

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ



Ο.Φ.Ν.Ι.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ;

Ορίζεται η έμμεση θεραπευτική διαδικασία, η οποία δίνει τη δυνατότητα στους αθλητές να γνωρίσουν περισσότερα στοιχεία για την προσωπικότητά τους, τον προσωπικό τρόπο αντιμετώπισης των καταστάσεων, τις λεπτομέρειες που ρυθμίζουν τόσο την καθημερινή όσο και την αγωνιστική τους συμπεριφορά.

Έχει ως κύριο στόχο την καλλιέργεια της πνευματικής και ψυχολογικής διάστασης των αθλητών, την ενδυνάμωση της γνωστικής και πνευματικής τους ετοιμότητας, ώστε να αξιοποιηθούν στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό οι ικανότητές τους. (Ζαρώτης, Ι.)



ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ

Στη σημερινή εποχή όλο και περισσότερα παιδιά συμμετέχουν σε διάφορα οργανωμένα σπορ. Οι τοπικές ακαδημίες έχουν αντικαταστήσει το παιχνίδι της γειτονιάς. Παρ' όλο που έχει αλλάξει ο τρόπος διεξαγωγής παιχνιδιών μια αξία παραμένει σταθερή στο πέρασμα των χρόνων: το παιδί αντλεί ευχαρίστηση μέσα από το παιχνίδι/αθλητισμό και κατακτά δεξιότητες κοινωνικής μάθησης και ωρίμανσης.

Στον αθλητισμό το παιδί έρχεται καθημερινά σε επαφή με την πρόκληση της κατάκτησης του καινούριου και βιώνει το αίσθημα της ικανοποίησης και ευχαρίστησης που επηρεάζει τη διάθεση και αυτοπεποίθησή του.

Το παιδί όταν αισθάνεται ικανό να ανταπεξέλθει στις προκλήσεις του γηπέδου, έχει την ικανότητα να διοχετεύει την εμπιστοσύνη στον εαυτό του στο σχολείο και στην κοινωνία.



ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ

Το περιβάλλον (γονείς, προπονητές, σχολείο..) έχει καταλυτικό ρόλο γιατί βοηθάει περισσότερο το παιδί εάν επιβραβεύει την προσπάθεια και όχι το αποτέλεσμα.

Εάν επιβραβεύουμε τα παιδιά μόνο όταν νικούν σε περίπτωση ήττας τι γίνεται; Και στη λέξη ήττα μπορείτε να βάλετε μια κακή απόδοση σε ένα διαγώνισμα ή σε μια κοινωνική δραστηριότητα ή οτιδήποτε μπορεί να έχει σχέση με τη λέξη “αποτυχία”. Εάν μένουμε μόνο στο αποτέλεσμα περνάμε το μήνυμα στο παιδί ότι είσαι καλός μόνο όταν αποδίδεις και την «ήττα» μπορεί να την βιώσει με βαθιά απογοήτευση.

Συνδέεται και καθορίζεται δηλαδή η αυτοαξία και ταυτότητα του παιδιού με το αποτέλεσμα. Πόσο περιοριστικό και άδικο είναι όμως γιατί το παιδί είτε στη νίκη είτε στην ήττα έχει προσπαθήσει. Και με το να μην του αναγνωρίζουμε την προσπάθεια είναι σαν να μην βλέπουμε το παιδί με αυτές τις δυνατότητες που έχει αλλά να μένουμε στις δικές μας προσδοκίες.



ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ

Συχνά οι γονείς μπαίνουν στην παγίδα της σύγκρισης πχ. « ο Γιώργος πήρε περισσότερους πόντους από εσένα» με το σκεπτικό ότι έτσι θα παρακινήσουν περισσότερο το παιδί τους. Και ας σκεφτούμε λίγο: όταν το παιδί στεναχωριέται για την επίδοσή του, μήπως σε ένα δεύτερο επίπεδο στεναχωριέται γιατί δεν θέλει να απογοητεύσει τον γονιό με τις προσδοκίες του, αφού στα μάτια του γονιού θέλει να είναι το αγαπημένο και καλό του παιδί; Το κάθε παιδί είναι μοναδικό και έχει τα δικά του ιδιαίτερα χαρίσματα. Ο προπονητής, ο γονιός, το σχολείο πρέπει να βλέπει την προσπάθεια και να κρίνει το αποτέλεσμα πάντα σε σχέση με το προηγούμενο προσωπικό επίπεδο.



ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ

Επιπλέον έχει μεγάλη διδακτική αξία η ήττα και το λάθος. Μέσα απ' αυτά τα παιδιά προβληματίζονται και ψάχνουν να βρουν εναλλακτικούς τρόπους δράσης, επεξεργάζονται, διαχειρίζονται την απογοήτευση – την αντέχουν και ωριμάζουν.

Πέρα από τη δόμηση της αυτοπεποίθησης και αυτοεικόνας ο αθλητισμός προσφέρει έδαφος και για κατάκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων, αφού όταν το παιδί ανήκει σε ομάδα συναναστρέφεται με τους συμπαίκτες του και τον προπονητή. Είναι μια ευκαιρία να εξευμενίσει τον εγωκεντρισμό- που χαρακτηρίζει τα παιδιά – και να πάει προς την ομαδικότητα. Να νοιάζεται για τον άλλον, να καταλάβει όταν και ο συμπαίκτης είναι καλά τότε αυξάνονται οι πιθανότητες για μια καλή εμφάνιση.



ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ

Να μάθει να στηρίζει τον άλλον και να στηρίζεται. Μαθαίνει την αξία των κανόνων που εξυπηρετούν την καλή λειτουργία της ομάδας, τον αυτοέλεγχο, τον σεβασμό (πχ. απαγορεύεται η χρήση λεκτικής και σωματικής βίας) τη συνύπαρξη, την ανάληψη ευθύνης μέσα από το ρόλο που έχει ο καθένας μέσα στην ομάδα, την ανάπτυξη ηθικής συμπεριφοράς. Μέσα στην ομάδα δίνεται η δυνατότητα στο παιδί να μάθει πώς να εκφράσει τα συναισθήματά του, να ακούσει καλύτερα τους άλλους και να ακουστεί, ακόμα και πώς να συγκρουστεί με τρόπο εποικοδομητικό και παραγωγικό χωρίς να κατηγορεί τον άλλον.

Από τα παραπάνω βλέπουμε τη σπουδαιότητα του αθλήματος στη ζωή του παιδιού. Είναι ένας χώρος που γυμνάζει σώμα και ψυχή, που το παιδί πειραματίζεται, κατακτά, χαίρεται, αποσυμπιέζεται, στενοχωριέται, συνυπάρχει, διεκδικεί και αλληλεπιδρά. Όλα αυτά και άλλα περισσότερα είναι η ζωή. Είναι ένας χώρος ζωής.



Γιατί τα Παιδιά σταματούν τον αθλητισμό;

1) Ο αθλητισμός παύει να είναι διασκεδαστικός

Λύση: Όσο πιο καλά περνάνε τα παιδιά, τόσο καλύτερα θα παίζουν και τόσο σκληρότερα θα δουλεύουν. Όταν το άθλημα σταματάει να είναι διασκεδαστικό, πρέπει να βρεθεί τρόπος η προπόνηση να γίνεται πιο ελκυστική, αλλιώς ο αθλητής σταδιακά θα διακόψει.

2) Έχουν πάψει να νοιώθουν ότι η εμπειρία αυτή τους ανήκει

Λύση: Πρέπει οι γονείς να αποδεχθούν τους στόχους του παιδιού τους στο άθλημα και να το βοηθήσουν να βρει το πάθος του αντί να προσπαθούν να το καθορίζουν. Όταν παρακολουθούν έναν αγώνα του ή πρέπει να το χειροκροτήσουν και να του δώσουν συγχαρητήρια. Ποτέ δεν πρέπει να διαμαρτύρονται σε έναν κριτή.

3) Φοβούνται να κάνουν λάθη

Λύση: Πρέπει οι γονείς να αγκαλιάζουν την αποτυχία και την τάση των αθλητών να παίρνουν ρίσκα. Αντί να επαινούν μόνο το αποτέλεσμα μία επιτυχημένης προσπάθειας, να συγχαίρουν τα παιδιά αμέσως μετά από ένα λάθος. Οφείλουν να δημιουργήσουν ένα ασφαλές περιβάλλον όπου το παιδί δε φοβάται να αποτύχει.

Γιατί τα Παιδιά σταματούν τον αθλητισμό;

4) Δεν έχουν την ευκαιρία να αγωνιστούν

Λύση: Πρέπει οι προπονητές, ιδίως στις νεαρότερες κατηγορίες, να δίνουν τη δυνατότητα σε όλους τους αθλητές να συμμετέχουν στον αγώνα. Οι γονείς πρέπει να ρωτήσουν το παιδί τους αν είναι δυσανεσθημένο και μόνιμα στεναχωρημένο και αν είναι να έρθουν σε άμεση επαφή με τον προπονητή.

5) Νοιώθουν ότι δεν έχουν το σεβασμό των προπονητών τους

Λύση: Επιβάλλεται οι προπονητές να σέβονται την προσπάθεια, τη συγκέντρωση και το κουράγιο που χρειάζεται ένα παιδί για να αγωνιστεί σε ένα άθλημα στις μέρες μας. Να δίνουν τον σεβασμό που έχουν κερδίσει επειδή απλά είναι στην αρένα και να φερθούν με τον ίδιο σεβασμό που θα απαιτούσαν για τον εαυτό τους.

6) Σύγκρουση ενδιαφερόντων με άλλες δραστηριότητες

Λύση: Θα ήταν αφελές να υποθέσουμε ότι ο αθλητισμός είναι το παν για τα παιδιά και ότι δεν έχουν και άλλες προτεραιότητες. Γι αυτό πρέπει η ενασχόληση του παιδιού με τον αθλητισμό να χαρακτηρίζεται κυρίως από το στοιχείο της διασκέδασης.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ;

Ο **Αθλητικός Ψυχολόγος** είναι ο Ψυχολόγος που έχει ειδικευτεί στο αθλητικό περιβάλλον και θα πρέπει να διαθέτει άδεια ασκήσεως επαγγέλματος Ψυχολόγου.

Οι βασικές του σπουδές είναι στην Ψυχολογία και η εξειδίκευση πραγματοποιείται με μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών στην Αθλητική Ψυχολογία. Η Αθλητική Ψυχολογία είναι η επιστήμη που μελετά τη συμπεριφορά των ανθρώπων που ασχολούνται με την άσκηση και τον αθλητισμό.

Συγκεκριμένα, απευθύνεται στους **αθλητές**, τους **προπονητές**, τους **γονείς** των αθλητών, τους **διαιτητές**, τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής, ενώ παράλληλα συνεργάζεται με φυσιοθεραπευτές εργομετρικά κέντρα και διαιτολόγους.



ΡΟΛΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ

εκμάθηση
ψυχολογικών
δεξιοτήτων

αξιολόγηση
της
συναισθημα-
τικής
κατάστασης
του αθλητή

μεσολάβηση και
διευκόλυνση τόσο του
αθλητή όσο και του
προπονητή στην
επιτέλεση του έργου
του με απώτερο στόχο
τη μεγιστοποίηση της
απόδοσης

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ

Συνεργασία με
αθλητή



Καταγραφή των ψυχολογικών χαρακτηριστικών του σε συνθήκες προπόνησης και αγώνων.

Συνεργασία με
προπονητή



Καταγραφή, ενημέρωση και αντιμετώπιση προβλημάτων κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων.

Συνεργασία με
γονιό



Αντιμετώπιση γενικότερων προβλημάτων που σχετίζονται με τη συμπεριφορά του παιδιού τους εκτός της αθλητικής διαδικασίας, όπως είναι το σχολείο.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ / ΦΑΣΕΙΣ

1

Ενημέρωση και αξιολόγηση του αθλητή με τη διαδικασία της συνέντευξης, λήψη ιστορικού αλλά και χρήση έγκυρων και σταθμισμένων ψυχομετρικών εργαλείων

2

Παρέμβαση και εκμάθηση του αθλητή συγκεκριμένων τεχνικών και τρόπων χειρισμού των προβλημάτων που τον απασχολούν (π.χ. αγωνιστικό άγχος, χαμηλή αυτοσυγκέντρωση κ.α.)

3

Ο αθλητής καλείται να εφαρμόσει στον αγώνα ή και στην προπόνηση αυτά στα οποία δούλεψε στον τομέα της ψυχολογίας του

4

Επαναξιολόγηση και ο επαναπροσδιορισμός των στόχων προκειμένου να δούμε τη βελτίωση ή μη του αθλητή αλλά και να τεθούν νέα δεδομένα στη συνεργασία.

ΑΡΧΗΓΟΣ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

Τις πιο πολλές φορές το αξίωμα του αρχηγού της ομάδας παίζει το ρόλο "ανταμοιβής" για την προσφορά του συγκεκριμένου αθλητή στην ομάδα κατά το παρελθόν. Κατά συνέπεια, ο ρόλος του αρχηγού δε χρησιμοποιείται σαν αναγνώριση συγκεκριμένων ηγετικών χαρακτηριστικών.

Όταν συμβαίνει αυτό, πολλοί προπονητές χάνουν μια καλή ευκαιρία να δημιουργήσουν έναν πραγματικό ηγέτη στη θέση του αρχηγού. Ένας αρχηγός με αίσθηση ευθύνης για τη θέση του πρέπει να καταλάβει ότι υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορεί να κάνει, εκτός από το να απολαμβάνει τον τίτλο του.

Με σωστή ενεργοποίηση και σωστή καθοδήγηση του ιδίου και των συναθλητών του θα πρέπει να δημιουργήσει και να "υπηρετήσει" κάποιους συγκεκριμένους ρόλους, να έχει κάποιες συγκεκριμένες ευθύνες και να αναπτύξει κάποιες σημαντικές σχέσεις. Ο προπονητής θα πρέπει να βοηθήσει τον αρχηγό στις παραπάνω ενέργειες έτσι, ώστε όλοι μαζί να δημιουργήσουν μια καλύτερα οργανωμένη ομάδα.



ΑΡΧΗΓΟΣ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ / ΡΟΛΟΣ

Οι ευθύνες ενός αρχηγού είναι σημαντικές, χρειάζονται ηγετικές ικανότητες και οδηγούν την ομάδα σε καλύτερη πορεία και επιτυχίες. Ο ρόλος που θα "παίξει" εξαρτάται και από την προσωπικότητα του, από τις ιδιαιτερότητες των αθλητών και από τον τρόπο οργάνωσης της ομάδας.

Ο αρχηγός θα πρέπει να είναι παράδειγμα προς μίμηση για τον τρόπο προπόνησης, πειθαρχίας και θετικής διάθεσης. Καθημερινά θα πρέπει να προσπαθεί τα μέγιστα για να αποτελεί το "ζωντανό" παράδειγμα για τους συναθλητές του. Η πειθαρχία και συνετή συμπεριφορά του αρχηγού δε θα πρέπει να περιορίζεται μόνο στον αθλητικό τομέα, αλλά να επεκτείνεται και στην κοινωνική ζωή των αθλητών.

Ο αρχηγός είναι η "σπονδυλική στήλη" της ομάδας και θα πρέπει να δεχθεί και τις ανάλογες ευθύνες που έχει αυτός ο ρόλος. Ιδιαίτερα σε δύσκολες στιγμές πολλοί από τους αθλητές θα στηριχθούν στις συμβουλές και τις παραινέσεις του αρχηγού. Το τελικό συμπέρασμα είναι ότι ο αρχηγός δημιουργεί ένα είδος προστατευτικού φάσματος γύρω από τις σχέσεις των αθλητών με την διοίκηση και τον προπονητή προσπαθώντας πάντα να είναι ο ισορροπιστής καταστάσεων.



ΑΡΧΗΓΟΣ / ΡΟΛΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

Ο ρόλος του προπονητή είναι πολύ σημαντικός στη δημιουργία του ρόλου του αρχηγού και στην οριοθέτηση των ευθυνών και των καθηκόντων του. Ένας προπονητής θα πρέπει πάντα να βελτιώνει τις γνώσεις του και τις εμπειρίες του σε θέματα ηγετικής καθοδήγησης. Οι γνώσεις αυτές μπορεί να προέλθουν από προσωπικές εμπειρίες, εμπειρίες άλλων προπονητών και φυσικά από επιστημονικά εφαρμοσμένα δημοσιεύματα.

Φυσικά ο προπονητής θα πρέπει να αποφασίσει τι ρόλο θα παίξει στην επιλογή του αρχηγού της ομάδας. Επειδή ο αρχηγός θα πρέπει να είναι και ο ηγέτης της ομάδας θα πρέπει να επιλεγθεί είτε βάσει των ηγετικών του χαρακτηριστικών είτε βάσει της ηγετικής του παρουσίας στην ομάδα. Φυσικό αποτέλεσμα είναι η πιθανή επιλογή κάποιου που δε θα είναι απαραίτητα και ο καλύτερος αθλητής - παίκτης της ομάδας. Ορισμένοι προπονητές διαλέγουν τον αρχηγό μόνοι τους και ορισμένοι αφήνουν τους αθλητές να εκλέξουν κάποιον. Οποιαδήποτε μέθοδο και εάν διαλέξει ο προπονητής, θα πρέπει να καθορίσει μια διαδικασία εκλογής-επιλογής με τη δημιουργία και χρήση κάποιων κριτηρίων.



ΑΡΧΗΓΟΣ / ΡΟΛΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

Ο προπονητής και ο αρχηγός θα πρέπει να καθορίσουν τις ευθύνες τους και τους ρόλους που θα παίξουν μέσα στην ομάδα κατά τη διάρκεια της χρονιάς. Οι συναντήσεις αυτές θα πρέπει να συνεχιστούν με σταθερή συχνότητα και κατά τη διάρκεια της χρονιάς, προκειμένου να αλληλοενημερώνονται για τις τρέχουσες υποθέσεις της ομάδας. Ο προπονητής θα πρέπει να βοηθά και να προστατεύει τον αρχηγό ιδιαίτερα όταν η ομάδα πρόκειται να περάσει μέσα από προβληματικές καταστάσεις.

Στην συνέχεια, ο αρχηγός θα πρέπει να κανονίσει συναντήσεις με όλους τους αθλητές της ομάδας για να συζητήσει μαζί τους το ρόλο του και τις ευθύνες τους. Ο αρχηγός θα πρέπει πάντα να προτείνει λύσεις και τρόπους συμπεριφοράς που θα προάγουν τη θετική ατμόσφαιρα στην ομάδα.

Θα πρέπει να δοθεί προσοχή και στους άλλους παίκτες κατά τη διάρκεια της χρονιάς, γιατί μπορεί να αποδείξουν έμπρακτα ότι διαθέτουν χαρακτηριστικά ηγετικής συμπεριφοράς, όπως δυνατή επιθυμία για σκληρή δουλειά ή ένα ταλέντο ενεργοποίησης και δημιουργίας μιας ευχάριστης ατμόσφαιρας στην ομάδα. Ο προπονητής θα πρέπει να είναι αρκετά ευέλικτος για να μπορέσει να συμπεριλάβει και αυτά τα άτομα σε ηγετικούς ρόλους που θα βοηθήσουν στη δημιουργία ενός καλύτερου κλίματος στην ομάδα.

Η αξία της συμμετοχής σε μία αθλητική ομάδα είναι πολύ πιο σπουδαία από το ίδιο το παιχνίδι.



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΣΥΜΠΑΙΚΤΩΝ

Το γεγονός ότι τα παιδιά παίζουν τον περισσότερο χρόνο τους χωρίς την παρουσία των ενηλίκων μας πληροφορεί για τη σημαντικότητα που έχουν οι γνώμες και οι αξιολογήσεις των φίλων και των συμπαικτών τους.

Στον αθλητισμό δημιουργείται ένα περιβάλλον αλληλεξάρτησης τέτοιο, ώστε οι ανεπαρκείς εμφανίσεις και τη λάθη τα οποία έχουν επιπτώσεις και σε άλλους πρέπει απαραίτητα να εξετάζονται με επιείκεια από τους συμπαικτες.



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ

Οι σχέσεις γονέων - παιδιών είναι ένας αφανής παράγοντας ο οποίος επηρεάζει την ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών. Η θετική και η αρνητική ανατροφοδότηση είναι το κρίσιμο στοιχείο στην διαδικασία της ανατροφής του παιδιού. Τα παιδιά τα οποία ανατρέφονται με εμφανείς ασυμφωνίες (διαφορετικά μέτρα και σταθμά) κατά την επιβράβευση και την τιμωρία τους, τείνουν να συμπεριφέρονται ανάλογα. Συμπεριφέρονται αλλοπρόσαλλα, επειδή δεν είναι βέβαια ποιοι είναι οι κανόνες με τους οποίους παίζεται το "παιχνίδι" της ζωής. Αυτή η δυσκολία τους μεταφέρεται και στον αθλητισμό. Τα παιδιά τα οποία ανατρέφονται με μια συνεχή διάθεση για τιμωρία από τους γονείς τους γίνονται ανάισθητα απέναντι στις τιμωρίες και δημιουργούν προβλήματα πειθαρχίας. Τα παιδιά τα οποία ανατρέφονται με μια ισορροπημένη αναλογία επιβράβευσης - τιμωρίας από τους γονείς τους γίνονται ικανότερα και αντεπεξέρχονται αποτελεσματικότερα και στον αθλητισμό και στις καταστάσεις των «παιγνιδιών» της ζωής.



ΠΡΟΣΟΧΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

Οι δεξιότητες της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης έχουν ιδιαίτερη σημασία σε πολλές εκδηλώσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Στον αθλητισμό οι δεξιότητες της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης καθορίζουν και τις υπόλοιπες ψυχολογικές δεξιότητες και ταυτόχρονα επηρεάζουν καταλυτικά την απόδοση. Είναι γνωστό ότι ο αθλητής χωρίς αυξημένες τις δεξιότητες αυτές έχει μειωμένη απόδοση.

Η "προσοχή" είναι η διαδικασία που κατευθύνει την πρόσληψη πληροφοριών καθώς αυτές φτάνουν στις αισθήσεις μας. Μέσω των αισθήσεών μας δεχόμαστε πληροφορίες από το περιβάλλον.

Η αυτοσυγκέντρωση ορίζεται ως ο περιορισμός, η προσήλωση της προσοχής σε συγκεκριμένο ερέθισμα και η διατήρηση της στο ερέθισμα που επιλέχθηκε.



ΠΡΟΣΟΧΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

Παρόλο που συχνά αναφερόμαστε στην προσοχή και την αυτοσυγκέντρωση στον αθλητισμό δεν είναι πάντα ξεκάθαρο τι εννοούμε.

Πολλές φορές αποδίδουμε στις έννοιες αυτές τη σημασία:

A) της ετοιμότητας και της διάρκειας.

Είναι ο κολυμβητής σε ετοιμότητα για να αντιδράσει στο σήμα της εκκίνησης;

B) της ικανότητας ταυτόχρονης επεξεργασίας πολλών ερεθισμάτων.

Μπορεί ο αθλητής που αμύνεται στο χάντμπολ να επεξεργαστεί την ταυτόχρονη κίνηση όλων των επιθετικών και να αντιδράσει κατάλληλα;

Γ) επιλεκτικότητα ερεθισμάτων.

Μπορεί ο αμυντικός στο χάντμπολ να επιλέξει τα σωστά ερεθίσματα από την κίνηση του αντιπάλου, ώστε να μην δεχτεί την προσπάθειή;



ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ & ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Δύο σημαντικοί παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την ετοιμότητα των αθλητών και των αθλητριών να αντιδράσουν σωστά ή να εκτελέσουν σωστά μια προσπάθεια, είναι η σωματική διέγερση και οι αρνητικές σκέψεις.

Η πολύ αυξημένη σωματική διέγερση είναι συνήθως καταστροφική για την κατάλληλη εστίαση της προσοχής. Πειραματικά ευρήματα δείχνουν ότι:

α) τα άτομα έχουν περιορισμένη δυνατότητα διατήρησης της προσοχής τους για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα

β) σε ασκήσεις ανίχνευσης ερεθισμάτων η απόδοση μειώνεται κατακόρυφα μετά από 30 λεπτά. Είναι φανερό ότι είναι πολύ δύσκολο για τους αθλητές να μείνουν συγκεντρωμένοι σε αθλήματα τα οποία πολλές φορές διαρκούν ώρες όπως το τένις, το βόλεϊ ή το μπάσκετ.



ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΟΛΛΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Συχνά οι αθλητές δε χρειάζεται να επικεντρωθούν σε ένα μόνο ερέθισμα, αλλά πρέπει να επεξεργαστούν ταυτόχρονα πολλά ερεθίσματα.

Γενικά έχει αποδειχθεί ότι η παράλληλη εκτέλεση δύο ή περισσότερων δεξιοτήτων βελτιώνεται με την εξάσκηση.

Για την επίτευξη του στόχου αυτού προτείνονται δύο στρατηγικές:

- Αυξημένη επιβάρυνση με ερεθίσματα περίσπασης στην προπόνηση.
- Προσομοίωση της εξάσκησης με τις συνθήκες του αγώνα.



Οι αισθήσεις μας βομβαρδίζονται από χιλιάδες ερεθίσματα. Εμείς όμως κάθε φορά διαλέγουμε και προσέχουμε ένα πολύ μικρό αριθμό από αυτά. Η ικανότητα αυτή είναι πολύ σημαντική για τους αθλητές, γιατί μόνο διαλέγοντας τα πιο σημαντικά ερεθίσματα θα έχουν σωστές αντιδράσεις.

ΣΤΥΛ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

- Όταν η προσοχή μας είναι στενή να επικεντρωνόμαστε σε ένα μόνο ερέθισμα.
- Αντίθετα όταν η προσοχή μας είναι πλατιά προσέχουμε ταυτόχρονα πολλά ερεθίσματα.
- Όταν η προσοχή μας είναι εσωτερική προσέχουμε ερεθίσματα από το σώμα ή τις σκέψεις μας.
- Αντίθετα όταν η προσοχή μας είναι εξωτερική, προσέχουμε ερεθίσματα από το εξωτερικό περιβάλλον.

Οι προπονητές πρέπει να διδάσκουν και να καθορίζουν ποιο από τα 4 στυλ προσοχής απαιτείται για κάθε μία από τις ενέργειες των αθλητών τους, να εξασκούν τους αθλητές στο να έχουν το κατάλληλο στυλ προσοχής για κάθε περίπτωση και να αλλάζουν το στυλ προσοχής, όταν αυτό απαιτείται.



ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Άγχος ονομάζουμε ένα αρνητικό συναίσθημα που προέρχεται από υπερβολική διέγερση και ανησυχία. Σε κάθε άτομο υπάρχει μια προδιάθεση για άγχος. Το άγχος που προέρχεται από τον αθλητικό ανταγωνισμό αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι νεαροί αθλητές γιατί βασικά αισθάνονται το φόβο της αποτυχίας. Είναι αναμφισβήτητο γεγονός ότι ο ανταγωνισμός δημιουργεί άγχος ιδιαίτερα στα παιδιά. Όταν τα παιδιά αισθάνονται ότι κινδυνεύουν να ηττηθούν ή να αξιολογηθεί αρνητικά η αθλητική τους εμφάνιση και τελικά να χάσουν τον αυτοσεβασμό τους κυριεύονται από άγχος. Το άγχος λόγω ανταγωνισμού μπορεί να παρουσιαστεί οποτεδήποτε, λίγο πριν, κατά την διάρκεια ή αμέσως μετά τον αγώνα.



ΑΓΧΩΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

Συμπεριφοράς



Αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου, την όρεξη και την πέψη ή αναφορές "νεύρων" είναι φαινόμενα που προσδιορίζουν την ύπαρξη και το μέγεθος του άγχους.

Φυσιολογικές



Αυξημένοι σφυγμοί, ιδρώτας και αλλαγές του αυτόνομου νευρικού συστήματος είναι φαινόμενα που προσδιορίζουν επίσης την ύπαρξη του άγχους.

Ψυχολογικές

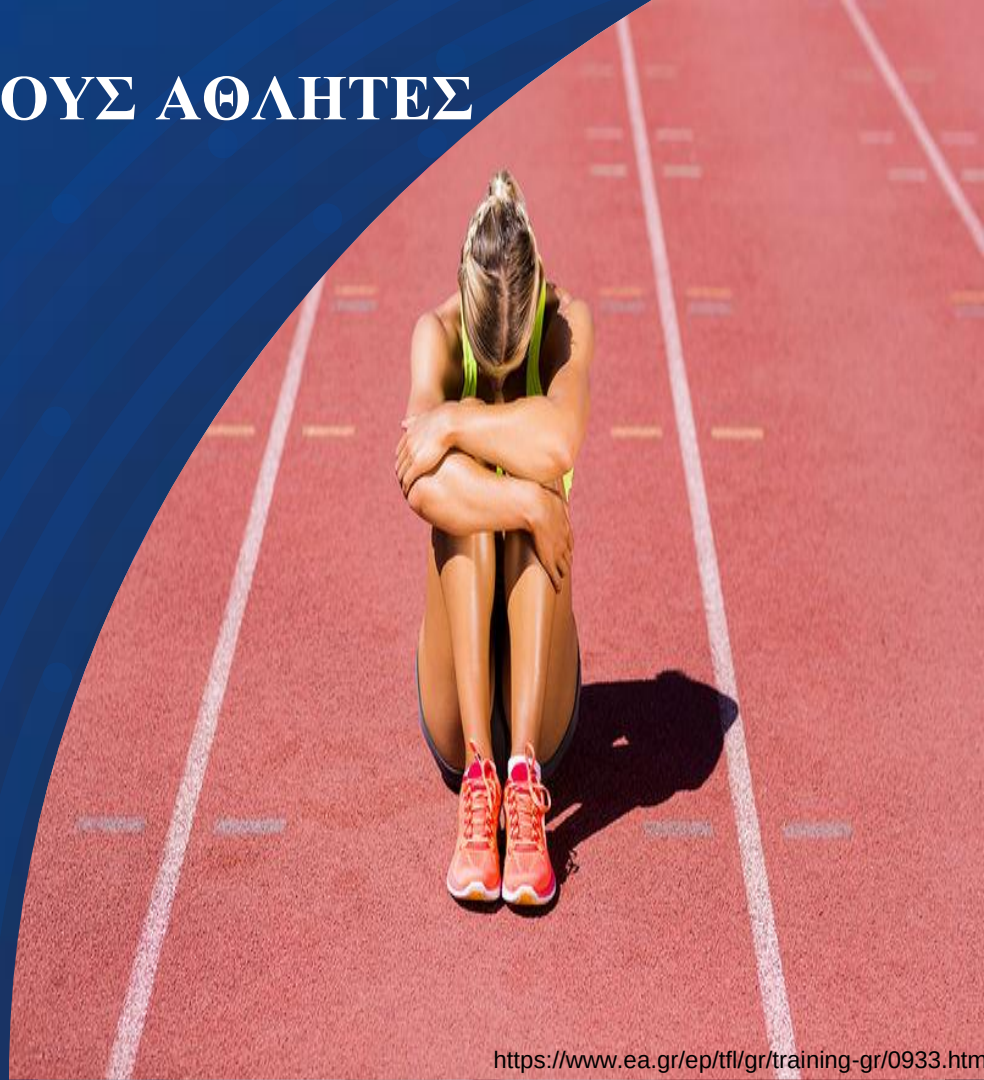


Συνήθως με γραπτά τεστ όπου επιδιώκεται ο διαχωρισμός της κατά κάποιο τρόπο προδιάθεσης άγχους του αθλητή από το άγχος της συγκεκριμένης κατάστασης.

ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Ο τρόπος που αντιλαμβάνεται την προσωπική του ικανότητα απόδοσης κάθε αθλητής είναι μια διεργασία σύγκρισης με συναθλητές του που ξεκινά σε πολύ μικρή ηλικία και συνεχίζεται μέχρι το τέλος της αθλητικής του καριέρας. Η σύγκριση αυτή αναπόφευκτα δημιουργεί και την αρνητική ένταση (άγχος).

Η επιτυχία ορίζεται διαφορετικά από διαφορετικά άτομα. Επιτυχία είναι να κερδίζεις για μερικούς, ενώ επιτυχία είναι να αποδίδεις καλά για άλλους. Παρόλα αυτά η προσδοκία επιτυχίας που έχει ο αθλητής είναι σημαντικό στοιχείο ανταγωνιστικού άγχους.



ΚΙΝΗΤΡΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Τα κίνητρα που ωθούν τους νέους κοντά στον αθλητισμό είναι τα εξής:

- Ανάγκη κοινωνικής ένταξης
- Φόβος μοναξιάς
- Επιζήτηση αξιολόγησης
- Αναγνώριση - εκτίμηση από τους άλλους
- Ανάγκη σωματικής άσκησης για λόγους υγείας

Κατά γενική ομολογία το μεγαλύτερο κίνητρο για τους εμπλεκόμενους είναι η διασκέδαση. Σε αυτό συμφωνούν όλοι οι ερευνητές, παιδαγωγοί και οι προπονητές με πολύχρονη πείρα.



ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Τι μπορούν να κάνουν οι μαθητές για να διαχειριστούν πιο αποτελεσματικά το άγχος τους;

Σωστή διατροφή

Αρκετός ύπνος

Φόρτιση
μπαταριών

Στάση σώματος
και σωματική
άσκηση

Συνειδητές
αναπνοές

Τεχνικές
χαλάρωσης

Θετικές σκέψεις

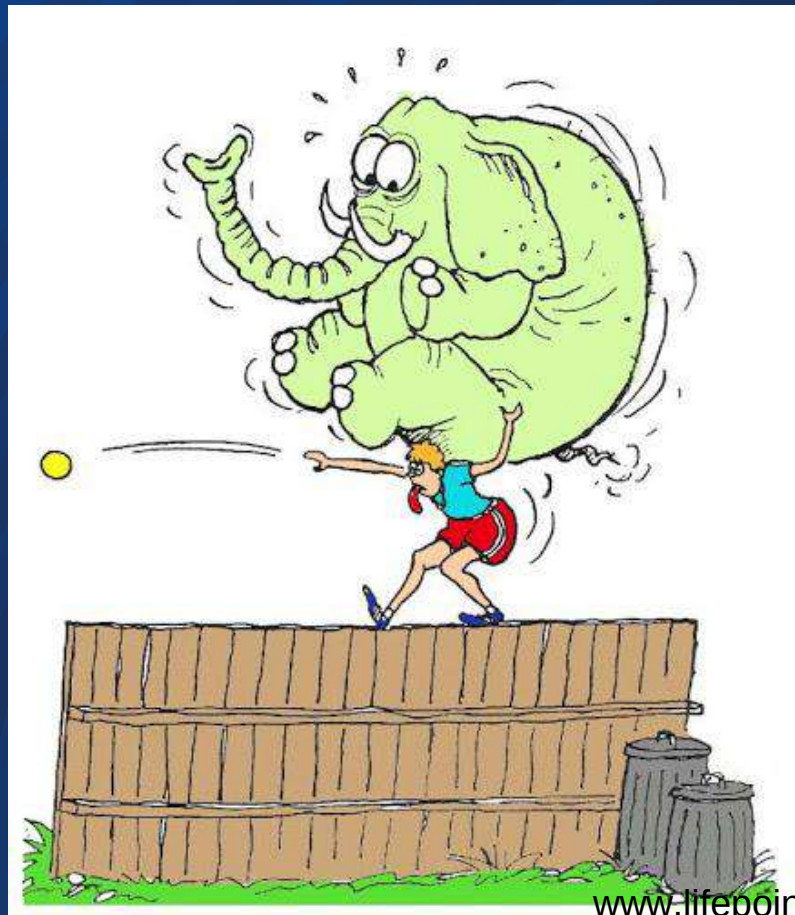
Νοητική
αναπαράσταση

ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ..

- Φροντίζουμε να ξυπνήσουμε και να ετοιμαστούμε εγκαίρως, για να μην έχουμε και το επιπρόσθετο άγχος αν θα προλάβουμε. Άλλωστε βιασύνη και εκνευρισμός βλάπτουν τη συγκέντρωση.
- Το διάβασμα της τελευταίας στιγμής πριν μπει κανείς στην αίθουσα ή το πρωί λίγο πριν φύγει από το σπίτι αυξάνει το άγχος. Γι' αυτό και το αποφεύγουμε, όπως και τους συμμαθητές που μεταδίδουν στρες. Προτιμούμε ήρεμα και χαλαρά άτομα.
- Όταν πάρουμε τα θέματα μπροστά μας, ξεκινάμε από αυτά που μας φαίνονται πιο εύκολα. Διαβάζουμε το κάθε θέμα προσεκτικά, υπογραμμίζοντας τις λέξεις-κλειδιά.
- Αν ξεχάσουμε κάποια λέξη ή κολλήσουμε κάπου, αφήνουμε κενό και συνεχίζουμε, με σκοπό να επανέλθουμε μετά (αρκεί να βάλουμε ένα σημάδι, για να το θυμηθούμε). Εφόσον το ξέρουμε, θα μας έρθει αυτόματα αργότερα.
- Αφού απαντήσουμε σε κάποιο ερώτημα, διαβάζουμε άλλη μία φορά την εκφώνηση, για να σιγουρευτούμε ότι απαντήσαμε σ' αυτά που ρωτάει ή ότι δεν παραλείψαμε κάτι.
- Αν δεν προλαβαίνουμε, δεν είμαστε σίγουροι για κάποια απάντηση ή ξέρουμε λίγα μόνο πράγματα, γράφουμε ότι γνωρίζουμε. Είναι σίγουρα προτιμότερο από το να μην απαντήσουμε καθόλου.

ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ..

- Προσέχουμε την εμφάνιση του γραπτού μας, γράφοντας ευανάγνωστα και τακτικά. Ένα καλογραμμένο γραπτό ανεβαίνει στην εκτίμηση του βαθμολογητή.
- Τελειώνοντας, διαβάζουμε πάλι με προσοχή το γραπτό μας πριν το παραδώσουμε, γιατί όλο και κάτι θα βρούμε να διορθώσουμε.
- Εκμεταλλευόμαστε όλο το χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας. Σε καμία περίπτωση δεν είναι μαγκιά να τελειώσουμε γρήγορα. Μαγκιά είναι να το παλέψουμε μέχρι το τέλος και να κάνουμε ότι καλύτερο μπορούμε.



ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ..

- Αν κατά τη διάρκεια της εξέτασης αισθανθούμε ότι το άγχος μας ανεβαίνει σε πολύ υψηλά επίπεδα, εφαρμόζουμε τις συνειδητές αναπνοές και κάποιες από τις τεχνικές χαλάρωσης (βοηθάει να έχουμε κάνει εξάσκηση από πριν στο σπίτι, ώστε να ξέρουμε πως λειτουργούν).
- Αφού τελειώσει η κάθε εξέταση, κάνουμε ένα δώρο στον εαυτό μας π.χ. μια βόλτα μ' έναν φίλο. Επιτρέπουμε στον εαυτό μας να χαλαρώσει για λίγο, πριν αρχίσουμε να προετοιμαζόμαστε για την επόμενη μέρα.
- Να θυμόμαστε πάντα ότι οι δικοί μας άνθρωποι μας αγαπούν έτσι κι αλλιώς και είναι περήφανοι για μας, για την προσπάθεια που έχουμε κάνει, άσχετα με το αποτέλεσμα των εξετάσεων!



ΡΟΛΟΣ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

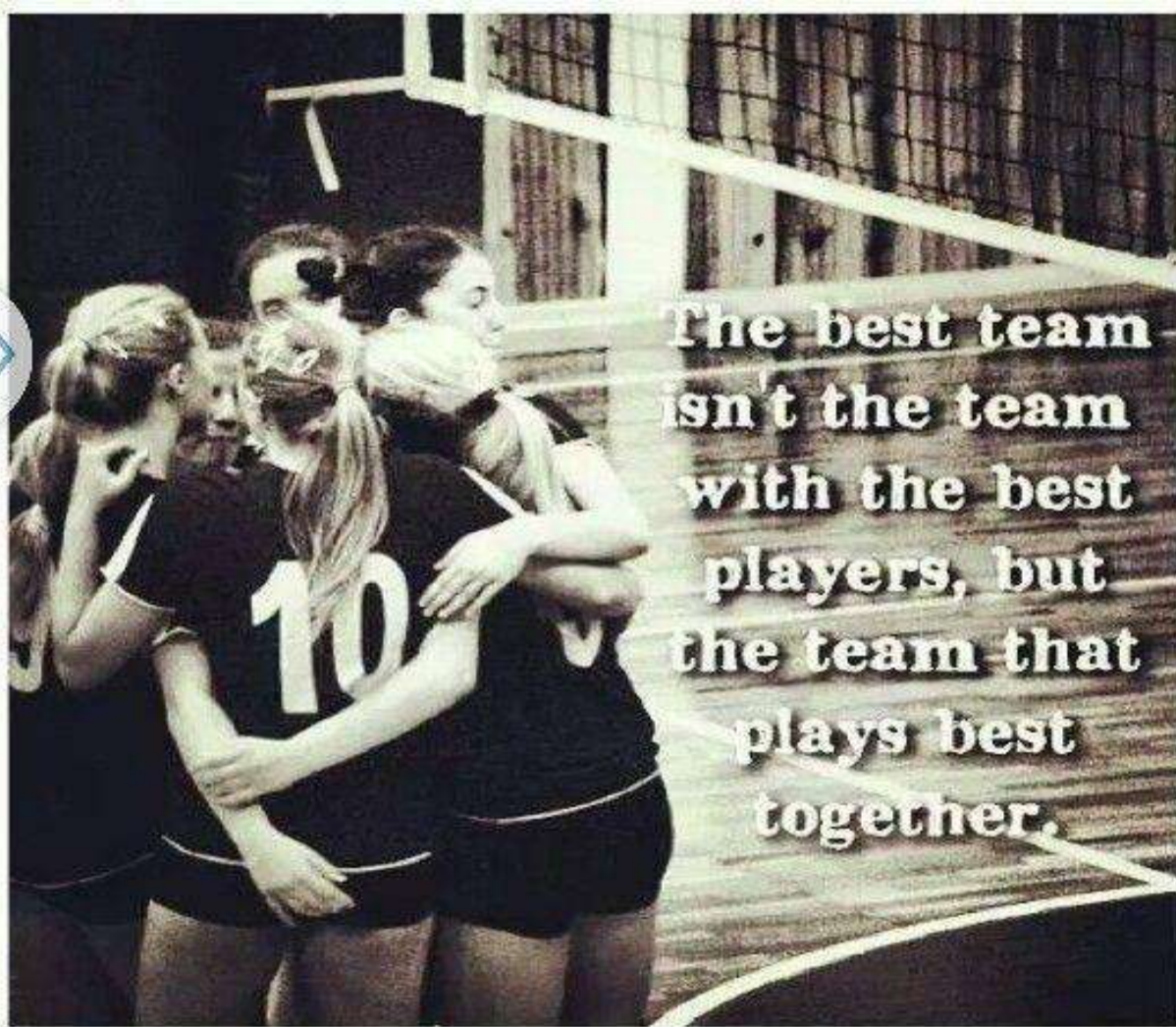
- Να είναι καλοί ακροατές
- Να στηρίζουμε τις επιλογές των παιδιών
- Να μεταφέρουμε αισιοδοξία
- Να προσφέρουμε ηρεμία
- Δεν είναι οι γονείς αυτοί που εξετάζονται
- Να αποφεύγουν τις συγκρίσεις
- Να αποφεύγουν την υπερπροστασία
- Να μην γίνονται πιεστικοί
- Να διαχειρίζεστε το δικό σας άγχος



Υπενθυμίζουμε στο παιδί μας ότι εμείς θα το αγαπάμε πάντα και ότι είμαστε υπερήφανοι για την προσπάθεια που έχει καταβάλλει, άσχετα από το αποτέλεσμα των εξετάσεων







**The best team
isn't the team
with the best
players, but
the team that
plays best
together.**