


Λίνα Ψούνη

**Μικροί Αθλητές,  
Τα Οφέλη από τον  
Αθλητισμό & την  
Άσκηση**

A cartoon illustration of a young girl with short brown hair, wearing large white-rimmed glasses, a black tank top, and black shorts with a red waistband. She is standing on a light blue, textured circular area. The background is a soft, abstract mix of purple, blue, and pink colors, decorated with stylized leaves and plants in various colors like blue, purple, and pink.

Γεια σας είμαι η Αφρούλα, δεν  
κάνω κάποιο άθλημα,  
όμως καθημερινά γυμνάζομαι  
επειδή με ευχαριστεί και  
αισθάνομαι ωραία!

Σήμερα θα σας πω τι  
έχω ανακαλύψει απο  
την γυμναστική

Για να ξεκινήσουμε την συζήτηση  
θα καλέσω τους φίλους μου να  
μας πούν τι αισθάνονται και αυτοί  
για την άσκηση και τον  
αθλητισμό.

**Παιδιά ελάτε!!**

Γεια σου Αφρούλα είμαι ο Δημητράκης ο ποδοσφαιριστής, μου αρέσει ο αθλητισμός γιατί πάνω απο όλα είναι παιχνίδι. Τρελαίνομαι να παίζω με τους φίλους μου

Γεια σου Δημητράκη, σε όλους αρέσει το παιχνίδι. Όχι μόνο στους αθλητές. Ασε τις τούμπες κ ελα να παίξουμε φρισμπι

και κακή διάθεση να έχω μέσα απο το παιχνίδι φτιάχνει το κέφι μου



Τώρα ξέρετε τι σκέφτομαι; βαριέμαι τον αθλητισμό γιατί όταν δεν έχω όρεξη δεν θέλω να πηγαίνω πουθενά. Εσύ Δημητράκη τι κάνεις όταν βαριέσαι;



Επίσης παρατηρώ ότι αν βρω το κέφι μου δύσκολα το χάνω μετά. Ενώ αν κάτσω σίτι θα μείνω βαριεστημένος όλη την ημέρα. Μπορεί να μην έχω όρεξη ούτε για φρισμπι, κατάλαβες Αφρούλα;



Για να πω την αλήθεια πολλές φορές βαριέμαι, αλλά πηγαίνω με το ζόρι γιατί ξέρω ότι θα βρώ το κέφι μου στο γήπεδο ... και πάντα το βρίσκω, άρα δεν μετανιώνω που πιέζω λίγο τον εαυτό μου



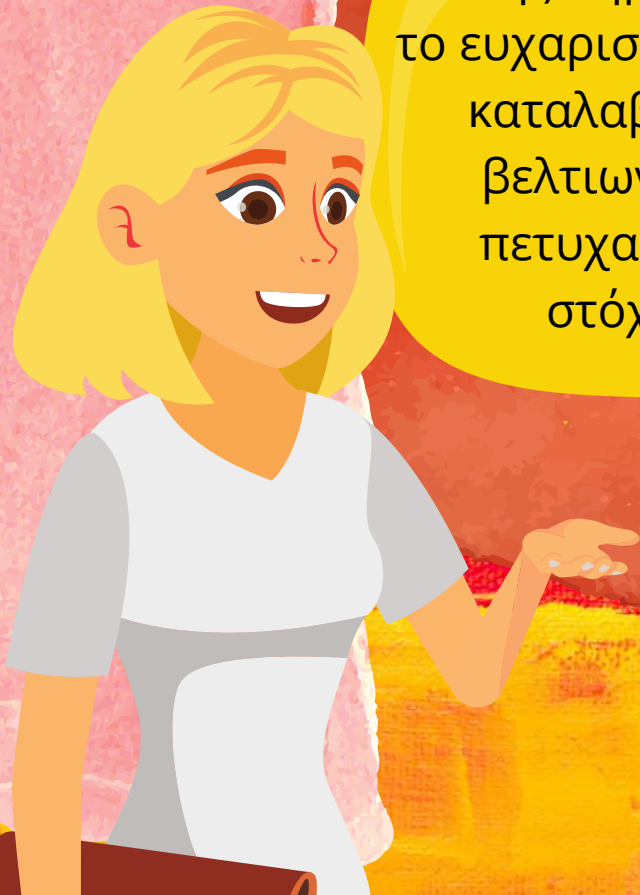
Γειά σας παιδιά!  
να 'μαι και γω!  
λοιπόν βασικό για να  
συμμετέχουμε σε ένα άθλημα,  
είναι να διασκεδάσουμε στην  
προπόνηση

Επίσης σημαντικό είναι να  
το ευχαριστιόμαστε και να  
καταλαβαίνουμε ότι  
βελτιωνόμαστε και  
πετυχαίνουμε τους  
στόχους μας

Φυσικά και δεν  
πειράζει  
Αφρούλα, αρκεί  
που σου αρέσει η  
άσκηση και  
γυμνάζεσαι  
καθημερινά.

Γεια σου κυρία Ψυχολόγε!  
Δηλαδή πειράζει που δεν  
πηγαίνω σε κάποιο άθλημα;

Βέβαια γυμνάζομαι αρκετά  
κάνω και άλλες  
δραστηριότητες δεν παίζω  
μόνο φρισμπι!



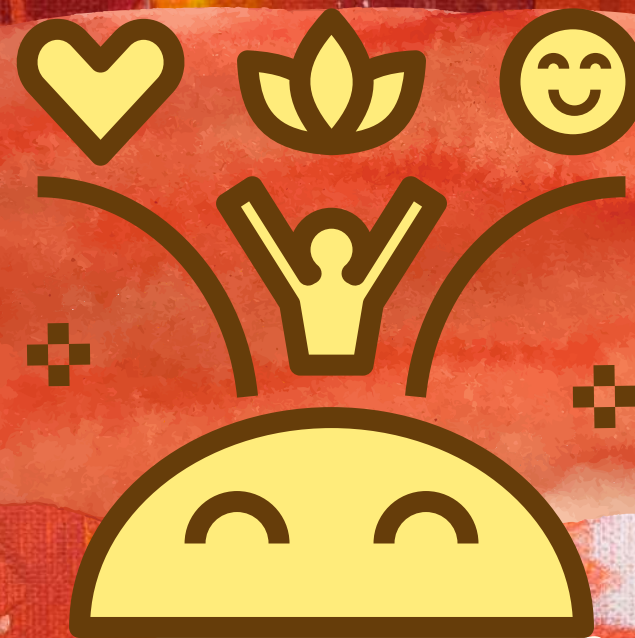
Από δω η κολλητή μου η  
Τριανταφυλλένια, πάμε μαζί  
μεγάλους περιπάτους και συζητάμε  
για φιλοσοφία και ψυχολογία.

Σήκω Τριανταφυλλένια δεν  
πιστεύω να βαριέσαι κ εσυ;  
Δεν διάβασες το κόλπο του  
Δημητράκη ; ;

Οχι δεν βαριέμαι! Ξέρω ότι οι μεγάλοι  
περίπατοι μας αδειάζουν το μυαλό &  
βελτιώνουν τη διάθεση και πολύ θα  
ήθελα να μάθω το γιατί...



Η άσκηση βοηθάει να αυξηθούν οι ουσίες του εγκεφάλου που λέγονται νευροδιαβιβαστές όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη. Είναι αυτές που μας ανεβάζουν τη ψυχική διάθεση.



Επίσης, με τις βαθιές αναπνοές που παίρνουμε όταν γυμναζόμαστε ηρεμεί το σώμα μας, είναι σαν να κάνουμε τεχνικές χαλάρωσης. Αισθανόμαστε ηρεμία και ευεξία



Η φίλη μου η Λίντα δεν σταματάει ποτέ, κάνει 15 αθλήματα, έχουμε γνωριστεί στο πάρκο για σκέιτ

Γεια σας είμαι η Λίντα, κάθε μέρα κάνω 2-3 αθλήματα, το βέβαιο είναι ότι θα γίνω γυμνάστρια!





## Γνωρίζουμε πολύ καλά ότι η γυμναστική ωφελεί την υγεία

- Διατηρούμε το βάρος μας
- Δυναμώνουμε τον οργανισμό μας
- Ενισχύουμε το καρδιαγγειακό και το αναπνευστικό μας
- Προλαμβάνουμε ασθένειες, όπως ο διαβήτης, η χοληστερίνη, η πίεση, η οστεοπόρωση ακόμα και ο καρκίνος
- Γενικά προλαμβάνουμε το γήρας και τις συνέπειές του



Όπως όλα στη ζωή μας θέλουν μέτρο το ίδιο ισχύει για τον αθλητισμό και την άσκηση. Ανάλογα με την ηλικία μας και το επίπεδό μας πρέπει να ρυθμίζεται και η άσκηση που κάνουμε.

Οποσδήποτε πρέπει να ξεκουραζόμαστε μέσα στην εβδομάδα γιατί υπάρχει ο κίνδυνος της υπερκόπωσης με σοβαρές συνέπειες για τον οργανισμό.



Παρότι γυμνάζομαι πολύ, προσέχω ιδιαίτερα την ξεκούρασή μου. Όπως ξέρουν και οι πρωταθλητές η αποκατάσταση είναι πολύ σημαντική!



Με γνωρίσατε ;  
είμαι η μικρή Τριανταφυλλένια, βασικά  
παίζω τένις και τώρα μαθαίνω και  
μπάντμιντον έτσι για την πλάκα μου

Αν και δεν είμαι πολύ καλή,  
ανεβαίνει πολύ η αυτοπεποίθησή  
μου γιατί μαθαίνω κάτι καινούριο  
και βελτιώνομαι!

## Είναι βέβαιο ότι ο αθλητισμός ωφελεί τη ψυχολογία μας γενικότερα

- Είδαμε μας ανεβάζει τη διάθεση
- Τονώνει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση
- Έχουμε καλύτερη πνευματική απόδοση
- Πετυχαίνουμε τους στόχους μας και έχουμε προσωπικές επιτυχίες
- Αποκτάμε ψυχική ανθεκτικότητα
- Βελτιώνεται η εικόνα του σώματος μας
- Κοινωνικοποιούμαστε
- Έχουμε καλύτερο ύπνο



Να και ο αθληταράς ο Βασιλάκης, αυτός δεν παίζει μαζί μας, κάνει πολλή προπόνηση κάθε μέρα. Βέβαια προσέχει πολύ τη διατροφή του. Έτσι πρέπει να κάνουν όλοι οι αθλητές!



Γεια σε όλους!  
Ένα θα πω αν θέλει κάποιος να λέγεται αθλητής πρέπει να προσέχει τι τρώει. Χωρίς σωστή διατροφή δεν πάμε πουθενά




Η ισορροπημένη διατροφή ευνοεί την απόδοση των αθλητών. Είναι βέβαιο ότι η καλή διατροφή σχετίζεται και με τη διάθεση μας, τα συναισθήματά μας και την καλή λειτουργία του εγκεφάλου μας.

Η διατροφή μας πρέπει να έχει ποικιλία για να καλύψει τα απαιτούμενα θρεπτικά συστατικά και φυσικά να υπάρχει μέτρο.




Υπάρχουν και κάποιοι βασικοί κανόνες για τους αθλητές, όπως ότι δεν πρέπει να έχουμε φάει πριν την προπόνηση, αλλά δεν πρέπει να είμαστε και εντελώς νηστικοί γιατί θα μείνουμε απο ενέργεια.

Επίσης θέλει προσοχή η κατανάλωση νερού, ώστε να πίνουμε σωστή ποσότητα ανάλογα με το άθλημα μας. Καλό είναι να συμβουλευτούμε κάποιο ειδικό διατροφολόγο



Θα σας εμπιστευτώ  
ένα μυστικό, παλιά  
εγώ η Αφρούλα  
ήμουν αφρατουλα



Μέχρι που είδα τη γυμναστική με  
άλλο μάτι και  
ανακάλυψα μέσα απο την  
άσκηση την ευεξία και υγεία!

Και όμως όποιος γυμνάζεται  
επιθυμεί να τρώει και πιο σωστά.  
Άσκηση και διατροφή πάνε  
πακέτο, μάλλον επειδή έχουμε  
μάθει να αισθανόμαστε καλύτερα  
το σώμα μας!

→ believe →



Για θυμίσου  
Αφρούλα να μας  
πεις πώς άλλαξες  
άποψη σου για την  
άσκηση



χμ..  
πρώτα απο όλα κατάλαβα την  
βελτίωση στο κέφι μου,  
έπειτα συνειδητοποίησα ότι παίρνω  
μεγάλη ικανοποίηση και αίσθηση  
επιτυχίας με ό,τι καταφέρνω, ακόμα και  
απο την καθημερινή μου εκγύμναση.

Μετά απο  
λίγο καιρό  
κατάλαβα τη  
διαφορά στο  
σώμα μου,  
τώρα την  
καταλαβαίνω  
καθημερινά η  
άσκηση μου δίνει  
μεγάλη ευεξία κ  
σωματική  
εκτόνωση



Σήμερα κανονίσαμε τρέξιμο, αν  
κάνεις κάθε μερα κάτι διαφορετικό  
δεν βαριέσαι.  
Έτσι έχεις και πιο πολλούς φίλους!  
Πάμε Λίντα!

**δεν ξεχνώ**  
**Παν μέτρον άριστον**

Μην τρέξετε πάρα πολύ, να έχετε  
ένα πρόγραμμα και μετά να μη  
φάτε πίτσες, αλλά κάτι υγιεινό

Τι πετάγεσαι τώρα μικρή  
Ηλέκτρα, νομίζεις δεν τα  
ξέρουμε;  
Αντε έλα για τρέξιμο

ωχ την πατησα  
βαριέμαι το τρέξιμο..  
πάω για βουτιές





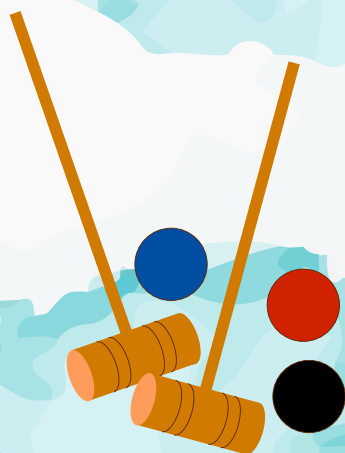


Ξέρετε για να διατηρήσουμε το ενδιαφέρον μας για τη γυμναστική και να παρακολουθούμε ανελλιπώς τις προπονήσεις, μεγάλη σημασία έχει να συγκρίνουμε τον εαυτό μας με τον εαυτό μας και να παρατηρούμε και να επιβραβεύουμε τη δική μας βελτίωση.

...Και για να μη βαριόμαστε οι στόχοι μας να είναι ρεαλιστικοί με μικρή διάρκεια.

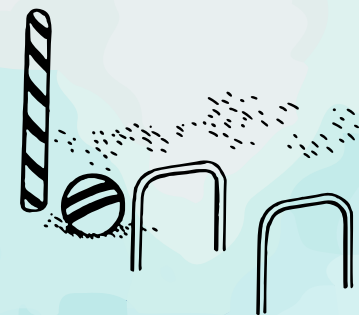
Είναι σημαντικό να βρούμε το άθλημα που μας ταιριάζει και να "κολλήσουμε" με καλή παρέα

Αν δεν μας πάει καλά κάποιο άθλημα δοκιμάζουμε άλλο. Κανείς που να θέλει να παίξουμε κροκέ;;



Κροκέ;  
Τι είναι πάλι αυτό;  
θα το δοκιμάσω

Καλά Αφρούλα  
είσαι πολύ  
ψαγμένη



# Μεσα απο την άσκηση

Αγαπάμε το σώμα μας, το προσέχουμε και το βελτιώνουμε



Κάνουμε δυνατές φιλίες Επικοινωνούμε με πολύ κόσμο, μικρούς κ μεγάλους

Καλλιεργούμε το μυαλό μας και βελτιώνουμε την ψυχολογία μας



Εχουμε εκτόνωση σωματική και ψυχολογική

Προστατεύουμε την υγεία μας



Μάθηση & Βελτίωση  
ικανοτήτων



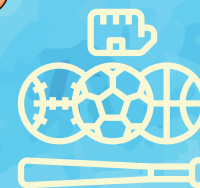
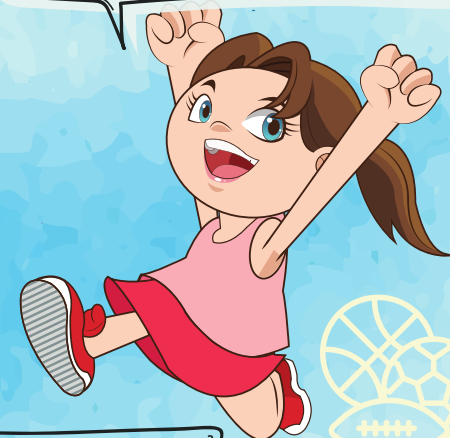
Κατανόηση και έλεγχο  
του εαυτού μας



Συναγωνισμό



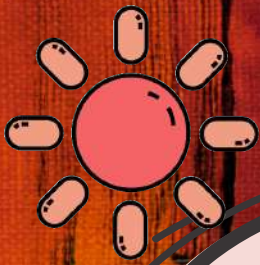
εκπλήρωση στόχων  
και ικανοποίηση



ψυχική  
ανθεκτικότητα

επιπλέον ο αθλητισμός μου  
προσφέρει





Θα σας εμπιστευτώ  
άλλο ένα μυστικό  
απο τα παλια



Είχα πάει μικρή σε  
ένα άθλημα και  
πιεζόμουν πολύ, όλο  
έκλαιγα. Ίσως  
έφταιγε το  
περιβάλλον και ίσως  
αυτό με οδήγησε να  
μην θέλω να  
αγωνίζομαι σε  
ομάδα.  
Θα πρέπει να το  
ξανασκεφτώ.

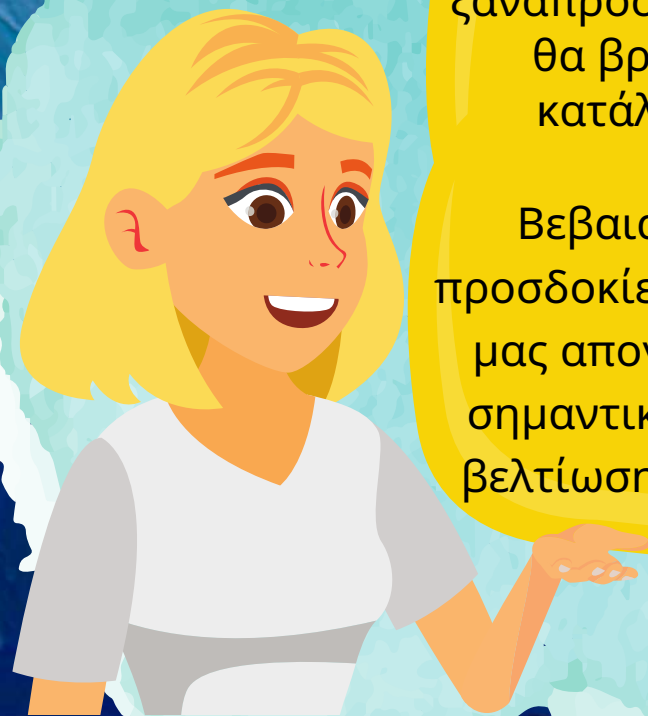


Αφρούλα, είπαμε δεν πειράζει αν δεν είσαι αθλήτρια. Η άσκηση αρκεί, σημασία έχει να είμαστε υγιείς και να έχουμε καλύτερη ποιότητα ζωής



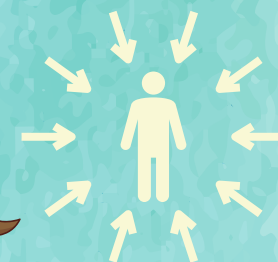
Πολύ ώριμη σκέψη! Μπορείς να το ξαναπροσπαθήσεις, σίγουρα θα βρεις ένα άθλημα κατάλληλο για σενα.

Βεβαια να θυμάσαι, οι προσδοκίες μας πολλές φορές μας απογοητεύουν. Τα πιο σημαντικά στοιχεία είναι η βελτίωση και η διασκέδαση



Τώρα που τα είπαμε κ ψυχολόγε, είμαι πλέον σίγουρη ότι είχα παρεξηγήσει τον αθλητισμό για αυτό δεν πήγαινα σε κάποια ομάδα

Δε λέω, η άσκηση σου δίνει πολλά, αλλά ο αθλητισμός έχει διαφορετικά κίνητρα, σου δίνει μοναδικά συναισθήματα. Αν καταφέρεις να το διαχειριστείς θα κερδίσεις πολύ περισσότερα



Τέλεια θα το προσπαθήσω ξανα. Γνωρίζω πια καλά τον εαυτό μου Ευχαριστώ πολύ!



**Μπράβο Αφρούλα !**

**ο αθλητισμός χτίζει χαρακτήρες**

**Αθλητικές Εμπειρίες= εμπειρίες ζωής**

Ανάπτυξη κοινωνικότητας-

συνεργασίας- ομαδικότητας

Εκτόνωση- διασκέδαση

Διαχείριση επιτυχίας-αποτυχίας

Αυτοπειθαρχία

Αυτοπεποίθηση- αυτοεκτίμηση

Πρότυπα συμπεριφοράς





Μπορείτε να κατεβάστε δωρεάν τα βιβλία με τους μικρούς αθλητές στο [www.psychinfo.gr](http://www.psychinfo.gr)  
Επικοινωνία: [psouni@gmail.com](mailto:psouni@gmail.com)



Το έργο αυτό διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνής. Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας, επισκεφθείτε το <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> ή στείλετε επιστολή στο Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.







**Ο Δρόμος για την Επιτυχία εισαγωγή στις τεχνικές**

1ο μέρος

**Οι Ψυχολογικές Δεξιότητες**

2ο μέρος

**Καλλιεργώ τα Συναισθήματά μου**

3ο μέρος

# **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ**

4ο μέρος

**Χτίζω Ψυχική Ανθεκτικότητα μέσα απο τον αθλητισμό**

5ο μέρος

**Επικοινωνία & Σχέσεις Μέσα απο τον Αθλητισμό**

6ο μέρος

**Καλλιεργώ το μυαλό του αθλητή**

Ελευθερα στο Διαδίκτυο

**Μικροί Αθλητές Εναντίον του Κορώνα**

**Οι Μικροί Αθλητές Προστατεύουν τον εαυτό τους**

**Οι Μικροί Αθλητές Μαθαίνουν για το Ντόπινγκ**

\* **Μικροί Αθλητές Άσκηση - Διατροφή & Εικόνα του Σώματος**



Η Λίνα Ψούνη είναι αθλητική ψυχολόγος και γυμνάστρια, με διδακτορικό στην αθλητική ψυχολογία και δύο μεταπτυχιακά, στην μεγιστοποίηση αθλητικής απόδοσης και την διοίκηση πολιτισμικών μονάδων.

Ασχολείται από 9 ετών με τον αθλητισμό, ως αθλήτρια, προπονήτρια, αθλητική ψυχολόγος και διοικητικός. Με την Εθνική ομάδα νέων γυναικών στην υδατοσφαίριση, έχει κατακτήσει πρώτη θέση στο παγκόσμιο πρωτάθλημα και δεύτερη θέση στο πανευρωπαϊκό. Έχει ασχοληθεί με πολλά αθλήματα αγωνιστικά αλλά και ερασιτεχνικά.

Από το 2009 διατηρεί την ιστοσελίδα <http://www.psychinfo.gr> με άρθρα ψυχολογίας και αθλητικής ψυχολογίας. Παράλληλα, πραγματοποιεί ομιλίες και σεμινάρια για την αθλητική ψυχολογία, την συναισθηματική νοημοσύνη τη διαχείριση βάρους, εικόνα του σώματος κ.α.



[www.psychinfo.gr](http://www.psychinfo.gr)