

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΟ ΣΚΙ

**Στυλιανή “Ανή” Χρόνη, Ph.D., CC-AASP
Associate Professor
Hedmark University College
Norway**

ΑΝΗ ΧΡΟΝΗ, 2014

**ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΕΟΧ
Σημειώσεις Αθλητικής Ψυχολογίας
Θεσσαλονίκη, 2014**

ΑΝΗ ΧΡΟΝΗ, 2014

© 2014
Στυλιανή Χρόνη
ALL RIGHTS RESERVED

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σημείωμα της συγγραφέα	4
Εισαγωγή	
Γιατί η ψυχολογία είναι σημαντική στην αθλητική απόδοση;	5
Βασικές Ψυχολογικές Δεξιότητες	
Δεξιότητα 1. Παρακίνηση: Γιατί κάνεις σκί;	8
Δεξιότητα 2. Αυτοπεποίθηση: Πώς να πιστεύεις στον εαυτό σου;	11
Δεξιότητα 3. Έλεγχος άγχους: Πώς να χειρίζεσαι την ένταση;	14
Δεξιότητα 4. Συγκέντρωση: Πώς να εκτελείς στο εδώ και τώρα;	17
Βασικές Ψυχολογικές Τεχνικές	
Τεχνική 1. Στόχοι: Πώς τα όνειρα γίνονται πραγματικότητα;	20
Τεχνική 2. Αυτο-ομιλία: Πώς να μιλάω με τον εαυτό μου;	24
Τεχνική 3. Νοερή απεικόνιση: Πώς να μιλάω με εικόνες;	27
Τεχνική 4. Χαλάρωση: Πώς να ηρεμώ τον εαυτό μου;	31
Οι αγώνες θέλουν σταθερότητα	
Ρουτίνα: Πώς προετοιμάζομαι για κάθε αγώνα;	35
Επίλογος	
Προπονητής: Και τώρα τί κάνω;	38
Προτεινόμενη βιβλιογραφία	41

Σημείωμα της συγγραφέα

Οι σημειώσεις που κρατάτε στα χέρια σας απευθύνονται κατά κύριο λόγο σε προπονητές αλπικού σκι. Παρόλα αυτά, με απλούστερες τροποποιήσεις στα παραδείγματα μπορούν να προσαρμοστούν σε πολλά διαφορετικά αθλήματα. Στις σελίδες που ακολουθούν παρουσιάζονται οι βασικότερες ψυχολογικές δεξιότητες και τεχνικές που μπορούν να κάνουν τη διαφορά προς το καλύτερο στην προετοιμασία και απόδοση των αθλητών και αθλητριών.

Η καλή ψυχολογία δεν αφορά τίποτε παραπάνω από τον αποτελεσματικό έλεγχο των σκέψεων και συναισθημάτων του καθενός. Ο έλεγχος αυτός όμως απαιτεί σκληρή δουλειά και κάθε αποτελεσματικός χειρισμός σκέψεων και συναισθημάτων είναι εν τέλει κατάκτηση του ίδιου του αθλητή, αθλήτριας. Καθώς στον αγώνα ο αθλητής τρέχει μόνος του, το σώμα του, οι σκέψεις και τα συναισθήματά του θα πρέπει να ελέγχονται αποκλειστικά από τον ίδιο και από κανέναν άλλο. Για το λόγο αυτό ο αθλητής χρειάζεται να μάθει μέσα στην προπόνηση το πως να ελέγχει και να χειρίζεται τον εαυτό του, δηλαδή το σώμα, τις σκέψεις και τα συναισθήματά του (πριν μπει στον αγώνα). Στην προπόνηση ενόσω μαθαίνει να κάνει σωστά σκι χρειάζεται να μάθει και να σκέφτεται σωστά για το σκι και να αντιδρά συναισθηματικά σωστά όταν κάνει σκι. Στο σημείο αυτό λοιπόν ο προπονητής και ο αθλητικός ψυχολόγος μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά. Καθώς όμως ο προπονητής είναι σχεδόν σε καθημερινή επαφή με τον αθλητή και την αθλήτρια (και σπάνια ο αθλητικός ψυχολόγος), καλείται εκείνος να ενσωματώσει στην καθημερινή προπόνηση και στην κάθε επαφή με τους αθλητές και αθλήτριες στοιχεία που θα γαλουχήσουν σε αυτούς έναν υγιή και αποτελεσματικό τρόπο σκέψης και θα ενδυναμώσουν την ψυχολογία τους κατά την ενασχόληση με το άθλημα.

Αυτό που μπορεί να ενισχύσει δραστικά το έργο σας ως προπονητής, είναι η συστηματική υιοθέτηση των στοιχείων που παρουσιάζονται στις παρακάτω σελίδες, καθημερινά και όχι περιστασιακά, αφού τις προσαρμόσετε σταδιακά και κατάλληλα στα μέτρα του κάθε αθλητή και αθλήτριά σας. Θα ήταν επίσης χρήσιμο ως προπονητής, να υιοθετήσετε κάποιες τουλάχιστον από τις προσεγγίσεις και συμπεριφορές που προτείνονται για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση καταστάσεων, για τη δική σας ψυχική ηρεμία, για την αποτελεσματικότητα της δικής σας δουλειάς αλλά και την ανέλιξή σας στο επάγγελμα του προπονητή.

Οι σημειώσεις αυτές έχουν γραφτεί σε καθημερινή γλώσσα, απουσία επιστημονικών όρων, στοχεύοντας να δώσουν με τον απλούστερο δυνατό τρόπο σε κάθε προπονητή την εφαρμογή που μπορεί να έχουν οι βασικές ψυχολογικές δεξιότητες και τεχνικές στην καθημερινότητα. Βασίζονται όμως σε θεωρίες και έρευνες που ερμηνεύουν και αναδεικνύουν τη χρήση καθεμιάς από αυτές. Για την καλύτερη κατάρτισης ως προπονητής οι σημειώσεις αυτές, καθώς και πραγματοποιούνται εφαρμογές μόνον, θα πρέπει να διαβαστούν σε συνδυασμό με ένα βιβλίο αθλητικής ψυχολογίας, όπου γίνεται εκτενής αναφορά στις ισχύουσες θεωρίες και τα πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα.

Έχουν επιλεγεί 4 δεξιότητες και 4 τεχνικές. Η επιλογή τους έγινε με βάση, πρώτον τις γνώσεις μου από πρόσφατες έρευνες στο χώρο της ψυχολογίας του αγωνιστικού αθλητισμού σχετικά με «Τί είναι αυτό που κάνει τη διαφορά στην αθλητική απόδοση;», δεύτερον τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις απαιτήσεις του αλπικού σκι στην απόδοση και την ψυχολογία του αθλητή, αθλήτριας και τρίτον τις εμπειρίες μου ως αθλητικός ψυχολόγος στις πίστες και στα γήπεδα. Σε κάθε ενότητα παρουσιάζονται παραδείγματα, σχετικά με το μπορεί να κάνει ένας αθλητής όταν αντιμετωπίζει κάποια συγκεκριμένη δυσκολία, ανάλογα με τη δεξιότητα ή τεχνική που παρουσιάζεται. Σαν προπονητής επιλέξετε να χρησιμοποιήσετε αυτό που ταιριάζει στον δικό σας αθλητή ή αθλήτρια. Κάθε αθλητής είναι μοναδικός. Γνωρίστε τον!

ΑΧ, Απρίλιος 2014

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Γιατί η ψυχολογία είναι σημαντική στην αθλητική απόδοση;

«Ήμουν καλά όταν μπήκα στην εκκίνηση, αλλά μετά τις πρώτες 10 πόρτες σκεφτόμουν διάφορα άσχετα και δεν μπορούσα να σταματήσω τις σκέψεις. Και μετά βγήκα.»

«Ήθελα να τερματίσω γιατί χρειαζόμουν τους βαθμούς αυτού του αγώνα, αλλά με πέταξε έξω η τελευταία τριπλέτα.»

«Δεν τραβούσα σήμερα γιατί η ψυχολογία μου δεν ήταν καλή.»

«Μετά την απάισια πρώτη διαδρομή, ξέρω ότι δεν έδωσα το 100% μου στη δεύτερη.»

«Έτρεχα νούμερο 60, η πίστα ήταν απάισια και τα σκι δεν πήγαιναν.»

«Μια χαρά πήγαιναν όλα, έβλεπα τον τερματισμό και μετά δεν ξέρω τι έγινε.»

«Έκανα καλή αναγνώριση αλλά μετά που είδα τη διαδρομή της Σοφίας [αντίπαλος] αγχώθηκα και δεν μπόρεσα να κάνω το σκι που ξέρω.»

Συχνά ακούμε παρόμοιες «ερμηνείες ή μήπως δικαιολογίες» από αθλητές και αθλήτριες, που ενώ ήταν προετοιμασμένοι δεν απέδωσαν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους. Είναι γεγονός ότι η απόδοση του αθλητή/αθλήτριας δεν εξαρτάται μόνον από τη φυσική κατάσταση και το σκι που ξέρει αλλά και από την ψυχολογική κατάστασή του/της. Για να είναι ολοκληρωμένη η προετοιμασία των αθλητών λαμβάνονται υπ' όψη πέντε παράγοντες:

1. η φυσική κατάσταση,
2. η ψυχολογική κατάσταση,
3. η τεχνική
4. η τακτική της διαδρομής
5. τα σκι (και το βαξ)

Σε κάθε προπόνηση, στόχος των αθλητών και των προπονητών, ανάλογα με την περίοδο προετοιμασίας που διανύουν, είναι να βελτιώσουν τη φυσική κατάσταση, την τεχνική κατάρτιση, αλλά και το να μάθει ο αθλητής να αναγνωρίζει την καλύτερη διαδρομή στην εκάστοτε χάραξη. Τι γίνεται όμως με τη ψυχολογία του αθλητή και τότε γίνεται η προετοιμασία αυτής;

Λατρεύω την ολότητα του σκι, [είναι] η ενοποίηση της βιολογίας, της τεχνολογίας και της ψυχολογίας για υπεροχή σε κάτι που τελειώνει πολύ πριν ξεκινήσει να βράζει ένα αυγό. *Bode Miller*

Η ψυχολογική προετοιμασία ενός αθλητή αφορά στην προετοιμασία του μυαλού. Η καλή ψυχολογική κατάσταση αναδεικνύει τη φυσική κατάσταση, την τεχνική και την τακτική, αυξάνοντας τις πιθανότητες για μέγιστη απόδοση. Το καθαρό μυαλό μπορεί να υποστηρίξει ένα κατάλληλα προετοιμασμένο σώμα και στις περισσότερες περιπτώσεις μπορεί να το βοηθήσει να κάνει μία καλή ή και εξαιρετική διαδρομή. Αντιθέτως, η κακή ψυχολογία, οι ακατάλληλες και απροετοίμαστες σκέψεις, οι αμφιβολίες και τα άσχημα συναισθήματα στο 100% των περιπτώσεων φρενάρουν τον αθλητή και στέκονται εμπόδιο στο γλύστρημα των σκι του.

Στο χώρο του αλπικού σκι, οι απαιτήσεις για απόδοση διαφέρουν από διαδρομή σε διαδρομή, ενώ συχνά διαφέρουν και μέσα στην ίδια διαδρομή μεταξύ των πρώτων αθλητών και των τελευταίων στη λίστα εκκίνησης. Το σκι απαιτεί σταθερή απόδοση σε μια ανοιχτή δεξιότητα, η οποία εκτελείται σε ανοιχτό περιβάλλον που αλλάζει συνεχώς, δηλαδή η πίστα, η χάραξη, το χιόνι, η θερμοκρασία του περιβάλλοντος, οι αντίπαλοι αλλάζουν από στιγμή σε στιγμή.

Οι βασικές δυσκολίες που οι προπονητές και αθλητές συχνά καλούνται να αντιμετωπίσουν αφορούν στις συνθήκες χιόνωσης, τα έντονα καιρικά φαινόμενα, το υψόμετρο, τους νεκρούς χρόνους μεταξύ διαδρομών, την κακή ποιότητα του τερρέν στην πίστα του αγώνα, τις καθυστερήσεις του προγράμματος, τη σωματική και ψυχολογική κόπωση, τις εξόδους και τις ακυρώσεις αθλητών και την παρακολούθηση των αντιπάλων.

Η μεγαλύτερη σύγκρουση στο αγωνιστικό σκι είναι πως ο σκιέρ πρέπει να είναι ταυτόχρονα δυνατός για να επιτεθεί στο σλάλομ, αλλά και χαλαρός για να αφήσει τα σκι του να γλιστρήσουν. Andreas Wentzel

Για όλους τους αθλητές και αθλήτριες η πίστα, το χιόνι, ο καιρός, η σειρά εκκίνησης, οι καθυστερήσεις, ο χρόνος αναμονής, οι συνθήκες προπόνησης, η επιλογή της ομάδας, η οργάνωση μιας αποστολής, οι γνώσεις και ικανότητες του προπονητή, οι προσδοκίες προπονητών και σημαντικών άλλων προσώπων, οι αντίπαλοι είναι παράγοντες σημαντικοί για την απόδοσή τους, οι οποίοι όμως βρίσκονται πέρα από τον έλεγχό τους. Από την άλλη πλευρά, η αντιλαμβανόμενη κόπωση (από τους ίδιους τους αθλητές), η αντιλαμβανόμενη πίεση, οι προσδοκίες των ίδιων των αθλητών, το επίπεδο φυσικής κατάστασης, η τεχνική, ο τρόπος ζωής, η αυτοπεποίθησή τους, το άγχος, η συγκέντρωση, η αυτο-ομιλία τους και τα κίνητρά τους είναι επίσης παράμετροι σημαντικοί για την απόδοση των αθλητών και οι οποίοι βρίσκονται υπό τον έλεγχο αυτών. Μια επιλογή τίθεται συνεπώς μπροστά τους: Θα ασχοληθούν με αυτά για τα οποία μπορούν να κάνουν κάτι προς το καλύτερο ή θα μεμψιμερούν για όσα δεν μπορούν να ελεγχουν οι ίδιοι;

Συνηθίζεται στο αλπικό σκι τα έντονα καιρικά φαινόμενα (κρύο, αέρας, χιόνι, ομίχλη) να μην είναι ιδιαίτερα αγαπητά σε αρκετούς αθλητές και αθλήτριες. Κοιτώντας τα δεδομένα αυτά ρεαλιστικά χωρίς συναισθηματισμούς, μια μέρα αγώνα όπου χιονίζει έντονα και φυσάει είναι εν' τέλει ίδια για όλους τους αθλητές που παίρνουν εκκίνηση, και το ζητούμενο είναι ποιος θα αποδώσει ανεξάρτητα από τον καιρό και την κατάσταση της διαδρομής, ποιος θα κάνει το παγωμένο χιόνι που του τρυπάει το πρόσωπο και τη μέτρια ορατότητα (αλλά αποδεκτή βάση κανονισμών) σύμμαχο μέσα στο μυαλό του. Ακόμη και το ελαφρύ χιονάκι μπορεί να επηρεάσει τους αθλητές του σκι, όμως οι δυο διαδρομές του αγώνα πρέπει να ολοκληρωθούν ανεξάρτητα από τον καιρό και το τερρέν. Ο αθλητής το καλύτερο που μπορεί να κάνει είναι να εστιάσει την προσοχή του στην κάθε στροφή που εκτελεί. Κι εδώ λοιπόν τίθεται μια εξίσου ξεκάθαρη η επιλογή μπροστά του: Θα μεμψιμοιρεί για το χιόνι που πέφτει, τις λακούβες στις πόρτες και τη διαδρομή που μπορούσε να κάνει αν οι συνθήκες ήταν ιδανικές για αυτόν ή θα κάνει σκι;

Είναι γνωστό σε όλους, ότι δεν συνηθίζεται να ασχολούνται οι αθλητές στις προπονήσεις τους με όλες αυτές τις λεπτομέρειες γιατί δεν θεωρούνται σοβαρές. Στην πραγματικότητα όμως αυτές οι λεπτομέρειες είναι βασικές αιτίες της κακής ψυχολογίας των αθλητών χιονοδρομίας.

Η καλή ψυχολογία και η ψυχολογική υπεροχή κάθε αθλητή και αθλήτριας αλπικού σκι σχετίζεται ακριβώς με αυτόν τον έλεγχο όλων των ιδιαίτερων απαιτήσεων του αθλήματος, δηλαδή με την ψυχική ετοιμότητα και ανθεκτικότητα που καλείται να επιδείξει ο αθλητής σε καθημερινή βάση.

Ένας αγώνας σλάλομ διαρκεί λιγότερο από 1 λεπτό, όμως ο χρόνος από το ζέσταμα μέχρι την εκκίνηση διαρκεί συχνά πάνω από 1 ώρα, και οι σκέψεις και οι συμπεριφορές των αθλητών κατά τη διάρκεια αυτού του χρονικού διαστήματος μπορούν να αποβούν καταστροφικές ή αντίθετα ευεργετικές. Επιλέξτε το πως θα μάθετε στους αθλητές σας να σκέφτονται και να λειτουργούν.

Ο αθλητισμός είναι ένας χώρος όπου ο αθλητής στα χρόνια της καριέρας του θα βιώσει χιλιάδες συναισθήματα, τα οποία κυμαίνονται από την απόλυτη χαρά έως τη μεγαλύτερη

πίκρα. Για να επιβιώσει όμως και να ανελιχθεί ο αθλητής μέσα στον αθλητικό χώρο πρέπει να μάθει να λειτουργεί με τη λογική και να μην είναι έρμαιο των συναισθημάτων του.

«Ο πρωταθλητισμός έχει να κάνει με το εγώ του καθενός, δηλαδή είναι πολύ εγωιστικό κομμάτι. Ο πρωταθλητισμός θέλει συνέχεια να σου επιβεβαιώνει κάτι, ότι είσαι ο καλύτερος στην ουσία.» Βασίλης Δημητριάδης

Το ευχάριστο νέο είναι ότι κανένας μεγάλος αθλητής δεν γεννήθηκε γνωρίζοντας τις ψυχολογικές τεχνικές ή έχοντας τις απαραίτητες ψυχολογικές δεξιότητες που θα τον κάνουν πνευματικά σκληρό, ανθεκτικό και ψυχολογικά έτοιμο. Όλοι οι επιτυχημένοι αθλητές και αθλήτριες τις έμαθαν, τις ανέπτυξαν κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς τους να φτάσουν το υψηλότερο σκαλί του αθλητικού βάρους. Κάθε αθλητής έχει τη δυνατότητα να μάθει να χρησιμοποιεί αυτές τις τεχνικές και να αναπτύξει τις ανάλογες ψυχολογικές δεξιότητες που του είναι απαραίτητες. Η δουλειά πρέπει να γίνεται σε καθημερινή βάση και όχι περιστασιακά, ώστε να αναπτυχθούν οι ψυχολογικές δεξιότητες σε επίπεδο ανάλογο με αυτό των σωματικών και τεχνικών δεξιοτήτων του αθλητή. Είναι στο χέρι του κάθε αθλητή, αθλήτριας και προπονητή, προπονήτριας η απόφαση να ενσωματώσουν την ψυχολογική πτυχή του σκι στην καθημερινή τους προπόνηση με στόχο να φτάσει ο αθλητής να ελέγχει την ψυχολογία του στο μέγιστο δυνατό βαθμό.

Ο Jean-Claude Killy δούλεψε και την ψυχολογία του πριν κερδίσει το Ολυμπιακό μετάλλιο: «Η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης ήταν αυτό που τελικά μου έδωσε τη δυνατότητα να κερδίσω ένα Ολυμπιακό χρυσό μετάλλιο»

Ο Bode Miller αναφερόμενος στις απαιτήσεις του αγωνιστικού σκι, λέει «Είτε πρόκειται για τους Ολυμπιακούς Αγώνες ή για έναν τοπικό αγώνα, θα πρέπει να είσαι έτοιμος να κάνεις σκι. Δεν έχεις δύο ώρες για να κρατήσεις τη θέση σου ή να κερδίσεις το παιχνίδι σου. Μπορεί να έχεις ένα λεπτό, ίσως και δύο, και μετά τέλος. Καλά θα κάνεις να λάμψεις.»

Ο Βασίλης Δημητριάδης αναφερόμενος στην αφοσίωση που απαιτείται και από που πηγάζει αυτή η αφοσίωση, λέει: «Ο πρωταθλητισμός θέλει αφιέρωση ψυχή και σώμα. Για να δώσεις τη ζωή σου πρέπει να το αγαπάς. Για να είσαι σε αυτό το κομμάτι και να πετύχεις πράγματα πρέπει να δίνεις τα πάντα από τον εαυτό σου. Όλη μου η ζωή ήταν γύρω από αυτό το πράγμα. Ήμουν συγκεντρωμένος και απορροφημένος σε αυτό που έκανα. Ήμουν 100% εκεί.»

ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 1

Παρακίνηση: Γιατί κάνεις σκί;

Ο αθλητικός ψυχολόγος *Bob Rotella* υποστηρίζει πως το πρώτο από τα 3 στοιχεία που χρειάζεται ένας αθλητής για να πετύχει είναι τα όνειρα που θα παρακινήσουν τον αθλητή: «Η επιτυχία στον αθλητισμό και τα πρωταθλήματα απαιτούν να έχεις 3 κοκκαλάκια [σαν αυτά της νυχτερίδας]: [πρώτον] να έχεις το κοκκαλάκι της επιθυμίας για να ονειρεύεσαι, [δεύτερον] να έχεις σπονδυλική στήλη για να αντιμετωπίσεις όλες τις δύσκολες στιγμές που είναι σίγουρο ότι θα συναντήσεις αν θέλεις να γίνεις πρωταθλητής και [τρίτον] να έχεις το κοκκαλάκι του χιούμορ για να αντιμετωπίσεις όλες τις δύσκολες στιγμές που θα προσπαθήσουν να λυγίσουν την καρδιά σου»

Ο *Bode Miller* είχε τους δικούς του λόγους για το αγωνιστικό σκι: «Αρχικά νόμιζα πως έγινα σκιέρ γιατί ο χειμώνας κρατούσε περισσότερο από το καλοκαίρι στα Λευκά Βουνά, οπότε έκανα σκι εξ' ορισμού. Αλλά τώρα ξέρω ότι είναι η ακαταμάχητη ταχύτητα, η παγωνιά στο προσωπό μου, το ράπισμα των πορτών πάνω στις μελανιασμένες κνήμες μου--αυτά βρίσκω εγώ ελκυστικά στο αγωνιστικό σκι.»

Ο *Βασίλης Δημητριάδης* είχε κι αυτός τους δικούς του λόγους για το αγωνιστικό σκι «Κάνω σκι για την ελευθερία που μου δίνει και την αίσθηση της ταχύτητας. Όταν είσαι πάνω στα σκι δεν ακούς τίποτε άλλο εκτός από τον αέρα. Είσαι εσύ κι ο εαυτός σου. Όλα αυτά μαζί σου δίνουν την αίσθηση πως πετάς.»

Τι είναι η παρακίνηση; Χωρίς την επιθυμία και την αποφασιστικότητα να γίνει ο αθλητής καλύτερος, όλες οι παρακάτω σελίδες αλλά και όλη η δουλειά πάνω στην πίστα δεν έχουν σημασία και δεν οδηγούν μπροστά. Ο αθλητής χρειάζεται να θέλει να κάνει όλα όσα πρέπει για μεγιστοποίηση απόδοσης. «Δεν έχει δεν μπορώ, έχει δεν θέλω» λέει λαϊκή μας ρήση και είναι βασική αλήθεια. Η παρακίνηση αφορά στην ικανότητα του αθλητή να ξεκινήσει και να επιμείνει σε μια δραστηριότητα. Αφορά στους λόγους (δηλαδή τα κίνητρα, αυτά που υποκινούν την προσπάθεια του) που έχει ο αθλητής για να κάνει σκι, για να τρέχει αγώνες, για να είναι μέλος της εθνικής ομάδας, για να προσπαθεί να πετύχει την πρόκριση για την Ολυμπιάδα.

Γιατί χρειαζόμαστε κίνητρα; Τα κίνητρα δίνουν στην προσπάθεια του αθλητή ένταση (πόσο θα το παλέψει) και κατεύθυνση (προς που θα κινηθεί). Η παρακίνηση είναι σημαντική στο σκι καθώς ο αθλητής πρέπει να είναι διατεθειμένος (να έχει δηλαδή ξεκάθαρους και σημαντικούς λόγους) να δουλέψει σκληρά αντιμετωπίζοντας την κούραση, το κρύο, τον πόνο, τη μονοτονία, τη στασιμότητα στην εξέλιξη του, την επιθυμία να κάνει όλα εκείνα που κάνουν οι φίλοι του στην πόλη. Τα ξεκάθαρα κίνητρα είναι αυτά που θα κρατήσουν τον αθλητή στην πίστα να προπονείται σκληρά όταν οι διαδρομές δεν του βγαίνουν, όταν έχει περισσότερες εξόδους παρά τερματισμούς, όταν οι βαθμοί δεν μειώθηκαν όσο προσδοκούσε μέσα στη χρονιά, όταν η τεχνική δεν διορθώνεται εύκολα, όταν δεν πέτυχε το στόχο που είχε. Η παρακίνηση του επηρεάζει την προπόνηση φυσικής κατάστασης, τεχνικής, την ψυχολογική προετοιμασία, τον τρόπο ζωής του (ύπνος, διατροφή, σχολείο, κλπ.), αλλά και τις σχέσεις του.

Πότε χρειαζόμαστε παρακίνηση; Κάθε μέρα, όλη μέρα, κάθε στιγμή τα ξεκάθαρα κίνητρα βοηθούν τον αθλητή να επιμείνει στις αντιξοότητες, κακουχίες και κακές αποδόσεις. Σε στιγμές επιτυχίας, τα κίνητρα του επιβεβαιώνονται και δίνουν νέα κατεύθυνση και ένταση στις προσπάθειές του. Η παρακίνηση του αθλητή είναι ελεγχόμενη από τον ίδιο καθώς τα κίνητρά του είναι ιδιοκτησία του. Ένας αθλητής που είναι υψηλά παρακινημένος να βελτιώσει το σκι του (δηλαδή που το θέλει πολύ), θα βάλει το χρόνο και την προσπάθεια που απαιτούνται για

να βελτιώσει το σκι του. Από την άλλη, ο αθλητής που δεν είναι αρκετά παρακινήμενος, που δεν έχει ξεκάθαρα κίνητρα στο γιατί κάνει αγωνιστικό σκι ή που του τελειώσαν τα κίνητρα ή επίσης που δεν κατάφερε να αντικαταστήσει την εξωτερική παρακίνηση που του παρείχαν οι γονείς με δικούς του λόγους να κάνει σκι, τότε αυτός δεν θα βάλει ολο το χρόνο και την προσπάθεια που απαιτούνται, ενώ ταυτόχρονα θα έχει πάντα πολύ καλές δικαιολογίες να μας πει ως προς το γιατί δεν μπορεί και δεν προχωρά μπροστά.

Κάποιοι λένε πως η παρακίνηση δεν κρατάει για πολύ. Ε, το ίδιο ισχύει και για την καθαριότητα και γι' αυτό συστήνεται το καθημερινό μπάνιο! Ας ανανεώνουμε λοιπόν τα κίνητρά μας, τους λόγους μας να προσπαθήσουμε για κάτι σε καθημερινή βάση.

Πώς να παρακινήσω τον εαυτό μου; Ξεκίνα με την ερώτηση «Γιατί κάνω σκι;» Αφού βρεις τι είναι αυτό που σε εξιτάρει στο σκι, που όταν κάνεις σκι σε κάνει να νοιώθεις υπέροχα, τότε προχώρησε στην ερώτηση «Γιατί τρέχω αγώνες;» Αφού απαντήσεις κι αυτή την ερώτηση, αναρωτήσου το «Πού θέλω να φτάσω;» Για να απαντήσεις αυτή την ερώτηση κάθισε χαλαρός σε μια πολυθρόνα, κλείσε τα μάτια και φαντάσου τον εαυτό σου μερικά χρόνια μετά, που θα ήθελες να βρεθείς ως αθλητής τότε. Ξεκίνα από το μέλλον και έλα προς τα πίσω στο παρόν, σκεπτόμενος κάθε χρόνο που θέλεις να βρίσκεσαι ώστε κάποτε να ζήσεις το ονειρό σου. Αναλογίσου όμως και τη δουλειά που χρειάζεται να κάνεις για να φτάσεις στο όνειρο ως αθλητής. Είσαι διατεθειμένος να το κάνεις, είσαι διατεθειμένος να κάνεις θυσίες, να δουλέψεις σκληρά σε καθημερινή βάση;

Το ζητούμενο για κάθε αθλητή είναι να γνωρίζει γιατί κάνει σκι, γιατί είναι αθλητής του σκι, τότε μπορεί να αντέξει και να ανταπεξέλθει σε καθετί που «πρέπει» να κάνει στην προσπάθεια να γίνει ο καλύτερος.

Τι ακριβώς να κάνω; Οδηγίες για να διατηρήσει ο αθλητής την παρακίνησή του

- **Προπονήσου μαζί με άλλον αθλητή.** Καθώς ο δρόμος για την αθλητική επιτυχία είναι μακρύς, δύσκολος κι επίπονος και θα έχεις κάποιες μέρες που δεν θα θέλεις να τον περπατήσεις, βρες έναν αθλητή στο επίπεδό σου και με ανάλογα όνειρα και στόχους με τα δικά σου για να προπονήσετε μαζί. Ο ένας θα τραβά τον άλλο στις δύσκολες μέρες.
- **Θέσε στόχους.** Το να πετυχαίνεις ένα στόχο σου σε κάνει να νοιώθεις καλά, επιβραβεύει την προσπάθειά σου, σου δίνει δύναμη, ώθηση και πίστη να συνεχίσεις να προσπαθείς, σου δίνει θάρρος και διάθεση να θέσεις επόμενους στόχους. Αξίζει να θέτεις ξεκάθαρους στόχους για τη βελτίωση σου στο αγωνιστικό σκι. Όταν βλέπεις μέσα από την επίτευξη μικρών καθημερινών στόχων πως η σκληρή δουλειά που κάνεις οδηγεί σε προοδο και σε αποτελέσματα, παρακινείσαι να συνεχίσεις την προσπάθεια.
- **Χρησιμοποίησε εμπνεύσεις.** Βρες λόγια, φωτογραφίες ή βίντεο αθλητών, αθλητριών που σε εμπνέουν να δουλεύεις σκληρά. Έχε τα γύρω σου στο δωμάτιο κρεμασμένα, στο κινητό σου σωσμένα, στο σακίδιο με τις μπότες σου ή όπου άλλου έχεις εύκολη πρόσβαση σε αυτά κάθε στιγμή που χρειάζεσαι λίγο σπρώξιμο.
- **Πάρε τις ευθύνες σου.** Το σκι δεν είναι μόνο τεχνική, αλλά και φυσική κατάσταση και ψυχολογία και τακτική και εξοπλισμός. Γνώριζε καλά τι χρειάζεται να κάνεις για να βελτιωθείς σε όλες αυτές τις πτυχές του αθλήματος. Πάρε την ευθύνη πάνω σου για τη βελτίωση σου σε καθένα από αυτά τα κομμάτια. Μην περιμένεις οι άλλοι να κάνουν τη δουλειά για σένα, αλλά και μην ψάχνεις να φταίνε οι άλλοι για κάτι που δεν πήγε καλά.
- **Αποδέξου την αποτυχία ως ένα σημείο της εξέλιξής σου.** Οι κακές διαδρομές, οι έξοδοι, οι ακυρώσεις, τα λάθη και ότι άλλο έχεις στο μυαλό σου ως «αποτυχία» δεν είναι παρά στιγμές που θα συναντάς στην καριέρα κάθε αθλητή. Στο χέρι σου είναι ή μάλλον στο μυαλό σου είναι το πως θα εκλάβεις αυτές τις στιγμές. Ως αποτυχία ή ως σημεία που

σου δείχνουν περιοχές του σκι σου που θέλουν περισσότερη δουλειά; Μη φοβάσαι να ρισκάρεις μόνο έτσι θα δεις τι δεν σου βγαίνει και που χρειάζεται να δουλέψεις περισσότερο. Οι αποτυχίες λοιπόν αυτές είναι σημαντικές ενδείξεις στην πορεία σου προς το να γίνεις ο καλύτερος σκιερ που μπορείς.

- **Κάθε μέρα κάνε την αξιολόγηση σου.** Καθημερινά να απαντάς στις παρακάτω δύο ερωτήσεις. Το πρωί όταν ξυπνάς ρώτα τον εαυτό σου, «Τι μπορώ να κάνω σήμερα για να γίνω ο καλύτερος σκιέρ που μπορώ;». Το βράδυ πριν κοιμηθείς ρώτα τον εαυτό σου «Έκανα σήμερα τα μέγιστα για να γίνω ο καλύτερος σκιερ που μπορώ;» Οι απαντήσεις σου σε αυτές τις ερωτήσεις θα σου υπενθυμίζουν τους στόχους σου και θα σε παρακινούν να δουλεύεις για να γίνεις καλύτερος.

«Λατρεύω αυτό που κάνω. Λατρεύω να τρέχω αγώνες, με κάνουν χαρούμενο. Προσπαθώ να είμαι ο πιο γρήγορος κατεβαίνοντας την πίστα. Αν δεν είμαι και κάποιος άλλος είναι, τότε έτσι έχουν τα πράγματα. Όταν δεν παω καλά, δεν το επιτρέπω να με ενοχλήσει, γιατί δεν με ενοχλεί. Όχι πολύ τουλάχιστον. Και όταν παω καλά, δεν κάνω εξωπραγματικές σκέψεις για τον εαυτό μου. Προπονούμαι έξυπνα. Τρέχω δυνατά. Χάνω, κερδίζω. Τί άλλο μπορεί να συμβεί; Άσχετα με το πως θα πάει η σεζόν, πάντα νοιώθω πως μπορώ να κάνω καλύτερο σκι τον επόμενο χρόνο. Και είναι αυτή η προσδοκία που με κρατά σε επαγρύπνηση.» Bode Miller

«Όλο αυτό το πράγμα δεν το κάνεις και περνάς δύσκολα, όλο αυτό το κάνεις και περνάς όπως όταν είσαι ερωτευμένος. Ακριβώς αυτό το πράγμα ζεις, συνέχεια ζεις μια κατάσταση έρωτα. Αυτό που ήμουνα ερωτευμένος και μου άρεσε περισσότερο ήταν ότι πάντα υπάρχει το μυστήριο στο άθλημά μου, μαθαίνεις πράγματα και εξελίσσεσαι, γίνεσαι καλύτερος και καλύτερος. Είναι πολλά κομμάτια μαζί που σε μαγεύουν, σε μεθάνε. Ζεις σε έναν κόσμο ονειρικό, ζεις ένα όνειρο όταν είσαι παθιασμένος με κάτι, γιατί αγαπάς και το ζεις αυτό το πράγμα, ζεις σε μια άλλη διάσταση. Όλο αυτό είναι ένα παιχνίδι και ζεις μέσα σε αυτό το πράγμα. Κι όταν είναι σαν παιχνίδι, αυτό σε τραβάει, σε τραβάει.» Βασίλης Δημητριάδης

Παραδείγματα που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι αθλητές, αθλήτριες για να τονώνουν και να διατηρούν την παρακίνησή τους:

Στην προπόνηση και πριν το ζέσταμα βγαίνοντας στην πίστα	Να έχει ένα ξεκάθαρο στόχο για κάθε προπόνηση, να έχει δηλαδή ένα λόγο για τον οποίο θα δουλέψει σκληρά μέσα στη μέρα. Να θυμημάται τα λόγια ενός αθλητή που θαυμάζει
Λίγο πριν την εκκίνηση	Να λέει μέσα του μια λέξη που τον τονώνει και τον κρατάει δυνατό πάνω στα σκι και μέσα στη διαδρομή
Την ώρα της διαδρομής	Να λέει μέσα του μια λέξη που τον τονώνει και τον κρατάει δυνατό πάνω στα σκι και μέσα στη διαδρομή

ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 2

Αυτοπεποίθηση: Πώς να πιστεύεις στον εαυτό σου;

«Ξέρω που και γιατί έχασα χθες την ελευθέρα και η αυτοπεποίθησή μου δεν επηρεάστηκε καθόλου από αυτή την ήττα.» έχει δηλώσει ο *Hermann Maier*

Για τον *Alberto Tomba* «Το πιο σημαντικό πράγμα είναι να έχεις πιστεί εσύ για τις πιθανότητές σου.»

«Δεν έχω κανένα μυστικό. Απλά νοιώθω πολλή αυτοπεποίθηση κι αυτό μου επιτρέπει να πάρω όλα τα ρίσκα που θέλω καθόλη τη διαδρομή» έχει πει ο *Michael Von Greunigen*

Για τον *Benjamin Raich*, η αυτοπεποίθηση είναι στάση ζωής: «Χρειάζεται να πιστεύεις στην εκκίνηση πως μπορείς να νικήσεις.»

Για τον *Βασίλη Δημητριάδη*, «Αυτοπεποίθηση έχεις όταν ασχολείσαι με τον εαυτό σου. Το σημαντικό είναι να έχεις πιστεί εσύ για σένα, για το τι μπορείς να κάνεις εσύ κι όχι να ασχολείσαι με τους άλλους. Όταν κάτι το έχεις δοκιμάσει στην προπόνηση δεν περιμένεις να κάνεις κάτι παραπάνω. Στην περίπτωση που σκέφτομουν πως το έκανε ένας άλλος, εμένα αυτό μου έδινε ανασφάλεια.»

Ο αθλητικός ψυχολόγος *Bob Rotella* γράφει ότι «Ενώ η αυτοπεποίθηση δεν εγγυάται την επιτυχία σε έναν αθλητή, το αντίθετο, δηλαδή η έλλειψη αυτοπεποίθησης και ο αρνητικός τρόπος σκέψης, είναι σχεδόν 100% αποτελεσματικά για την αποτυχία του.»

Τι είναι η αυτοπεποίθηση; Η πίστη στον εαυτό μας και τις δυνάμεις μας είναι η αυτοπεποίθηση. Η πίστη του αθλητή ότι μπορεί να επιτύχει αυτό που θέλει, αυτό που έχει θέσει ως στόχο. Η αυτοπεποίθηση αναδεικνύεται σε καθημερινή βάση μέσα από τις σκέψεις, τα λόγια και τις πράξεις του αθλητή αναφορικά στον εαυτό του.

Γιατί να πιστέψω στον εαυτό μου; Γιατί τότε το σώμα αποδίδει 100% αυτό που έχει μάθει και έχει προπονηθεί να κάνει. Έχουμε πολλές έρευνες που το αποδεικνύουν αυτό. Όταν ο αθλητής ή η αθλήτρια πιστεύει ότι θα τα καταφέρει, μπαίνει με άλλο αέρα στον αγώνα, σε σύγκριση με εκείνον/εκείνη που δεν πιστεύει στον εαυτό του/της και είναι συγκρατημένος, σκεπτικός, φοβισμένος και διστακτικός.

Πότε να πιστέψω στον εαυτό μου; Κάθε στιγμή της ημέρας και ώρας απαιτεί να πιστεύει ο αθλητής ότι μπορεί να τα καταφέρει. Είτε είναι περίοδος προπόνησης είτε αγώνων, η πίστη και εμπιστοσύνη στον ίδιο, στις δυνάμεις του, στις ικανότητές του, στην τεχνική του, στον εξοπλισμό του είναι στοιχεία ουσιαστικά για τη μεγιστοποίηση της προσπάθειας που καταβάλει. Το εύκολο είναι να πιστέψει ο αθλητής στον εαυτό του μετά από μια νίκη. Το δύσκολο; Να πιστέψει στον εαυτό του πριν να νικήσει, πριν ακουστεί το όνομά του από τα μεγάφωνα, πριν γίνει φίρμα, όταν ακόμη είναι ένας «κοινός» αθλητής που δουλεύει συστηματικά για τους στόχους του. Το καλό αποτέλεσμα θα πρέπει να έρχεται δεύτερο μετά την αυτοπεποίθηση, να έρχεται να επιβεβαιώσει την πίστη που είχε ο αθλητής στον εαυτό του και να την τονώσει περαιτέρω.

Συχνά οι αγώνες στο σκι κερδίζονται πριν ξεκινήσουν, πριν την προσπάθεια, πριν τον αγώνα. Αθλητές όταν πιστεύουν ότι μπορούν, τότε κερδίζουν.

Πώς να πιστέψω στον εαυτό μου; Κανείς δε γεννήθηκε με αυτοπεποίθηση, όλοι την αποκτούν κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Άλλοι πιστεύουν στον εαυτό τους και άλλοι

επιλέγουν να πιστεύουν στις δυνάμεις των αντιπάλων τους τη στιγμή που αμφισβητούν τους εαυτούς τους. Οι τεχνικές της αυτο-ομιλίας και της νοερής απεικόνισης αποτελούν μέσα για τους αθλητές και αθλήτριες με τα οποία μπορούν να καλλιεργήσουν την τόσο σημαντική αίσθηση της σιγουριάς και εμπιστοσύνης στον εαυτό τους. Οι θετικές σκέψεις, η θετική αντίληψη μιας κατάστασης, η θετική αυτοεκτίμηση βοηθούν στην επίτευξη του στόχου και είναι θεμέλιο λίθοι για την αυτοπεποίθηση κάθε αθλητή, αθλήτριας. Η αναγνώριση και εκτίμηση των δυνάμεων ενός αθλητή είναι το πρώτο βήμα. Στοιχεία όπως η καλή φυσική κατάσταση, η τεχνική κατάσταση, η ψυχολογική κατάσταση, η επαρκής καθ' όλα τα προηγούμενα προετοιμασία, ο άρτιος εξοπλισμός, το στενό κοινωνικό περιβάλλον υποστήριξης μπορούν να γίνουν αστείρευτες πηγές αυτοπεποίθησης για κάθε αθλητή.

Το ζητούμενο για κάθε αθλητή είναι να γνωρίσει από πού πηγάζει η εμπιστοσύνη και πίστη στον εαυτό του και να τη χρησιμοποιεί σε καθημερινή βάση. Θα υπάρξουν βέβαια και μέρες όπου κάποια από τις πηγές αυτές ίσως δεν θα λειτουργεί καλά, τότε πρέπει ο αθλητής να αναζητήσει εμπιστοσύνη μέσω κάποιας άλλης πηγής του. Το σημαντικό είναι να μάθει ο αθλητής πως τα καλά αποτελέσματα δεν είναι η μοναδική πηγή αυτοπεποίθησης, αλλά πως υπάρχουν κι άλλες οι οποίες είναι πιο σταθερές πηγές (το καλό αποτέλεσμα δεν είναι σταθερά εκεί). Πρέπει να μάθει να έχει τις πηγές αυτοπεποίθησής του σαν άσσους κρυμένους στο μανίκι και να τραβάει κάθε τόσο τον άσσο που χρειάζεται.

Τι ακριβώς να κάνω; Οδηγίες για να πιστέψει ο αθλητής περισσότερο!

- **Να πιστεύει.** Να πιστέψει ο αθλητής στον εαυτό του πριν πιστέψει σε συναθλητή ή σε αντίπαλό του. Στα πρώτα εμπόδια που θα συναντήσετε, μην αμφισβητείτε τις ικανότητες και τη δουλειά του αθλητή. Χρήσιμο είναι να συνεχίσει να λέει στον εαυτό του «Μπορώ!» και θα τα καταφέρει.
- **Να μην περιμένει.** Να μην περιμένει να νικήσει για να πιστέψει ότι μπορεί να κάνει δυο καλές διαδρομές. Μπορεί να χρειαστεί να περιμένει αρκετά για την απόδειξη μέσω της νίκης και είναι κρίμα να χαθούν καλές διαδρομές για το λόγο ότι δεν πίστεψε από την αρχή στον εαυτό του.
- **Να χρησιμοποιεί λέξεις με νόημα.** Να φτιάξει ένα σημείωμα με 3 λέξεις οι οποίες ανεβάζουν το ηθικό του, να το πλαστικοποιήσει και να το κράτα μέσα στο πορτοφόλι του ή στο σάκο με τις μπότες. Να το διαβάζει κάθε στιγμή που νιώθει ότι χρειάζεται ένα τονωτικό. Να επιλέξει λέξεις που του αρέσουν, που σημαίνουν κάτι γι' αυτόν. Ας γράψει τις λέξεις αυτές πάνω στο γάντι του για να τις βλέπει όπια στιγμή θέλει.
- **Να ξεκινάει ξανά και ξανά από την αρχή.** Όταν μια διαδρομή δεν πήγε καλά, αυτό δε σημαίνει ότι δεν είναι καλός ή έτοιμος ο αθλητής/αθλήτρια ούτε ότι κι οι επόμενες διαδρομές και αγώνες δεν θα πάνε καλά. Κάθε τέλος, σηματοδοτεί μια καινούργια προσπάθεια, ένα επόμενο βήμα.
- **Να θυμάται τα πλεονεκτήματα.** Κάθε αθλητής, αθλήτρια έχει πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα, έχει τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία του. Όταν δε νοιώθει σιγουριά, η συγκέντρωση της προσοχής του στα πλεονεκτήματα, στα δυνατά του σημεία αλλάζει τη διάθεσή του, ενισχύει την εμπιστοσύνη στον εαυτό του.
- **Να έχει πρότυπα.** Ο αθλητής χρειάζεται να έχει πρότυπα. Παρατηρώντας τη δουλειά άλλων αθλητών που ξεχωρίζουν για τις επιδόσεις τους, την επιμονή, την υπομονή, τη σκληρή δουλειά, παρακινείται, παίρνει ερεθίσματα σχετικά με το τι χρειάζεται να κάνει, μιμείται συμπεριφορές και συνήθειες, αρκεί όμως να δέχεται κι ενίσχυση και ανατροφοδότηση από τον προπονητή του.

- **Να χρησιμοποιεί τεχνικές.** Να εφαρμόζει τις τεχνικές, στόχων, αυτο-ομιλίας και νοερής απεικόνισης, που περιγράφονται παρακάτω.

Τι πρέπει να απαντήσει ο προπονητής σε έναν αθλητή που λέει «Γιατί να πιστέψω ότι μπορώ να τα καταφέρω; Πώς να πιστέψω στον εαυτό μου αφού τίποτε δε μου πάει καλά;» Η απάντηση είναι: «Γιατί να μην πιστέψεις; Αν δεν πιστέψεις στον εαυτό σου που θα πιστέψεις; Στον αντίπαλο;» Ρωτήστε τους αθλητές σας «Πιστεύουν στο εαυτό τους και τι είναι αυτό στο οποίο πιστεύουν;», εκτιμήστε τις απαντήσεις τους, προσπαθήστε να τους δείξετε τις επιλογές πηγών αυτοπεποίθησης που υπάρχουν και που συχνά οι αθλητές δεν τις αντιλαμβάνονται.

Θέστε το δίλημμα: «Πιστεύεις στον εαυτό σου;» «Αν όχι, τότε αυτόματα δίνεις την ψήφο εμπιστοσύνης στον αντίπαλο.» Ένα τέτοιο δίλημμα τους προκαλεί να προσπαθήσουν σκληρά.

Παραδείγματα που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι αθλητές, αθλήτριες για να έχουν αυτοπεποίθηση:

Στην προπόνηση και πριν το ζέσταμα βγαίνοντας στην πίστα	Να υπενθυμίσει στον εαυτό του 2 δυνατά του σημεία στα οποία πιστεύει
Λίγο πριν την εκκίνηση	Ξεκινάω δυνατά Αντέχω στην κούραση Αντέχω στις λακούβες Να φαντασθεί την ιδανική διαδρομή
Την ώρα της διαδρομής	Να βλέπει μόνο τη διαδρομή Να λέει μέσα του «μπορώ» Να έχει την προσοχή του στο κέντρο βάρους του σώματός του Να ξεκινήσει με τη ρουτίνα που ξέρει

ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 3

Έλεγχος άγχους: Πώς να χειρίζεσαι την ένταση;

«Ταραχή στους ανθρώπους δεν προξενούν τα πράγματα, αλλά η αντίληψή τους επί των πραγμάτων» *Επίκτητος*.

«Όταν ήμουν πιο νέος, το άγχος δούλευε πάνω μου περισσότερο αρνητικά, αργότερα με την εμπειρία είχα βρεί τρόπους να το χειρίζομαι και δρούσε πάνω μου θετικά. Χωρίς άγχος δεν μπορείς να βγάλεις τον καλύτερο σου εαυτό. Αν δεν έχεις άγχος σημαίνει πως δεν σε ενδιαφέρει, πως δεν αγωνίζεσαι για αυτό το πράγμα.» *Βασίλη Δημητριάδη*

«Όταν προσπαθείς να κάνεις οτιδήποτε αξίζει, δεν έχει σημασία αν έχεις άγχος ή όχι, αλλά τι κάνεις με το άγχος σου. Έμαθα να κατευθύνω την ένταση μου θετικά και δημιουργικά, ώστε να μην το σκέφτομαι πλέον σαν στρες. Αλλά αυτό είναι!» *Bode Miller*

Πίεση και άγχος είναι έννοιες που πάνε χέρι-χέρι με τους αγώνες και συγκεκριμένα με τις απαιτήσεις και προσδοκίες για υψηλή απόδοση. Όλοι οι αθλητές θέλουν να πάνε καλά, όλοι προσδοκούν ένα καλό αποτέλεσμα και καλούς βαθμούς. Όλοι οι προπονητές, οι παράγοντες της ομάδας (και γονείς) θέλουν να δουν τη δουλειά τους να καρποφορεί μέσα από την απόδοση του αθλητή, αθλήτριας. Το ζητούμενο για τους αθλητές είναι «Πώς αυτές οι προσδοκίες σημαντικών άλλων και των ίδιων δεν θα μετατραπούν σε έξτρα βάρος και πίεση (τα οποία προκαλούν άγχος) που θα κουβαλάει μαζί του ο αθλητής την ώρα του αγώνα;»

Τι είναι το άγχος; Με απλά λόγια, πρόκειται για μια κατάσταση κατά την οποία ο αθλητής αισθάνεται να κυριαρχείται το μυαλό του από αυξημένη ανησυχία, φόβο, και νευρικότητα, ενώ σωματικά οι μύες του είναι σφιγμένοι, έχει αυξημένους καρδιακούς παλμούς, νιώθει σφίξιμο στο στομάχι και πιθανά να ιδρώνει περισσότερο του συνηθισμένου. Επίσης, μερικές φορές αυτή η κατάσταση φτάνει έναν αθλητή στο άλλο άκρο και πλέον εκφράζεται με απάθεια, χασμουρητό, υπνηλία.

Δυστυχώς το άγχος και τα συμπτώματά του (γνωστικά και σωματικά) στις περισσότερες περιπτώσεις και για τους περισσότερους ανθρώπους έχουν συνδεθεί με αρνητικές προεκτάσεις. Το άγχος και τα συμπτώματα του είθιστε να εκλαμβάνονται ως κάτι «κακό» για τον αθλητή και την αθλήτρια που τα βιώνει. Το άγχος όμως μόνον όταν ξεπεράσει το σημείο όπου μέχρι εκεί εξιτάρει τον αθλητή, ξεκινά να βλάπτει την απόδοση, καθώς αυτός δεν είναι σε κατάλληλη ψυχολογική και σωματική κατάσταση να εκτελέσει όπως πραγματικά μπορεί.

Γιατί αγχώνονται οι αθλητές; Το άγχος είναι μια αντίδραση του οργανισμού (συναισθηματική και γνωστική) σε απαιτητικές καταστάσεις. Στις καταστάσεις αυτές ο αθλητής αντιλαμβάνεται ότι οι απαιτήσεις που τίθενται μπροστά του ξεπερνούν τις δυνατότητές του. Το άγχος είναι λοιπόν μια «φυσιολογική» αντίδραση του αθλητή στις απαιτήσεις της προσπάθειάς για υψηλή απόδοση. Είναι επίσης μια «φυσιολογική» αντίδραση στην αντιλαμβανόμενη υψηλή πίεση του αγώνα. Όλοι οι αθλητές αγχώνονται. Απλά κάποιοι αθλητές αυτή την ένταση που νιώθουν πριν το αγώνα έχουν μάθει να μην τη εκλαμβάνουν ως κάτι κακό ή/και έχουν μάθει να τη χειρίζονται μέσω τεχνικών ώστε να διατηρούν το επίπεδο έντασης/ηρεμίας που τους ταιριάζει.

Πότε αγχώνονται οι αθλητές; Η πίεση που αντιλαμβάνεται ένας αθλητής εμφανίζεται μέρες, ώρες αλλά και λίγα λεπτά πριν από έναν αγώνα. Συχνά συμβαίνει να διατηρείται αυτό το άγχος (δηλαδή τα γνωστικά και σωματικά συμπτώματα αυτού) και κατά τη διάρκεια, αλλά και

μετά το τέλος της εκτέλεσης (αυτό σημαίνει πως αθλητής ποτέ δεν κατάφερε να συγκεντρωθεί στην εκτέλεση της διαδρομής που έτρεξε, βλέπε επόμενη ενότητα των σημειώσεων). Οι δύο βασικότερες αιτίες δημιουργίας άγχους είναι (α) η αβεβαιότητα του αθλητή, της αθλήτριας σχετικά με το αποτέλεσμα και (β) η σημασία του αποτελέσματος έτσι όμως ως την αντιλαμβάνεται ο αθλητής, η αθλήτρια. Επιπρόσθετα, η μειωμένη αυτοπεποίθηση, σημαντικά άλλα πρόσωπα, αμφιβολίες για τις συνθήκες αγώνα ή την ετοιμότητα του αθλητή, αθλήτριας για τον επικείμενο αγώνα είναι στοιχεία που κι αυτά συντελούν στην εμφάνιση άγχους.

Πώς αλλάζουν αυτές οι καταστάσεις; Η απάντηση στην ερώτηση της πρώτης παραγράφου «Πώς οι προσδοκίες και πιέσεις άλλων αλλά και του ίδιου του αθλητή δεν θα οδηγήσουν σε μειωμένη απόδοση;» έρχεται από μια άλλη πολύ πιο ουσιαστική ερώτηση: «Τί θα πρέπει να σημαίνει το άγχος για έναν αθλητή;» Η απάντηση εδώ είναι: «Νοιάζομαι για αυτό που πρόκειται να κάνω και γι' αυτό νοιώθω αυτή την ένταση.» Το άγχος λοιπόν δεν είναι το μεγάλο κακό που προσγειώνεται στο κεφάλι του αθλητή τη μέρα του αγώνα (ή μέρες πριν). Το άγχος, αρχικά είναι ένα σημάδι που λέει «Είμαι έτοιμος και η μέρα αυτή είναι δική μου!». Αν τυχόν όμως τα σωματικά (π.χ., ταχυπαλμία, εφίδρωση, συχνοουρία, κλπ.) και γνωστικά (π.χ., σκέψεις ανησυχίας, αμφιβολίας, δισταγμού, φοβίας, μπλοκαρισμένες σκέψεις, κλπ.) συμπτώματα του άγχους φτάσουν να είναι πολύ έντονα και δυσχαιρένουν την εκτέλεση τότε αυτά θα πρέπει να εκλαμβάνονται ως σημάδι που λέει: «Κάτι πρέπει να κάνω για να νοιώσω πιο ήρεμος.»

Το ζητούμενο για κάθε αθλητή είναι να μάθει να βλέπει μια άλλη πλευρά του νομίσματος που λέγεται άγχος. Να μάθει να βλέπει το άγχος από μια άλλη οπτική, δηλαδή να δει την πρόκληση που τίθεται μπροστά του για το σκι που μπορεί να κάνει και όχι μια απειλή για το εγώ του. Όλα αυτά βέβαια με την προϋπόθεση ότι ο αθλητής είναι προετοιμασμένος και το άγχος που νιώθει δεν προέρχεται από την έλλειψη προετοιμασίας (του ίδιου και των σκι του).

Τι ακριβώς να κάνω; Οδηγίες για καλύτερο έλεγχο της έντασης και του άγχους!

- **Η μέρα του αγώνα.** Η μέρα αυτή δεν είναι κατάλληλη μέρα για να θυμίσετε στον αθλητή τι περιμένετε από αυτόν. Είναι η μέρα που χρειάζεται να τον ελαφρύνετε από προσδοκίες δικές σας, άλλων και του ίδιου. Είναι η μέρα που χρειάζεται να εμπιστευθεί στο μέγιστο τη δουλειά που έχει κάνει και όχι να αμφισβητεί και να ανησυχεί για όσα δεν έκανε.
- **Μειώστε τις πηγές άγχους για τον αθλητή.** Προετοιμάστε τον αθλητή για την πίστα, τη χάραξη και τους αντιπάλους που έχει να αντιμετωπίσει, δίνοντας του να καταλάβει ότι το καλύτερο (και το μόνο) που μπορεί να κάνει είναι να τρέξει τη δική του διαδρομή.
- **Ξεχάστε το αποτέλεσμα.** Μειώστε τη σημασία του αποτελέσματος (θέση κατάταξης, βαθμοί) και αυξήστε τη σημασία της καλής διαδρομής (διατήρηση γραμμής, ταχύτητα, θέση σώματος, επιτυχείς αλλαγές ρυθμού, και ότι άλλο κάνει καλό το σκι του/της) όπου στον τερματισμό θα νιώθει ότι έδωσε ότι είχε και δεν είχε μέσα του (ψυχικά, σωματικά και τεχνικά). Μη συζητάτε και μη σκέφτεστε το αποτέλεσμα ή ακόμη χειρότερα τους βαθμούς. Μόνο για την τακτική, την τεχνική, και τη χάραξη να απασχολείτε τη σκέψη του, όλα τα άλλα έπονται αν αυτά τα τρία εκτελεστούν στο μέγιστο των δυνατοτήτων του αθλητή. Προσοχή όμως χρειάζεται όταν ένας αθλητής ανησυχεί περισσότερο σκεπτόμενος την εκτέλεση της διαδρομής αντί αυτό να του επικεντρώνει το μυαλό, τότε χρειάζεται να αποσπάσετε την προσοχή σε θέματα άσχετα με την εκτέλεση, με τον αγώνα, ίσως και με το σκι εξ' ολοκλήρου. Πρέπει να γνωρίζετε τους αθλητές σας.
- **Ένταση.** Ο αθλητής χρειάζεται να διδαχθεί πώς να αντιμετωπίζει την αυξημένη ένταση που αισθάνεται με τεχνικές (π.χ., με τεχνικές χαλάρωσης, αυτο-ομιλία, κ.α.). Πρέπει να μάθει ο αθλητής ότι την κατάσταση αυτή μπορεί να την ελέγξει. Απώτερος στόχος είναι να καλωσορίζει τα πρώτα συμπτώματα άγχους γιατί αυτά σημαίνουν ότι νοιάζεται, ότι είναι έτοιμος, και όχι να μάχεται ενάντιά τους.

- **Πριν βγει στην πίστα.** Πριν ξεκινήσει για την πίστα, ο αθλητής μπορεί να διδαχθεί να σκέφτεται ότι «κλειδώνει» τις προσδοκίες και τις αμφιβολίες, δικές του και των άλλων, στη βουλάπα του δωματίου του ή στο βανάκι της ομάδας και βγαίνει απο εκεί ανάλαφρος.
- **Σημείο ηρεμίας.** Μόλις φτάσει στην πίστα να μάθει να επιλέγει ένα «σημείο ηρεμίας». Κατά τη διάρκεια του αγώνα, κάθε στιγμή που θα αντιλαμβάνεται τον εαυτό του να είναι ανήσυχος, να γύρνα το βλέμμα του στο σημείο ηρεμίας και να παίρνει 5 βαθιές αναπνοές. Προσοχή εδώ, να μην επιλέξει ο αθλητής τον πίνακα αποτελεσμάτων γιατί μπορεί να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα από την ηρεμία. Είναι προτιμότερο να επιλέξει ένα σημείο ψηλά στην κορυφή του βουνού ή ψηλά σε ένα δέντρο, καθώς το σήκωμα του κεφαλιού προς τα πάνω και το κατέβασμα των ώμων, είναι κίνηση που ελαφραίνει την πίεση στο διάφραγμα και διευκολύνει την αναπνοή, η οποία αποτελεί τεχνική-κλειδί για τη χαλάρωση του αθλητή. Μπορεί όμως να επιλέξει το σάκο του, τα μπατόν του, την παλάμη του, κλπ., αν αυτό επικεντρώνει την προσοχή του στο συγκεκριμένο σημείο περισσότερο.
- **Απόσπαση προσοχής.** Όταν ο αθλητής, η αθλήτρια νοιώθει ένταση πάνω στην πίστα, πρέπει να καθοδηγεί την προσοχή του/της σε κάτι διαφορετικό από αυτό που τον/την αγχώνει. Παράδειγμα: Να μην ασχολούνται με τις διαδρομές και τους χρόνους των αντιπάλων τους, αρκετά είναι τα όσα αφορούν την ατομική τους απόδοση. Ας μεταφέρουν τον εαυτό τους νοερά σε ένα μέρος όπου νιώθουν ήρεμοι και χαλαροί (π.χ., στο βουνό τους, στο δωμάτιο τους, κλπ.). Να μένουν εκεί νοερά για 2 - 3 λεπτά, μέχρι να νοιώσουν να μετριάζεται η ένταση και να καθαρίζει η σκέψη τους.
- **Χαλάρωση.** Όταν νιώθουν την ένταση πάνω στην πίστα, να χρησιμοποιούν κάποια από τις τεχνικές χαλάρωσης που έχουν εξασκήσει κατά την προπόνηση με την οποία είναι σίγουροι ότι θα μειώσουν την ένταση (γιατί το έχουν ξανακάνει). Προσοχή όμως χρειάζεται στο πότε θα εφαρμόσει ο αθλητής μια τεχνική σωματικής χαλάρωσης, ώστε να μη μειώσει τη σωματική ετοιμότητά του για τον αγώνα. Συνηθίζεται οι τεχνικές μυϊκής χαλάρωσης να χρησιμοποιούνται τουλάχιστον 1 - 2 ώρες πριν την έναρξη της εκτέλεσης. Μέσα στον αγώνα οι αθλητές προτιμούν τη χαλάρωση με αναπνοές, μουσική ή τη μείωση της αντιλαμβανόμενης πίεσης μέσα από θετικές σκέψεις και αυτο-ομιλία.
- **Τεχνικές.** Να εφαρμόζει τις τεχνικές στόχων, αυτο-ομιλίας, νοερής απεικόνισης, και χαλάρωσης που περιγράφονται παρακάτω σε στιγμές τις οποίες θα έχει προαποφασίσει και θα έχει επίσης μάθει να χρησιμοποιεί κατά την προπόνηση.

Τρέξε τη διαδρομή όσο πιο γρήγορα μπορείς. Όμως ένα λεπτό πριν την εκκίνηση επικέντρωσε τη σκέψη σου στην αναπνοή σου. Σκέψου τον αέρα που μπαίνει, σκέψου τον αέρα που βγαίνει στο ρυθμό των στροφών της χάραξης. Τίποτε άλλο.

Παραδείγματα που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι αθλητές, αθλήτριες για να είναι ήρεμοι:

Στην προπόνηση και πριν το ζέσταμα βγαίνοντας στην πίστα	Να ολοκληρώνει κάθε προπόνηση με μια τεχνική σωματικής χαλάρωσης Πριν το ζέσταμα να χρησιμοποιεί μια τεχνική χαλάρωσης με αναπνοές Φτάνοντας στην πίστα οι σκέψεις του θα πρέπει να είναι θετικές
Λίγο πριν την εκτέλεση	Μόνο την αναπνοή
Την ώρα της διαδρομής	Μόνο το ρυθμό Μόνο την τεχνική

ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 4

Συγκέντρωση: Πώς να εκτελείς στο εδώ και τώρα;

Για τον *Βασίλη Δημητριάδη*, «Ξεκινούσα να σκέφτομαι τον αγώνα μου τουλάχιστον μια βδομάδα πριν. Τότε άναβε το κόκκινο λαμπάκι μέσα μου! Κάθε μέρα που περνούσε προσπαθούσα να παίρνω τα καλά στοιχεία από την προπόνηση και να αφήνω στην άκρη ότι δεν πήγε καλά. Μια μέρα πριν τον αγώνα, δούλεα την αυτοπεποίθησή μου και ετοιμάζα τον εαυτό μου για να τα δώσω όλα. Στη μέρα του αγώνα ήμουν συγκεντρωμένος στο ότι ήρθε η στιγμή και δεν ξέφευγα.»

Ο *Bode Miller* αναφερόμενος στη συγκέντρωση που έχει όταν μπαίνει στην εκκίνηση, λέει στο βιβλίο του: «Ούτε καν τον εαυτό μου δεν ακούω όταν είμαι μέσα στο σπιτάκι της εκκίνησης. Μπαίνω σε κατάσταση αγώνα, και δεν έχει καμία διαφορά για κάτι που μου έχει πει κάποιος να κάνω ή που λέω εγώ στον εαυτό μου να κάνω. Έχω έναν εσωτερικό αθλητή μέσα μου, που θέλει να ξεσκίσει [τη διαδρομή].»

Η *Picabo Street* αναφέρει: «Έχω αίσθηση του τι συμβαίνει γύρω μου, αλλά δεν δίνω προσοχή, γιατί δεν με νοιάζει τι κάνει κανένας άλλος.»

Για την *Hilary Lindh* «Αν πιάσω τον εαυτό μου να σκέφτεται για το πως θα πάνε τα αποτελέσματα, πρέπει να προσπαθήσω και να διορθώσω τον εαυτό μου και να σκεφτώ κάτι άλλο.»

Τι είναι η προσοχή και η συγκέντρωση; «Συγκεντρώσου!» Είναι μια λέξη που ακούμε συχνά στην πίστα, στην προπόνηση και στον αγώνα. Λέγεται από προπονητές, παράγοντες, γονείς, αλλά και από τους ίδιους τους αθλητές στον εαυτό τους. Αλήθεια όμως, τί εννοούν με αυτή την οδηγία; Προσοχή είναι η δεξιότητα που αναπτύσσουν οι αθλητές στο να κατευθύνουν τη σκέψη τους την κατάλληλη στιγμή προς τα κατάλληλα ερεθίσματα. Δηλαδή είναι η επικέντρωση στα σχετικά με την εκτέλεση ερεθίσματα. Συγκέντρωση είναι η ικανότητα του αθλητή να εστιάζει αλλά και να διατηρεί την επικέντρωση της προσοχής του σε συγκεκριμένα ερεθίσματα. Με πιο απλά λόγια συγκέντρωση είναι η ικανότητα του να μπλοκάρει ο αθλητής την προσοχή του στο παρόν και σε αυτό που εκτελεί (αποκλείοντας καθετί άσχετο).

Γιατί να προσέξω και να συγκεντρωθώ; Γιατί έτσι αποδίδει καλά. Γιατί έτσι το μυαλό ελέγχει και κατευθύνει το σώμα. Γιατί τότε εκτελεί με σωστή τεχνική. Γιατί έτσι είναι ήρεμος. Γιατί τότε αγωνίζεται σωστά. Χωρίς προσοχή και συγκέντρωση σημαντικά στοιχεία όπως κάποια αλλαγή ρυθμού ή λακούβες ή το μεγάλο χρονικό διάστημα μεταξύ διαδρομών μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την απόδοση στον αγώνα.

Πότε να προσέξω και σε τι να συγκεντρωθώ; Η προσοχή και συγκέντρωση μεταβάλλονται ανάλογα με το πως αντιλαμβάνεται ο αθλητής τις απαιτήσεις της περιστασης (χώρο, χρόνο, αγώνα ή προπόνηση), το επίπεδο ηρεμίας ή ανησυχίας του αθλητή (ήρεμος ή ανήσυχος), αλλά και από το πόσο κουρασμένος νοιώθει ο αθλητής. Θεωρητικά η συγκέντρωση αρχίζει από το ζέσταμα και τελειώνει με το τέλος του αγώνα. Η αλήθεια είναι όμως ότι δύσκολα μπορεί ένας αθλητής να παραμείνει συγκεντρωμένος (επικεντρωμένος στα σχετικά με την εκτέλεση ερεθίσματα) καθ' όλη τη διάρκεια ενός αγώνα (ζέσταμα, αναγνώριση, πρώτη διαδρομή, αναγνώριση, δεύτερη διαδρομή). Υπάρχουν στιγμές διάσπασης της προσοχής και βέβαια στιγμές χαλάρωσης (π.χ., μετά το ζέσταμα, μετά την πρώτη διαδρομή). Αυτό που χρειάζεται λοιπόν δεν είναι η προσπάθεια να μείνει συγκεντρωμένος για πολλές ώρες αλλά να μάθει ο αθλητής να επαναφέρει την προσοχή του, δηλαδή να συγκεντρώνεται ξανά και ξανά ανάλογα με τη στιγμή και τις απαιτήσεις αυτής. Πρέπει να γίνει σαφές ότι η συγκέντρωση απαιτείται τόσο την ώρα της εκτέλεσης αυτής καθεαυτής (μέσα στη διαδρομή) όσο όμως και

την ώρα των κενών, της μη-εκτέλεσης (π.χ., νεκρός χρόνος αναμονής στην εκκίνηση ή μεταξύ διαδρομών).

Πώς να προσέξω και να συγκεντρωθώ; Οι αθλητές μπορούν να μάθουν να αναγνωρίζουν τα κατάλληλα σημεία προσοχής καθώς και πώς να μετακινούν την προσοχή τους πριν και κατά τη διάρκεια ενός αγώνα με τις τεχνικές που περιγράφονται παρακάτω. Οι τεχνικές ρύθμισης αναπνοής, αυτο-ομιλίας και νοερής απεικόνισης μπορούν να φέρουν την προσοχή (και να την επαναφέρουν όσες φορές κι αν αυτή αποσπαστεί) εκεί που τη χρειάζεται ο αθλητής και τη στιγμή που τη χρειάζεται, χωρίς άγχος κι έντονη προσπάθεια.

Τι ακριβώς να κάνω; Οδηγίες για καλύτερη προσοχή και αυτοσυγκέντρωση

- **Να μείνει στο παρόν, στο τώρα.** Πολύ συχνά οι αθλητές, αθλήτριες την ώρα του αγώνα αντί να επικεντρωθούν στην εκτέλεση, αποσπούν την προσοχή τους ανακαλώντας γεγονότα από το παρελθόν. Παράδειγμα, προηγούμενες εμπειρίες στην πίστα που τρέχουν, απαιτητική διαδρομή του ίδιου χαρακτήρα, τους αντιπάλους που αντιμετώπισαν παλαιότερα. Οι σκέψεις αυτές δυσκολεύουν αφάνταστα την προσήλωση της προσοχής τους στον αγώνα. Το ίδιο συμβαίνει κι όταν η σκέψη τους προτρέχει στο μέλλον. Παράδειγμα, τι θα συμβεί μετά το αγώνα, τι βαθμούς θα βγάλω, η απονομή, τι θα πουν οι γονείς. Η τελετουργική εκτέλεση της ρουτίνας (περιγράφεται παρακάτω) που έχει αναπτύξει κάθε αθλητής μπορεί να τον κρατήσει στο παρόν.
- **Χρήση διαλειμμάτων.** Να μάθει ο αθλητής να χρησιμοποιεί τα διαλείμματα μεταξύ αναγνώρισης και διαδρομής ή μεταξύ διαδρομών για εκτίμηση της τακτικής για τη διαδρομή που θα τρέξει, για νοερή απεικόνιση όλης ή μέρους της διαδρομής, αλλά και για χαλάρωση. Τα διαλείμματα δεν είναι η κατάλληλη στιγμή για αρνητικές σκέψεις ή εξοντωτική κριτική, αλλά ούτε και για να προσπαθεί να διατηρήσει την προσοχή και την εγρήγορσή του χωρίς αυτή να χαλάσει.
- **Απόσπαση προσοχής.** Σε περιστάσεις υψηλής έντασης ένας αθλητής μπορεί να μάθει να αποσπά την προσοχή του σε άσχετα ερεθίσματα για να αντιμετωπίσει την ένταση, την κούραση, αλλά και τη μονοτονία όταν τρέχει σειρά αρκετών αγώνων. Παράδειγμα, πολλοί ξεκινούν να μετρούν, άλλοι φέρνουν στο μυαλό τους ένα αγαπημένο πρόσωπό, κάποιοι μεταφέρουν την σκέψη τους σε ένα αγαπημένο μέρος.
- **Προσομοίωση προπόνησης με τον αγώνα.** Είναι ιδιαίτερα σημαντικό οι συνθήκες της προπόνησης να προσομοιάζουν με αυτές του αγώνα. Έτσι την ώρα του αγώνα οι αθλητές και αθλήτριες δεν θα έχουν να αντιμετωπίσουν ένα άγνωστο περιβάλλον το οποίο μπορεί να αποσπάσει την προσοχή τους με νέα ερεθίσματα. Να θυμάστε πως στον αγώνα βγάζεις αυτό που έχεις προπονήσει, όχι κάτι διαφορετικό.
- **Ο αγώνας δε θέλει αναλυτική σκέψη.** Η αναλυτική σκέψη σχετικά με το πώς εκτελείται η στροφή είναι συνήθως καταστροφική για την προσοχή. Παρόλο που η ανάλυση της τεχνικής είναι απαραίτητη στις προπονήσεις (και πάλι όχι σε όλες, καθώς σε κάποιες προπονήσεις θα πρέπει να μάθουν το πώς θα αγωνίζονται) γιατί διευκολύνει τη μάθηση, στον αγώνα ο αθλητής θα πρέπει να εκτελεί ότι έχει μάθει, όπως το έχει μάθει και ότι έχει αυτοματοποιήσει χωρίς αναλύσεις και κριτική. Να θυμάστε πως η υπερβολική ανάλυση οδηγεί στην παράλυση.
- **Μη βλέπετε τους αντιπάλους πριν την εκκίνηση.** Πριν την εκκίνηση οι σκέψεις θα πρέπει να είναι στην τακτική (γραμμή, ρυθμό) που θα ακολουθήσει. Αποφύγετε να παρακολουθείτε το ζέσταμα, τις κινήσεις ή την εμφάνιση των αντιπάλων.
- **Μη βλέπετε τους αντιπάλους μεταξύ διαδρομών.** Μεταξύ διαδρομών μην παρακολουθείτε τι κάνουν οι άλλοι, ούτε τους χρόνους τους, ούτε την τεχνική τους, ούτε

τον εξοπλισμό τους. Παρόλα μεταξύ διαδρομών συζητήστε με τον προπονητή τη διαφορά χρόνων, όχι όμως για να δείτε τι έκαναν οι άλλοι αλλά για να αποφασίσετε τη δική σας τακτική για τη δεύτερη διαδρομή.

- **Σχετικά ερεθίσματα.** Οι αθλητές να εστιάζουν σε ερεθίσματα σχετικά με το αγώνισμα που τρέχουν. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν ένα λεκτικό έναυσμα (π.χ., πίεση μπροστά) ή ένα οπτικό ερέθισμα (π.χ. οι πόρτες της χάραξης θα του υπενθυμίζουν τι πρέπει να κάνει ή ο τερματισμός του δείχνει που θέλει να φτάσει).
- **Τεχνικές.** Να εφαρμόζει τις τεχνικές, στόχων, αυτο-ομιλίας, νοερής απεικόνισης, χαλάρωσης και ρουτίνες που περιγράφονται παρακάτω.

Τρέξε τη διαδρομή όσο πιο γρήγορα μπορείς. Όμως ένα λεπτό πριν την εκκίνηση σκέψου μόνο το ρυθμό σου. Τίποτε άλλο.

Παραδείγματα που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι αθλητές, αθλήτριες για να είναι συγκεντρωμένοι:

Στην προπόνηση και πριν το ζέσταμα στην πίστα	Στην προπόνηση και πριν το ζέσταμα να εστιάζει την προσοχή του στο κέντρο του σώματός του. Βγαίνοντας στην πίστα να εστιάζει στο ρυθμό της αναπνοής του.
Λίγο πριν την εκκίνηση	Βλέπω μόνο τις δυο πρώτες πόρτες Βλέπω μόνο ένα σημείο του σώματος Βλέπω μόνο τις μπότες μου, τα σκι μου
Την ώρα της διαδρομής	Νοιώθω το ρυθμό Επαναλαμβάνω μια λέξη-κλειδί για την εκτέλεσή μου, π.χ., «τώρα» που σηματοδοτεί την έναρξη της στροφής μου

ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

ΤΕΧΝΙΚΗ 1

Στόχοι: Πώς τα όνειρα γίνονται πραγματικότητα;

Η Hilary Lindh υποστηρίζει πως «Μόνο αν είσαι πραγματικά αφοσιωμένος σε έναν στόχο, [διαφορετικά] δεν υπάρχει λόγος να το κάνεις»

«Μετά από κάθε χειρουργείο έβαζα στόχο ως τα μέσα της επόμενης αγωνιστικής σεζόν να έχω φτάσει στο επίπεδο που ήμουν πριν το χειρουργείο. Και είχα πολλά χειρουργεία στην καριέρα μου. Κάθε φορά πετύχαινα αυτόν τον στόχο.» Βασίλης Δημητριάδης

Πολλοί θαυμάζουν την επί πολλά συνεχή έτη παρουσία αθλητών και αθλητριών στο Παγκόσμιο Κύπελλο και Ολυμπιακούς Αγώνες. Όλοι αυτοί οι μεγάλοι αθλητές και αθλήτριες βρήκαν δύναμη και πίστη να ανέβουν ψηλά και να παραμείνουν ψηλά, γιατί ήθελαν να φτάσουν στο επίπεδο αυτό και όταν συνειδητοποίησαν το όνειρό τους, βρήκαν και τους τρόπους να το κάνουν πραγματικότητα.

Χρειάζεται λοιπόν να έχεις ένα λόγο κι ένα συγκεκριμένο στόχο για να προσπαθήσεις όσο πιο σκληρά μπορείς. Ως προπονητής αυτή τη στιγμή, είναι σημαντικό να ρωτήσετε τον κάθε αθλητή σας «Τι όνειρο έχεις;», πριν ξεκινήσετε να ασχοληθείτε με το πώς θα γίνει επιτυχημένος. Αν γνωρίζετε και οι δύο το που θέλει να φτάσει, θα είναι πολύ ευκολότερο να καθορίσετε το τι χρειάζεται να κάνετε. Η γνώση αυτή θα ενθαρρύνει τον αθλητή, θα τον παρακινήσει. Τα όνειρα εμπνέουν, παροτρύνουν, εγκαρδιώνουν. Τα όνειρα δημιουργούν δίψα και λαχτάρα, δίνουν κατεύθυνση και ενθουσιασμό. Τα όνειρα θα βοηθήσουν εσάς μαζί με κάθε αθλητή να θέσετε στόχους.

Τι είναι οι στόχοι; Οι στόχοι περιγράφουν αυτό που θέλει να επιτύχει ο αθλητής και μπορούν να τον βοηθήσουν να εξελιχθεί, να γίνει καλύτερος.

Γιατί να θέσω στόχους; Οι στόχοι δίνουν κίνητρα και ποιότητα στην προπόνηση, σαφείς προσδοκίες, νέες προκλήσεις και βοηθούν τον αθλητή να ξεφύγει από τη ρουτίνα και το άγχος. Επίσης, οι στόχοι ενισχύουν τη δέσμευση του αθλητή, δηλαδή την αποφασιστικότητά του να προσπαθήσει στο μέγιστο για την επίτευξη του στόχου του, αλλά και την επιμονή του να επιδιώκει το στόχο συστηματικά.

Πότε να θέσω στόχους; Οι μεγάλοι στόχοι είθιστε να καθορίζονται στην αρχή της προπονητικής περιόδου. Συστηματικά όμως οι αθλητές θέτουν στόχους που αφορούν αυτό που θέλει να επιτύχει στην προπόνηση της κάθε ημέρας, στην εβδομάδα, στο μήνα, στο τρίμηνο, στο εξάμηνο. Θέτοντας έναν στόχο, ο αθλητής προσδίνει κατεύθυνση στη δουλειά της κάθε ημέρας.

Πώς να θέσω στόχους; Το ζητούμενο είναι: «Πώς ξεκινάει ένας αθλητής να θέτει στόχους και πώς θα ενσωματώσει τους στόχους στην καθημερινή του προπόνηση;» Για να ξεκινήσετε, ρωτήστε τον αθλητή στην αρχή της προπονητικής περιόδου τι στόχο έχει για τη χρονιά που ξεκινάει. Καταγράψτε τον. Αν είναι περισσότεροι από ένας συζητήστε μαζί του πάνω σε αυτούς, ωστόσο να καταλήξετε στον καταλληλότερο στόχο ή σε μια σειρά στόχων που είναι κατάλληλοι για τον αθλητή, για το επίπεδο του και για τη χρονιά που έχετε μπροστά σας. Αφού καταλήξετε σε συγκεκριμένους στόχους, φτιάξτε μαζί ένα πλάνο ενεργειών, δηλαδή βημάτων και μικρότερων στόχων (μηνιαίοι, εβδομαδιαίοι, ημερήσιας προπόνησης), που χρειάζεται να ακολουθηθούν από τους δυο σας για να φτάσει ο αθλητής να επιτύχει τον τελικό του στόχο.

Σχεδιασμός: Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα σχεδιάγραμμα πυραμίδας όπως το παρακάτω:

Παράδειγμα Προγραμματισμού Στόχων Τεχνικής, Τακτικής και Ψυχολογίας



Μέχρι τα μέσα της χρονιάς και μέχρι να περάσουν οι μεγάλες διοργανώσεις δεν σκεφτόμουν ποτέ τους βαθμούς. Είχα στόχο να βελτιώνω την τεχνική μου ώστε να μπορέσω να κάνω αποτελέσματα. Βασίλης Δημητριάδης

Οι καλύτεροι ψυχολόγοι του αθλητισμού συστήνουν ορισμένες ιδέες οι οποίες βοηθούν στον αποτελεσματικό καθορισμό στόχων. Οι ιδέες αυτές έχουν προκύψει από τη δουλειά τους με πολλούς επιτυχημένους αθλητές και προπονητές.

Στόχοι μόνο για εκτέλεση! Οι στόχοι στο σκι, δεν πρέπει να είναι τα μετάλλια, η κατάταξη, οι βαθμοί ή κάποια πρόκριση. Το καλύτερο που μπορεί να κάνει ο αθλητής για να αυξήσει τις πιθανότητες μιας επιτυχημένης διαδρομής είναι να **στοχεύσει προς τον εαυτό του**, δηλαδή προς τη βελτίωση της ατομικής του εκτέλεσης, της δουλειάς του, της τεχνικής και τη βελτίωση όλων όσων ορίζει ο ίδιος με το μυαλό, το σώμα και την ψυχή του.

Στόχοι για ότι ελέγχεται! Χρειάζεται να θέτει στόχους για πράγματα που ελέγχει ο ίδιος, όπως είναι η εκτέλεση της διαδρομής. Η καλή εκτέλεση και η βελτίωση του σκι του ελέγχονται από τον ίδιο, ενώ το αποτέλεσμα (θέση κατάταξης, βαθμοί, νίκη, ήττα) ελέγχεται εν μέρη από τον ίδιο και εν μέρη από την εκτέλεση κάθε αντιπάλου που τρέχει στον ίδιο αγώνα, αλλά πιθανά και λίγο από τη νούμερο που του κληρώθηκε, τις καιρικές συνθήκες και το χιόνι.

Στόχοι που προκαλούν τον αθλητή να δουλέψει! Οι στόχοι πρέπει να καθορίζονται σχετικά με πράγματα που ο αθλητής δεν έχει ήδη επιτύχει, δηλαδή για υψηλότερες αποδόσεις, για βελτίωση της τεχνικής αλλά και για βελτίωση της ψυχολογίας του. Οι στόχοι δηλαδή, χρειάζεται να **έχουν το στοιχείο της πρόκλησης για δουλειά αλλά και για επιτυχία**.

Στόχοι που οδηγούν από επιτυχία σε επιτυχία! Για να πετύχει κάποια καλή απόδοση ένας αθλητής μέσα σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα χρειάζεται να προγραμματίσει την πορεία του. Οι βραχυπρόθεσμοι στόχοι είναι περισσότερο αποτελεσματικοί από τους μακροπρόθεσμους γιατί παρακινούν καθημερινά και δείχνουν άμεσα την κατεύθυνση προς

την οποία χρειάζεται να κινηθεί ο αθλητής. Εξ άλλου, οι μακροπρόθεσμοι στόχοι και τα όνειρα επιτυγχάνονται μέσω των βραχυπρόθεσμων. Στόχοι λοιπόν **ημερήσιοι, εβδομαδιαίοι, μηνιαίοι**, το πολύ. Ένας βραχυπρόθεσμος στόχος παρέχει πολύ καλή ευκαιρία για άμεση επιβράβευση του αθλητή.

Τι ακριβώς να κάνω; Οδηγίες για τον καθορισμό αποτελεσματικών στόχων.

- **Μετάλλια.** Μην ονειρεύεσαι μετάλλια. Κουράζει και αποπροσανατολίζει. Ονειρέψου χαράξεις!
- **Απόδοση.** Καθορίστε στόχους για την απόδοση που θέλετε να επιτύχει ο αθλητής. Με απλά λόγια οι στόχοι να αφορούν την τεχνική, την τακτική, τη δύναμη, τη φυσική κατάσταση, τη συγκέντρωση, την αυτοπεποίθηση ή την ηρεμία του αθλητή. Η απόδοση είναι αυτή που με τη σειρά της θα καθορίσει το αποτέλεσμα της προσπάθειας (θέση, βαθμοί).
- **Συγκέντρωση.** Η έμφαση στην ατομική απόδοση βοηθάει τους αθλητές να συγκεντρωθούν. Αντίθετα, η έμφαση στη νίκη αποπροσανατολίζει τους αθλητές γιατί προτρέχουν στο αποτέλεσμα και το αποτέλεσμα δεν εξαρτάται μόνο από τους ίδιους αλλά και από την απόδοση των αντιπάλων τους.
- **Προτεραιότητες.** Αν μαζί με τον αθλητή ανακαλύψετε ότι οι στόχοι σας είναι αρκετοί, τότε οργανώστε τους κατά προτεραιότητα.
- **Πλάνο.** Αφού θέσετε τους στόχους και φτιάξετε ένα πλάνο δράσης σε συνεργασία με τον αθλητή, δεσμεύστε τον αθλητή να ακολουθήσει όλα τα βήματα που θα τον οδηγήσουν στο στόχο που έθεσε. Μην ξεχνάτε όμως να συζητάτε μαζί τους για το πως προχωράει το πλάνο αυτό. Το συνηθέστερο λάθος των προπονητών είναι να θέτουν στόχους στην αρχή της χρονιάς και να μην ασχολούνται με αυτούς ξανά. Το μήνυμα που περνάτε τότε στους αθλητές σας είναι πως οι στόχοι δεν είναι σημαντικοί.
- **Καθημερινή απλότητα.** Οι καθημερινοί στόχοι προπόνησης δε χρειάζεται να αφορούν μεγαλεπήβολα σχέδια, αλλά είναι απαραίτητο ο αθλητής να ξέρει γιατί βγαίνει εκείνη τη μέρα στην πίστα, γιατί θα κάνει 8 κι όχι 4 διαδρομές, γιατί θα δουλέψει ασκήσεις και όχι διαδρομές, να γνωρίζει τι θέλετε να πετύχετε μέσα στην προπόνηση. Σκεφτείτε το απλά: Αν δεν ξέρω και συνεπώς δεν βλέπω το στόχο, πώς θα τον πετύχω; Σε δύσκολες ημέρες, π.χ., κούραση μετά από αγώνα, δύσκολο προπονητικό πρόγραμμα, έναρξη προπόνησης μετά από αρρώστια/τραυματισμό, ο στόχος της προπόνησης μπορεί να είναι: «Να ολοκληρώσω την προπόνηση όπως αυτή σχεδιάστηκε από τον προπονητή.»
- **Συγκεκριμένα πράγματα.** Οι στόχοι πρέπει να είναι συγκεκριμένοι και αξιολογίσιμοι. Παράδειγμα: «Ο στόχος για την επόμενη εβδομάδα είναι να βελτιωθείς την κλίση του σωματός σου που θα βοηθήσει στο γώνιασμα των σκι σου και το κράτημα της γραμμής σου στη στροφή», αντί του γενικού στόχου «Ο στόχος είναι να βελτιώσεις τη στροφή σου». Χρειάζεται να δίνετε συχνά ανατροφοδότηση στον αθλητή σχετικά με την πρόοδο του ώστε να ξέρει που βαδίζει στο δρόμο προς τους στόχους του.
- **Όχι πολλοί στόχοι.** Μη θέτετε πολλούς στόχους μαζί, γιατί οι αθλητές μπερδεύονται και χάνουν την ουσία των προσπαθειών τους. Για την προπόνηση 2 με 3 στόχοι είναι αρκετοί, για τον αγώνα 1 με 2 στόχοι φτάνουν. Όταν δουλεύετε με νεαρούς αθλητές (ηλικιακά ή/και προπονητικά) 1 στόχος είναι αρκετός.

Τρέξε τη διαδρομή όσο πιο γρήγορα μπορείς. Όμως ένα λεπτό πριν την εκκίνηση σκέψου μόνο την εκτέλεση. Τίποτε άλλο.

Παραδείγματα που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι αθλητές, αθλήτριες ως στόχους:

Στην προπόνηση και πριν το ζέσταμα βγαίνοντας στην πίστα	Στην προπόνηση να σκέφτεται ο αθλητής τους 2 - 3 στόχους για συγκεκριμένη εκτέλεση σε συγκεκριμένες διαδρομές Βγαίνοντας στην πίστα να σκέφτεται μόνο την εκτέλεσή του
Λίγο πριν την προσπάθεια	Μόνο μια δυνατή εκκίνηση Μόνο την τεχνική
Την ώρα της προσπάθειας	Μόνο το ρυθμό Μόνο τη στροφή

ΑΝΗΧΡΟΝΗ, 2014

ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

ΤΕΧΝΙΚΗ 2

Αυτο-ομιλία: Πώς να μιλάω με τον εαυτό μου;

«Έχω κάποιες λέξεις που πάντα λέω την ίδια χρονική στιγμή στην εκκίνηση ώστε να δημιουργήσω το ίδιο πλαίσιο μυαλού για τη διαδρομή. Όταν το ρολόι χτυπήσει στα 10 δευτερόλεπτα, λέω 'Η λεοπάρδαλη του χιονιού επιτίθεται, επιτίθεται, επιτίθεται, πάντα επιτίθεται.' Αυτό με φτάνει στα 6 δευτερόλεπτα και τότε λέω 'Πάμε, πάμε να το κάνω, πάμε να δώ πύση ταχύτητα μπορώ να αναπτύξω σ' αυτό.' Μετά σπρώχνω τη μπάρα.»
Chad Fleisher

«Πάντα χρησιμοποιούσα λέξεις τεχνικής. Λέξεις που εν μέρει σηματοδοτούσαν τις αδυναμίες μου και οι οποίες όμως καθοδηγούσαν το πως έπρεπε να εκτελέσω μέσα στον αγώνα, π.χ., μπροστά, ψηλά. Το θέμα της παρακίνησης το θεωρούσα δεδομένο. 'Ήξερα δηλαδή πως θα ήμουν 100% φουλ μέσα στον αγώνα.» *Βασίλης Δημητριάδης*

Κάθε αθλητής και αθλήτρια πολύ συχνά μιλάει με τον εαυτό του, είτε φωναχτά, είτε σιωπηρά. Οι φωναχτές συνομιλίες γίνονται σχετικά ευκολότερα αντιληπτές από τους γύρω, ενώ οι σιωπηρές συνομιλίες του αθλητή, φαίνονται είτε από εκφράσεις του προσώπου και χειρονομίες που πιθανά να τις συνοδεύουν, είτε μας τις αναφέρει ο ίδιος ο αθλητής.

Τι είναι; Οι απλές αυτές συνομιλίες που έχει ο αθλητής με τον εαυτό του δεν είναι τίποτε λιγότερο ή περισσότερο από την τεχνική της αυτο-ομιλίας που παρουσιάζεται εδώ. Η διαφορά έγκειται στο ως τεχνική η αυτο-ομιλία αφορά στη συνειδητή και σχεδιασμένη συνομιλία του αθλητή με τον εαυτό του. Η αυτο-ομιλία ως μια εσωτερική συνομιλία με τον εαυτό μας, εκφράζει αισθήματα και αντιλήψεις, καθορίζει και αλλάζει αξιολογήσεις, δίνει οδηγίες, και ενισχύει το άτομο.

Γιατί να μιλάω με τον εαυτό μου; Με την ελεγχόμενη αυτο-ομιλία ο αθλητής, η αθλήτρια μπορεί να αναπτύξει συγκεκριμένο τρόπο διαλόγου με τον εαυτό του, ο οποίος θα συμβάλει στη βελτίωση της απόδοσης. Αρκετές έρευνες αλλά και μαρτυρίες αθλητών, αθλητριών συστήνουν τη σχεδιασμένη, ελεγχόμενη αυτο-ομιλία ως τεχνική που ωφελεί την απόδοση, μέσα από την ενίσχυση της παρακίνησης και της αυτοπεποίθησης που επιφέρει, αλλά και μέσα από την προετοιμασία του αθλητή στον αγώνα με κατάλληλη επικέντρωση της προσοχής του σε σημεία της τεχνικής ή της τακτικής του αγώνα.

Πότε να μιλάω με το εαυτό μου; Η αυτο-ομιλία χρησιμοποιείται όταν ο αθλητής θέλει να καθοδηγήσει την προσοχή του σε θέματα τεχνικής ή/και τακτικής κατά την προπόνηση και τον αγώνα. Στο αγώνα όμως οι αθλητές και αθλήτριες συνηθίζουν να χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία περισσότερο για να παρακινήσουν τον εαυτό τους. Η παρακίνηση αυτή η οποία γίνεται και κατά την προπόνηση, αλλά σε μικρότερο βαθμό, αφορά στη διατήρηση της προσπάθειας, την πίστη στις ικανότητες και στον εαυτό του, την ενίσχυση της προσπάθειας και ότι άλλο κρίνει ο ίδιος ο αθλητής ότι χρειάζεται για να δώσει τον καλύτερό του εαυτό.

Πώς να μιλάω με τον εαυτό μου; Οι αθλητικοί ψυχολόγοι αναφέρουν την αυτο-ομιλία ως γνωστική τεχνική που στηρίζεται στη συστηματική επανάληψη παρακινητικών δηλώσεων και σκέψεων, αλλά και τεχνικών οδηγιών. Η σχετικότητα και καταλληλότητα των λέξεων ή σύντομων φράσεων που χρησιμοποιούν οι αθλητές με αυτό που θέλουν να επιτύχουν ή να βελτιώσουν είναι πολύ σημαντικό στοιχείο. Η αυτο-ομιλία χρειάζεται να σημαίνει κάτι για τον αθλητή που τη χρησιμοποιεί, χρειάζεται να είναι μέρος της καθημερινής προπόνησης ώστε να φτάσει να τον βοηθήσει στον αγώνα.

Τι ακριβώς να κάνω; Ιδέες για εφαρμογή του αυτοδιαλόγου στην πίστα.

Σχεδιάζοντας λέξεις/φράσεις κλειδιά για αυτο-ομιλία

- **Σκεφτείτε καλά τις πληροφορίες που θέλετε να περάσει η αυτο-ομιλία.** Ξεκάθαρες λέξεις/φράσεις θα πρέπει να επιλεγθούν ως κλειδιά που θα ζητούν από τον αθλητή να εκτελέσει συγκεκριμένα στοιχεία της τεχνικής του σκι, προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα της κίνησης και τελικά να οδηγηθεί σε βελτίωση της εκτέλεσης.
- **Να είναι σύντομες οι λέξεις/φράσεις.** Η συντομία είναι ακόμη ένα χαρακτηριστικό της αποτελεσματικής αυτο-ομιλίας. Σε γενικές γραμμές, ο προπονητής στις λέξεις-κλειδιά που προτείνει, δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τις 4 – 5 λέξεις και ο αθλητής όταν επιλέγει τις σύντομες συνομιλίες με τον εαυτό του δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τις δύο φράσεις. Αποφύγετε την υπερφόρτωση του αθλητή με λεπτομέρειες.
- **Να είναι ακριβείς και σαφείς.** Τα λεκτικά κλειδιά, είτε δίνονται από τον προπονητή ή επιλέγονται από τον αθλητή, θα πρέπει να σχετίζονται σαφέστατα με την επικείμενη εκτέλεση. Η σχέση πρέπει να είναι λογική και ακριβής ώστε να μπορεί ο αθλητής εύκολα να την κατανοήσει και με καθαρότητα.

Διαφορετικές χρήσης λέξεων/φράσεων αυτο-ομιλίας

- **Κατευθύνετε την προσοχή σε σχετικές πληροφορίες και ερεθίσματα.** Το χιόνι, η κλίση, τα χαρακτηριστικά της πίστας, ο ρυθμός της διαδρομής είναι σημαντικά στοιχεία στα οποία ένας αθλητής πρέπει να δώσει προσοχή. Για παράδειγμα, όταν λέτε «Μπροστά» του ζητάτε να φέρει το σώμα σε έντονη θέση μπροστά για να «επιτεθεί» στην επόμενη πόρτα. Θέλετε να στρέψετε την προσοχή του αθλητή στο ερέθισμα (γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης για τη στροφή) με τις κρίσιμες πληροφορίες (τη θέση του σώματος που θα δράσει αποτελεσματικά πάνω στο ερέθισμα).
- **Ανάκληση σειράς κινήσεων ή εστιάζοντας σε μέρος κίνησης.** Για παράδειγμα, με τη φράση «έλα στις γωνιές» ζητάτε από τον αθλητή να ρυθμίσει τη γωνία των σκι του πάνω στο χιόνι. Η γωνία των σκι πάνω στο χιόνι υπαγορεύει την ακτίνα στροφής, ενώ η κλίση του σώματος του τον βοηθά να ελέγξει αυτή τη γωνία επαφής των σκι του με το χιόνι. Συνεπώς με τη φράση «έλα στις γωνιές» ο αθλητής καλείται να ανακαλέσει από πίσω μια ολόκληρη σειρά κινήσεων που ρυθμίζουν την κλίση του (και κατ'επέκταση τη στροφή του) και αφορούν συνδυασμό κλίσεων στις αρθρώσεις του ισχίου, γόνατος και ποδοκνημικής.
- **Χρόνος την έναρξη σειράς κινήσεων.** Η προετοιμασία, η έναρξη, η αλλαγή κατεύθυνσης και η ολοκλήρωση είναι διαδοχικές φάσεις μιας στροφής τις οποίες θα πρέπει ο αθλητής να ακολουθεί. Η λέξη «τώρα» μπορεί να μάθει ο αθλητής πως σηματοδοτεί την έναρξη της στροφής, η οποία λέξη ενέχει τα υπο-στοιχεία που ο αθλητής θα εκτελέσει διαδοχικά προκειμένου να χαράξει την καμπύλη της στροφής του.
- **Προτροπή για βασικά στοιχεία κίνησης.** Για παράδειγμα, το «χέρια» αποτελεί λεκτική νύξη που συνεπάγεται τη θέση των χεριών του αθλητή. Τα χέρια του πρέπει να είναι πάντα μέσα στο οπτικό πεδίο του αθλητή καθώς είναι ένα κρίσιμο εργαλείο ισορροπίας. Τα χέρια έχουν καθοριστικό ρόλο στην μπρός/πίσω και πλάγια ισορροπία του, ενώ η ακατάλληλη ή υπερβολική χρήση τους μπορεί να διαταράξει το γλύστρημα των σκι του.

Ξεκινώντας την εφαρμογή της αυτο-ομιλίας

- **Από τον προπονητή περνά στον αθλητή.** Ο προπονητής μπορεί να υποκινήσει τη χρήση της τεχνικής δίνοντας με αυτόν το τρόπο (δηλαδή με σύντομες, περιεκτικές, ακριβείς φράσεις) είτε οδηγίες πριν την εκτέλεση ή ανατροφοδότηση μετά την εκτέλεση. Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να εξηγήσετε στον αθλητή τι σημαίνει η λέξη/φράση και πως εσωκλείει ένα μεγαλύτερο μήνυμα μέσα της. Συχνά ο προπονητής ζητά από τον αθλητή να επαναλαμβάνει μέσα στο μυαλό του μια λέξη-κλειδί με στόχο να επικεντρώσει στο στοιχείο της λέξης την προσοχή του κατά την εκτέλεση. Σταδιακά ο αθλητής μαθαίνει να λειτουργεί με τις λέξεις-κλειδιά στην προπόνηση, τις οποίες όταν δει πως τον βοηθούν τις χρησιμοποιεί και στον αγώνα. Να θυμάστε πως στον αγώνα οι αθλητές είθισται να χρησιμοποιούν περισσότερο παρακινητικά εναύσματα παρά τεχνικά.

• **Παραδείγματα λέξεων-κλειδιά για αυτο-ομιλία:**

<p>Για παρακίνηση «Γερά, Γρήγορα, Δυνατά» «Πάμε τώρα!» «Μπορώ!» «Έτοιμος!» «Δώστα όλα» «Επίθεση»</p>	<p>Για τεχνική «Μπροστά» «Ψηλά» «Γρήγορα» «Πάτα γερά» «Ρυθμός» «Χέρια»</p>
---	---

«Μπροστά» σήμαινε για μένα να έχω πάντα επαφή με το καλάμι στη μπότα μου. Βασίλης Δημητριάδης

• **Να θυμάστε τα παρακάτω αναφορικά στην αυτο-ομιλία:**

1. Κατευθύνει την προσοχή του αθλητή
2. Εστιάζει σε συγκεκριμένη κίνηση ή στοιχείο εκτέλεσης
3. Στοχεύει στο πιο σημαντικό στοιχείο της εκτέλεσης
4. Συμβαδίζει με το επίπεδο του αθλητή
5. Πρέπει να είναι σύντομη και περιεκτική
6. Πρέπει να είναι ακριβής και σαφέστατη
7. Χρονικά πρέπει να χρησιμοποιείται στη σωστή στιγμή για σηματοδοτεί την έναρξη στοιχείου εκτέλεσης
8. Πρέπει να έχει νόημα για κάθε συγκεκριμένο αθλητή

Τρέξε τη διαδρομή όσο πιο γρήγορα μπορείς. Όμως ένα λεπτό πριν την εκκίνηση σκέψου μόνο τη λέξη δυνατά. Τίποτε άλλο.

Παραδείγματα που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι αθλητές, αθλήτριες για αυτο-ομιλία:

Στην προπόνηση και πριν το ζέσταμα βγαίνοντας στην πίστα	Στην προπόνηση να σκέφτεται «Θα προπονηθώ σκληρά» Πριν το ζέσταμα και βγαίνοντας στην πίστα να σκέφτεται «Θα πάω καλά σε αυτόν τον αγώνα»
Λίγο πριν την εκκίνηση	Ήρεμη δύναμη
Την ώρα της διαδρομής	Ρυθμός Δυνατά Μπροστά Ψηλά

ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

ΤΕΧΝΙΚΗ 3

Νοερή απεικόνιση: Πώς να μιλάω με εικόνες;

«Συχνά έβλεπα βίντεο από αγώνες WC κι αποτύπωνα νοερά τον ήχο μέσα στο μυαλό μου. Μετά προσπαθούσα να αναπαράγω στη δική μου προπόνηση, με τον ίδιο ρυθμό, τον ήχο που είχα προπονήσει μέσα στο μυαλό μου.» *Βασίλης Δημητριάδης*

«Αν είμαι αγχωμένη, θα τρέξω τη διαδρομή νοερά ξανά και ξανά, αλλά αν δεν είμαι αγχωμένη, θα την τρέξω νοερά 1 ή 2 φορές.» *Picabo Street*

«Πλαγιολισθώ δίπλα από κάθε πόρτα, φανταζόμενη τον εαυτό μου να την σκίζω με full ταχύτητα. Αφού φανταστώ τον εαυτό μου να τρέχει όλη τη διαδρομή, είμαι τόσο έτοιμη να κάνω σκι... που με δυσκολία περιμένω τη σειρά μου στην εκκίνηση.» *Sarah Schelper*

Τι είναι; Η τεχνική της νοερής απεικόνισης έχει ως στόχο τη δημιουργία θετικών εικόνων μέσα στο μυαλό του αθλητή. Οι εικόνες αυτές πλάθονται με τη βοήθεια της φαντασίας και απεικονίζουν γεγονότα του παρελθόντος ή γεγονότα που θα ήθελε ο αθλητής να βιώσει στο μέλλον.

Γιατί να προπονούμαι νοερά; Η νοερή απεικόνιση μπορεί να βοηθήσει την προσπάθεια του αθλητή για βελτίωση και μεγιστοποίηση της απόδοσης με διάφορους τρόπους. Ενισχύοντας πρώτον την αυτοπεποίθησή του αθλητή, καθώς η νοερή επανάληψη επιτυχημένων προσπαθειών αυξάνει την πίστη στον εαυτό του και στις ικανότητές του. Επίσης, βελτιώνεται η επικέντρωση της προσοχής και της συγκέντρωσης όταν πλάθει εικόνες σχετικές με τι θέλει να κάνει ο ίδιος και πως πρέπει να ενεργήσει σε συγκεκριμένες καταστάσεις, π.χ., ο αθλητής φαντάζεται τον εαυτό του σε καταστάσεις όπου συνήθως χάνει τη συγκέντρωσή του και κατόπιν φαντάζεται και πάλι τον εαυτό του να συγκεντρώνεται στην ίδια κατάσταση. Τέλος, η νοερή απεικόνιση μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση καταστάσεων που αγχώνουν τον αθλητή, όταν τη νοερή ανάκληση μιας προβληματικής κατάστασης του παρελθόντος ακολουθήσει η νοερή εικόνα της ίδιας κατάστασης με καταλληλότερο και αποτελεσματικότερο τρόπο αντιμετώπισης (ισχύει αυτό και για τεχνικά στοιχεία, π.χ., πως να διορθώνει κατέβασμα πόρτας ή άρπαγμα χεριού σε πόρτα).

Πότε να προπονούμαι νοερά; Αρκετοί αθλητές αλπικού σκι έχουν φωτογραφηθεί τα τελευταία χρόνια όταν κάνουν χρήση νοερής απεικόνισης κατά την αναγνώριση ή μετά την αναγνώριση πριν από τον αγώνα. Μεταξύ διαδρομών η νοερή απεικόνιση είναι η τεχνική που θα προετοιμάσει τον αθλητή γι' αυτό που ακολουθεί και θα τον αποκόψει από το παρελθόν (δηλ., προηγούμενη διαδρομή). Τέλος, η νοερή απεικόνιση χρησιμοποιείται και πριν την προπόνηση (π.χ., όταν ξυπνάει ο αθλητής ή πηγαίνοντας στο βουνό), κατά τη διάρκεια της προπόνησης, αλλά και μετά την προπόνηση (π.χ., σε συνδυασμό με την χαλάρωση ή πριν κοιμηθεί), όπου η χρήση της μπορεί να ενισχύσει τη θετική επίδραση της σωματικής προπόνησης.

Πώς θα προπονηθώ νοερά; Η βασική αρχή της νοερής απεικόνισης λέει: «Οι νικητές βλέπουν αυτό που θέλουν να συμβεί, οι ηττημένοι βλέπουν αυτό που φοβούνται πως θα συμβεί.» Συνεπώς οι αθλητές θα πρέπει να φαντάζονται στο μυαλό τους μια καλή στροφή, ένα καλό πέρασμα μιας τριπλέτας ή μια καλή ολόκληρη διαδρομή και όχι κακές ή λανθασμένες εκτελέσεις. Ποιός ο λόγος να αποτυπώσεις μέσα στο μυαλό σου κινητικά σχήματα αποτυχίας κι όταν βρεθείς σε ανάλογη περίσταση να βγουν αυτά προς εκτέλεση; Επίσης η νοερή απεικόνιση πρέπει να γίνεται σε πραγματικό χρόνο. Ανάλογα λοιπόν με το αγώνισμα, γρήγορο ή τεχνικό θα πρέπει να είναι κι η νοερή απεικόνιση του αθλητή. Σε αργό

χρόνο χρησιμοποιείται η νοερή απεικόνιση μόνον όταν ο αθλητής βρίσκεται σε περίοδο προπόνησης, όπου δουλεύει για να μάθει ή να διορθώσει κάποιο στοιχείο της τεχνικής, και ειδικά όταν επιμερίζουμε την εκτέλεση και δουλεύουμε στοιχεία αυτής κομματιαστά. Πολύ γρήγορα όμως πρέπει να φέρουμε τον αθλητή σε πραγματικό χρόνο εκτέλεσης, διαφορετικά η κίνηση που μαθαίνει και αποτυπώνει γνωστικά ο αθλητής είναι λάθος.

Μετά από χειρουργεία, έπινα καφέ και περνούσα με το μυαλό μου παλιές διαδρομές σλάλομ--καλές διαδρομές μου όμως. Έτσι, διατηρούσα την ταχύτητα στο επίπεδο που ήθελα να είναι. Όταν επέστρεφα στην πίστα, το μυαλό μου είχε διατηρήσει την αίσθηση και την ταχύτητα του σκι που έκανα πριν το χειρουργείο. Βασίλης Δημητριάδης

Τι ακριβώς να κάνω; Οδηγίες για να δει ο αθλητής με τα μάτια του μυαλού του

• Εκμάθηση και προετοιμασία για νοερή απεικόνιση

1. **Το εκκρεμές.** Για να κατανοήσει και να πεισθεί ένας αθλητής πώς η νοερή απεικόνιση δημιουργεί κινήσεις ας πειραματιστεί με ένα αυτοσχέδιο εκκρεμές: Σε μια κλωστή 25 εκατοστών, δέστε στην άκρη της ένα δαχτυλίδι. Ας κρατήσει ο αθλητής την κλωστή με το δείκτη και τον αντίχειρα και να φαντασθεί ότι είναι ένα εκκρεμές που κινείται. Το εκκρεμές αυτό θα κινηθεί σε οποιαδήποτε κατεύθυνση το οδηγήσουν οι σκέψεις του αθλητή. Ας δοκιμάσει να συγκεντρωθεί στην εικόνα του εκκρεμές κινούμενου προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση, π.χ., αρχικά ας το δει να κινείται δεξιόστροφα, μετά από λίγο ας του αλλάξει φορά για να κινείται αριστερόστροφα. Να φαντασθεί σκόπιμα την κίνηση μόνο, χωρίς να σκέφτεται τίποτε άλλο. Τα δάχτυλα να είναι όσο το δυνατόν σταθερά ακουμπώντας τον πήχη σε ένα τραπέζι και να μην κινεί σκόπιμα με το χέρι.
2. **Να τρέξει με το μυαλό του.** Στην αρχή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την παρακάτω άσκηση νοερής απεικόνισης. Διαβάστε του εσείς τις οδηγίες που ακολουθούν, αφού προηγηθεί μία τεχνική χαλάρωσης: «Τρέχεις στο δρόμο κοντά στο σπίτι σου μια κρύα χειμωνιάτικη μέρα. Αισθάνεσαι το κρύο τσίμπημα του αέρα στη μύτη σου και στο λαιμό καθώς αναπνέεις. Τρέχεις αργά και σταθερά, νοιώθεις μία ευχάριστη κούραση και μπορείς να αισθανθείς το χτύπο της καρδιάς σου στο στήθος σου. Οι μύες των ποδιών είναι κουρασμένοι, ιδιαίτερα στις γάμπες και στους μηρούς. Ακούς τον ήχο των ποδιών σου στην ασφαλτο. Και καθώς τρέχεις νιώθεις το ζεστό ιδρώτα στο προσωπό σου.»
3. **Να ελέγχει τις εικόνες.** Για να εξασκηθεί στον έλεγχο των εικόνων να δοκιμάσει την εξής άσκηση (κάθε '...' σημαίνει παύση 3 - 4 δευτερολέπτων): «Κλείσε τα μάτια και φαντάσου ένα άδειο κουτάκι Coca-Cola... Δες το σχήμα του. Παρατήρησε το έντονο κόκκινο χρώμα του και τα άσπρα γράμματα πάνω του. Τώρα σκέψου ότι μπορείς να αλλάζεις το σχήμα του κουτιού. Σταδιακά πατησέ το στη μέση... Προσπάθησε να δεις τη σταδιακή αυτή αλλαγή του... Αφού το τσακίσεις στη μέση προσπάθησε να το δεις να αναδιπλώνεται σιγά σιγά και να επιστρέφει στο κανονικό του μέγεθος... Τώρα, κάνε το κουτάκι τεράστιο... Σιγά σιγα φέρε το κουτάκι ξανά στο κανονικό του μέγεθος...»
4. **Να ζει τις εικόνες.** Για να εξασκηθεί στη ζωηρότητα των εικόνων να δοκιμάσει την εξής άσκηση (κάθε '...' σημαίνει παύση 3 - 4 δευτερολέπτων): «Φαντάσου τον εαυτό σου μια κρύα χειμωνιάτικη μέρα να βγαίνει από το σαλέ και να πηγαίνει προς την πίστα... Φοράς σκουφί, γάντια, το μπουφάν κλειστό μέχρι πάνω. Νοιώσε την αλλαγή στη θερμοκρασία και τον κρύο αέρα που φυσά... Πλησιάζεις στο λιφτ, βλέπεις την παλιά άγκυρα. Πάρε μία βαθιά αναπνοή και μύρισε το πετρέλαιο που λειτουργεί την άγκυρα, άκουσε το θόρυβο του λιφτ... Καθώς σταματάς να φορέσεις τα σκι σου αισθάνσου την υφή του χιονιού... Είναι σκληρό;... Μαλακό;... Τώρα κοίταξε γύρω από λιφτ. Παρατήρησε το σπιτάκι..., το τέλος της πίστας... Μέσα στο μυαλό σου φέρε την εικόνα του τερματισμού ενός αγώνα. Δες τα δίχτυα του τερματισμού..., δες την τελευταία πόρτα..., δες τη γραμμή τερματισμού..., τον σπιτάκι με τα χρονόμετρα...

Τώρα δεξ τον εαυτό σου να παίρνει την άγκυρα. Νοιώσε τον κρύο αέρα στο δέρμα σου καθώς ανεβαίνεις... Άκουσε τα σκι των χιονοδρόμων που στρίβουν στην πίστα δίπλα σου...»

- **Εκτέλεση νοερής απεικόνισης**

1. **Χαλάρωση και φαντασία.** Χρήσιμο είναι να συνδυάζει ο αθλητής τη νοερή εκτέλεση με τεχνικές χαλάρωσης. Παράδειγμα: Πριν εκτελέσει νοερά να χρησιμοποιεί κάποια τεχνική χαλάρωσης, ώστε το μυαλό και το σώμα να είναι ήρεμο πριν την εκτέλεση. Επίσης, είναι καλό να χρησιμοποιεί όλες τις αισθήσεις του (ακοή, όραση, όσφρηση, αφή, γεύση) ώστε να δημιουργεί ζωντανές πραγματικές εικόνες.
2. **Να εκτελεί σωστά με το μυαλό.** Να φαντάζεται την εκτέλεση σε πραγματικό χρόνο και όχι σε αργή κίνηση. Στη νοερή προπόνηση πρέπει να γίνεται σωστή εκτέλεση και να υπάρχει το ιδεατό αποτέλεσμα της κάθε διαδρομής. Αν μια νοερή διαδρομή δεν του βγαίνει, καλό είναι να διακόπτει τη διαδικασία. Βεβαίως χρήσιμο είναι να προβάρει νοερά και δύσκολα σημεία διαδρομής όπου επιτυχώς διορθώνει λάθη και συνεχίζει. Παράδειγμα, να δει πως τον κατεβάζει μια πόρτα και τις διορθωτικές κινήσεις του στις επόμενες 2 στροφές, αντί να δει τον εαυτό του να εγκαταλείπει.
3. **Να προπονήσει το μυαλό.** Να ξεκινήσει να χρησιμοποιεί τη νοερή απεικόνιση στην αρχή της προπονητικής περιόδου ώστε με καθημερινή εξάσκηση να βελτιωθεί και να είναι έτοιμος να χρησιμοποιήσει την τεχνική και στον αγώνα. Να εξασκείται νοερά τακτικά, δηλαδή σε καθημερινή βάση.

- **Νοερή προπόνηση**

1. **Χρησιμοποιήστε έτοιμα σενάρια.** Καθώς η νοερή απεικόνιση ως μέθοδος προπόνησης λειτουργεί επικουρικά στη σωματική προπόνηση, ετοιμάστε ένα σενάριο όπως το παρακάτω, ηχογραφήστε το στο smartphone του αθλητή και ζητήστε να το ακούει συστηματικά μέσα στην εβδομάδα (κάθε ‘...’ σημαίνει παύση 3 - 4 δευτερολέπτων, και προσοχή στο χρόνο διάρκειας της ηχογράφησης, να είναι στο μέσο όρο των γιγαντιαίων που τρέχει ο αθλητής σας). Η αποτελεσματικότητα της νοερής προπόνησης εξαρτάται από την ικανότητα του αθλητή να συγκεντρωθεί στις ηχητικές οδηγίες. Όσο πιο συχνά προπονείται νοερά, τόσο πιο πραγματικές θα γίνονται οι εικόνες που πλάθει με το μυαλό του. Το ζητούμενο είναι να προπονήει νοερά αυτό που επιθυμεί να εκτελέσει πάνω στην πίστα.

Άρχισε να χαλαρώσεις παίρνοντας 5 βαθιές αναπνοές. Κάθε φορά που εκπνέεις φαντάσου πως αφήνεις λίγο-λίγο το άγχος να δραπέτευει από το σώμα σου... Δες τον εαυτό σου να στέκεται στην κορυφή της αγαπημένης πίστας σου... Στέκεσαι στην εκκίνηση του γιγαντιαίου και χαμογελάς γιατί νοιώθεις σίγουρος και χαρούμενος. Μπες στην εκκίνηση της διαδρομής και δεξ τον εαυτό σου να ξεκινά να τρέχει δυνατά. Δες τον εαυτό σου να παίρνει εκκίνηση και να σπρώχνει γερά με τα μπατόν για την πρώτη πόρτα. Δες τον εαυτό σου σαν να τον παρακολουθείς να κάνει σκι σε ταινία... Όπως ξεκινάς τη διαδρομή σου φτάνοντας στην πρώτη στροφή παρατήρησε τα γόνατά σου και το πως λυγίζουν για να απορροφήσουν την κούρμπα. Δες τα χέρια σου πως ανοίγουν για να χτυπήσεις το μπατόν σου πριν μπεις στην επόμενη στροφή... Άρχισε να νοιώθεις τον ρυθμό, να αισθάνεσαι τον πλήρη έλεγχο που έχεις πάνω στα σκι σου... Η εικόνα όπου βλέπεις τον εαυτό σου να στρίβει τόσο καλά γίνεται όλο και πιο ξεκάθαρη και νοιώθεις άνετα βλέποντας σε να τρέχεις. Σιγα-σιγα έλα πιο κοντά στην εικόνα και από το να είσαι παρατηρητής μπες μέσα στο σώμα σου και συνέχισε να τρέχεις το γιγαντιαίο. Νοιώσε τα σκι κάτω από τα πόδια σου... Νοιώσε τον αέρα στα μαγουλά σου έτσι όπως τρέχεις και την πίεση των σκι σου που καρβάρουν τέλεια στη στροφή... Νοιώσε τη δύναμη των ποδιών σου όπως πατάνε γερά μέσα στις μπότες..., νοιώσε τώρα την πίεση στους μηρούς... Άκουσε τα σκι σου να χαράζουν το σκληρό χιόνι... Η διαδρομή φαίνεται εύκολη και σου βγαίνει γλυκά. Νοιώσε το σταθερό ρυθμό σου... Τρέχεις γρήγορα και συνεχίζεις να νοιώθεις δυνατός και σταθερός στην κάθε στροφή που κάνεις...

Βλέπεις πλέον τις τελευταίες πόρτες της διαδρομής σου... Καθώς πλησιάζεις στο τέλος νοιώθεις τη δύναμη των ποδιών σου μέσα στις μπότες και πιέζεις ακόμη πιο γερά τα σκι σου στο χιόνι. Περνάς τη γραμμή τερματισμού, βλέπεις τώρα τα κόκκινα δίχτυα του τερματισμού γύρω σου και χαμογελάς. Νοιώθεις όμορφα με τη διαδρομή που έκανες... Έδωσες ότι είχες και δεν είχες μέσα σου. Τα πόδια σου πονούν κι εσύ χαμογελάς... Νοιώθεις σίγουρος και έτοιμος για ακόμη μια διαδρομή.

Ξεκίνα τώρα να μετράς αργά μέχρι το 5 και σιγα σιγα φέρε τον εαυτό σου στο τώρα. Ένα... Νοιώσε το σώμα σου εντελώς χαλαρό και το πρόσωπό σου χαμογελαστό... Δύο... Κούνησε απαλά τα δάχτυλα των χεριών σου... Τρία... Άκουσε τους γύρω θορύβους... Τέσσερα... Άνοιξε σιγά σιγά τα μάτια σου και κοίτα γύρω σου... Πέντε... Είσαι στο εδώ και τώρα μετά από μια καλή διαδρομή γιαγαντιαίου.

Τρέξε τη διαδρομή όσο πιο γρήγορα μπορείς. Όμως ένα λεπτό πριν την εκκίνηση φαντάσου νοερά τη διαδρομή σου. Τίποτε άλλο.

Παραδείγματα που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι αθλητές, αθλήτριες νοεράς απεικόνισης:

Στην προπόνηση και πριν το ζέσταμα βγαίνοντας στην πίστα	Το βράδυ πριν κοιμηθεί ο αθλητής μπορεί να εκτελεί νοερά διαδρομές του αγωνίσματος της επόμενης ημέρας, ώστε το επόμενο πρωί να είναι διπλά έτοιμος! Πριν το ζέσταμα να εκτελεί νοερά ένα μέρος της διαδρομής το οποίο είναι από τεχνικής ή τακτικής άποψης σημαντικό. Βγαίνοντας στην πίστα να φανταστεί το εαυτό του να κάνει μια καλή διαδρομή.
Λίγο πριν την εκκίνηση	Νοερή εκτέλεση της διαδρομής 10 λεπτά πριν Νοερή εκτέλεση αλλαγών ρυθμού και συνδυασμών 2 - 3 λεπτά πριν
Την ώρα της διαδρομής	

ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

ΤΕΧΝΙΚΗ 4

Χαλάρωση: Πώς να ηρεμώ τον εαυτό μου;

«Όταν ένιωθα πως έχω άγχος, ένα 20-λεπτο περίπου πριν την εκκίνηση, έπαιρνα 2 βαθιές αναπνοές. Σε κάθε μια από αυτές μετρούσα 8 ελεφαντάκια κατά την εισπνοή κι άλλα 8 κατά την εκπνοή» *Βασίλης Δημητριάδης*

«Βαθιές αναπνοές και άλλες τεχνικές χαλάρωσης και νοερής απεικόνισης είναι οι τρόποι που οι περισσότεροι αθλητές περνούν το λεπτό πριν τον αγώνα.» (*Ερευνα του Ski Racing.*)

Πέρα από τους τρόπους που οι αθλητές και οι αθλήτριες αντιλαμβάνονται την πίεση και το άγχος που βιώνουν και συζητήθηκαν σε προηγούμενη ενότητα, οι τεχνικές χαλάρωσης έρχονται να συμπληρώσουν και να υποστηρίξουν την ψυχολογική και σωματική ηρεμία του αθλητή.

Τι είναι; Από τη δουλειά μας γνωρίζουμε ότι λέγοντας σε έναν αθλητή «Χαλάρωσε, μην είσαι σφιγμένος» πετυχαίνουμε το ακριβώς αντίθετο αποτέλεσμα (δηλαδή, ένταση στον αθλητή), καθώς επικεντρώνουμε την προσοχή του πάνω στο πρόβλημά του (δεν είμαι χαλαρός). Οι τεχνικές χαλάρωσης έχουν ως στόχο τη σωματική αλλά και γνωστική ηρεμία και χαλαρότητα του αθλητή.

Γιατί να χαλαρώσω; Όπως αναφέρθηκε στην ενότητα του άγχους υπάρχει ένα ιδανικό επίπεδο σωματικής έντασης στο οποίο κάθε αθλητής μπορεί να αποδώσει το μέγιστο. Το ίδιο ισχύει και για το επίπεδο ανησυχίας (δηλ., το γνωστικό άγχος) που αντιλαμβάνεται ο αθλητής με το μυαλό του. Κάθε ανέβασμα ή κατέβασμα αυτών των επιπέδων έστω και στο ελάχιστο μπορεί να στοιχίσει στην απόδοση του αθλητή.

Πότε να χαλαρώσω; Οποιαδήποτε στιγμή ο αθλητής αντιληφθεί ότι το άγχος ξεφεύγει από το επιθυμητό επίπεδο στο οποίο έχει μάθει να νιώθει άνετα, τότε χρειάζεται να χαλαρώσει. Οι τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα και την προπόνηση. Ακόμη κι αν αυτό είναι 3 λεπτά πριν την εκκίνηση, υπάρχει κατάλληλη τεχνική. Όλες οι στιγμές είναι κατάλληλες για χαλάρωση αρκεί να έχει διδαχθεί ο αθλητής τον τρόπο να το κάνει, να έχει δοκιμάσει την επίδραση των τεχνικών χαλάρωσης πάνω του και να γνωρίζει επίσης το πότε πρέπει να σταματήσει.

Πώς μπορώ να χαλαρώσω; Χρειάζεται συστηματική παρατήρηση του αθλητή και των αντιδράσεων του στην προπόνηση και στους αγώνες ώστε να αναγνωριστεί το ιδανικό επίπεδο έντασης, το οποίο είναι μοναδικό για κάθε άτομο. Το επίπεδο αυτό εκτός ότι διαφέρει από αθλητή σε αθλητή, συχνά διαφέρει κι από αγώνισμα σε αγώνισμα. Αν παρατηρήσετε βίντεο αγώνων θα δείτε διαφορά στις συμπεριφορές μεταξύ αθλητών του ίδιου αγωνίσματος πριν την εκκίνηση. Κάποιοι προτιμούν ησυχία, άλλοι απομονώνονται ακούγοντας μουσική, άλλοι επιθυμούν κοινωνικές επαφές, ενώ άλλοι παρακολουθούν τους αντιπάλους τους. Οι τρόποι χαλάρωσης που παρουσιάζονται παρακάτω μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανάλογα με τις ανάγκες του αθλητή και τις απαιτήσεις της περίπτωσης. Προϋπόθεση όμως για την αποτελεσματική χρήση τους είναι ότι ο αθλητής έχει προπονηθεί στις τεχνικές χαλάρωσης και γνωρίζει πως η εκάστοτε τεχνική επιδρά πάνω του.

Τι ακριβώς να κάνω; Οδηγίες για να επιφέρει ο αθλητής το επιθυμητό επίπεδο έντασης

- **Χαλάρωση ελέγχοντας την αναπνοή.** Όταν ένα άτομο είναι ήρεμο και χαλαρό τότε η αναπνοή του είναι βαθιά, απαλή και ρυθμική. Συχνά όμως αθλητές και αθλήτριες που

βρίσκονται υπό πίεση δυσκολεύονται να συντονίσουν την αναπνοή τους ή διακόπτουν την αναπνοή τους με αποτέλεσμα να αυξάνεται η ένταση των μυών. Η *σωστή αναπνοή* είναι ο απλούστερος τρόπος για τον έλεγχο του άγχους και της έντασης των μυών, αλλά και για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης μέσω της αύξησης του οξυγόνου στο αίμα. Ένα ακόμη σημαντικό σημείο είναι ότι όταν ο αθλητής ή αθλήτρια επικεντρώνει την προσοχή στην αναπνοή, τότε μπορεί να αποσπάται από άσχετα με την εκτέλεση ερεθίσματα, όπως είναι ο χρόνος, η νευρικότητα, οι αρνητικές σκέψεις, οι θεατές, ο καιρός, το κακό χιόνι, οι καθυστερήσεις, κλπ.

Η σωστή αναπνοή είναι βαθιά, αργή, ρυθμική και ο αέρας περνάει από το διάφραγμα. Η εισπνοή γίνεται από τη μύτη και η εκπνοή από το στόμα. Η εκπνοή διαρκεί σχεδόν διπλάσιο χρόνο απ' ό τι η εισπνοή. Η προσοχή του αθλητή επικεντρώνεται στον αέρα που εκείνη τη στιγμή κυκλοφορεί μέσα στο σώμα του και πουθενά αλλού.

1^η Άσκηση αναπνοής για χαλάρωση. Ο αθλητής να ακολουθήσει τις παρακάτω οδηγίες, τις οποίες μπορεί να δίνει αρχικά ο προπονητής, μέχρι ο αθλητής να τις μάθει. Ο αθλητής θα πρέπει να πάρει συνεχόμενα τουλάχιστον 7 τέτοιες αναπνοές για να μειώσει τη σωματική ένταση. Κάθε φορά που οι σκέψεις του μπερδεύονται με τις αναπνοές του να ξαναρχίζει τις αναπνοές από την αρχή. Μετά από συστηματική εξάσκηση ο αθλητής μαθαίνει να διατηρεί την προσοχή τους στις αναπνοές χωρίς να σκέφτεται.

Εισπνοή: Εισέπνευσε βαθιά και αργά από τη μύτη, προσπαθώντας να πιέσεις το διάφραγμα προς τα κάτω. Ανέπνεε από το στομάχι και το διάφραγμα με ήρεμο, χαλαρό τρόπο και μετά άφησε τον αέρα να γεμίσει όλο το στήθος σου, το οποίο ανοίγει προς τα πλάγια. (Μετρήστε, ώστε η εισπνοή αυτή να γίνει σε χρόνο περίπου 5 δευτερολέπτων.)

Εκπνοή: Εξέπνευσε αργά με το στόμα. Προσπάθησε να νιώθεις τους μύες των ώμων και των χεριών να χαλαρώνουν. Καθώς εκπνέεις προσπάθησε να νιώσεις ισορροπημένος και σταθερός στο έδαφος. Τα πόδια σου είναι χαλαρά και σταθερά. (Μετρήστε, ώστε η εκπνοή αυτή να γίνει σε χρόνο περίπου 7 δευτερολέπτων, αργά και σταθερά.)

2^η Άσκηση αναπνοής για χαλάρωση και συγκέντρωση. Ο αθλητής καθιστός ή ξαπλωμένος χρησιμοποιεί μια ήρεμη, φυσιολογική αναπνοή. Καθώς εισπνέει, σκέφτεται «μέσα» εστιάζοντας την προσοχή του στον αέρα που μπαίνει μέσα του και διασχίζει το σώμα του από τη μύτη μέχρι χαμηλά στην κοιλιά. Καθώς εκπνέει, σκέφτεται «έξω» εστιάζοντας στον αέρα που βγαίνει από το σώμα του. Στόχος είναι να μάθει να εκτελεί 10 συνεχόμενες αναπνοές χωρίς να χάσει το μέτρημα σκεπτόμενος «Μέσα, έξω, 1, μέσα, έξω, 2, ... μέσα, έξω, 10». Κάθε φορά που μπερδεύονται σκέψεις με τις αναπνοές του να ξαναρχίζει τις αναπνοές από την αρχή. Μετά από συστηματική εξάσκηση ο αθλητής μαθαίνει να ολοκληρώνει τις 10 αναπνοές χωρίς διακοπή. Σταδιακά θα πρέπει να εξασκήσει τις αναπνοές αυτές και σε άλλους χώρους όπου δεν θα είναι μόνος με ησυχία, π.χ., στο σαλέ, στην εκκίνηση του σλάλομ, στον τερματισμό. Θα πρέπει να μάθει να ηρεμεί σε κάθε περιβάλλον. Ιδιαίτερα χρήσιμη είναι η προπόνηση της τεχνικής σε οποιοσδήποτε πραγματικές πιεστικές συνθήκες π.χ., όταν οδηγεί σε δρόμο με κίνηση και βιάζεται.

- **Χαλάρωση με ενεργητική μυϊκή τεχνική.** Η φιλοσοφία της τεχνικής αυτής είναι να μάθει ο αθλητής να αντιλαμβάνεται την ένταση στους μυς και έπειτα να την αφήνει να φύγει. Ο αθλητής προσπαθεί να επιτύχει την ολική σωματική ηρεμία, χαλαρώνοντας με καθορισμένη σειρά διαφορετικά μέρη του σώματος. Μαθαίνει με συστηματικό τρόπο να εντείνει και να χαλαρώνει διάφορες μυϊκές ομάδες, εστιάζοντας την προσοχή του στο **να διαχωρίσει τη διαφορά αίσθησης στους μύες μεταξύ έντασης και χαλάρωσης**. Έτσι σταδιακά μαθαίνει να ελαχιστοποιεί τις μυϊκές σπάσεις και επιτυγχάνει την αίσθηση της βαθιάς χαλάρωσης. Όσο προχωρεί στην εξάσκηση και εκμάθηση της χαλάρωσης ο

αθλητής είναι σε θέση να χαλαρώνει όλο και πιο γρήγορα, όλο και περισσότερο, ακόμη και σε χώρους με θόρυβο και παρουσία άλλων.

Επιλέξτε αρχικά με τον αθλητή ένα ήσυχο μέρος, όπου θα νιώθει άνετα και δεν θα έχει ενοχλήσεις για όση ώρα διαρκεί η χαλάρωση. Μπορεί να καθίσει ή να ξαπλώσει, γενικά να βρει μια θέση άνετη. Καλό είναι να μη φοράει στενά ρούχα. Αφού βουλευτεί στη θέση που επέλεξε, θα ακολουθήσει τις παρακάτω οδηγίες από τον προπονητή, οι οποίες δίνονται με ήρεμη, σταθερή φωνή, χωρίς βιασύνη. Αργότερα ο αθλητής θα μάθει να δίνει τις οδηγίες μόνος του (ή τις ηχογραφεί). (Κάθε '...' σημαίνει παύση 1 - 2 δευτερολέπτων.)

Θέλω να εστιάσεις τη σκέψη σου στο **δεξί σου χέρι, πήχη και βραχιώνα**... Σκέψου μόνον **ολόκληρο το δεξί σου χέρι**... Ωραία, τώρα σφίξε τη **δεξιά γροθιά σου**, τέντωσε όλους τους μύες του **δεξιού χεριού**... Σφίξε τώρα, νοιώσε τους μύες να τραβούν και να μένουν σφιγμένοι. Κράτησε το σφίξιμο αυτό (μετρήστε 5 - 7 δευτερόλεπτα).

Τώρα, σιγά-σιγά άνοιξε τη **γροθιά σου** και άφησε το **δεξί χέρι, πήχη και βραχιώνα** να χαλαρώσουν. Καθώς οι μύες χαλαρώνουν, προσπάθησε να αισθανθείς το πως χαλαρώνουν, ... χαλαρώνουν. Συγκέντρωσε όλη σου την προσοχή στους μύες του **δεξιού χεριού** που χαλαρώνουν. Απόλαυσε αυτή την αίσθηση χαλάρωσης, καθώς οι μύες του **δεξιού σου χεριού** χαλαρώνουν όλο και πιο βαθιά... Νοιώσε την αίσθηση των μυών που ηρεμούν, που λύνονται εντελώς. Μη σκέφτεσαι τίποτα, νοιώσε τη χαλάρωση.... Νιώσε ήρεμα, ελεύθερα, ζεστά.... Απόλαυσε το χαλάρωμα αυτό. (μετρήσετε 30 - 40 δευτερόλεπτα)

Φέρε τώρα τη σκέψη σου **στο αριστερό σου χέρι, πήχη και βραχιώνα**...

Σταδιακά, θα χαλαρώσει τις παρακάτω μυϊκές ομάδες του σώματός του, ακολουθώντας την σειρά:

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. δεξί χέρι | 6. λεκάνη, γλουτιαίοι |
| 2. αριστερό χέρι | 7. δεξί πόδι |
| 3. πρόσωπο, λαιμός, σβέρκος | 8. πέλμα δεξιού ποδιού |
| 4. ώμοι, στήθος, πάνω μέρος πλάτης | 9. αριστερό πόδι |
| 5. περιοχή στομάχου, κοιλιακοί, ραχιαίοι | 10. πέλμα αριστερού ποδιού |

Αφού χαλαρώσει ο αθλητής όλες τις μυϊκές ομάδες, να μη βιαστεί να σηκωθεί για να συνεχίσει το καθημερινό του πρόγραμμα. Ας δώσει λίγο χρόνο ώστε να προσαρμοστεί σιγά σιγά ο οργανισμός του στις συνηθισμένες λειτουργίες του.

- **Ενεργοποίηση: Ανεβάζοντας το επίπεδο έντασης.** Είθιστε να αναφερόμαστε πιο συχνά στη χαλάρωση γιατί αυτό χρειάζεται στις περισσότερες περιπτώσεις αθλητών και αθλητριών. Υπάρχουν όμως και αθλητές που η πίεση και το άγχος τους οδηγεί σε επίπεδα έντασης χαμηλότερα του επιθυμητού. Τι μπορούν αυτοί οι αθλητές και αθλήτριες να κάνουν;

Εντονότερη προθέρμανση είναι η πρώτη πρόταση. Το να θυμώσουμε τον αθλητή για να αποδώσει (κάτι που συνηθίζεται από πολλούς προπονητές) δεν είναι ότι καλύτερο διότι μπορεί να λειτουργήσει ως μπούμερανγκ, αποσπώντας την προσοχή του από την εκτέλεση και εστιάζοντας στην αιτία του θυμού. Συνεπώς το να τονώσουμε το ηθικό του και σταδιακά να του μάθετε να τονώνει ο ίδιος τον εαυτό του (π.χ., ανακαλώντας πηγές αυτοπεποίθησης, ανακαλώντας προηγούμενες εκτελέσεις του, παρακολουθώντας βίντεο αγώνων, κλπ.) είναι η δεύτερη πρόταση. Αυτο-ομιλία, νοερές πρόβες και μουσική είναι άλλοι τρεις τρόποι που μπορούν να ανεβάσουν τη ένταση του αθλητή στο επιθυμητό επίπεδο.

Τρέξε τη διαδρομή όσο πιο γρήγορα μπορείς. Όμως ένα λεπτό πριν την εκκίνηση σκέψου μόνο την αναπνοή σου. Σκέψου τον αέρα που μπαίνει, σκέψου τον αέρα που βγαίνει στο ρυθμό της χάραξης. Τίποτε άλλο.

Παραδείγματα που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι αθλητές, αθλήτριες για να χαλαρώνουν:

Στην προπόνηση και πριν το ζέσταμα βγαίνοντας στην πίστα	Στα διαλείμματα κατά την προπόνηση ο αθλητής μπορεί να εκτελεί ρυθμικές αναπνοές, ώστε να χαλαρώνει και να ετοιμάζεται για το επόμενο σετ διαδρομών. Βγαίνοντας στην πίστα η επικέντρωση της προσοχής στον αέρα που εισπνέει και εκπνέει θα κρατήσει τον αθλητή σωματικά χαλαρό και ήρεμο καθώς και το μυαλό του καθαρό και ανοιχτό προς θετικές σκέψεις.
Λίγο πριν την εκκίνηση	Αναπνοές 15 λεπτά πριν Αναπνοές 5 λεπτά πριν
Την ώρα της Διαδρομής	Σωστή αναπνοή κατά τη διαδρομή

ΑΝΗ ΧΡΟΝΗ, Σ

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΘΕΛΟΥΝ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ

Ρουτίνα: Πώς προετοιμάζομαι για κάθε αγώνα;

**«Οι καλύτεροι αγώνες μου φέτος αποτελούνταν από μια καλή ψυχική προθέρμανση.»
«Το κλειδί για τη μέρα του αγώνα είναι να είσαι στο δικό σου πρόγραμμα, κάνοντας τα πράγματα που έχουν τη μεγαλύτερη σημασία για σένα.» υποστήριξε η Sarah Schelper**

«Αν πας καλά σε έναν αγώνα μια μέρα που φορούσες ένα συγκεκριμένο θερμοεσώρουχο, και μετά φοράς τα θερμοεσώρουχα αυτά κάθε μέρα, μπορεί να ξαναπάς καλά, αλλά δεν θα συμβει αυτό λόγω των θερμοεσώρουχων.» Kjetil Andre Aamodt

Τι συμβαίνει; Για πολλούς αθλητές μια έξοδος από τη διαδρομή είναι ένα μεγάλο λάθος που τους καταρρακώνει. Για άλλους είναι απλά μια έξοδος η οποία ανήκει στο παρελθόν και ετοιμάζονται απτόητοι για τον επόμενο αγώνα. Το ίδιο συμβαίνει και με τις ακυρώσεις ή τις κακές διαδρομές. Μια άσχημη απόδοση κάτω από το αναμενόμενο επίπεδο του αθλητή, εύκολα και συχνά χαρακτηρίζεται ως αποτυχία. Η αποτυχία όμως είναι μια κατάσταση που ξεκινάει μέσα από το μυαλό του ίδιου του αθλητή. Συνεπώς, μια κακή απόδοση θα μπορούσε να παραμείνει απλά κάτι μικρό, να μη διογκωθεί και να φτάσει να χαρακτηρίσει με τόσο έντονο αρνητισμό την προσπάθεια του αθλητή. Ο αθλητής μπορεί να μάθει να αντιμετωπίζει τα λάθη και τις κακές διαδρομές με ηπιότερο τρόπο ώστε να προσπερνά την επικείμενη στιγμή και να συνεχίζει στην ανοδική του πορεία. Η αυτο-ομιλία, οι τεχνικές χαλάρωσης και η νοερή απεικόνιση μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση λαθών, κακών διαδρομών και δύσκολων καταστάσεων. Οι τεχνικές αυτές όταν συνδυαστούν με συγκεκριμένο τρόπο που επιλέγει ο κάθε αθλητής και χρησιμοποιηθούν συστηματικά στην προπόνηση και στους αγώνες, μπορούν να δώσουν στον αθλητή τη σταθερότητα (γνωστικά και σωματικά) που χρειάζεται ώστε να εκτελέσει στο ανώτερο επίπεδο του.

Οι προαγωνιστικές ρουτίνες αφορούν προγραμματισμένες σειρές ενεργειών, σκέψεων και αυτο-ομιλίας του αθλητή με τον εαυτό του, οι οποίες χρησιμοποιούνται συστηματικά και τηρούνται με ευλάβεια πριν ή/και μετά την εκτέλεση και στοχεύουν στη συγκέντρωση του αθλητή σε αυτό που κάνει και στην προετοιμασία του για την επόμενη εκτέλεση. Οι ρουτίνες είναι μια αποτελεσματική τεχνική προετοιμασίας και αντιμετώπισης καταστάσεων κατά τη μαρτυρία πολλών αθλητών και αθλητριών.

Γιατί να έχω τη δική μου ρουτίνα; Δυσκολίες ή αναποδιές που πιθανότατα να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά έναν αθλητή αποσπώντας την προσοχή του, χαλώντας τη διάθεση του, αυξάνοντας το άγχος του, δηλητηριάζοντας τις σκέψεις του. Επίσης, το άγνωστο και η έλλειψη προετοιμασίας φοβίζουν. Ο φόβος μπορεί να αγχώσει τον αθλητή, να τον κάνει διστακτικό, να του πάρει το θάρρος. Όλα αυτά μαζί μπορούν να μειώσουν την απόδοση. Η προετοιμασία λοιπόν ενός αθλητή δεν είναι ολοκληρωμένη αν ο αθλητής, η αθλήτρια δεν έχει προβλέψει τον τρόπο με τον οποίο θα αντιμετωπίσει τυχόν δυσκολίες και απρόσμενες καταστάσεις. Επίσης, οι ρουτίνες αυτοματοποιούν την εκτέλεση, καθώς όταν ο αθλητής χρησιμοποιεί μια ρουτίνα πριν την εκτέλεση αποκλείει τη συνειδητή ανάλυση πληροφοριών, αυτοματοποιώντας έτσι την προσπάθεια του. Τέλος, οι ρουτίνες εμποδίζουν την πτώση της απόδοσης μετά από διαλείμματα. Μετά από το νεκρό χρόνο μεταξύ διαδρομών ή μεταξύ αναγνώρισης και διαδρομής, η εκτέλεση της ρουτίνας επαναφέρει την ένταση του αθλητή στο επιθυμητό επίπεδο αποτρέποντας έτσι την πτώση της απόδοσης.

Πότε να χρησιμοποιήσω τη ρουτίνα μου; Ρουτίνες που προασπίζουν την ολοκληρωμένη προετοιμασία ενός αθλητή, σχεδιάζονται προσεκτικά και αρχικά χρησιμοποιούνται συστηματικά στην προπόνηση. Όταν ο αθλητής νιώσει έτοιμος, τότε επιχειρεί να

χρησιμοποιήσει τη ρουτίνα του μέσα στον αγώνα. Για παράδειγμα, μετά από μια έξοδο ο αθλητής δεν πρέπει να βιαστεί να ξαναμπεί, αλλά χρησιμοποιώντας όλο το χρόνο που μπορεί να έχει θα πρέπει να προετοιμαστεί για την νέα εκκίνηση, δηλαδή θα πρέπει να εκτελέσει ξανά τη ρουτίνα του (ή μια σύντομη έκδοση αυτής) που έχει εξασκήσει κατά τις προπονήσεις.

Πώς να ετοιμάσω τη δική μου ρουτίνα; Όπως αναφέραμε, η ρουτίνα του αθλητή ετοιμάζεται κατά την περίοδο προπόνησης. Ο αθλητής σε συνεργασία με τον προπονητή επιλέγει και δοκιμάζει για να βρει την καταλληλότερη σειρά ενεργειών, θετικών σκέψεων και αυτο-ομιλίας, την οποία σειρά δοκιμάζει συστηματικά. Η ρουτίνα χρειάζεται να δουλευτεί πολύ κατά την περίοδο προετοιμασίας ώστε να μην εμποδίσει την απόδοση στον αγώνα (ως ξένο στοιχείο) αλλά να τη διευκολύνει. Όπως και με κάθε στοιχείο της τεχνικής ενός αθλητή, ποτέ δεν αλλάζουμε, αφαιρούμε ή προσθέτουμε κάτι καινούργιο, διαφορετικό λίγες μέρες/στιγμές πριν από έναν αγώνα, το ίδιο ισχύει και με τις ψυχολογικές τεχνικές.

Πριν την εκκίνηση, καθόμουν απομονωμένος με πλάτη προς τον αγώνα για να μη βλέπω και γίνομαι αποδέκτης της έντασης του αγώνα κι αποσυντονίζομαι. Όπως στεκόμουν με την πλάτη στην πίστα, ένιωθα πάντα τα καλάμια μου να πιέζουν στις μπότες κι έκανα μικρές κινήσεις για να νοιώθω το κέντρο βάρους μου όπως ακριβώς θα το ένιωθα μέσα στον αγώνα. Το ζέσταμα μου και οι διατάξεις μου ήταν σταθερά ίδια. Λίγο πριν την εκκίνηση χτυπούσα 5 φορές τα σκι στο χιόνι για να νοιώσω καλά στα πόδια μου το τερρέν και να ξυπνήσω για να μπω στον αγώνα. Βασίλης Δημητριάδης

Τι ακριβώς να κάνω; Οδηγίες για τη σωματική και ψυχολογική ετοιμότητα του αθλητή

- **Χαλάρωση.** Περιμένοντας στο χώρο εκκίνησης με τα σκι φορεμένα, πάρε 2 αργές, βαθιές αναπνοές και κούνα τα χέρια σου χωρίς τα μπατόν χαλαρά. Εστίασε την προσοχή σου στα πόδια σου που πατάνε δυνατά και σταθερά μέσα στις μπότες σου.
- **Νοερή πρόβα.** Στηρήξου στα μπατόν σου κλείσε τα μάτια και φαντάσου τη σωστή κίνηση εκτελώντας νοερά 3 στροφές.
- **Κοίταξε μέσα σου.** Σκέψου το σώμα σου για να νιώσεις άνετα.
- **Δες το στόχο σου!** Φέρε την προσοχή σου εκεί που θέλεις να φτάσεις, δες νοερά το χώρο του τερματισμού.

Η δική σου ρουτίνα. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να έχει κάθε αθλητής και αθλήτρια την ατομική του ρουτίνα. Ενέργειες, σκέψεις και αυτο-ομιλία που εκφράζουν τον ίδιο και τον βοηθούν να προετοιμαστεί για τη διαδρομή θα αποτελέσουν τη ρουτίνα του.

Παράδειγμα ρουτίνας αθλητή:

- 15 λεπτά πριν την εκκίνηση νοερή εκτέλεση όλης της διαδρομής,
- Χαλάρωση με 10 αναπνοές
- 10 λεπτά πριν την εκκίνηση νοερή πρόβα των συνδυασμών πορτών
- Χαλάρωση με 5 αναπνοές
- Φοράω τα σκι μου
- 5 λεπτά πριν την εκκίνηση νοερή πρόβα των αλλαγών ρυθμού
- Χαλάρωση με 3 αναπνοές
- 3 λεπτά πριν την εκκίνηση 3 μιμητικές κινήσεις με τα χέρια και 3 βαθιά καθίσματα
- 1 λεπτό πριν την εκκίνηση χαλαρή μιμητική κίνηση πάνω-κάτω στο ρυθμό των πρώτων πορτών, λέγοντας στον εαυτό μου «Έτοιμος»
- 30'' πριν είμαι έτοιμος στη μπάρα και κλειδώνω το βλέμμα μου στις πρώτες πόρτες.

Μερικά σημεία που θα πρέπει να χρησιμοποιήσει ο αθλητής για να είναι έτοιμος

Στην προπόνηση και πριν το ζέσταμα βγαίνοντας στην πίστα	<p>Η ρουτίνα θα πρέπει αρχικά να σχεδιαστεί και να δοκιμαστεί στην προπόνηση. Όταν τελειοποιηθεί και αφού χρησιμοποιείται συστηματικά στην προπόνηση θα μπει και σε αγώνα.</p> <p>Καλό είναι να ετοιμαστεί μια ρουτίνα επανασυγκέντρωσης διότι ένας αθλητής δεν μπορεί να είναι συγκεντρωμένος καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα χωρίς διακοπή</p>
Λίγο πριν την εκκίνηση	Εκτέλεσε τη ρουτίνα σου
Την ώρα της διαδρομής	

ΑΝΗΧΡΟΝΗ, 2014

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Προπονητής: Και τώρα τί κάνω;

Στις προηγούμενες σελίδες διαβάσατε για ψυχολογικές δεξιότητες και τεχνικές που μπορούν να ενισχύσουν την αθλητική απόδοση. Ελπίζω να έγινε ξεκάθαρο πως η αθλητική ψυχολογία δεν έχει μαγικό ραβδί με το οποίο θα αγγίξει έναν αθλητή και θα τον εμπυχώσει κι εξυψώσει. Τις δεξιότητες που παρουσιάστηκαν τις αναπτύσσουν οι αθλητές με συστηματική δουλειά μέσα στην προπόνηση μέσω των τεχνικών που επίσης παρουσιάστηκαν. Όπως ακριβώς ο αθλητής δουλεύει σκληρά το σώμα του, ανάλογα οφείλει να δουλέψει και το μυαλό του.

Προτείνω να πάρετε μια-μια τις δεξιότητες και τεχνικές και να προγραμματίσετε πως θα τις ενσωματώσετε σταδιακά στη δουλειά σας. Σιγά-σιγά, μια-μια, κανείς δεν σας βιάζει. Είναι μέρος της δουλειάς σας η ψυχολογία του αθλητή σας. Δεν είναι πρόσθετο κομμάτι, αλλά στοιχείο που θα κάνει τη δουλειά σας και καλύτερη και πλουσιότερη. Είθισται οι προπονητές να μένουν στη μνήμη των αθλητών με τους οποίους συνεργάστηκαν, όχι όμως όλοι. Μας μένουν αυτοί που κάνουν τη διαφορά στη ζωή μας. Ο προπονητής που μου έμεινε είναι αυτός που μου έμαθε να συγκεντρωνομαι πριν τον αγώνα, να χειρίζομαι το άγχος το οποίο εγώ ένιωθα ως σφίξιμο στο στομάχι και να χαλαρώνω μετά την προπόνηση. Όσο σκληρός κι απαιτητικός κι αν ήταν, αυτά τα μαθήματά του τα κράτησα μαζί μου μια ολόκληρη ζωή. Επιλέξτε λοιπόν εάν θα βγαίνετε στην πίστα για να στήσετε 20 πόρτες, να διορθώνετε 3 τεχνικά λάθη και να πληρώνετε στο τέλος του μήνα ή αν θα επηρεάσετε ανθρώπους για μια ολόκληρη ζωή. Ο προπονητής έχει τη δύναμη αυτή. Η απόφαση είναι δική σας.

«Έχω καταλήξει σε ένα τρομακτικό συμπέρασμα πως είμαι το αποφασιστικό στοιχείο [πάνω στην πίστα]. Είναι η προσωπική μου προσέγγιση που δημιουργεί το κλίμα. Είναι η καθημερινή διάθεση μου που φτιάχνει τις καιρικές συνθήκες. Ως [προπονητής], κατέχω μια τεράστια δύναμη να κάνω τη ζωή ενός [αθλητή] μίζερη ή χαρούμενη. Μπορώ να είμαι ένα εργαλείο βασανισμού ή ένα μέσο έμπνευσης. Μπορώ να ταπεινώσω ή να αστείευτώ, να βλάψω ή να θεραπεύσω. Σε όλες τις περιπτώσεις, είναι η αντίδρασή μου που καθορίζει αν μια κρίση θα ξεπεραστεί ή θα κλιμακωθεί κι αν [ένας αθλητής] θα γίνει άνθρωπος ή όχι.»
(Προσαρμοσμένο από κείμενο του Haim Ginott)

Συνοπτικά η δύναμη του προπονητή στην ψυχολογία του αθλητή

- Ο προπονητής ενισχύει την αυτοπεποίθηση της αθλήτριάς του καθώς μπορεί με λόγια να την πείσει ότι είναι ικανή και αξίζει.
- Ο προπονητής ενισχύει την αυτοπεποίθηση ενός αθλητή του όταν τονίζει ότι η αποτυχία είναι αποτέλεσμα της μειωμένης προσπάθειας και όχι ικανότητας. Σε καμία περίπτωση δεν θα θίγετε την ικανότητα των αθλητών σας γιατί πληγώνει.
- Ο προπονητής ενισχύει την αυτοπεποίθηση ενός αθλητή του όταν του μάθει να κινείται και να ενεργεί με αυτοπεποίθηση και σιγουριά. Ακόμη κι όταν οι αθλητές μιμούνται πως κινούνται με σιγουριά, τότε οι ίδιοι επηρεάζονται θετικά (και οι αντίπαλοι τους αρνητικά).
- Ο προπονητής και ο αθλητής να δίνουν έμφαση στην προσπάθεια, στην καλή εκτέλεση και στη σταθερή απόδοση.
- Ο προπονητής μπορεί να μειώσει την αβεβαιότητα του αθλητή, ξεκαθαρίζοντας τις προθέσεις και προσδοκίες του, ώστε ο αθλητής να συγκεντρώνεται στους στόχους του. Οι στόχοι απόδοσης είναι ελεγχόμενοι από τον αθλητή και την αθλήτρια και για το λόγο αυτό είναι λιγότερο πιθανό να προκαλέσουν άγχος.
- Ο προπονητής μπορεί να βοηθήσει τον αθλητή να αναπτύξει την αυτοπεποίθησή του με συστηματική ανατροφοδότηση κι ενθάρρυνση, διότι η έλλειψη αυτοπεποίθησης είναι μια από τις βασικές αιτίες εμφάνισης άγχους πριν τον αγώνα.
- Πριν θέσετε τους στόχους της χρονιάς ξεκαθαρίστε με τον αθλητή πόσο σκληρά είναι διατεθειμένος να δουλέψει.

- Οι καθημερινοί στόχοι προπόνησης δεν χρειάζεται να αφορούν μεγαλεπήβολα σχέδια, αλλά το τι θέλετε να κάνετε στη μέρα σας.
- Μη θέτετε πολλούς στόχους μαζί, γιατί οι αθλητές μπερδεύονται και χάνουν την ουσία των προσπαθειών τους. Για την προπόνηση 2 με 3 στόχοι είναι αρκετοί, για τον αγώνα 1 με 2 στόχοι φτάνουν. Λιγότεροι στόχοι με τους νεαρότερους αθλητές.
- Να εξασκείται ο αθλητής νοερά σε καθημερινή βάση, αφού έχει χαλαρώσει.
- Στη νοερή προπόνηση να γίνεται σωστή εκτέλεση και να υπάρχει το ιδεατό αποτέλεσμα της κάθε εκτέλεσης.
- Να ξεκινήσει να χρησιμοποιεί τη νοερή απεικόνιση στην αρχή της προπονητικής περιόδου ώστε με την καθημερινή εξάσκηση να βελτιωθεί και να είναι έτοιμος να εισάγει την τεχνική και στον αγώνα.
- Οι ρουτίνες θα πρέπει να τηρούνται «τελετουργικά» στην προπόνηση και στον αγώνα.
- Η ρουτίνα θα πρέπει να είναι εξατομικευμένη για κάθε αθλητή και αθλήτρια. Ρουτίνες πρέπει να σχεδιαστούν και για την επανασυγκέντρωση του αθλητή μέσα στον αγώνα.
- Η χαλάρωση σε καθημερινή βάση βοηθάει τον αθλητή να έρχεται στην επόμενη προπόνηση με καθαρό μυαλό αλλά βοηθά και την καλύτερη αποκατάστασή του μετά την κάθε προπόνηση.
- Όλοι οι αθλητές πριν τον αγώνα έχουν άγχος (άλλοι λίγο και άλλοι πολύ) για τον απλό λόγο ότι νοιάζονται για αυτό που πρόκειται να κάνουν. Το ζητούμενο είναι να μην μπαίνει το άγχος μαζί τους στον αγώνα, αν συγκεντρωθούν στην εκτέλεση το άγχος περνά σε δεύτερη μοίρα.

«Από ένα επίπεδο και μετά, όταν δηλαδή φτάνεις σε ένα επίπεδο και μετά, πλέον διψάς για αυτό το πράγμα, διψάς να πας να αγωνιστείς. Γίνεσαι ένα αγρίμι, σαν να είσαι ένα λιοντάρι μέσα σε κλουβί. Έτσι ακριβώς γίνεσαι. Λες, φέρτε μου να το φάω.» Βασίλης Δημητριάδης

Τελευταίες οδηγίες

Κάθε αθλητής βιώνει την εμπειρία του αγώνα διαφορετικά. Οι βετεράνοι αθλητές μπορεί ήδη να γνωρίζουν πως να αντιμετωπίζουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο μια κατάσταση αγώνα που απαιτεί υψηλή ενέργεια. Οι συστάσεις που ακολουθούν μπορούν να βοηθήσουν τον αθλητή, την αθλήτρια να απολαύσει την εμπειρία του αγώνα στο μέγιστο ενώ ταυτόχρονα θα δώσει στον αγώνα τον καλύτερο αγωνιστικό εαυτό του/της. Εσείς, ως προπονητής χρειάζεται να εκπαιδεύσετε τους αθλητές στα παρακάτω.

- **Βασικός κανόνας.** «Δεν είναι καλή ιδέα να σχεδιάζει ο αθλητής καινούριες εμπειρίες πριν από αγώνα.» Με άλλα λόγια, οι περισσότερες περιηγήσεις, κοινωνικές εκδηλώσεις, καινούρια φαγητά και δημόσιες εμφανίσεις θα πρέπει να ακολουθούν τον αγώνα, παρά να προηγούνται από αυτόν. Αυτό θα απαλλάξει τον αθλητή από το περιττό στρες που προκαλείται από τις καινούριες εμπειρίες. Εντούτοις, τα πράγματα που οι άνθρωποι βρίσκουν ευχάριστα ή χαλαρωτικά ποικίλουν σε μεγάλο βαθμό. Μπορεί μια αθλήτρια να βρίσκει την περιήγηση σε αξιοθέατα χαλαρωτική, ενώ κάποια άλλη όχι. Αν ένας αθλητής επιθυμεί αποσπάσεις από τη ρουτίνα τις μέρες πριν αγωνιστεί, να κάνει πράγματα με τα οποία είναι ήδη εξοικειωμένος. Παράδειγμα: Να έχει κοινωνικές επαφές με φίλους που γνωρίζει και διασκεδάζει (συγκρατημένα) μαζί τους κι όχι νέους αγνώστους που δεν ξέρει ούτε τις συνήθειες τους, ούτε τον τρόπο σκέψης τους (ξένες επιρροές έχουν αποβεί μοιραίες στην απόδοση).
- **Γνωρίστε τους τον αγωνιστικό χώρο.** Οι περισσότεροι αθλητές αναφέρουν ότι αισθάνονται καλύτερα όταν μπορούν να δουν το χώρο του αγώνα μία ή δύο μέρες πριν αγωνιστούν. Αυτό τους δίνει χρόνο να ξεκινήσουν να προσαρμόζονται στην πίστα, στο χιονοδρομικό και στη ρουτίνα τους. Ας περπατήσει τουλάχιστον στο γύρω χώρο της πίστας του αγώνα (αν δεν μπορεί να κάνει σκι). Ας αναπαραστήσει νοερά τον εαυτό του να τρέχει εκεί. Οι καινούργιες πίστες συχνά φοβίζουν κάποιους αθλητές, συνεπώς η

επαφή αυτή θα τους βοηθήσει να απαλλαγούν από τέτοια συναισθήματα. Αν γίνουν προπονήσεις στην πίστα του αγώνα, ο αθλητής σας να βρει το χρόνο να αναπαραστήσει νοερά μια χάραξη, με δίχτια και τους κριτές μέσα, το χώρο του τερματισμού, τα χρονόμετρα. Είναι σημαντικό να φανταστεί τον εαυτό του να αντεπεξέρχεται με επιτυχία στην πίεση του επικείμενου αγώνα.

- **Χαλάρωση πριν τον αγώνα.** Αν ο αθλητής, αθλήτρια αισθάνεται ιδιαίτερα ανήσυχος ενώ περιμένει τη σειρά εκκίνησης, ας μην επιμένει στην προσπάθειά να χειριστεί τη νευρικότητα αυτή. Πολύ αργές, απαλές, μεγάλου εύρους κινήσεις (stretching) μπορούν να φανούν χρήσιμες. Μπορεί επιπρόσθετα να ακούσει μουσική ή κάνει ασκήσεις χαλάρωσης με αναπνοές, ειδικά αυτές στις οποίες έχει εξασκηθεί.
- **Κάτι ευχάριστο.** Γνωστά στον αθλητή παιχνίδια (smartphone games) επίσης μπορούν να βοηθήσουν, αν δεν χρησιμοποιούνται υπερβολικά. Η αγωνιστικότητά του θα πρέπει να κρατηθεί για τον πραγματικό αγώνα και να μην αναλωθεί σε χαζά παιχνίδια. Κάτι ανάλογο ισχύει και με τα συστήματα κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, twitter, etc.). Η υπερβολή σε όλα αυτά προκαλεί εν' τέλει απόσπαση της προσοχής και όχι χαλάρωση.
- **Να μιλά ή να μη στους δικούς του ανθρώπους.** Σημαντικό είναι να μιλά ο αθλητής σε αυτούς που νοιώθει πιο κοντά του. Ας τους ζητήσει στήριξη αλλά και κατανόηση για τις όποιες στιγμές έντασης. Κάποιοι άλλοι αθλητές όμως αισθάνονται ένοχοι να πουν στους γονείς ή σημαντικά πρόσωπα ότι δεν θέλουν να μιλήσουν σε κανέναν τη νύχτα πριν τον αγώνα. Το σωστό είναι να θέσει ο αθλητής τους κανόνες του προς τους άλλους έγκαιρα εξηγώντας τους και το γιατί.
- **Σταθερός στη ρουτίνα.** Αθλητές που έχουν συμμετάσχει επιτυχώς σε μεγάλες διεθνείς διοργανώσεις έχουν αναφέρει ότι αυτό που τους βοήθησε ήταν το να παραμένουν σταθεροί στη συνηθισμένη τους ρουτίνα. Ο αγώνας δεν είναι η ώρα για πειραματισμούς. Η συνηθισμένη ρουτίνα προετοιμασίας, οποιαδήποτε κι αν είναι αυτή, θα βοηθήσει τον αθλητή να εκτελέσει όσο καλύτερα μπορεί.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενα βιβλία Αθλητικής Ψυχολογίας στα ελληνικά

- Jowett, S., & Lavalee, D. (2013). *Κοινωνική ψυχολογία των σπορ* (μετάφραση Χ. Τσορμπατζούδης). Αθήνα: Εκδοτικός Όμιλος Ίων.
- Δογάνης, Γ. (2009) *Αθλητική ψυχολογία: Επιστημονική τεκμηρίωση κι εφαρμογές*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Cox, R. (2004). *Αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές* (μετάφραση Γ. Ζέρβας). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου Α. (2002). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Προτεινόμενα βιβλία Αθλητικής Ψυχολογίας στα αγγλικά

- Williams, J. M. (Ed.). (2014). *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (7th ed.). New York: McGraw Hill.
- Hanrahan, S., & Andersen, M. (2012). *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology: A Comprehensive Guide for Students and Practitioners*. London: Routledge.
- Cox, R. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications* (7th ed.). New York: McGraw Hill Int'l Edition.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jowett, S., & Lavallee, D. (2007). *Social Psychology in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vealey, R. S. (2005). *Coaching for the inner edge*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Προτεινόμενο βιβλίο Εφαρμοσμένης Αθλητικής Ψυχολογίας για το σκι

- Taylor, J. (2000). *Prime racing: Triumph of the racer's mind*. New York: Writers Club Press.

Σημείωση: Θέλω να ευχαριστήσω τον Βασίλη Δημητριάδη για την ανάγνωση των σημειώσεων και τα σχόλια του πριν δοθούν προς τη Σχολή Προπονητών της ΕΟΧ (2014), καθώς και για τις εμπειρίες που μοιράστηκε και μου επέτρεψε να χρησιμοποιήσω ως παραδείγματα δεξιοτήτων και τεχνικών. Τα υπόλοιπα βιώματα αθλητών, αθλητριών προέρχονται από προσωπικές επικοινωνίες μου με αθλητές, από βιβλία και δημοσιεύματα στον ηλεκτρονικό τύπο και μέσα διαδικτύωσης. Τέλος, μέρος των κειμένων έχει βασιστεί σε προηγούμενη δουλειά μου, μαζί με τον συνάδελφο Γιάννη Θεοδωράκη, που απευθυνόταν σε προπονητές κλασσικού αθλητισμού.