης με εξεύρεση εφαρμογών ως υποκατάστατο σε αυτές τις ρουτίνες» είχαν ως κέντρο αναφοράς την αναποτελεσματικότητα των προσπαθειών.

Ερώτηση 4: Υπήρξε προσπάθεια αντίδρασης με εξεύρεση εφαρμογών ως υποκατάστατο σε αυτές τις ρουτίνες;

Απάντηση Σ1: Υπήρξε προσπάθεια αντίδρασης αλλά ήταν αναποτελεσματικές αυτές οι εφαρμογές και οι αλλαγές. Όταν το παιδί χάνει τον χρόνο χάνει και τις ρουτίνες που είχε. Έχουμε διαταραχή των βασικών ποιοτικών στοιχείων διαβίωσης. Του ύπνου και του φαγητού. Δεν μπορεί να τρώει καλά και να κοιμάται καλά όταν έχει κάνει στον ύπνο τη μέρα νύχτα και στο φαγητό τρώει ανεξέλεγκτα. Όσο για την άσκηση μπορείς να παίζεις ματς, να παίζεις παιχνίδι στο Ίντερνετ;

Απάντηση Σ2: Όταν είσαι κλεισμένος στο σπίτι είναι αποδεδειγμένο ότι δεν θα κοιμηθείς ποτέ τις ώρες που πρέπει και ειδικά το βράδυ. Ως προς το φαγητό απογοητευμένος δεν ξέρεις τι τρως η αν τρως όπως έτρωγες όταν γυμναζόσουν και τώρα δεν γυμνάζεσαι, δεν καις θερμίδες, αυξάνουν τα κιλά και έχεις και αλλαγή σώματος. Ως προς την άσκηση στο σπίτι είναι μία διέξοδος αλλά δεν είναι πραγματική λύση

Οι απαντήσεις των συνεντευξιαζόμενων στην ερώτηση που αναφέρεται στο «ποιες ψυχολογικές επιπτώσεις προκάλεσε η πανδημία στους νεαρούς ποδοσφαιριστές» είχαν ως κέντρο αναφοράς τη φοβία, την οργή, την απογοήτευση, την ανασφάλεια, τα συμπτώματα αγχώδους διαταραχής, τα καταθλιπτικά επεισόδια.

Ερώτηση 5: Ποιες ψυχολογικές επιπτώσεις προκάλεσε η πανδημία στους νεαρούς ποδοσφαιριστές;

Απάντηση Σ1: Φόβος για μόλυνση, φόβος για απώλειες στο οικογενειακό και το φιλικό περιβάλλον, άγχος για το τι θα γίνει, ανασφάλεια για το αν όλα αυτά σταθούν τροχοπέδη για τη σταδιοδρομία του. Να σημειώσουμε εδώ ότι η ανασφάλεια είναι απαγορευτική για αυτή την ηλικία. Είναι η ηλικία που το παιδί πατάει στα πόδια του.

Απάντηση Σ2: Οργή, θυμό, φόβο, απογοήτευση, άγχος, στρες, κατάθλιψη. Και μιλάμε ότι τα περισσότερα από αυτά αντιμετωπίζονται μέσω της σωματικής δραστηριότητας, μέσω του αθλητισμού, που λειτουργούν σαν βαλβίδα αποσυμπίεσης. Φανταστείτε τώρα να τους τα στερήσετε κιόλας.

Οι απαντήσεις των συνεντευξιαζόμενων στην ερώτηση που αναφέρεται στο αν «το αποτύπωμα που άφησαν είναι σημαντικό, αν θα είναι βραχυπρόθεσμο ή θα είναι μακροπρόθεσμο» είχαν ως κέντρο αναφοράς τον ρόλο που θα παίζει το νεαρό της ηλικίας των νεαρών ποδοσφαιριστών στην εξέλιξη του αποτυπώματος.

Ερώτηση 6: Το αποτύπωμα που άφησαν είναι σημαντικό; θα είναι βραχυπρόθεσμο η θα είναι μακροπρόθεσμο;

Απάντηση Σ1: Τους έχει αφήσει αποτύπωμα αλλά πιστεύω ότι θα είναι βραχυπρόθεσμο. Γιατί αν στο μέλλον έχουμε μία παρόμοια πανδημία, και θα είναι σε μεγαλύτερη ηλικία και πιο ώριμα να τα αντιμετωπίσουν και θα έχουν και την εμπειρία από την προηγούμενη πανδημία

Απάντηση Σ2: Βραχυπρόθεσμα τα παιδιά βίωσαν πρωτόγνωρες καταστάσεις με πρωτοφανείς επιπτώσεις που τους έχουν αφήσει σημάδια και ψυχικά τραύματα. Για το μέλλον θα δείξει τι αποτύπωμα έχουν αφήσει αυτές οι καταστάσεις. Και δεν είναι μικρή η περίοδος είναι μία διετία που σημαίνει πολλά για την εφηβεία. Οι παίδες K12 γίνονται K14, οι K14 γίνονται K16, οι K16 γίνονται K18. Είναι δηλαδή ακριβώς η διετία ο χρόνος που συμβαίνουν αλλαγές στην παιδική και εφηβική ηλικία και περνάς από ένα επίπεδο σε άλλο επίπεδο. Θέλω να πιστεύω ότι σιγά-σιγά θα εξομαλυνθεί η όλη κατάσταση και θα επανέλθουν σε φυσιολογικά επίπεδα.

Οι απαντήσεις των δυο συνεντευξιαζόμενων στις ερευνητικές ερωτήσεις του πρώτου ερευνητικού ερωτήματος «απειλές, λόγω της πανδημίας για ευεξία και την ευημερία των νεαρών ποδοσφαιριστών» καταδεικνύουν ότι ο ελεύθερος χρόνος των παιδιών έχει σημαίνουσα σχέση με την ψυχολογία τους, με επιπτώσεις σε όλους τους τομείς (σωματικό, γνωστικό, κοινωνικό, συναισθηματικό). Ο εγκλεισμός μέσω του lockdown, ως μέτρου αντιμετώπισης της πανδημίας, τους στέρησε τον πολύτιμο και σημαίνοντα

ελεύθερο χρόνο τους και τις δραστηριότητές τους σε αυτόν. Μια από τις δραστηριότητες, ένας τομέας που δραστηριοποιούνται στον ελεύθερο χρόνο τους πάρα πολλά παιδιά είναι και ο αθλητισμός. Οι περιορισμένες ευκαιρίες άθλησης, η μειωμένη πρόσβαση στον εξωτερικό χώρο λόγω του lockdown, η απώλεια της προπονητικής ρουτίνας των παιδιών, μια βασική πτυχή η οποία για πολλούς προσφέρει μια δομή στην ημέρα τους, επηρέασαν την ψυχική υγεία, το συναίσθημα, την κοινωνικότητα, τη σωματική ευεξία, την ισορροπημένη διατροφή, την ποιότητα ύπνου. Έγιναν προσπάθειες εξεύρεσης υποκατάστατων της προπονητικής ρουτίνας, της καθημερινότητας, του δομημένου προγράμματος των παιδιών, αλλά όσο καλά κι αν ήταν σχεδιασμένα, όσο καλή διάθεση για εφαρμογή τους κι αν υπήρχε, δεν μπόρεσαν να την αντικαταστήσουν και να καλύψουν έτσι τις ανάγκες, τις ελλείψεις και τα κενά που δημιουργήθηκαν σε όλους τους τομείς. Εν κατακλείδι υπήρξαν απειλές λόγω της πανδημίας και επηρέασαν αρνητικά την ευημερία των νεαρών ποδοσφαιριστών.

Ερευνητικό ερώτημα 2 – Θεματικός άξονας 2: Προσαρμογή των προγραμμάτων και διατήρηση των κινήτρων

Οι απαντήσεις των συνεντευξιαζόμενων στην ερώτηση που αναφέρεται στο αν «τελικά έγινε προσαρμογή των προγραμμάτων άσκησης και αν ναι με ποιο τρόπο» είχαν ως κέντρο αναφοράς την εξ αποστάσεως ατομική προπόνηση και εκπαίδευση των νεαρών ποδοσφαιριστών.

Ερώτηση 7: Τελικά έγινε προσαρμογή των προγραμμάτων άσκησης και αν ναι με ποιο τρόπο;

Απάντηση Σ1: Με προγράμματα που δινόντουσαν από τους συλλόγους, τους προπονητές. Αλλά παίζανε πολλά άλλα πράγματα ρόλο για να είναι αυτά τα προγράμματα εφαρμόσιμα.

Απάντηση Σ2: Προγράμματα δόθηκαν. Παρουσιάσεις από απόσταση μέσω υπολογιστών γίνανε. Πόσοι όμως από τους νεαρούς αθλητές είχανε την ψυχολογία, τη διάθεση να ακολουθήσουν αυτά τα προγράμματα; Πόσοι είχαν το κατάλληλο σπίτι ή τους χώρους για να μπορέσουμε να πραγματοποιήσουν αυτά τα προγράμματα; Πόσοι είχαν τη δυνατότητα την οικονομική να αγοράσουν εξαρτήματα - εξοπλισμό που θα τους βοηθούσαν στην υλοποίηση του προγράμματος;

Οι απαντήσεις των συνεντευξιαζόμενων στην ερώτηση που αναφέρεται στο τι «ανταπόκριση υπήρξε τελικά στην εφαρμογή των προγραμμάτων που δόθηκαν στους

νεαρούς ποδοσφαιριστές» είχαν ως κέντρο αναφοράς κατά πρώτον τη διάθεση - ψυχосύνθεση των παιδιών και κατά δεύτερον τον εξοπλισμό και τους χώρους.

Ερώτηση 8: Τι ανταπόκριση υπήρξε τελικά στην εφαρμογή των προγραμμάτων που δόθηκαν στους νεαρούς ποδοσφαιριστές;

Απάντηση Σ1: Πιστεύω ότι τελικά ανταποκρίθηκαν αυτοί που το θέλουν πολύ. Αυτοί που το αγαπούν, για μένα. Όποιος την αγαπάει τη δραστηριότητα αυτή την έχει ανάγκη στη ζωή του. Και είναι και πολύ βασικό γιατί εκτονώνει και όλη την ενέργεια. Έλειψε η σωματική επαφή είτε αυτό λέγεται ξύλο είτε αυτό λέγεται αγκαλιά. Η ενέργεια που βγάζουν στο γήπεδο δεν μπορεί να αντικατασταθεί είτε κάνοντας στο σπίτι, είτε στο δωμάτιο τους, με τίποτα. Είναι και η εκτόνωση της ενεργείας και του θυμού που έχουν μέσα τους. Από τους άλλους πιστεύω ότι υπήρχε πολύ μικρή ανταπόκριση.

Απάντηση Σ2: Από αυτούς που του αγαπάνε και που το θέλουν υπήρχε ανταπόκριση. Υπήρχε ανταπόκριση και από αυτούς που μπορεί να μην το αγαπάνε αλλά να έχουνε την οικογενειακή πίεση. Άλλοι πάλι όπως είπα μπορεί να μην είχαν τους κατάλληλους χώρους να κάνουν τα κατάλληλα προγράμματα. Όχι απλά περπάτημα ή τρέξιμο. Εξειδικευμένο αθλησιολόγιο. Μπορεί να μην είχαν την οικονομική δυνατότητα τουλάχιστον για εξοπλισμό για την εξάσκηση τους. Σε κάποιους από αυτούς δημιουργήθηκε και έχθρα, δημιουργήθηκε και ζήλια γιατί ο άλλος έχει, γιατί εγώ δεν έχω. Κάποιοι δεν έκαναν γιατί ένιωθαν ντροπή. Επειδή την άσκηση την ανέβαζαν σε βίντεο θεωρούσαν ότι δεν ήταν τόσο καλοί σαν τους άλλους και θα τους κοροΐδευαν. Κάποιοι άλλοι είχαν και πρόβλημα με τον προπονητή γιατί θεωρούσαν ότι ξεχώριζε παιδιά ότι έδινε πιο συγκεκριμένες οδηγίες σε κάποια παιδιά που μπορεί να είχε αδυναμία και έτσι αυτή δεν είχαν τη διάθεση να ανταποκριθούν.

Οι απαντήσεις των συνεντευξιζόμενων στην ερώτηση που αναφέρεται στο με «ποιο τρόπο έγινε η διατήρηση των κινήτρων» είχαν ως κέντρο αναφοράς, εκτός από το θέλω των ιδίων των παιδιών, την στήριξη από την οικογένεια, τον φίλο, την ομάδα.

Ερώτηση 9: Με ποιο τρόπο έγινε η διατήρηση των κινήτρων;

Απάντηση Σ1: Διατήρηση των κινήτρων έγινε από τη δική τους διάθεση από τη δική τους επιμονή να μη χάσουν αυτό που αγαπάνε και από την οικογένεια. Παίζει πάρα πολύ μεγάλο ρόλο η οικογένεια. Είναι σημαντικό να βοηθήσει το παιδί να σταθεί όρθιο αυτή τη δύσκολη περίοδο και να ανταπεξέλθει στις αθλητικές και μαθησιακές του υποχρεώσεις. Είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να έχουν σωστή συμπεριφορά απέναντι στα παιδιά τους. Να τους συμπαραστέκονται και να τους βοηθούν να πετύχουν σε αυτό που αγαπάνε. Αν αυτά το θέλουν. Δεν θα τα πιέσω επειδή το θέλω

εγώ και το έχω απωθημένο. Ούτε Θα αδιαφορήσω. Θα σταθώ δίπλα του με όποιο τρόπο μπορώ και οικονομικό και ψυχολογικό.

Απάντηση Σ2: Είναι πολύ σημαντικό να έχεις σωστή οικογένεια και σωστούς φίλους. Τι θέλω να πω με αυτό; Ο γονιός να είναι δίπλα σου και να σε στηρίζει όχι να σε αναγκάζει να κάνεις αυτό που θέλει. Με αυτό το τρόπο μπορεί να παίζει τον ρόλο του προπονητή, τον ρόλο του εκπαιδευτικού. Το ίδιο και ο φίλος. Ο φίλος μπορεί να είναι ο δεύτερος που επιτρέπεται να βρεθεί μαζί σου σε έναν ανοιχτό χώρο σε μία μακρινή επαφή και να παίζει κατά κάποιο τρόπο τον ρόλο του συμπαίκτη, του αντιπάλου. Είναι πολύ σημαντικό να μην το αντιμετωπίζεις όλο αυτό μόνος σου. Είναι κίνητρο και το ενδιαφέρον της ομάδας, είναι κίνητρο και το ενδιαφέρον του προπονητή, είναι κίνητρο να πετύχεις αυτό που αγαπάς και έχεις ξεκινήσει με τόσες θυσίες και με τόσα όνειρα αλλά χρειάζεται και ανθρώπους να σε ωθούν που να σε στηρίζουν και να σου συμπαραστήκονται

Οι απαντήσεις των συνεντευξιαζόμενων στην ερώτηση που αναφέρεται στο «ποσό σημαντικός είναι ο ρόλος της πολιτείας, της οικογένειας, της ομάδας, της κοινωνίας. Εάν τα βοήθησαν τα παιδιά. Εάν όλοι μαζί. Εάν κάποιος περισσότερο κάποιος λιγότερο, ή αν ήταν ο ένας με τον άλλον σαν αλυσίδα» είχαν ως κέντρο αναφοράς τη σημασία της σύμπλευσης και της συνεργασίας όλων σαν αλυσιδωτοί κρίκοι.

Ερώτηση 10: Πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος της πολιτείας, της οικογένειας, της ομάδας, της κοινωνίας. Τα βοήθησαν τα παιδιά; Όλοι μαζί; Κάποιος περισσότερο κάποιος λιγότερο; ή ήταν ο ένας με τον άλλον σαν αλυσίδα;

Απάντηση Σ1: Μια αλυσίδα που τα έπνιξε. Είτε λόγω λάθος αποφάσεων, είτε λόγω υπερβολικής επιθυμίας, είτε λόγω του ότι έκαναν διακρίσεις, το παιδί δεν είχε να αποφασίσει ποιον θα ακούσει. Γενικά δεν υπάρχει συνεννόηση και το παιδί απογοητεύεται ή αν είναι τυχερό θα διαλέξει τον σωστό άνθρωπο που θα το βοηθήσει.

Απάντηση Σ2: Η περίπτωση του εγκλεισμού λόγω των μέτρων απομόνωσης είναι ιδιαίζουσα. Διαφοροποιείται η κατάσταση. Εδώ πρέπει να παίζουν τον σωστό ρόλο τόσο η πολιτεία διαφυλάσσοντας την υγεία των παιδιών αλλά όχι ακραία. Να τους αφήσει λίγο το λουρί όσο υγειονομικά είναι επιτρεπτό για να μπορέσουν να κινηθούν και να αναπνεύσουν. Οι γονείς να συμπαρασταθούν. Είναι μία δύσκολη περίοδος η ηλικία αυτή για τα παιδιά. Οι ορμόνες βαράνε κόκκινο και η ψυχοσύνθεση είναι κουρέλια. Εδώ πρέπει να βάλουν στην άκρη το εγώ και να στηρίζουν το παιδί τους. Να σταθούν αρωγοί δίπλα του, να του συμπαρασταθούν και να τον βοηθήσουν με όποιο τρόπο μπορούν. Ο προπονητής πρέπει να εκπονεί τα κατάλληλα πρόγραμμα να τα κάνει κατανοητά στα παιδιά ώστε με αυτά τα εφαρμόσουν να τα εκτελέσουν και να έχουν

κέρδος από αυτά και να κοιτάζει με τέτοιο τρόπο ώστε να είμαι συνέχεια των κανονικών προγραμμάτων και το βασικό να τα παρακινεί για να μη τα παρατήσουν. Είναι πολύ σημαντικός ο ρόλος και του γονέα και του προπονητή στην ψυχολογία των παιδιών. Για να γίνουν όλα αυτά χρειάζονται τα παιδιά πάρα πολύ καλή ψυχολογία. Να σταθούνε δίπλα τους οι γονείς, ο γονιός ο εκπαιδευτικός, και ο γονιός, ο προπονητής. Τότε νομίζω μαζί με την αρωγή της πολιτείας θα είναι μία καλή αλυσίδα που θα τα τραβήξει και θα τα βγάλει από το τέλμα και όχι μία αλυσίδα που θα τα χτυπήσει και να τα σπρώξει πιο βαθιά.

Οι απαντήσεις των δυο συνεντευξιαζόμενων στις ερευνητικές ερωτήσεις του δευτέρου ερευνητικού ερωτήματος «προσαρμογή των προγραμμάτων και διατήρηση κινήτρων» καταδεικνύουν ότι σχετικά με την αθλητική ανάπτυξη κατά τη διάρκεια του lockdown και την ψυχολογική αποσυμπίεση, υπήρξε μια κοινή προσπάθεια μεταξύ των αθλητών και των εμπλεκόμενων παραγόντων (πολιτεία, οικογένεια, ομάδα, κοινωνία) να βρουν εναλλακτικούς τρόπους προπόνησης στο σπίτι, αν και αυτό δεν αντικαθιστά την πραγματική άθληση και δεν αμβλύνει πάντα τα συναισθήματα κοινωνικής απομόνωσης. Χρησιμοποιήθηκαν διάφορες στρατηγικές ως μέθοδοι αντιμετώπισης για να διευκολυνθεί η αθλητική ανάπτυξη των παιδιών και να προστατεύει η ευημερία τους, εκτός από τις ατομικές προπονήσεις αυτοβελτίωσης στο άθλημα, όπως η αγορά ή η κατασκευή του δικού τους αθλητικού υλικού και εξοπλισμού, η συνεργασία με τους γονείς, η καθοδήγηση από τον προπονητή, η σύνδεση με συμπαίκτες μέσω των social media και η άσκηση έξω -ατομικά ή με συμμετοχή φίλου- όπου ήταν δυνατόν. Για να τονωθεί η διάθεση και το συναίσθημα, να επιτευχθεί κοινωνική σύνδεση. Εν κατακλείδι έγινε προσπάθεια προσαρμογής προγραμμάτων, αναζητήθηκαν κίνητρα, έγινε προσπάθεια στήριξης και παρακίνησης από οικογένεια, ομάδα, φίλους για να προστατεύει η ευημερία των νεαρών ποδοσφαιριστών.

Ερευνητικό ερώτημα 3 – Θεματικός άξονας 3: Επανεξέταση-Αναστοχασμού

Οι απαντήσεις των συνεντευξιαζόμενων στην ερώτηση που αναφέρεται εάν «ο εγκλεισμός αυτά τα δύο χρόνια που τα παιδιά δεν είχαν πολλά πράγματα να κάνουν, τα έκανε να σκεφτούν την όλη κατάσταση, να αναθεωρήσουν αποφάσεις για το τι θέλουν να κάνουν στο μέλλον, να καταλήξουν αν ήταν σωστές ή λάθος αυτές οι επιλογές, να διαπιστώσουν αν τελικά τους αρέσει κάτι άλλο, αν υπήρχε αυτός ο επανέλεγχος των πραγμάτων, αυτή η επανεξέταση, αυτός ο αναστοχασμός» είχαν ως κέντρο αναφοράς

τον αναστοχασμό των επίλογων και τη λήψη αποφάσεων από τους νεαρούς ποδοσφαιριστές.

Ερώτηση 11: Ο εγκλεισμός αυτά τα δύο χρόνια που τα παιδιά δεν είχαν πολλά πράγματα να κάνουν, τα έκανε να σκεφτούν την όλη κατάσταση, να αναθεωρήσουν αποφάσεις για το τι θέλω να κάνουν στο μέλλον να καταλήξουν αν ήταν σωστές ή λάθος αυτές οι επιλογές, να διαπιστώσουν αν τελικά τους αρέσει κάτι άλλο; Υπήρχε αυτός ο επανέλεγχος των πραγμάτων, αυτή η επανεξέταση, αυτός ο αναστοχασμός;

Απάντηση Σ1: Πάντα όταν είσαι κάπου απομονωμένος οι σκέψεις κυκλώνουν το μυαλό σου σε βάζουν σε σκέψεις και σου δημιουργούν διλήμματα. Είναι πολύ φυσιολογικό αυτό σίγουρα υπήρξε αυτός ο επανέλεγχος των πραγμάτων η επανεξέταση του αναστοχασμού και σίγουρα υπήρχαν πολλών ειδών αποφάσεις.

Απάντηση Σ2: Σίγουρα κατά την περίοδο του εγκλεισμού των παιδιών στο σπίτι τους δόθηκε η ευκαιρία, είχαν τον χρόνο, να σκεφτούν κάποια πράγματα και πάνω στις σκέψεις αυτές να πάρουν κάποιες αποφάσεις και να αντιδράσουν ανάλογα.

Οι απαντήσεις των συνεντευξιαζόμενων στην ερώτηση που αναφέρεται στο «προς τα πού έγερνε η πλάστιγγα, προς το μέρος της αρχικής επιλογής ή αναθεώρησαν και άλλαξαν κατεύθυνση» είχαν ως κέντρο αναφοράς την επιθυμία, την ικανότητα και τις αντοχές των νεαρών ποδοσφαιριστών,

Ερώτηση 12: Προς τα πού έγερνε η πλάστιγγα; Προς το μέρος της αρχικής επιλογής η αναθεώρησαν και άλλαξαν κατεύθυνση;

Απάντηση Σ1: Το επαναλαμβάνω ότι είναι μία περίοδος που τα παιδιά σκέφτονται τις επιλογές τους αν ήταν σωστές ή αν είναι εφικτές, αν μπορούν να τις πραγματοποιήσουν κι αν τους αρέσουν. Στη ζωή το επιθυμητό είναι να κάνουμε αυτό που μας αρέσει και μπορούμε. Κάποια παιδιά συνέχισαν αυτό που ξεκίνησαν. Κάποια παιδιά θα συνεχίσουν τώρα αλλά επειδή δεν το αγαπάνε κάποια στιγμή θα το αφήσουν. Κάποια παιδιά αναθεώρησαν την επιλογή τους και στράφηκαν κάπου αλλού. Κάπου που πιστεύουν ότι τους εκφράζει καλύτερα.

Απάντηση Σ2: Κάποιοι δεν το έβαλαν κάτω και προσπάθησαν να βρουν τη δύναμη, και την βρήκαν, να βγουν από όλη αυτή τη δυσάρεστη κατάσταση για να πετύχουν τους στόχους που είχαν βάλει και να έχουν μία επιτυχημένη σταδιοδρομία. Κάποιοι το ξεπέρασαν με τέχνασμα αλλάζοντας την όλη κατάσταση, δημιουργώντας στο μυαλό τους την εικόνα ότι αυτή η περίοδος είναι μία περίοδος τραυματισμού και όταν περάσει και αποκατασταθεί σε εισαγωγικά ο τραυματισμός τους θα συνεχίσουν από κει που είχαν σταματήσει. Μία άλλη κατηγορία παιδιών

θεώρησε ότι είναι ανίκανοι να πετύχουν και έτσι θεώρησαν ότι πρέπει να τα παρατήσουν. Μία άλλη κατηγορία, περίεργη θα πω εδώ, οι οποίοι το αγαπάνε, είχαν τις ικανότητες να πετύχουν μία λαμπρή σταδιοδρομία αλλά δεν άντεχανε το βάρος της πίεσης και εγκατέλειψαν. Και τέλος, η κατηγορία των παιδιών που το ζανασκέφτηκαν όλο αυτό με την ενασχόλησή τους, άλλαξαν γνώμη και εννοείται ότι άλλαξαν και πορεία.

Οι απαντήσεις των δυο συνεντευξιαζόμενων στις ερευνητικές ερωτήσεις του τρίτου ερευνητικού ερωτήματος «επανεξέταση – αναστοχασμού» καταδεικνύουν ότι το lockdown, ο εγκλεισμός σου δίνουν αρκετό χρόνο να σκεφτείς την όλη κατάσταση, να προβληματιστείς για την ορθότητα των επιλογών σου, να δεις πράγματα που δεν είχες δει ή δεν είχες τον χρόνο να δεις, να αναθεωρήσεις αποφάσεις. Εν κατακλείδι όλο αυτό ανέδειξε ποσό εύθραυστη είναι η σταδιοδρομία των νεαρών ποδοσφαιριστών και ο επιπλέον χρόνος που τους προσέφερε η διακοπή του αθλήματος τους επιβεβαίωσε την ορθότητα της επιλογής τους και τους όπλισε με δύναμη να συνεχίσουν τη σταδιοδρομία τους στο ποδόσφαιρο ή ανέδειξε λανθασμένο της επιλογής τους και τους ώθησε να εξερευνήσουν εναλλακτικές πορείες σταδιοδρομίας που θα βοηθούσαν στην προστασία της ευημερίας τους κατά τις επόμενες περιόδους μακριά από τον αθλητισμό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συζήτηση

Αυτή η μελέτη διερευνά τις επιπτώσεις της πανδημίας Covid-19 στις υποδομές ποδοσφαίρου. Επιπτώσεις που προκάλεσε η ίδια η νόσος. Επιπτώσεις που προκλήθηκαν από τα μέτρα που πάρθηκαν για να αντιμετωπιστεί η νόσος. Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν οι υποδομές συγκεκριμένης ακαδημίας ποδοσφαίρου. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, επιχειρήθηκε η αντιμετώπιση τριών ερευνητικών ερωτημάτων: (1) Απειλές για την ευημερία των νεαρών ποδοσφαιριστών με υποερωτήματα που σχετίζονται με τις επιπτώσεις του εγκλεισμού και της νόσου, τη σημασία της άθλησης, τη σημασία της ρουτίνας για τους νεαρούς ποδοσφαιριστές, αν άφησε αυτή η κατάσταση ψυχοσωματικό αποτύπωμα και αν υπήρξε αντίδραση – αντιμετώπιση των προβλημάτων. (2) Προσαρμογή των προγραμμάτων και διατήρηση των κινήτρων με υποερωτήματα που σχετίζονται με την προσαρμογή κατ' οίκον προγραμμάτων, την ανταπόκριση των νεαρών ποδοσφαιριστών, τη διατήρηση κινήτρων και τον ρόλο γονέων, ομάδας, κοινωνίας. (3) Επανεξέταση – Αναστοχασμός με υποερωτήματα που σχετίζονται με τον αν υπήρξε επανεξέταση της ενασχόλησης με το ποδόσφαιρο και σε τι αποφάσεις οδήγησε αυτός ο αναστοχασμός.

Η λήψη των μέτρων αντιμετώπισης της πανδημίας οδήγησε στο κλείσιμο όλων των αθλητικών χώρων και στην απαγόρευση όλων των αθλητικών διοργανώσεων και εκδηλώσεων (Shah et al., 2020), με αποτέλεσμα να σταματήσουν να λειτουργούν και οι υποδομές ποδοσφαίρου, κάτι το οποίο σε συνδυασμό με το κλείσιμο των σχολείων και τον κατ' οίκον περιορισμό να αλλάξει τον τρόπο ζωής, την καθημερινότητα των νεαρών ποδοσφαιριστών. Άλλαξε ο ημερήσιος κύκλος των παιδιών, το πρόγραμμα και η τήρηση του ωραρίου. Ξύπνημα, σχολείο, γεύμα, προπόνηση, διάβασμα, ύπνος.

Από τη διεξαγωγή της συγκεκριμένης έρευνας ως προς την αντιμετώπιση του πρώτου ερευνητικού ερωτήματος προκύπτει ότι αυτές οι αλλαγές προκάλεσαν την στέρηση του ελεύθερου χρόνου των νεαρών ποδοσφαιριστών, τη διακοπή της άθλησης, την έλλειψη επαφής με τους συμπαίκτες τους και τους προπονητές τους, προκαλώντας με αυτό τον τρόπο διαταραχές στην καθημερινότητά τους και καταφέροντας σοβαρό πλήγμα στην ψυχαγωγία, την εκπαίδευση, την κοινωνικότητα και το συναίσθημα.

Η διακοπή της άθλησης επέφερε καίριο πλήγμα στην ανάπτυξη των παιδιών, γιατί ο αθλητισμός έχει τεράστια αξία και παίζει σημαντικό ρόλο στην ψυχαγωγία, στην εκπαίδευση, στη σφυρηλάτηση του χαρακτήρα των νεαρών ποδοσφαιριστών. Οι δε αλλαγές αυτές λογικό ήταν να επηρεάσουν την ψυχολογία των παιδιών. Φόβος, απογοήτευση, ανασφάλεια, οργή, άγχος, καταθλιπτικά συμπτώματα, διαταραχές. Φόβος για κλοιοό νόσησης-θανάτου που σφίγγει γύρω από το ευρύτερο ή εγγύτερο περιβάλλον. Άγχος και ανασφάλεια για το πόσο θα διαρκέσει αυτή η κατάσταση και αν και τότε θα γίνει η επάνοδος στην κανονικότητα. Απογοήτευση γιατί ήταν στην απογείωση της αθλητικής εκπαίδευσης, στο σημείο εκκίνησης για επιτυχημένη σταδιοδρομία, οργή και θυμό γιατί να συμβεί αυτό τώρα, γιατί να είναι μέλος μιας ‘χαμένης γενιάς’. Και όλα αυτά συσσωρευτικά προκαλούν καταθλιπτικά συμπτώματα.

Επίσης, σύμφωνα με την έρευνα, ήταν αυτονόητο όλη αυτή η κατάσταση και οι αλλαγές να αποσυντονίσουν τα παιδιά, να αλλάξουν οι παγιωμένες συνήθειες, να έρθουν τα πάνω κάτω στις ώρες ύπνου και διατροφής. Αυτό σημαίνει διαταραχές στον ποιοτικό τρόπο ζωής, διαταραχή των ποιοτικών παραγόντων ζωής. Τον ύπνο, τη διατροφή, την άσκηση. Οι νεαροί ποδοσφαιριστές είχαν ειδικά προγράμματα διατροφής άμεσα συνδεδεμένα με την άθλησή τους, συγκεκριμένες ώρες φαγητού και ύπνου-ανάπαυσης. Συγκεκριμένο πρόγραμμα προπονήσεων και αγώνων, σωματικών επιβαρύνσεων. Τώρα όλα αυτά διαταράχτηκαν. Η νύχτα έγινε μέρα και ο ύπνος άλλαξε ωράριο και η διάρκειά του ή ελαχιστοποιήθηκε ή αυξήθηκε υπέρμετρα. Η διατροφή έγινε ανεξέλεγκτη, με κακής ποιότητας φαγητά, σνακ και ποτά. Η σωματική δραστηριότητα μειώθηκε και μετατράπηκε σε καθιστικό τρόπο ζωής. Κι επειδή στον αθλητισμό αυτά είναι αλληλένδετα οι συνέπειες ήταν εμφανείς. Και σωματικές και ψυχικές.

Στα ευρήματα της έρευνας συμπεριλαμβάνονται σοβαρές ψυχολογικές επιπτώσεις και διαταραχές. Σωματικές, ψυχικές, συναισθηματικές και νοητικές. Καταστάσεις που εκτονώνει η άθληση και η σωματική δραστηριότητα, που εδώ υπήρξε μείωση ή παντελής έλλειψη. Καταστάσεις που επηρέασαν αφάνταστα την ευημερία και ανάπτυξη των νεαρών ποδοσφαιριστών, που άφησαν τελικά αποτύπωμα στους νεαρούς ποδοσφαιριστές. Σε αυτό το σημείο υπάρχει διχογνωμία στην έρευνα. Η ψυχολόγος από την πλευρά της θεωρεί και πιστεύει ότι το αποτύπωμα θα είναι βραχυπρόθεσμο και θα αποτελέσει εμπειρία σε αντιμετώπιση τέτοιων περιστάσεων στο μέλλον, όταν και θα είναι το παιδί σε μεγαλύτερη ηλικία. Ο scouter αντιθέτως πιστεύει ότι όλη αυτή η

κατάσταση δημιούργησε σε αρκετά παιδιά ένα μετατραυματικού στρες και θα τους αφήσει μακροπρόθεσμο αποτύπωμα με τις οποιεσδήποτε συνέπειες. Ελπίζει πάντως κι αυτή η πλευρά ότι με το πέρασμα του χρόνου να αλλάξει αυτό.

Έγινε πάντως προσπάθεια να βρεθεί υποκατάστατο των χαμένων ρουτινών με δημιουργία εφαρμογών και μοντέλων προπόνησης στο σπίτι από την ομάδα. Αυτό όμως δεν μπόρεσε να υποκαταστήσει τις πραγματικές ρουτίνες και τις κανονικές συνθήκες προπόνησης και αγώνα στο ποδόσφαιρο. Επίσης δεν βρήκε τόσο πρόθυμους τους παίκτες να το ακολουθήσουν.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας ως προς την αντιμετώπιση του πρώτου ερευνητικού ερωτήματος βρίσκουν σύμφωνες τις περισσότερες έρευνες και μελέτες που έχουν διεξαχθεί. Οι Grix et al. (2021) και οι Mutz και Gerke, (2020) αναφέρουν ότι η άθληση, το παιχνίδι, η ψυχαγωγία, η επαφή έχουν άμεση, θετική σχέση με την ευημερία και την ανάπτυξη των παιδιών με την απαγόρευση της άθλησης να έχει αρνητικές ψυχοσωματικές επιπτώσεις. Ως προς την αξία της άθλησης, του παιχνιδιού και τον ρόλο τους στην ανάπτυξη των παιδιών είναι τεράστιος ο αριθμός των ερευνών και όλες συνάδουν με την άποψη της παρούσας έρευνας και πηγάζουν από αναφορές: σε αρχαίους φιλοσόφους και ιατρούς όπως ο Πλάτωνας, ο Αριστοτέλης, ο Γαληνός, σε μεγάλους πολιτικούς άνδρες όπως ο Νέλσον Μαντέλα, σε τεράστιους συγγραφείς όπως ο Νίκος Καζαντζάκης, σε σύγχρονους επιστήμονες όπως οι Sheridan Bartlett και Marianne B. Staempfli, και σε τόσους άλλους.

Οι Bates et al. (2020) επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματα της έρευνας για τη ‘χαμένη γενιά’ και τα ανεκπλήρωτα όνειρα. Επιπλέον αναφέρεται ότι τα παιδιά ένιωσαν φόβο για το άγνωστο, για το τι πρόκειται να συμβεί (Elliott et al., 2021). Οι δε Ghosh et al. (2020) και οι Tayech et al. (2020) συμφωνούν με την έρευνα στο ότι η αλλαγή της ρουτίνας και η μη ύπαρξη κάποιου στοιχείου ότι αυτή η κατάσταση είναι προσωρινή και γρήγορα θα υπάρξει επαναφορά κι επανεκκίνηση των αθλητικών δραστηριοτήτων και ότι όλα ήταν απλά ‘ένα κακό όνειρο’ που πέρασε και πάει, δημιούργησε άσχημες ψυχολογικές καταστάσεις, αρνητικά συναισθήματα και διαταραχές στα παιδιά. Είχε δυσάρεστες επιπτώσεις στην ευημερία των παιδιών αυτή η αποδιοργανωτική κατάσταση.

Οι Jukic et al. (2020), Grazioli et al. (2020), Håkansson et al. (2020), Mon-López et al. (2020), Nassar et al. (2021), Pillay et al. (2020), και Zago et al. (2022) βγάζουν παρόμοιο συμπέρασμα με την παρούσα μελέτη σχετικά με τις διαταραχές

στους ποιοτικούς παράγοντες διαβίωσης, την άσκηση, τη διατροφή και τον ύπνο. Μειωμένη σωματική δραστηριότητα που σε συνδυασμό με κακή διατροφή και κακό ύπνο προκαλεί παχυσαρκία (ανησυχητικό φαινόμενο για αθλητές), με αύξηση της λιπώδους μάζας και αντίστοιχη μείωση του μυϊκού όγκου, απώλεια των δεικτών φυσικής κατάστασης και τεχνικής επιδεξιότητας, κόπωση, έλλειψη συγκέντρωσης και κακή ποδοσφαιρική σκέψη. Καθιστικός τρόπος ζωής, πολλές ώρες μπροστά στις οθόνες, κάκιστη διατροφή, κακότροποι εθισμοί, ελλιπής ύπνος. Με όλα αυτά να προκαλούν μειωμένη ανοσία και καταθλιπτικές διαταραχές.

Οι Dorsch et al. (2021) από τη δική τους σκοπιά συμπλέουν με την παρούσα έρευνα ως προς το αποτύπωμα επισημαίνοντας ότι όλη αυτή η διαδικασία δεν μπορεί να μην αφήσει μακροπρόθεσμο αποτύπωμα, ειδικά στους εφήβους. Είναι τέτοια η ηλικία! Και καταλήγουν ότι χωρίς άθληση, αναψυχή και ποιοτικούς παράγοντες διαβίωσης, η ευημερία και η ανάπτυξη των παιδιών σαν άτομα και σαν αθλητές διακυβεύονται κι απειλούνται. Οι δε Kalinowski et al. (2021, σελ. 8) διαπίστωσαν ότι οι συνέπειες της πανδημίας άφησαν τόσο βραχυπρόθεσμο όσο και μακροπρόθεσμο αποτύπωμα.

Οι Peña et al. (2021) αναφερόμενοι στα υποκατάστατα ρουτινών και προπόνησης στο σπίτι επιβεβαιώνουν ότι δεν μπορείς να αντικαταστήσεις με προπονητικές κατ' οίκον παρεμβάσεις την οργανωμένη προπόνηση, ούτε τα τεχνικοτακτικά στοιχεία και το ποδοσφαιρικό μυαλό. Επισημαίνει δε ότι οι περισσότεροι νεαροί ποδοσφαιριστές δεν ακλούθησαν τα προγράμματα των ομάδων με αποτέλεσμα την αντιστρεψιμότητα της προπόνησης.

Από τη διεξαγωγή της συγκεκριμένης έρευνας ως προς την αντιμετώπιση του δεύτερου ερευνητικού ερωτήματος σχετικά με τη διαχείριση αυτής της δυσμενούς κατάστασης, με την αναπλήρωση των συνθηκών άθλησης και την προσαρμογή προγραμμάτων προπόνησης προκύπτει ότι δημιουργήθηκαν και παρουσιάστηκαν προγράμματα εξ αποστάσεως με τη βοήθεια ηλεκτρονικών μέσων (επεξήγησε 'off the record, ο scouter προγράμματα ατομικής εκγύμνασης, εικονικής προσομοίωσης προπονήσεων, τηλεδιασκέψεις και τηλεκαίτευση με συμμετοχή όλων των εμπλεκόμενων μερών, παικτών, προπονητών, γυμναστών, διατροφολόγων, ψυχολόγων, γονέων) αλλά τελικά το πρότζεκτ αυτό δεν βρήκε την ανάλογη ανταπόκριση και δεν είχε για διαφόρους λόγους την αναμενόμενη επιτυχία. Μόνο αυτοί που το αγαπούσαν πολύ το άθλημα βασικά ανταποκρίθηκαν. Οι περισσότεροι, είτε λόγω ψυχολογικής

κατάπτωσης, είτε λόγω έλλειψης ενδιαφέροντος, είτε λόγω έλλειψης υλικοτεχνικής υποδομής και χώρων, είτε λόγω έλλειψης κινήτρων δεν ανταποκρίθηκαν. Κι ένας επιπρόσθετος λόγος για την αποτυχία τέτοιων προγραμμάτων στο ποδόσφαιρο είναι ότι δεν μπορείς να αντικαταστήσεις την προπόνηση τεχνικής και τακτικής συνεργασίας, ούτε τις συνθήκες ανταγωνισμού και συνεργασίας με προπόνηση ατομική στο σπίτι και το γήπεδο με οθόνη.

Αναφερόμενη δε η παρούσα έρευνα στα κίνητρα διατήρησης και στον ρόλο γονέων, προπονητή, πολιτείας, κοινωνίας, ξεκινώντας από το τέλος επισημαίνει ότι η πολιτεία 'έπνιξε' τα παιδιά με το κλείσιμο στο σπίτι και δημιούργησε όλα αυτά τα προβλήματα. Έπρεπε να είναι πιο διαχειριστική και να εναλλάσσεται η συμπεριφορά της μεταξύ προφύλαξης της υγείας και, μέχρι εκεί που δεν ελλοχεύει κίνδυνος της υγείας, της ελευθερίας για άθληση των παιδιών. Τονίζει ότι είναι σημαντικός ο ρόλος των γονέων και του προπονητή στην παρακίνηση των παιδιών στο να παραμείνουν σε επαφή με το άθλημα και να μην απέχουν. Το πρώτο που χρειάζεται, βασικά από τους γονείς, αλλά και από τους προπονητές, είναι η συμπαράσταση,. Επίσης χρειάζεται μια αναπροσαρμογή των ρόλων λόγω των περιστάσεων και αλληλοεπίδραση αυτής της τριαδικής σχέσης γονέα, προπονητή, αθλητή και δημιουργία υγιούς και στενής σχέσης μέσα από την κατανόηση των ρόλων τους και την κατανόηση των ρόλων των άλλων. Να κατανοήσει ο γονέας τη ψυχοσύνθεση του παιδιού, η οποία διαμορφώθηκε κάτω από τις δυσμενείς αυτές συνθήκες, να κατανοήσει τον ρόλο του προπονητή, τη διαδικασία της αθλητικής ανάπτυξης του παιδιού και να παίζει και τον ρόλο του γονέα, και τον ρόλο του προπονητή και τον ρόλο του φίλου - συμπαίκτη. Ο δε προπονητής να εξατομικεύσει τα προγράμματα, να τα κάνει κατανοητά και εφαρμόσιμα ανά περίπτωση. Η δε παρακίνηση θα δοθεί μέσω της σωστής συναισθηματικής, ψυχολογικής, πνευματικής στήριξης στο παιδί, να το κάνουν να νοιώσει το αίσθημα της ελευθερίας κι όχι της πίεσης και ότι μπορεί να συμμετέχει στη διαδικασία επιλογών στη προπονητική διαδικασία και στη λήψη αποφάσεων. Να το κάνουν να πιστεύει στον εαυτό του, στις ικανότητές του. Με αυτό τον τρόπο θα υπάρξει ένα είδος σωστής παρακίνησης. Με συμπαράσταση, κατανόηση, ελευθερία, εμπιστοσύνη.

Οι Ostermeier et al. (2022) βλέπουν μέσα από τα μάτια των γονέων τις παρεμβάσεις που θα έπρεπε να πραγματοποιήσει η κοινωνία μέσω των κέντρων εξουσίας της και πιο συγκεκριμένα δίνοντας επιλογές δραστηριότητας μέσα από ένα

μεταβαλλόμενο κοινωνικό περιβάλλον, με παροχή ασφάλειας, προσβασιμότητας και αξιοποιώντας υπαίθριους χώρους.

Οι Kalinowski et al. (2021, σελ. 8) συμφωνούν με τη παρούσα έρευνα ότι τα προγράμματα προπόνησης στο σπίτι δεν μπόρεσαν να αντικαταστήσουν την οργανωμένη προπόνηση. Διαπίστωσαν μείωση της σωματικής δραστηριότητας και αρνητικές επιπτώσεις, εξαιτίας της κακής διατροφής και του ακατάστατου ύπνου, στην αντοχή. Οι Korkmaz et al. (2020), Madsen et al. (1992), και Peña et al. (2021), αναφέρουν το φαινόμενο της αποπροπόνησης με επηρεασμό τόσο στην αθλητική απόδοση όσο και στις φυσιολογικές προσαρμογές και την νοητική απόδοση.

Οι Keemss et al. (2022) καταθέτουν μια αντίθετη άποψη βασιζόμενοι στα ευρήματα μιας έρευνας με συμμετοχή οκτώ ‘απόλυτα’ επαγγελματοποιημένων και συνειδητοποιημένων νεαρών Γερμανών ποδοσφαιριστών, κάτω από τέλειες συνθήκες, απέδειξαν ότι μπορεί να επιτευχθεί η αναπλήρωση της αθλητικής προπόνησης. Μόνο που στηρίζονταν σε δυο προϋποθέσεις που δεν ισχύουν για την πλειοψηφία: i) τους απόλυτα ‘επαγγελματίες’ που επιπρόσθετα αγαπούν, ή τους έμαθαν να αγαπούν, αυτό που κάνουν, ii) την ύπαρξη της κατάλληλης υλικοτεχνικής υποδομής, τους κατάλληλους χώρους και τις κατάλληλες συνθήκες. Επιπρόσθετα ακόμα και αυτοί όμως αντιμετώπισαν την έλλειψη τεχνικοτακτικής προπόνησης και ανταγωνιστικού παιχνιδιού. Οι δε Jukic et al. (2020) προτείνουν για να πετύχει το μοντέλο προπόνησης στο σπίτι, πρέπει οι νεαροί ποδοσφαιριστές να το δουν σαν περίοδο συντήρησης, περίοδο ανάπαυσης και αποσυμπίεσης, και περίοδο αποκατάστασης.

Οι Bates et al. (2021), Green και Chalip (1997), και Maurice et al. (2021) συμφωνούν με την έρευνα για τον ρόλο των γονέων και των προπονητών ως προς την επίδραση τους στο παιδί, κινούμενοι σε τρεις άξονες: συναισθηματική υποστήριξη, αλληλοεπίδραση μέσω των κοινωνικών δικτύων και διατήρηση της κοινωνικής σύνδεσης. Είναι κομβικός ο ρόλος τους για την ενασχόληση των παιδιών με το ποδόσφαιρο. Και να μην ξεχνάμε πόσο σημαντικά είναι για ένα παιδί, έναν αθλητή, ο έπαινος και η κατανόηση (Mossman & Cronin 2019).

Σχετικά με το κίνητρο για να μην εγκαταλείψει το ποδόσφαιρο κάτω από τέτοιες συνθήκες ένα παιδί και να ακολουθήσει προγράμματα προπόνησης στο σπίτι κι επαφής με το άθλημα συμφωνούν ότι η αγάπη του για αυτό είναι αναγκαία αλλά όχι επαρκής συνθήκη. Το δυνατό κίνητρο κατά τους Ryan και Frederick (1997) είναι η υποκειμενική ζωτικότητα, δηλαδή το να νιώθει το παιδί γεμάτο ζωντάνια κι ενέργεια

και η αυτοδιάθεση, κάτι το οποίο έγκειται στη σχέση γονέα-προπονητή και την επίδρασή τους στο παιδί. Σύμφωνα με τη θεωρία των Deci και Ryan (2000) περί αυτοδιάθεσης, απαιτείται να δώσουν οι γονείς κι ο προπονητής στο παιδί το αίσθημα της αυτονομίας, της ικανότητας και της συγγένειας (σχέση με άλλους).

Από τη διεξαγωγή της συγκεκριμένης έρευνας και ως προς την αντιμετώπιση του τρίτου ερευνητικού ερωτήματος σχετικά με την επανεξέταση και τον αναστοχασμό, προκύπτει ότι όλη αυτή η παρατεταμένη περίοδος αποκλεισμού, οι περίεργες συνθήκες διαβίωσης και μειωμένης άθλησης έδωσε τον χρόνο στους νεαρούς ποδοσφαιριστές να αναστοχαστούν. Να αναμετρηθούν με τους λόγους και τα κίνητρα της ενασχόλησής τους ευρύτερα με τον αθλητισμό, άλλα και ειδικότερα με το ποδόσφαιρο, τη συναισθηματική δέσμευση που ανέπτυξαν για το άθλημα, και τις αντοχές στις απαιτήσεις του πρωταθλητισμού. Κάποια παιδιά θα συνεχίσουν ή γιατί το αγαπάνε ή για να αποφύγουν το αίσθημα μη ολοκλήρωσης ή γιατί επηρεάζονται από εξωτερικές πιέσεις. Κάποια παιδιά άλλαξαν επιλογές, κάποια αποφάσισαν ότι θέλουν να ασχοληθούν με ελεύθερα αθλήματα, χωρίς πίεση και με έντονο το στοιχείο ευχαρίστησης και απόλαυσης. Όπως επεσήμαναν και οι Dorsch et al. (2021) κάποια παιδιά εγκαταλείπουν τον αθλητισμό, κάποια αλλάζουν άθλημα και άλλα αλλάζουν φιλοσοφία και από τον οργανωμένο επαγγελματικό αθλητισμό στρέφονται στην αδόμητη, ελεύθερη φυσική δραστηριότητα.

Συμπέρασμα

Η νόσος Covid-19 άφησε σημαντικό αποτύπωμα και στον αθλητισμό, όπως και σε κάθε πτυχή της καθημερινότητας μας. Εστιάζοντας σε ηλικιακές ομάδες παιδιών και εφήβων, οι επιπτώσεις αυτές εμφανίζονται γιγαντωμένες λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών αυτών των ομάδων. Η απομάκρυνση από τους αθλητικούς χώρους και τα ομαδικά αθλήματα, επέδρασε αρνητικά στην ψυχοδυναμική ανάπτυξη των παιδιών και την κοινωνικοποίησή τους. Παράλληλα άμβλυσε την επιδραστικότητα των κινήτρων του αθλητισμού στην αυτοεικόνα και τη σχέση με τον εαυτό τους. Όσο αφορά την αμιγώς τεχνική βελτίωση και ανάπτυξη, επιβραδύνθηκε, φυσικά, σημαντικά και αυτή. Ωστόσο μπορούμε να πούμε πως επιταχύνθηκε η διαδικασία αναθεώρησης προτιμήσεων και επιλογών που κάτω από φυσιολογικές συνθήκες μπορεί να έπαιρνε ακόμα και χρόνια σε κάποια παιδιά.

Η σοβαρή επιδείνωση της φυσικής, ψυχολογικής, συναισθηματικής όσο και νοητικής κατάστασης των παιδιών κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού τους στην περίοδο της πανδημίας ανέδειξε ακόμα περισσότερο τη σημασία και τη σημαντικότητα της άθλησης για τη φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού και τα επιπλέον κίνητρα που δίνονται σε αυτές τις ηλικίες μέσω του αθλητισμού τόσο για τη σχέση με το σώμα τους όσο και με το κοινωνικό σύνολο.

Περιορισμοί της έρευνας

Αρχικά, να αναφερθεί ο μικρός αριθμός των συνεντεύξεων προκειμένου να συγκεντρωθούν τα ποιοτικά δεδομένα. Ωστόσο, στην ποιοτική έρευνα με ημιδομημένη συνέντευξη, ο αριθμός των 2 συμμετεχόντων είναι αποδεκτός. Ακόμα, το δείγμα των πληροφοριοδοτών δεν επιλέχτηκε τυχαία, αλλά ήταν συνειδητή επιλογή του ερευνητή. Επιπλέον, η έρευνα διεξήχθη σε δείγμα που η εργασιακή τους έδρα είναι ο νόμος Αττικής. Είναι λοιπόν πιθανό να προκύψουν διαφορετικά αποτελέσματα σε υποκείμενα που ασχολούνται στην επαρχία ή σε απομονωμένες νησιωτικές περιοχές, αφού τα επίπεδα αθλητών και συλλόγων είναι διαφορετικά.. Τέλος, είναι πολύ πιθανό τα αποτελέσματα μιας παρόμοιας μελλοντικής έρευνας, να επηρεαστούν από τις επιπτώσεις της πανδημίας του κορωνοϊού, οικονομικές, κοινωνικές ή ψυχολογικές, όπως επίσης από την πρόσφατη εμπειρία και συνεπώς να είναι διαφοροποιημένα.

Προτάσεις

‘Όταν χάνεις κάτι τότε καταλαβαίνεις την αξία του.’ Έτσι και σε αυτή την έρευνα η έλλειψη της άθλησης και οι επιπτώσεις από αυτό το γεγονός ανέδειξαν την αξία, τη σημασία της. Αυτή η ανάδειξη της σημασίας και της σημαντικότητας της άθλησης πρέπει να οδηγήσει σε νέα μονοπάτια διαχείρισης και αντιμετώπισης της σε τέτοιους χαλεπούς καιρούς που βάλλεται πανταχόθεν και όχι μόνο από την πανδημία (τεχνολογική εποχή, καθιστικός τρόπος ζωής). Τα συμπεράσματα της μελέτης αυτής θα μπορούσαν να αποτελέσουν οδηγό για τους υπεύθυνους οργανισμούς ούτως ώστε να αναθεωρήσουν τη σημασία του αθλητισμού σε σχέση με την ρουτίνα της καθημερινότητας. Να είναι έτοιμοι την επόμενη φορά που θα βρεθεί το νεανικό ποδόσφαιρο και ο αθλητισμός, εν γένει, κάτω από παρόμοιες συνθήκες, κάτι που απευχόμαστε, να γίνει διαφορετική διαχείριση, ώστε να αμβλυνθούν οι επιπτώσεις της πανδημίας και των μέτρων της στο παιδί, είτε το ασχολούμενο με ελεύθερο αδόμητο αθλητισμό είτε με οργανωμένο και δομημένο.

Με την επάνοδο στην κανονικότητα να ενισχυθούν ούτως ή άλλως οι αθλητικές υποδομές, να δοθούν περισσότερα κίνητρα στους νέους για να αθληθούν και να προβλεφθεί περισσότερος χρόνος και κίνητρα για την ενασχόλησή τους με αυτόν. Να δοθεί μεγαλύτερο ενδιαφέρον και επένδυση στον κοινοτικό, στον δημόσιο αθλητισμό, και στις υποδομές όπου με καινοτόμες πρωτοβουλίες και παρεμβάσεις, να εξασφαλίζεται η πρόσβαση σε όλες τις κοινωνικές ομάδες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Διεθνής

- Afari, F. A. (2020, April 21). *Brief international history of pandemics*. Available online: <https://www.graduateinstitute.ch/communications/news/brief-international-history-pandemics>.
- Andreato, L. V., Coimbra, D. R., & Andrade, A. (2020). Challenges to athletes during the home confinement caused by the COVID-19 pandemic. *Strength & Conditioning Journal*, 42(3), 1-5.
- Azevedo, A. M., Petiot, G. H., Clemente, F. M., Nakamura, F. Y., Moraes-Neto, M. V., Garcia, G. R., & Aquino, R. (2021). Home training recommendations for soccer players during the COVID-19 pandemic. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 20(5), 574-584.
- Bartlett, S. (1996). Access to outdoor play and its implications for healthy attachments. *Unpublished article, Putney, VT*.
- Bassareo, P. P., Melis, M. R., Marras, S., & Calcaterra, G. (2020). Learning from the past in the COVID-19 era: rediscovery of quarantine, previous pandemics, origin of hospitals and national healthcare systems, and ethics in medicine. *Postgraduate Medical Journal*, 96(1140), 633-638.
- Bates, L. C., Zieff, G., Stanford, K., Moore, J. B., Kerr, Z. Y., Hanson, E. D., ... & Stoner, L. (2020). COVID-19 impact on behaviors across the 24-hour day in children and adolescents: physical activity, sedentary behavior, and sleep. *Children*, 7(9), 138.
- Bates, S., Greene, D., & O'Quinn, L. (2021). Virtual sport-based positive youth development during the COVID-19 pandemic. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 38(4), 437-448.

- Bonardi, J. P., Gallea, Q., Kalanoski, D., & Lalive, R. (2020). Fast and local: How did lockdown policies affect the spread and severity of the covid-19. *Covid Econ*, 23, 325-351.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.
- Burghardt, G. M. (2010). The comparative reach of play and brain: Perspective, evidence, and implications. *American Journal of Play*, 2(3), 338-356.
- Burki, T. (2020). China's successful control of COVID-19. *The Lancet Infectious Diseases*, 20(11), 1240-1241.
- Ciotti, M., Ciccozzi, M., Terrinoni, A., Jiang, W. C., Wang, C. B., & Bernardini, S. (2020). The COVID-19 pandemic. *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences*, 57(6), 365-388.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας*. Αθήνα: Μεταίχμιο
- Creswell, J. (2011). *Η έρευνα στην εκπαίδευση: Σχεδιασμός, διεξαγωγή και αξιολόγηση της ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας*. (μτφ. Ν. Κουβαράκου). Αθήνα: Ίων.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dong, L., & Bouey, J. (2020). Public mental health crisis during COVID-19 pandemic, China. *Emerging Infectious Diseases*, 26(7), 1616-1618.
- Dorsch, T. E., Blazo, J. A., Arthur-Banning, S. G., Anderson-Butcher, D., Jayanthi, N., Hardiman, A., ... & Lerner, J. B. (2021). National trends in youth sport during the covid-19 pandemic: Understanding American parents' perceptions and perspectives. *Journal of Sport Behavior*, 44(3), 303-320.
- Drummond, M., Elliott, S., Drummond, C., & Prichard, I. (2020). Youth sport and COVID-19: a potential generation lost. *Emerald Open Research*, 2(27), 27. <https://doi.org/10.35241/emeraldopenres.13661.1>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of

- health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1-21.
- Elliott, S., Drummond, M. J., Prichard, I., Eime, R., Drummond, C., & Mason, R. (2021). Understanding the impact of COVID-19 on youth sport in Australia and consequences for future participation and retention. *BMC Public Health*, 21(1), 1-16.
- Ghosh, R., Dubey, M. J., Chatterjee, S., & Dubey, S. (2020). Impact of COVID-19 on children: special focus on the psychosocial aspect. *Minerva Pediatrica*, 72(3), 226-235.
- Grazioli, R., Loturco, I., Baroni, B. M., Oliveira, G. S., Saciura, V., Vanoni, E., ... & Cadore, E. L. (2020). Coronavirus disease-19 quarantine is more detrimental than traditional off-season on physical conditioning of professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(12), 3316-3320.
- Green, B. C., & Chalip, L. (1997). Enduring involvement in youth soccer: The socialization of parent and child. *Journal of Leisure Research*, 29(1), 61-77.
- Grix, J., Brannagan, P. M., Grimes, H., & Neville, R. (2021). The impact of Covid-19 on sport. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 13(1), 1-12.
- Håkansson, A., Jönsson, C., & Kenttä, G. (2020). Psychological distress and problem gambling in elite athletes during COVID-19 restrictions—A web survey in top leagues of three sports during the pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6693.
- Ianni, A., & Rossi, N. (2020). Describing the COVID-19 outbreak during the lockdown: fitting modified SIR models to data. *The European Physical Journal Plus*, 135(11), 1-10.
- Jowett, S., Adie, J. W., Bartholomew, K. J., Yang, S. X., Gustafsson, H., & Lopez-Jiménez, A. (2017). Motivational processes in the coach-athlete relationship: A multi-cultural self-determination approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 143-152.
- Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., ... & Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to COVID-19. *Sports*, 8(4), 56.
- Kalinowski, P., Myszkowski, J., & Marynowicz, J. (2021). Effect of online training during the COVID-19 quarantine on the aerobic capacity of youth soccer players.

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6195.
- Keemss, J., Sieland, J., Pfab, F., & Banzer, W. (2022). Effects of COVID-19 lockdown on physical performance, sleep quality, and health-related quality of life in professional youth soccer players. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 875767.
- Kontoangelos, K., Economou, M., & Papageorgiou, C. (2020). Mental health effects of COVID-19 pandemia: a review of clinical and psychological traits. *Psychiatry Investigation*, 17(6), 491-505.
- Korkmaz, S., Aslan, C. S., Eyuboğlu, E., Çelebi, M., Kır, R., Karakulak, I., ... & Geri, S. (2020). Impact of detraining process experienced during the COVID-19 pandemic on the selected physical and motor features of football players. *Progress in Nutrition*, 22, e2020029.
- Liddell, H. G., Scott, R., & Drisler, H. (1852). *A Greek-English lexicon: based on the German work of Francis Passow*. Harper.
- Madsen, K., Pedersen, P. K., Djurhuus, S., Klitgård, N. A., & Richter, E. A. (1992). Effects of detraining on endurance capacity and muscle electrolytes during prolonged exhaustive exercise: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 24(5), 91–98.
- Maurice, J., Devonport, T. J., & Knight, C. J. (2021). Toward improved triadic functioning: exploring the interactions and adaptations of coaches, parents and athletes in professional academy soccer through the adversity of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 12, 609631.
- Mon-López, D., García-Aliaga, A., Bartolomé, A. G., & Solana, D. M. (2020). How has COVID-19 modified training and mood in professional and non-professional football players?. *Physiology & Behavior*, 227, 113148.
- Mossman, G. J., & Cronin, L. D. (2019). Life skills development and enjoyment in youth soccer: The importance of parental behaviours. *Journal of Sports Sciences*, 37(8), 850-856.
- Mutz, M., & Gerke, M. (2021). Sport and exercise in times of self-quarantine: How Germans changed their behaviour at the beginning of the Covid-19 pandemic. *International Review for the Sociology of Sport*, 56(3), 305-316.

- Nassar, M. F., Allam, M. F., & Shata, M. O. (2021). Effect of COVID-19 lockdown on young Egyptian soccer players. *Global Pediatric Health*, 8, 2333794X211012980.
- Oliver, J. L., Lloyd, R. S., & Meyers, R. W. (2011). Training elite child athletes: Promoting welfare and well-being. *Strength & Conditioning Journal*, 33(4), 73-79.
- Ostermeier, E., Tucker, P., Tobin, D., Clark, A., & Gilliland, J. (2022). Parents' perceptions of their children's physical activity during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 22(1), 1-12.
- Qiu, W., Rutherford, S., Mao, A., & Chu, C. (2017). The pandemic and its impacts. *Health, Culture and Society*, 9, 1-11.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (4rd ed.). Thousand Oaks: Sage.
- Peña, J., Altarriba-Bartés, A., Vicens-Bordas, J., Gil-Puga, B., Piniés-Penadés, G., Alba-Jiménez, C., ... & Casals, M. (2021). Sports in time of COVID-19: Impact of the lockdown on team activity. *Apunts Sports Medicine*, 56(209), 100340.
- Petrenko, H. (2017). The development and establishment of ball games in the ancient world. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 3(39), 103–109. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-103-109>
- Pillay, L., van Rensburg, D. C. C. J., van Rensburg, A. J., Ramagole, D. A., Holtzhausen, L., Dijkstra, H. P., & Cronje, T. (2020). Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(7), 670-679.
- Rismanbaf, A. (2020). Potential treatments for COVID-19; a narrative literature review. *Archives of Academic Emergency Medicine*, 8(1), e29.
- Ritchie, J., Lewis, J., Nicholls, C. M., & Ormston, R. (Eds.). (2013). *Qualitative research practice: A guide for social science students and researchers*. Sage.
- Robson, C (2010). *Η έρευνα του πραγματικού κόσμου: Ένα μέσο για κοινωνικούς επιστήμονες και επαγγελματίες ερευνητές*. Αθήνα: Gutenberg
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565.

- Sarto, F., Impellizzeri, F. M., Spörri, J., Porcelli, S., Olmo, J., Requena, B., ... & Franchi, M. V. (2020). Impact of potential physiological changes due to COVID-19 home confinement on athlete health protection in elite sports: a call for awareness in sports programming. *Sports Medicine*, 50(8), 1417-1419.
- Shah, J. N., Shah, J., & Shah, J. (2020). Quarantine, isolation and lockdown: in context of COVID-19. *Journal of Patan Academy of Health Sciences*, 7(1), 48-57.
- Staempfli, M. B. (2009). Reintroducing adventure into children's outdoor play environments. *Environment and Behavior*, 41(2), 268-280.
- Stephoe, A. S., & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet*, 347(9018), 1789-1792.
- Tayech, A., Mejri, M. A., Makhoul, I., Mathlouthi, A., Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2020). Second wave of covid-19 global pandemic and athletes' confinement: Recommendations to better manage and optimize the modified lifestyle. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8385.
- The Aspen Institute. (2020). State of Play 2020 | Pandemic Trends. *The Aspen Institute Project Play*. <https://www.aspenprojectplay.org/state-of-play-2020/pandemic-trends>
- Toresdahl, B. G., & Asif, I. M. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): considerations for the competitive athlete. *Sports Health*, 12(3), 221-224.
- UNICEF. (2007). *Implementation handbook for the convention on the rights of the child*. Unicef.
- Van Hoof, E. (2020, April). Lockdown is the world's biggest psychological experiment—and we will pay the price. In *World Economic Forum* (Vol. 9). Available online: <https://www.weforum.org/agenda/2020/04/this-is-the-psychological-side-of-the-COVID-19-pandemic-that-were-ignoring/>
- Vincent, H. K., Patel, S., & Zaremski, J. L. (2022). Impact of COVID on sports injury patterns, changes in mental well-being, and strategies to prepare for future pandemics in sport. *Current Sports Medicine Reports*, 21(6), 196-204.
- Vitiello, L., Ilari, S., Sansone, L., Belli, M., Cristina, M., Marcolongo, F., ... & Russo, P. (2022). Preventive measures against pandemics from the beginning of civilization to nowadays—how everything has remained the same over the millennia. *Journal of Clinical Medicine*, 11(7), 1960.

- Wang, C., Horby, P. W., Hayden, F. G., & Gao, G. F. (2020). A novel coronavirus outbreak of global health concern. *The Lancet*, 395(10223), 470-473.
- Washif, J. A., Farooq, A., Krug, I., Pyne, D. B., Verhagen, E., Taylor, L., ... & Chamari, K. (2022). Training during the COVID-19 lockdown: knowledge, beliefs, and practices of 12,526 athletes from 142 countries and six continents. *Sports Medicine*, 52(4), 933-948.
- World Health Organization [WHO] (2020). *Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of Covid-19: Interim guidance*. Available online at: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331764/WHO-2019-nCoV-Mass_Gatherings_Sports-2020.1-eng.pdf?sequence=1&disAllowed=y (accessed June 18, 2020).
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., ... & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55-64.
- Young, D. (2005). Mens sana in corpore sano? Body and mind in Ancient Greece. *The International Journal of the History of Sport*, 22(1), 22-41.
- Zago, M., Lovecchio, N., & Galli, M. (2022). Players at home: Physical activity and quality of life in 12–17 years-old football (soccer) players during the Covid-19 lockdown. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(3), 626-636.

Ελληνική

- Βουρβέρης, Κ. Ι. (2015). Παιδιά και παιδεία: Σωκράτης – Πλάτων – Αριστοτέλης. *Επιστημονική Επετηρίς της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών*, (Περίοδος Β' Τομ. 6 (1955-1956), 469-526.
- Δεσποτόπουλος, Κ. (2005). Ολυμπιακοί Αγώνες και ιδεολογία του Αθλητισμού στην Αρχαία Ελλάδα. *ΙΜΕΡΟΣ*, 5(1). http://www.ime.gr/Publications/Print/Imeros/gr/05_1/article01.html.
- Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας, εφαρμογές στην ψυχολογία και στην εκπαίδευση*. Κallipos.
- Ιωσηφίδης, Θ. (2008). *Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες*. Αθήνα: Κριτική

- Καζαντζάκης, Ν. (2000). *Ταξιδεύοντας. Αγγλία*. Αθήνα: Εκδόσεις Καζαντζάκη.
- Καλπογιάννη, Ε. Δ., Φύσσας, Κ., & Αβδελίδου, Ε. (2015). Ορισμός Παιχνιδιού. *Ψυχογραφήματα*. <https://www.psychografimata.com/orismos-pechnidiou/>
- Μπεμπέτσος, Ε., Κωνσταντινίδης, Χ., & Κωνσταντούλας, Δ. (2021). Πανδημία από κορωνοϊό (COVID-19) και φυσική δραστηριότητα. Ο σημαντικός ρόλος του φύλου και της ηλικίας. *Archives of Hellenic Medicine/Arheia Ellenikes Iatrikes*, 38(2), 231-236.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

Έντυπο συναίνεσης

Αγαπητή/έ κυρία/ε,

Αρχικά, θα ήθελα να σας ευχαριστήσω για την αποδοχή της πρόσκλησης συμμετοχής στη συνέντευξη, η οποία διεξάγεται στα πλαίσια εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Διοίκηση Αθλητικών Οργανισμών και Επιχειρήσεων» του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, στην κατεύθυνση «Μάνατζμεντ Αθλητικών Οργανισμών & Επιχειρήσεων, με θέμα «Οι επιπτώσεις του Covid-19 στις υποδομές ποδοσφαίρου».

Επίσης, θα ήθελα να σας διαβεβαιώσω για την τήρηση της ανωνυμίας σας και να σας ενημερώσω, πως η εν λόγω έρευνα δεν αποσκοπεί στον έλεγχο των γνώσεών σας, ούτε απαιτεί εξειδικευμένες γνώσεις, αλλά έχει ως στόχο τη συγκέντρωση των προσωπικών σας εμπειριών για το συγκεκριμένο θέμα.

Η διάρκεια της συνέντευξης είναι περίπου 60 λεπτά και πρόκειται να μαγνητοφωνηθεί, ώστε να μου δοθεί η δυνατότητα να επεξεργαστώ καλύτερα τα στοιχεία που θα συγκεντρωθούν. Βεβαίως, θα ενημερωθείτε για τα αποτελέσματα της έρευνας. Ωστόσο, έχετε το δικαίωμα άρνησης της συμμετοχής σας, όπως επίσης να διακόψετε τη συνέντευξη, εφόσον αισθανθείτε άβολα.

Τέλος, θα ήθελα να σας ευχαριστήσω εκ των προτέρων για τον πολύτιμο χρόνο που θα αφιερώσετε και να σας παρακαλέσω να υπογράψετε το παρών έντυπο με το οποίο συναινείτε, αφού λάβατε γνώση, σχετικά με τον σκοπό της έρευνας και τη διαδικασία που θα ακολουθηθεί. Φυσικά, θα λάβετε αντίγραφο του εντύπου συναίνεσης για την εθελοντική σας συμμετοχή.

Υπογραφή συμμετέχοντα

Καλλιθέα...2022

Υπογραφή ερευνητή

Δημήτρης Κριμιτζάς

Πρωτόκολλο συνέντευξης

Ερώτηση Έναρξης: Βάσει της εμπειρίας σας, της επιστημονικής σας κατάρτισης, των γνώσεων που διαθέτετε και τη διαχρονική σας σχέση με νεαρούς ποδοσφαιριστές ποιες ήταν οι επιπτώσεις της πανδημίας Covid-19 και κατά ποσό απείλησαν την ευημερία των νεαρών ποδοσφαιριστών;

Ερευνητικό ερώτημα 1 – Θεματικός άξονας 1: Απειλές για την ευημερία των νεαρών αθλητών.

Παρακαλώ να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις τεκμηριώνοντας τις απαντήσεις σας:

1. Επηρέασε την ψυχολογία των νεαρών ποδοσφαιριστών ή Πανδημία;
2. Πόσο σημαντικό είναι αυτό το κομμάτι της άθλησης, της σωματικής άσκησης για την παιδική ηλικία;
3. Πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η αλλαγή ρουτίνας;
4. Υπήρξε προσπάθεια αντίδρασης με εξεύρεση εφαρμογών ως υποκατάστατο σε αυτές τις ρουτίνες;
5. Ποιες ψυχολογικές επιπτώσεις προκάλεσε η πανδημία στους νεαρούς ποδοσφαιριστές;
6. Το αποτύπωμα που άφησαν είναι σημαντικό; θα είναι βραχυπρόθεσμο η θα είναι μακροπρόθεσμο;

Ερευνητικό ερώτημα 2 - Θεματικός άξονας 2: Προσαρμογή των προγραμμάτων και διατήρηση των κινήτρων.

Παρακαλώ να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις τεκμηριώνοντας τις απαντήσεις σας:

7. Τελικά έγινε προσαρμογή των προγραμμάτων άσκησης και αν ναι με ποιο τρόπο;
8. Τι ανταπόκριση υπήρξε τελικά στην εφαρμογή των προγραμμάτων που δόθηκαν στους νεαρούς ποδοσφαιριστές;
9. Με ποιο τρόπο έγινε η διατήρηση των κινήτρων;
10. Πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος της πολιτείας, της οικογένειας, της ομάδας, της κοινωνίας. Τα βοήθησαν τα παιδιά; Όλοι μαζί; Κάποιος περισσότερο κάποιος λιγότερο; ή ήταν ο ένας με τον άλλον σαν αλυσίδα;

Ερευνητικό ερώτημα 3 - Θεματικός άξονας 3: Επανεξέταση – Αναστοχασμού.

Παρακαλώ να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις τεκμηριώνοντας τις απαντήσεις σας:

11. Ο εγκλεισμός αυτά τα δύο χρόνια που τα παιδιά δεν είχαν πολλά πράγματα να κάνουν, τα έκανε να σκεφτούν την όλη κατάσταση, να αναθεωρήσουν αποφάσεις για το τι θέλουν να κάνουν στο μέλλον να καταλήξουν αν ήταν σωστές ή λάθος αυτές οι επιλογές, να διαπιστώσουν αν τελικά τους αρέσει κάτι άλλο; Υπήρχε αυτός ο επανέλεγχος των πραγμάτων, αυτή η επανεξέταση, αυτός ο αναστοχασμός;
12. Προς τα πού έγειρε η πλάστιγγα; Προς το μέρος της αρχικής επιλογής ή αναθεώρησαν και άλλαξαν κατεύθυνση;

Σας ευχαριστώ για τη συμμετοχή σας.