

Πρόλογος

Το εγχειρίδιο αυτό απευθύνεται κυρίως σε προπονητές και προπονήτριες, αλλά και σε αθλητές και αθλήτριες της Πετοσφαίρισης. Παρουσιάζει κάποιες ιδέες και τεχνικές για την ψυχολογική προετοιμασία με στόχο την κορύφωση της απόδοσης. Οι τεχνικές και οι δεξιότητες αυτές θα βοηθήσουν τους αθλητές όχι μόνο να αποδώσουν καλά στο συγκεκριμένο άθλημα, αλλά και στις καθημερινές απαιτήσεις της ζωής τους. Τη σημαντική αυτή δουλειά αναλαμβάνουν οι αθλητικοί ψυχολόγοι, αλλά, επειδή στη χώρα μας είναι λίγο δύσκολο έως ακατόρθωτο σε αθλητικές ομάδες που προσπαθούν να επιβιώσουν να υπάρχουν αθλητικοί ψυχολόγοι, το ρόλο αυτό επωμίζεται ο προπονητής. Για το λόγο αυτό ο προπονητής πρέπει να γνωρίζει πώς θα βοηθήσει τους αθλητές του στις διάφορες καταστάσεις που θα αντιμετωπίσουν στο περιβάλλον της εξάσκησης και του αγώνα, αλλά και έξω από αυτό. Να γνωρίζει πώς θα παρακινήσει τους αθλητές του, πώς θα τους ενθαρρύνει, θα τους επιβραβεύει, θα επικοινωνεί θετικά μαζί τους, θα τους μαθαίνει να θέτουν στόχους, να ελέγχουν το στρες και να χαλαρώνουν, να χρησιμοποιεί κάποιες τεχνικές, όπως της αυτοομιλίας και της νοερής εξάσκησης και της αυτοσυγκέντρωσης. Είναι μια συστηματική και επίπονη διαδικασία των αθλητών και των αθλητριών, οι οποίοι μπορούν να βοηθηθούν σημαντικά κυρίως από τους αθλητικούς ψυχολόγους και ελλείψει αυτών από τον προπονητή τους.

Φίλοι προπονητές και προπονήτριες, διαβάζοντας αυτό το εγχειρίδιο ελπίζουμε ότι θα εφαρμόσετε αυτές τις ιδέες και τις τεχνικές, για να προετοιμάσετε καλύτερα τους αθλητές σας για κάθε αγώνα, αλλά κυρίως για το μεγάλο αγώνα της ζωής. Προσοχή, όμως, οι τεχνικές αυτές προϋποθέτουν προσαρμογή στα χαρακτηριστικά και ιδιαιτερότητες των αθλητών σας. Κυρίως, όμως, για να υπάρξουν θετικά αποτελέσματα, θα πρέπει να γίνεται συστηματική χρησιμοποίηση αυτών των τεχνικών, δηλαδή κάθε μέρα και στις προπονήσεις και τους αγώνες, και όχι περιστασιακά.

Καλή σας επιτυχία!



Εισαγωγή

«Ήμουν πολύ αγχωμένη στο παιχνίδι, δεν έπαιξα καλά...».

«Δεν μπορούσα να συγκεντρωθώ στο παιχνίδι, η σκέψη μου ήταν στο τι θα φορέσω το βράδυ στο πάρτι...»

«Από την αρχή του παιχνιδιού φοβόμουν ότι θα χάσουμε...».

«Δεν μπορούσα να συγκεντρωθώ στην προπόνηση, το μυαλό μου ήταν τι θα πάρω από την αγορά μετά που θα πήγαινα για ψώνια...».

«Η ψυχολογία της ομάδας δεν ήταν καλή, γι' αυτό χάσαμε...».

«Η πασαδόρος φταίει που δεν έπαιξα καλά, δε μου έκανε καλές πάσες...».

«Εκνευρίστηκα που μου σφύριξε φιλέ ο διαιτητής, γι' αυτό δεν μπόρεσα να παίξω καλά...».

«Αγχώθηκα που με έπιασαν μπλοκ και γι' αυτό έστειλα έξω τις επόμενες επιθέσεις...».

«Επηρεάστηκα από τις φωνές αποδοκιμασίας από την κερκίδα, γι' αυτό έχασα το σερβίς...».

«Έχασα την αυτοσυγκέντρωσή μου στη μέση του σετ, γι' αυτό έκανα πολλά λάθη και δεν απέδωσα καλά...» .

Πολλές φορές οι προπονητές έχουν ακούσει παρόμοιες εκφράσεις από τους αθλητές τους και πολλές φορές έχουν πει οι ίδιοι κάποιες τέτοιες εκφράσεις. Πολλές φορές οι αθλητές είναι πολύ καλά προετοιμασμένοι, για να αντιμετωπίσουν το συγκεκριμένο αντίπαλο στον αγώνα, αλλά δεν καταφέρνουν να αποδώσουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους. Είναι φανερό ότι η απόδοση των αθλητών δεν εξαρτάται μόνο από την τέλεια φυσική κατάσταση ή την τέλεια γνώση της τεχνικής και της τακτικής του παιχνιδιού. Ένας πολύ σημαντικός παράγοντας είναι η ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών. Είναι η προετοιμασία, για να μπορούν να

αντεπεξέλθουν στις δύσκολες καταστάσεις του αγώνα. Για να είναι ολοκληρωμένη η προετοιμασία των αθλητών, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη, εξίσου, όλοι οι παρακάτω παράγοντες:

- Η φυσική κατάσταση.
- Η γνώση των δεξιοτήτων της τεχνικής.
- Η γνώση της ατομικής και ομαδικής τακτικής του παιχνιδιού.
- Η ψυχολογική προετοιμασία.

Φυσικά κάποιες άλλες απαραίτητες προϋποθέσεις είναι ο διαθέσιμος χρόνος, τα μέσα και οι μέθοδοι εξάσκησης (ώρες προπόνησης, γήπεδο, μπάλες). Μόνο με προγραμματισμό (μακρόχρονο, ετήσιο, μηνιαίο, εβδομαδιαίο) και σωστό σχεδιασμό της εξάσκησης και με συνδυασμό όλων αυτών των παραγόντων θα μπορούσε ο προπονητής να έχει θετικά αποτελέσματα στη δουλειά του.

Παλαιότερα πίστευαν ότι οι διαφορές στις ικανότητες των αθλητών οφείλονταν μόνο στα σωματικά τους προσόντα, τις διαφορές στις φυσικές τους ικανότητες, αλλά και στην τεχνική και τακτική τους κατάρτιση. Τα τελευταία χρόνια, με την ανάπτυξη της αθλητικής ψυχολογίας, οι προπονητές άρχισαν να κατανοούν ότι η κορύφωση της απόδοσης δεν είναι θέμα μόνο της σωστής σωματικής προετοιμασίας, αλλά και της ψυχολογικής προετοιμασίας. Οι προπονητές σήμερα πρέπει να γνωρίζουν ότι στο σχεδιασμό της μονάδας εξάσκησης πρέπει να στοχεύουν (λιγότερο ή περισσότερο, ανάλογα με το στόχο) σε όλες αυτές τις παραμέτρους, στη φυσική κατάσταση, την τεχνική, την τακτική, αλλά και στην ψυχολογική προετοιμασία.

Η ψυχολογική προετοιμασία του αθλητή αφορά την προετοιμασία του μυαλού και της σκέψης του. Η καλή ψυχολογική κατάσταση μπορεί να αναδείξει τη φυσική κατάσταση, αλλά και την τεχνική και τακτική αυξάνοντας τις πιθανότητες για μέγιστη απόδοση. Το μυαλό έχει τη δυνατότητα να υποστηρίξει ένα κατάλληλα προετοιμασμένο σώμα, να το κάνει να ξεπεράσει ακόμη και τα όρια απόδοσης του αθλητή. Αντίθετα, η κακή ψυχολογία, οι ακατάλληλες σκέψεις και τα άσχημα συναισθήματα φρενάρουν τον αθλητή και στέκονται εμπόδιο στις επιδόσεις του.

Κεφάλαιο 1

Ιδιαιτερότητες και απαιτήσεις της Πετοσφαίρισης



Στον αγωνιστικό αθλητισμό κάθε άθλημα έχει τις ιδιαιτερότητές του και οι απαιτήσεις για απόδοση διαφέρουν από άθλημα σε άθλημα. Η Πετοσφαίριση είναι ένα συναρπαστικό παιχνίδι που συνδυάζει φινέτσα, χάρη και δύναμη. Χαρακτηρίζεται το πιο ομαδικό παιχνίδι εξαιτίας των κανονισμών του, που δυσκολεύουν το παιχνίδι, όπως, η επαφή με τη μπάλα διαρκεί για μόλις δέκατα του δευτερολέπτου και, επίσης, πρέπει να υπάρξουν μόνο τρεις επαφές με την μπάλα, πριν περάσει στο αντίπαλο γήπεδο. Για το λόγο αυτό οι παίκτες απαιτείται να έχουν συνέχεια ενεργοποιημένη την προσοχή τους, να συνεννοούνται και να επικοινωνούν με τους άλλους παίκτες, ώστε να υπάρχει συνέχεια και ροή στον αγώνα. Πρέπει να είναι χαλαροί, ώστε η σκέψη τους να κατευθύνεται στα σημεία της τακτικής, και να επιλέγουν σωστά την απόφασή τους για μια κίνηση χωρίς λάθη.

Η Πετοσφαίριση υπάγεται στα «net games», λόγω του φιλέ που βρίσκεται ανάμεσα και χωρίζει στα δυο τον αγωνιστικό χώρο. Το φιλέ αποκλείει τη σωματική επαφή των αντιπάλων, κάτι που λειτουργεί ευεργετικά στον περιορισμό κάθε μορφής βίας. Το χαρακτηριστικό αυτό κάνει το άθλημα για άλλους ομορφότερο και για άλλους αδιάφορο. Σε κάθε φάση του παιχνιδιού συμμετέχουν όλοι οι παίκτες μαζί και η επιθετική ή η αμυντική τακτική εφαρμόζεται σε ομαδικό και όχι σε ατομικό επίπεδο. Η συνεχής ροή του παιχνιδιού αναγκάζει τους παίκτες να προσαρμόζονται σε διαφορετικές τροχιές, ταχύτητες και κατευθύνσεις της μπάλας σε συνδυασμό με τον περιορισμένο χώρο του γηπέδου. Όλο το ενδιαφέρον των παικτών, αλλά και των θεατών, επικεντρώνεται στην προσπάθεια να κρατηθεί η μπάλα στον αέρα και να υπερασπίσει η κάθε ομάδα το γήπεδό της χωρίς λάθη, με αποτέλεσμα οι παίκτες να επιβαρύνονται ψυχολογικά, θετικά ή αρνητικά, κάθε φορά. Η ψυχολογία των παικτών επηρεάζεται από εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες, που τους αναγκάζουν να αντιδρούν διαφορετικά κάθε φορά. Εσωτερικοί είναι οι παράγοντες που ξεκινούν από τον ίδιο τον παίκτη (ένα λάθος που έκανε ή ένας μικροτραυματισμός ή κάποιο πρόβλημα που τον απασχολεί κ.ά.) και εξωτερικοί είναι αυτοί που προέρχονται από το περιβάλλον (οι θεατές ή οι διαιτητές ή το γήπεδο ή οι αντίπαλοι ή οι συμπαίκτες ή ο προπονητής ή οι εναλλαγές του σκορ κ.ά.) (Ζέτου & Κασαμπαλής, 2006).

Η κατάλληλη φυσική προετοιμασία, η προετοιμασία της τεχνικής και της τακτικής, αλλά σε συνδυασμό πάντα με την κατάλληλη ψυχολογική προετοιμασία, θα οδηγήσει τον αθλητή σε υψηλά επίπεδα απόδοσης. Η προετοιμασία αυτή περιλαμβάνει τις κατάλληλες τεχνικές που αναφέρονται στο παρόν βιβλίο.

Μέσω αυτών των τεχνικών οι αθλητές:

- Θα μάθουν να θέτουν προσωπικούς στόχους και να προσπαθούν να τους πετύχουν στην εξάσκηση και τους αγώνες.

- Θα μάθουν να επικεντρώνουν την προσοχή τους στα σημεία που πρέπει στην προπόνηση και τον αγώνα.
 - Θα μάθουν να εξασκούνται νοερά, στην προπόνηση και πριν από τον αγώνα.
 - Θα μάθουν να χρησιμοποιούν εποικοδομητικά την αυτο-ομιλία και να σκέφτονται θετικά, ώστε να βελτιώνουν την απόδοσή τους.
 - Θα μάθουν να χαλαρώνουν καταπολεμώντας το άγχος κατά τη διάρκεια των αγώνων.
-

Κανένας μεγάλος αθλητή δε γεννήθηκε έχοντας τις απαραίτητες ψυχολογικές δεξιότητες, ώστε να είναι έτοιμος να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις μεγάλων αγώνων. Όλοι οι πετυχημένοι αθλητές έμαθαν να εξασκούν αυτές τις τεχνικές, με σκοπό να φθάσουν στο βάθρο της επιτυχίας. Συνεργάστηκαν με ψυχολόγους ή προπονητές και μαζί ανέπτυξαν αυτές τις γνωστικές δεξιότητες. Βέβαια χρειάζεται συστηματική δουλειά και σωστός σχεδιασμός της εξάσκησης.

Ο προπονητής της Πετοσφαίρισης

Το να είναι κάποιος προπονητής σε μικρά παιδιά, προετοιμάζοντάς τα διανοητικά και σωματικά για το άθλημα που επέλεξαν και δίνοντάς τους ένα θετικό μοντέλο ως πρότυπο, είναι πάρα πολύ δύσκολο, αλλά και πολύ συναρπαστικό.

Για να είναι πετυχημένος ένας προπονητής που ασχολείται με μικρά παιδιά, πρέπει:

- α) να είναι συνειδητοποιημένος με αυτό που κάνει, να θέλει να ασχολείται με μικρά παιδιά, να έχει δυναμική προσωπικότητα, ηθικές αρχές, να είναι πρότυπο στους αθλητές του, με σωστή

συμπεριφορά, να έχει αναπτύξει τη φιλοσοφία του και μέσα απ' αυτήν την αυτογνωσία του,

β) να έχει γνώσεις παιδαγωγικής, κινητικής μάθησης, ψυχολογίας, εργοφυσιολογίας, βιομηχανικής, επαρκείς γνώσεις πρώτων βοηθειών και

γ) να γνωρίζει τα βασικά του αθλήματος, ώστε να μπορεί να τα διδάξει δίνοντας στα παιδιά ασφαλή και διασκεδαστική εμπειρία (Ζέτου & Κασαμπαλής, 2006).

Πιο συγκεκριμένα, να μπορεί να παρακινεί τους αθλητές του για συμμετοχή, να επικοινωνεί και να διατηρεί ισορροπημένες σχέσεις με τους αθλητές του και το άμεσο περιβάλλον και να γνωρίζει πώς θα τους ενισχύει θετικά, για να τους διατηρεί την εσωτερική παρακίνηση.

Η φιλοσοφία του προπονητή



Η Κωνσταντίνα, η καλύτερη αθλήτρια της ομάδας, ενώ έχει τραυματισθεί (βαρύ διάστρεμμα ποδοκνημικής), επιμένει να παίξει το Σάββατο στον κρίσιμο αγώνα για την παραμονή της ομάδας στην κατηγορία.

Προπονητής: «Κωνσταντίνα, δε θα παίξεις αύριο στο παιχνίδι... στη θέση σου θα παίξει η Μαρία...».

Κωνσταντίνα: «Όχι!!! θα το δέσω καλά και θα παίξω...

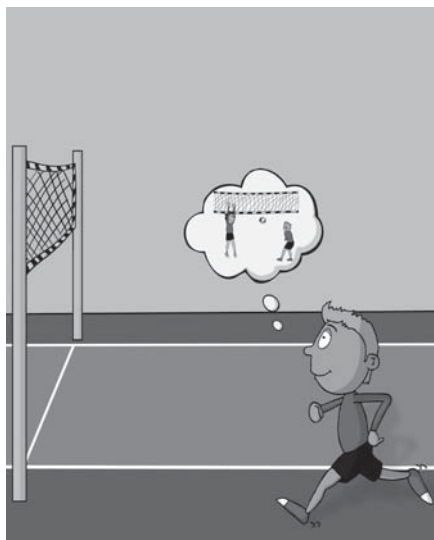
πρέπει να κερδίσουμε...».

Προπονητής: «Ο γιατρός είπε ότι αν παίζεις θα επιδεινωθεί η κατάσταση...» *Κωνσταντίνα:* «Σας παρακαλώ... θέλω να παίζω...».

Προπονητής: «Είπα δε θα παίζεις!!!! Ο γιατρός είπε ότι δεν πρέπει να παίζεις... Προτιμώ να χάσουμε τον αγώνα, παρά να έχεις μεγαλύτερο πρόβλημα αργότερα... Δε θέλω αντίρρηση, για το καλό σου το λέω...».

Μια βασική φιλοσοφία για τους προπονητές είναι αυτή που λέει «πρώτα οι αθλητές και μετά η νίκη». Τονίζει ότι οι αποφάσεις που παίρνουν πρέπει να είναι πρώτα σε όφελος των αθλητών και έπειτα για τη νίκη (Martens, 1987). Κανένας προπονητής δεν κερδίζει αγώνες, αν δε φροντίζει πάνω απ' όλα τους αθλητές του. Πολύ περισσότερο, όταν πρόκειται για μικρούς αθλητές. Η φιλοσοφία του καθορίζει και το στυλ που θα υιοθετήσει στη συμπεριφορά του κατά τη διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας, αλλά και των αγώνων. Καθημερινά παρατηρούμε πολλές περιπτώσεις όπου οι προπονητές πιέζουν τους μικρούς αθλητές να κάνουν πράγματα που δεν ταιριάζουν με την ηλικία τους (σύνθετες τεχνικές και τακτικές, πολλές φορές χωρίς τη σωστή φυσική προετοιμασία), με σκοπό τη νίκη της ομάδας. Η λογική στις μικρές ηλικίες είναι ότι τα παιδιά, αφού καταλάβουν το πώς παίζεται το παιχνίδι, πρέπει να παίζουν, να διασκεδάζουν και να ευχαριστιούνται. Οι προπονητές πρέπει να έχουν υπομονή και αυτοί θα είναι που θα πείσουν τους γονείς και τους παράγοντες να έχουν υπομονή για τις επιτυχίες των παιδιών τους και της ομάδας γενικότερα.

Το στυλ του προπονητή



Πιο κάτω αναφέρονται τρεις διαφορετικές προσεγγίσεις του προπονητή προς τους αθλητές του, που εκφράζουν το διαφορετικό στυλ του προπονητή.

1. Στην προπόνηση:

«Καλά χαζός είσαι, Παντελή; Δεν καταλαβαίνεις; αφού σου είπα, τέντωσε το χέρι σου, για να περάσει το σερβίς...».

2. Στο τάιμ-άουτ του αγώνα:

«Αφήστε τις βλακείες... Θα κάνετε ό,τι σας λέω εγώ...

σημαδέψτε τον παίκτη Νο 3...».

3. «Καλά στραβός είσαι, Τάσο; Εγώ σου είπα να βλέπεις το διπλό μπλοκ...».
4. Στην προπόνηση: «Σήμερα θα μάθουμε την πίσω πάσα...γνωρίζει κάποιος πού χρησιμοποιείται; Ποιος ξέρει να μας τη δείξει;».
5. Στο τάιμ-άουτ του αγώνα: «Μπράβο, Γιάννη...πολύ καλή επιλογή, θα είχες πάρει και τον πόντο, αν σημάδευες στη ζώνη 5».
6. Στην προπόνηση: «Τι λέτε, παιδιά, να παίξουμε τώρα διπλό;».
7. Στο τάιμ-άουτ του αγώνα: «Δεν πειράζει, παιδιά, που χάνουμε, την επόμενη φορά θα παίξουμε καλύτερα...».

Στα τρία πρώτα παραδείγματα ο προπονητής μιλάει με απαράδεκτο και αυταρχικό τρόπο στους αθλητές του, χρησιμοποιώντας άσχημες

(υποτιμητικές) λέξεις και εκφράσεις. Το μόνο που θα καταφέρει είναι να τους απογοητεύσει και να τους κάνει να μη θέλουν να ξαναπροσπαθήσουν.

Στα επόμενα παραδείγματα ο προπονητής επικοινωνεί με τους αθλητές του θετικά, δείχνει ότι τους εμπιστεύεται, ώστε να αποφασίσουν αυτοί τι θα κάνουν, τους επιβραβεύει και παράλληλα τους δίνει ανατροφοδότηση για το σωστό. Στο τελευταίο παράδειγμα τους υπενθυμίζει τον πρωταρχικό στόχο τους που δεν είναι η νίκη, αλλά η βελτίωσή τους.

Πολύ σημαντικό σημείο στην προπονητική διαδικασία είναι το τι στυλ συμπεριφοράς θα υιοθετήσει ο προπονητής προς τους παίκτες του. Το προπονητικό στυλ καθορίζει το τι δεξιότητες και με ποιες στρατηγικές θα διδάξει ο προπονητής, πώς θα οργανώσει την πρακτική διαδικασία και τον ανταγωνισμό, τι μεθόδους θα χρησιμοποιήσει, όταν θα πρέπει να ανταμείψει ή να τιμωρήσει τους παίκτες και, το πιο σημαντικό, μέχρι ποιο σημείο θα επιτρέψει στους αθλητές του ν' αποφασίζουν από μόνοι τους για τις επιλογές τους.



Τρία είναι τα στυλ προπονητών: το αυταρχικό στυλ, το στυλ συνεργασίας ή δημοκρατικό και το υποχωρητικό στυλ (Martens, 1987). Στο στυλ συνεργασίας, ο προπονητής μοιράζεται τις αποφάσεις μαζί με τους αθλητές του. Παρόλο που αυτός είναι υπεύθυνος να είναι ο ηγέτης και να οδηγεί τους αθλητές του στο να πετύχουν τους στόχους που έθεσε από την αρχή, γνωρίζει επίσης πως οι μικροί αθλητές δε θα γίνουν υπεύθυνα άτομα, αν δε μάθουν να παίρνουν αποφάσεις. Ο προπονητής αυτός δίνει κατευθύνσεις και οδηγίες, όταν χρειάζεται.

Ο προπονητής χρειάζεται να γνωρίζει να διαχειρίζεται και τα τρία στυλ καθοδήγησης.

-
- Στην αρχή πρέπει να είναι αυτός ο ηγέτης και να παίρνει τις αποφάσεις. Τα παιδιά δέχονται την αυταρχική συμπεριφορά, μόνον όταν καταλάβουν ότι ο προπονητής νοιάζεται πραγματικά για αυτά και είναι δίκαιος.
 - Μετά θα πρέπει να λειτουργεί πιο δημοκρατικά, πάντα όμως καθοδηγώντας τα, ώστε να μπορέσουν μεγαλώνοντας να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και δυναμική προσωπικότητα, για να παίρνουν μόνα τους αποφάσεις.
 - Οι μικροί αθλητές θα πρέπει να αποκτήσουν πειθαρχία στους κανονισμούς του αθλήματος, αλλά και στους κανόνες σωστής συμπεριφοράς, προς τον προπονητή τους, τους διαιτητές, τους εφόρους, τους συμπαίκτες και τους αντιπάλους. Πρέπει να αποκτήσουν «αθλητική αγωγή».
-

