



Life Skills

Δημήτρης Γαργαλιάνος
Καθηγητής

dimitris_gargalianos@hotmail.com

6974 – 38 39 71





TRUE | SPORT
SPORT | PUR

WHAT SPORT CAN DO

THE
TRUE SPORT
REPORT



Report August 2005



Strengthening Canada

The Socio-economic Benefits of Sport Participation in Canada

Επιμέλεια έκδοσης:
Δημήτρης Γαργαλιάνος, PhD

ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΣΗ



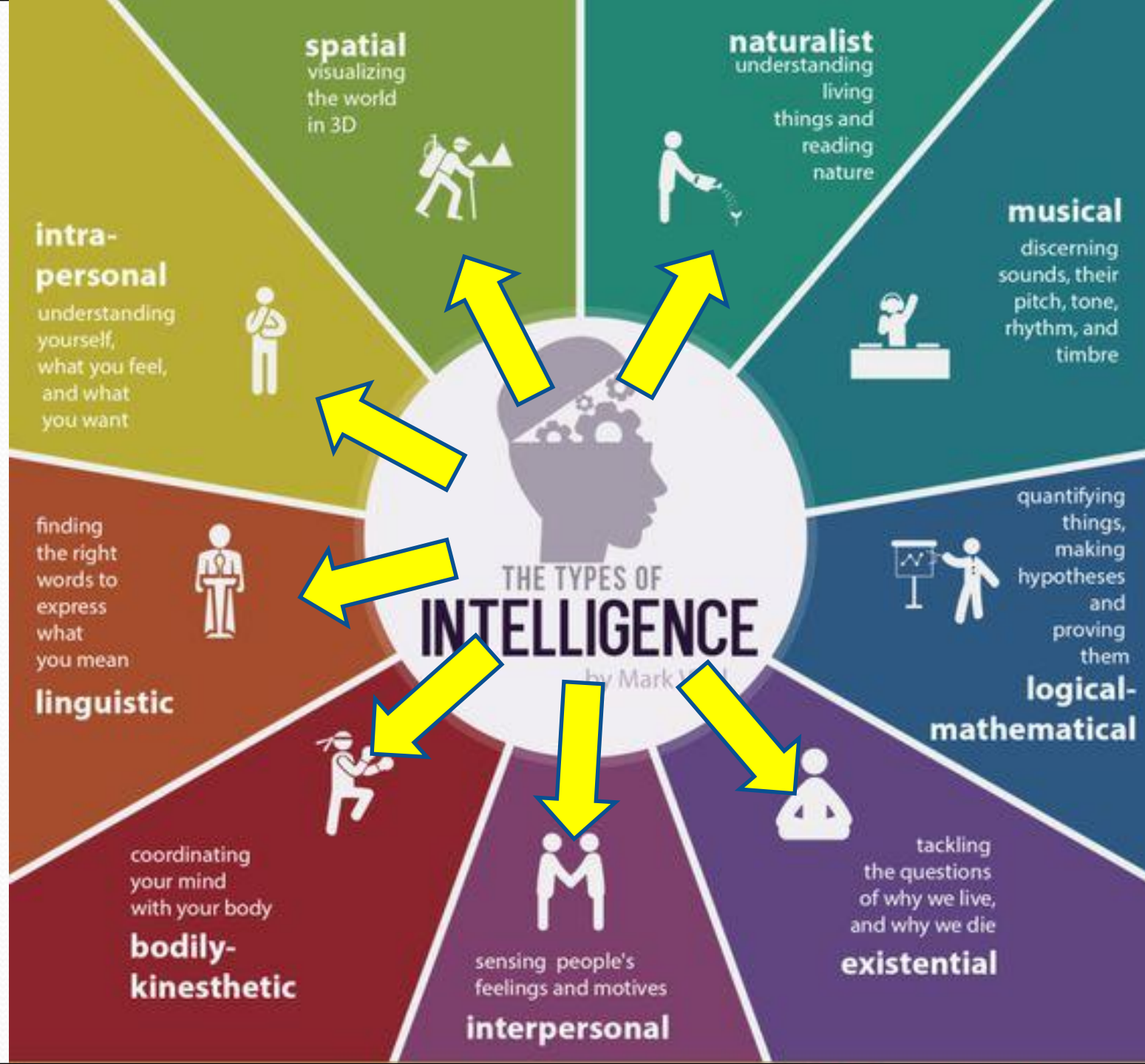
Οφέλη που προκύπτουν από δραστηριότητες άσκησης/άθλησης	132
Αναγνώριση των οφελών από τον ΟΗΕ - Αθλητισμός για την ανάπτυξη και την ειρήνη.....	132
Αναγνώριση των οφελών από την UNESCO	134
Αναγνώριση των οφελών από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.....	135
Αναγνώριση των οφελών από το Συμβούλιο της Ευρώπης.....	137
Αναγνώριση των οφελών από το Conference Board του Καναδά	138
Αναγνώριση των οφελών από το Canadian Centre for Ethics in Sport	139

SOFT SKILLS

Η αμερικανική βιομηχανία επενδύει κάθε χρόνο \$ 50 δις για την εκπαίδευση των στελεχών της, μεγάλο ποσοστό των οποίων επικεντρώνεται στις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες (soft skills).

Talavera & Perez-Gonzalez (2007)





Chronological Age	Age 0-6, Copper 	Age 7-9, Copper 	Age 10-12, Copper 	Age 13-14, Bronze 	Age 15-19, Bronze 
Developmental Stage	Early Childhood		Late Childhood		Young
Coaches Corner	Introduce Kids & Parents to Wrestling to Increase Participation. Goal: Get Kids to the Next Lvl	Instill a Passion & Love for Wrestling. Goal: Get Kids to the Next Lvl	Start the Real Process of Learning Through Routine & Reps Goal: Get Kids to the Next Lvl	Promote & Apply Competitiveness, Sportsmanship & Mastery of Wrestling	
Support Staff	Parents, Family, Child Care Providers & Community	Parents, Teachers, Coach & Community		Parents, Teachers, Local Coach & Regional/National Coach & Staff	
Knowledge of the Game	N/A	Introduction to Wrestling; Basic Knowledge of Rules, Tactics & Elite Athletes		Possess and Demonstrate Knowledge of Rules, Tactics & Techniques	
Lifestyle & Life Skills	Athletes Cooperate with Others Respect to All Weight Loss for Health Only	Participants Posses Healthy Daily Routines & Nutrition Skills Weight Loss for Health Concerns Only		Athletes Understand Ethical & Moral Values & Appreciation for Wrestling Some Weight Management Guidelines Introduced	
Elite Performance Support	N/A Matches/Yr = 0-12	Introduction to Basic Performance Support Staff & Philosophies Matches/Yr = 0-20 Matches/Yr = 0-20 Matches/Yr = 12-36 Matches/Yr = 24-48			
Tactical	Expect Little to No Tactical Development at This Age	Introduction to Structured Practices	Introduction to Basic Sport Offensive & Defensive Strategies	Understanding Strategy of Mat Technique (Action/Reaction)	
Technical	Expect Little to No Technical Development at This Age	Basic Athletic Movements Are Learned	Basic Skills in Wrestling Are Learned	Exposing Athlete to the Core Skills of Wrestling	Exposing Athlete to Core Techniques of Wrestling
Psychological	Social Interaction with Peers & Maintaining Fun or Activity	Positive Outlook, Cooperation with Others, Social Interaction & Fun	Passion for Wrestling, High Self-Esteem Perceived by Self & Mastery Climate	Ability to Focus Throughout Practice & Openness to Learn New Techniques	Take Criticism as Critical Feedback & Understand Causes of Winning/Losing
Physical	Explore Basic Body Skills, Coordination & Gross Motor Movements <u>When Should We Start Lifting?</u>	Developing Awareness, Coordination & Body Skills Through Games & Activity		Advancing Basic Movements & Combinations of Movements Through Repetition	



Βασικός στόχος του εκπαιδευτικού συστήματος είναι να προετοιμάσει τα παιδιά για τη ζωή. Οι Φινλανδοί επένδυσαν στην εκπαίδευση, όχι μόνο σε υλικά και σε χρήμα, αλλά σε φιλοσοφία και στάση ζωής.

«Δεξιότητες ζωής είναι οι ικανότητες προσαρμογής και θετικής συμπεριφοράς, που δίνουν τη δυνατότητα στο άτομο να ανταπεξέλθει με επιτυχία στις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής».

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας



Δεξιότητες του European Reference Framework (2007)

1. Επικοινωνία στη μητρική γλώσσα
2. Επικοινωνία σε ξένη γλώσσα
3. Χρήση επιστημών και τεχνολογίας
4. Χρήση υπολογιστή και διαδικτύου
5. Ικανότητα/επιθυμία απόκτησης νέων γνώσεων
6. **Κοινωνικές δεξιότητες**
7. Ανάλυση πρωτοβουλιών και επιχειρηματικότητα
8. Πολιτιστική αυτογνωσία και έκφραση



SOFT SKILLS

Οι αθλητές συνήθως παραμελούν την κοινωνική / ακαδημαϊκή / επαγγελματική τους εκπαίδευση, με αποτέλεσμα να δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στην μετά τον αθλητισμό ζωή τους.



Τι πρέπει να κάνουν;

Να συνδυάζουν την αθλητική τους πορεία
με την προετοιμασία για τη ζωή τους μετά από αυτήν.



Erasmus+



Δεξιότητες που αναπτύσσουν οι αθλητές

- Θέση στόχων
- Επικέντρωση
- Ομαδικότητα
- Αυτοπαρακίνηση
- Απόκτηση δεξιοτήτων
- Οργάνωση του χρόνου
- Αυτοπεποίθηση
- Πειθαρχία
- Υπευθυνότητα
- Αυτενέργεια
- Αντοχή / Υπομονή
- Επίλυση προβλημάτων

JOB SKILLS

Ten Essential Qualities Employers Seek



Communication

Clear speaking, active listening, and concise writing are key traits to effective communication within an organization.



Organization

Categorizing, sorting, and prioritizing the physical and virtual environments helps one to be more efficient and effective in the workplace.

Teamwork

Working well along-side others, relating to colleagues, and managing conflict promotes teamwork and creates synergy.



Punctuality

Managing one's own time effectively to meet deadlines and to complete important tasks allows one to achieve organizational goals and to meet its mission.



Emotional Intelligence

Recognizing one's own, and other people's emotions and using it to guide thinking and behavior to adapt environments can help to reduce conflict and achieve workplace goals.



Critical Thinking

Making judgments that are logical and well-reasoned offers the opportunity to solve problems and overcome challenges, which promotes the success of the organization.

Creativity

Thinking out-of-the-box by seeing things differently and proposing novel solutions encourages creativity and results in innovation for the organization.



Adaptability

Adjusting to abrupt change, managing multiple tasks in a fast-paced environment, and persevering through difficulties are cornerstones of adaptability and flexibility.



Computer Literacy

Competency of basic computer software applications, including the use of email and navigation of on-line websites to conduct business research supports the company in a variety of ways.



Inclusiveness

Being friendly and considerate; creating opportunities to make others feel included (regardless of age, gender, sexuality, etc.) strengthens the organization's social and working climate.

Δεξιότητες ζωής



Διανοητικές και Γνωστικές Δεξιότητες

Δημιουργικότητα

Ένας παίκτης επινοεί έναν πρωτότυπο συνδυασμό κινήσεων για να ξεπεράσει την άμυνα.

Λήψη αποφάσεων

Ο τερματοφύλακας αποφασίζει άμεσα αν θα βγει να μπλοκάρει τη μπάλα ή θα μείνει στο τέρμα.

Διανοητικές και Γνωστικές Δεξιότητες

Νοοτροπία ανάπτυξης (growth mindset)

Μία αθλήτρια συνεχίζει την προσπάθειά της και προπονείται σκληρά μετά από κάποια αποτυχία.

Ψηφιακή ευφυΐα

Ένας αθλητής χρησιμοποιεί υπεύθυνα τα κοινωνικά δίκτυα.

Προσωπικές και Ενδο-προσωπικές Δεξιότητες

Αυτογνωσία

Ένας αθλητής αναγνωρίζει ότι αντιδρά υπερβολικά όταν δέχεται πίεση.

Αυτορρύθμιση

Ένας αθλητής παραμένει ήρεμος όταν ο διαιτητής τον αδικεί.

Προσωπικές και Ενδο-προσωπικές Δεξιότητες

Αυτοπεποίθηση

Μία αθλήτρια ανεβαίνει στη δοκό ισορροπίας χωρίς δισταγμό, πιστεύοντας στις δυνατότητές της.

Ανθεκτικότητα

Ένας αθλητής επιστρέφει στο άθλημα μετά από σοβαρό τραυματισμό και μακρά αποκατάσταση.

Προσωπικές και Ενδο-προσωπικές Δεξιότητες

Πρωτοβουλία

Ένας νεαρός αθλητής ζητά πρόσθετες ατομικές προπονήσεις για να βελτιώσει τις επιδόσεις του.

Διαχείριση χρόνου

Μία αθλήτρια οργανώνει τον χρόνο της μεταξύ σχολείου και εντατικών προπονήσεων.

Προσωπικές και Ενδο-προσωπικές Δεξιότητες

Πειθαρχία και συγκέντρωση

Ένας αρσιβαρίστας επικεντρώνεται στις κινήσεις του πριν την άρση.

Διαχείριση άγχους

Ένας δρομέας εφαρμόζει τεχνικές αναπνοής πριν ένα κρίσιμο αγώνα.

Διαπροσωπικές και Κοινωνικές Δεξιότητες

Υπευθυνότητα και αξιοπιστία

Ένας αθλητής παραμένει συνεπής σε όλες του τις προπονήσεις, χωρίς να χρειάζεται επίβλεψη.

Ενσυναίσθηση

Ένας παίκτης παρηγορεί έναν συμπαίκτη που νιώθει τύψεις επειδή έκανε ένα λάθος.

Ενεργητική ακρόαση

Ένας αθλητής ακούει με προσοχή τον προπονητή για να καταλάβει τη στρατηγική.

Διαπροσωπικές και Κοινωνικές Δεξιότητες

Συνεργασία

Οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων συνεργάζονται για να νικήσουν.

Ομαδικό πνεύμα

Οι αθλητές κατανοούν στην πράξη ότι μόνο μέσα από την ομαδικότητα μπορεί να έρθει η επιτυχία.

Διαπροσωπικές και Κοινωνικές Δεξιότητες

Ηγεσία

Η αρχηγός της ομάδας εμπνέει τους άλλους και διαχειρίζεται εσωτερικές συγκρούσεις.

Διαπραγμάτευση

Ένας παίκτης συζητά με τη διοίκηση για ανανέωση συμβολαίου.

Διαπροσωπικές και Κοινωνικές Δεξιότητες

Διαχείριση συγκρούσεων

Η αρχηγός διαμεσολαβεί όταν δύο αθλήτριες διαφωνούν έντονα σε προπόνηση.

Πειθώ και επιρροή

Ένας αθλητής πείθει την ομάδα να αλλάξει τη διατροφή της, προτείνοντας υγιεινές συνήθειες.

Διαπροσωπικές και Κοινωνικές Δεξιότητες

Σεβασμός στη διαφορετικότητα

Μία ομάδα δέχεται αθλητές από διαφορετικές χώρες χωρίς προκατάληψη.

Κοινωνική νοημοσύνη

Ένας αθλητής προσαρμόζει τη συμπεριφορά του ανάλογα με το κοινό, τον χώρο και τους παρευρισκόμενους.

Προσαρμοστικότητα και Εξέλιξη

Κουλτούρα ανατροφοδότησης

Μία ομάδα ακούει εποικοδομητικά τα σχόλια του προπονητή και κάνει αυτοκριτική.

Αυτοπαρακίνηση

Ένας αθλητής προπονείται και μόνος του, χωρίς επίβλεψη από τον προπονητή.

Διαχείριση αλλαγών

Ένας αθλητής προσαρμόζεται σε νέο προπονητή και διαφορετική φιλοσοφία.

Ηθικές Αξίες και Επαγγελματισμός

Ηθική εργασίας

Ένας αθλητής δίνει το 100% ακόμα και στις πιο κουραστικές προπονήσεις.

Προσανατολισμός στην εξυπηρέτηση

Ένα μέλος της αποστολής βοηθά σε οργανωτικά θέματα πριν από αγώνες.

Στοχοπροσήλωση

Ένας μαραθωνοδρόμος προπονείται για μήνες με σαφή στόχο έναν συγκεκριμένο χρόνο.

Επικοινωνιακές Δεξιότητες

Προφορική επικοινωνία

Ένας αθλητής μιλά σε συνέντευξη Τύπου μετά τον αγώνα.

Διαπολιτισμική επικοινωνία

Ένας αθλητής προσαρμόζεται όταν αγωνίζεται σε ξένη χώρα και κατανοεί τις πολιτισμικές διαφορές.

Επικοινωνιακές Δεξιότητες

Δημόσια ομιλία

Ένας πρωταθλητής μιλά σε σχολεία για τις εμπειρίες του στον αθλητισμό.

Storytelling

Μία αθλήτρια μοιράζεται στο κοινό την προσωπική της διαδρομή μέσα από διαλέξεις / βίντεο / συνεντεύξεις.

Ισοκράτης

Εγχειρίδιο Ομιλητών ΑΘΗΝΑ 2004



ΑΘΗΝΑ 2004



ΑΘΗΝΑ 2004
ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ





**KEEP
CALM
AND
LEARN
LIFE SKILLS**

**Ευχαριστώ
για την προσοχή σας**

dimitris_gargalianos@hotmail.com

6974 – 38 39 71