

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

1ο



Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία

Το μοναδικό πράγμα στο οποίο έχουμε απόλυτο έλεγχο είναι οι οκέφεις μας

Ο Γιώργος έχει εδώ και δύο χρόνια τη διοικητική ευθύνη ενός αθλητικού ουλλόγου. Ο Γιώργος αντιλαμβάνεται ότι η επιτυχία του ουλλόγου εξαρτάται σε πολύ μεγάλο βαθμό από τις εμπειρίες τις οποίες οι νεαροί αθλητές και αθλήτριες αποκομίζουν από το ούλλογο, από το πνεύμα που επικρατεί στο ούλλογο, και κυρίως από τη συμπεριφορά των προπονητών και προπονητριών του ουλλόγου. Σκέφτεται ότι ίως θα έπρεπε να καλέσει κάποιον ειδικό για να εκπαιδεύσει τους προπονητές και τις προπονήτριες, τις οποίες απασχολεί, σε θέματα συμπεριφοράς και επικοινωνίας με μικρά παιδιά.

Ο προπονητής του ουλλόγου οχολιάζει τον τελευταίο αγώνα της αθλήτριάς του λέγοντας ότι δεν κατάφερε να πάσει το όριο για να ουρμετάχει στους Ολυμπιακούς αγώνες του Σίδνευ, και είναι πολύ απογοπτευμένος. Από τη συζήτηση βγαίνει ότι οτον αγώνα αυτό που έγινε το μήνα Μάιο, η αθλήτρια θελτίωσε κατά πολύ την επίδοσή της. Επίσης, βγαίνει ότι η αθλήτρια θα έχει μπροστά τις άλλες τρεις ευκαιρίες σε ισάριθμους αγώνες για να ξαναδοκιμάσει να πετύχει το όριο. Ο συνομιλητής προσπαθεί να ξεκαθαρίσει, αν ο προπονητής θα έπρεπε να εκφράσει απογοπτευση ή ενθουσιασμό. Επίσης, προσπαθεί να ξεκαθαρίσει αν αυτή η απογοπτευση του προπονητή θα μεταφερθεί θετικά, ή αρνητικά στην αθλήτρια και πώς θα επηρεάσει τη μετέπειτα πορεία της.

Ο Νίκος είναι προπονητής μιας τοπικής ομάδας βόλεϊ και παραπονιέται ότι κάποιοι παίκτες του έρχονται καθυστερημένοι στην προπόνηση, κάποιοι άλλοι δεν προσπαθούν αρκετά, κάποιοι άλλοι δεν έρχονται σε όλες τις προπόνησεις, ενώ ταυτόχρονα υπάρχουν άλλοι δύο καλοί παίκτες που δεν υπακούουν στον προπονητή, κάνουν άσχημη κριτική στην ποιότητα της προπόνησης, και επρεάζουν όλη την ομάδα. Έχει δοκιμάσει να τους παρακινήσει με διάφορους τρόπους αλλά τα αποτελέσματα πάντα μόνο προωρινά. Όταν τους έκανε κριτική για τα ζητήματα αυτά, ένα άσχημο κλίμα άρχισε να αναπτύσσεται στην ομάδα.

Η Γάννα παιζει μπάσκετ τρία χρόνια τώρα. Ενώ γενικά τα καταφέρνει καλά και έχει βελτιωθεί πολύ σε όλες τις δεξιότητες, αντιμετωπίζει μεγάλη δυσκολία στις ελεύθερες βολές. Τα ποσοστά της είναι πολύ χαμηλά. Η ίδια το αποδίδει στο ότι δεν μπορεί να ουγκεντρωθεί κατάλληλα στη γραμμή των ελεύθερων βολών. Η προπονήτριά της σκέφτεται πώς μπορεί να την βοηθήσει, και προσπαθεί να εντοπίσει αν φταίει στη τεχνική της, ο φόβος της αποτυχίας και στην κριτική από τους θεατές, το άγχος της ή την έλλειψη αυτοπεποίθησης.

Ο Κώστας μόλις ανέλαβε έφορος στην παιδική και την εφηβική ομάδα της πόλης. Παρόλο που νιώθει χαρούμενος που θα ασχοληθεί με την ομάδα, στην οποία αγωνίζεται και ο γιος του, τον απασχολεί ότι τα προπονούμενα χρόνια οι παίκτες της ομάδας είχαν ένα πολύ άσχημο ιστορικό επιθετικότητας σε διαιτητές και αντιπάλους με αποτέλεσμα στην ομάδα να έχει ένα πολύ κακό όνομα και να τηρείται με το παραμικρό. Ο Κώστας σκέφτεται πώς θα μπορέσει να αντιμετωπίσει το ζήτημα αυτό.

Η Θεοδώρα, είναι στην πρώτη δεκάδα στην πανελλήνια κατάταξη αθλητριών τένις της πλικίας της. Όμως, τόσο αυτήν, όσο και τον προπονητή και τους γονείς της, απασχολεί το γεγονός ότι στα κρίσιμα παιχνίδια δεν αποδίδει σύμφωνα με τις δυνατότητές τις. Αντίθετα, στα ευκολότερα παιχνίδια δείχνει πραγματικά το ταλέντο της. Το αποτέλεσμα είναι ότι δεν μπορεί να φτάσει στην κορυφή της κατάταξης ενώ όλοι ομολογούν ότι έχει τις τεχνικές δυνατότητες γι' αυτό. Ο προπονητής της πιστεύει ότι είναι πρόβλημα αυτοπεποίθησης, αλλά δεν είναι σίγουρος πώς μπορεί να το αντιμετωπίσει.

Τα παραπάνω είναι μερικά ουνπθιμένα προβλήματα στον αθλητισμό τα οποία εμπίπτουν στο πεδίο της επιστήμης που εξετάζεται στο βιβλίο αυτό. Στο χώρο των αθλητικών επιστημών, ο κλάδος αυτός της φυχολογίας είναι από τους πιο πρόοφατους και τους πιο δυναμικά αναπτυσσόμενους τις τρεις τελευταίες δεκαετίες. Τόσο ο αγωνιστικός αθλητισμός όσο και η άσκηση για υγεία και αναφυχή κερδίζουν ουνέχως έδαφος σε όλες τις αναπτυγμένες κοινωνίες. Ταυτόχρονα αναπτύσσονται και όλες οι περιοχές της αθλητικής επιστήμης. Μεταξύ αυτών η αθλητική φυχολογία κατέχει σημαντική θέση γιατί μπορεί να συμβάλλει σε τρεις κατευθύνσεις: α) στην βελτίωση και τον εμπλουτισμό των αθλητικών προγραμμάτων, έτοιμως οι συμμετέχοντες να αναπτύσσονται ως άτομα μέσα και έξω από τους αθλητικούς χώρους, βλότην ανάπτυξη κανόνων και μεθόδων επικοινωνίας και σχέσεων μεταξύ αθλητών, προπονητών και παραγόντων, και γ) στην μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.

Το πρώτο κεφάλαιο του βιβλίου αυτού αποτελεί μια εισαγωγή στην επιστήμη της αθλητικής φυχολογίας. Πιο ουγκεκριμένα στο κεφάλαιο αυτό:

- παρουσιάζεται η επιστήμη της αθλητικής φυχολογίας,
- ουζπιούνται και αποσαφνίζονται οι ρόλοι των αθλητικών φυχολόγων,
- παρουσιάζονται οι περιοχές της αθλητικής φυχολογίας,
- και τέλος περιγράφεται η οργάνωση του βιβλίου αυτού.

Η αθλητική ψυχολογία

Η αθλητική ψυχολογία έχει ως αντικείμενο μελέτης την συμπεριφορά των ατόμων τόσο στο χώρο του αγωνιστικού και σχολικού αθλητισμού, όσο και της άσκησης για υγεία και αναψυχή. Στην ελληνική γλώσσα πεποτήμε καθιερώθηκε ως αθλητική ψυχολογία. Ωτόσο, με βάση τις σύγχρονες και διεθνείς τάσεις, πεποτήμε αυτή χωρίζεται σε 3 βασικές περιοχές. Η πρώτη ονομάζεται αθλητική ψυχολογία και ασχολείται αποκλειστικά με τον αγωνιστικό αθλητισμό. Η δεύτερη ονομάζεται ψυχολογία της άσκησης και ασχολείται με τον αθλητισμό για υγεία, οωματική και φυσική, για φυσική κατάσταση και αναψυχή. Η τρίτη ασχολείται με τον αθλητισμό της φυσικής αγωγής. Πιο συγκεκριμένα ασχολείται με το σχολικό αθλητισμό, και το μάθημα της φυσικής αγωγής.

Η αθλητική ψυχολογία δεν ασχολείται αποκλειστικά με αθλητές που έχουν "ψυχολογικά προβλήματα", αν και αυτός ο τομέας είναι ένας από τις πολλές περιοχές τις οποίες μελετούν οι αθλητικοί ψυχολόγοι. Στην πραγματικότητα, η ουντριπτική πλειοφυΐα των αθλητών και των αθλητριών είναι πολύ σταθεροί ψυχολογικά χωρίς να αντιμετωπίζουν ιδιαίτερα προβλήματα. Η αθλητική ψυχολογία, απευθύνεται σε όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες, εξετάζοντας τρόπους για την αύξηση της απόδοσης αλλά και την προσωπική τους ισορροπία και καλυτέρευση. Η αθλητική ψυχολογία προσπαθεί να διδάξει τους αθλητές και τις αθλήτριες να οκεφτονται "έξυπνα" στην προπόνηση και οτον αγώνα, να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και το άγχος τους, να πιστεύουν στον εαυτό τους και στις δυνάμεις τους. Ταυτόχρονα, αναζητεί τρόπους αύξησης της παρακίνησης με οκοπό τη διαρκή αφοσίωση στην προπόνηση και τη μεγιστοποίηση της προσπάθειας, τρόπους βελτίωσης της επικοινωνίας στους αθλητικούς χώρους, τρόπους βελτίωσης της μεθόδου προετοιμασίας στον αθλητισμό, και τρόπους ανάπτυξης ενός πνεύματος ορονοίας και συνοχής στα ομαδικά αθλήματα.

Η μεγιστοποίηση της απόδοσης δεν είναι αυτοοκοπός της αθλητικής ψυχολογίας, αλλά επιδιώκεται μέσω της βελτίωσης του ίδιου του αθλητή. Ο Cox (1994), στην εισαγωγή του βιβλίου του "Αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές", το οποίο είναι ίσως το πιο διαδεδομένο βιβλίο αθλητικής ψυχολογίας σε προπτυχιακό πανεπιστημιακό επίπεδο, περιγράφει την επιστήμη αυτή ως εξής:

"Αθλητική ψυχολογία είναι η επιστήμη που οποία ειφαρμόζει τις αρχές της ψυχολογίας στο χώρο του αθλητισμού. Συχνά, οι αρχές αυτές ειφαρμόζονται με οκοπό την αύξηση της απόδοσης. Όμως, ο πραγματικός αθλητικός ψυχολόγος ενδιαφέρεται όχι μόνο για την αύξηση της απόδοσης αλλά βλέπει τον αθλητισμό ως ένα μέσο για την καλυτέρευση του ατόμου. Μια στάση σχετική με τη "νίκη με κάθε μέσο" δεν είναι συμβατή με τους στόχους του αθλητικού ψυχολόγου. Ως αθλητικός ψυχολόγος, με ενδιαφέρει, πώς κάθε άτομο που συμμετέχει στον αθλητισμό θα φτάσει στο μέγιστο των ικανοτήτων του ως αθλητής ή αθλήτρια. Αν βοηθώντας ένα νεαρό άτομο να αποκτήσει αυτοέλεγχο και αυτοπεποίθηση τον βοηθάω και να αυξήσω την απόδοσή του, τότε ακόμη καλύτερα. Όμως, είναι πιθανό, ότι η αθλητική συμμετοχή μπορεί να αυξήσει την εσωτερική παρακίνηση χωρίς να συνοδεύεται απαραίτητα από νίκη." (σελ.4-5).

Η αθλητική ψυχολογία δεν ενδιαφέρεται μόνο για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης, αλλά και για την καλυτέρευση των αθλητών συνολικά.

Είναι φανερό ότι ο πρωταρχικός σκοπός της εφαρμογής των γνώσεων, που οχετίζονται με τις ψυχολογικές διαδικασίες οι οποίες λαμβάνουν χώρα στον αθλητισμό και στην άσκηση, είναι η φυσική και ψυχολογική ανάπτυξη και βελτίωση των ουρμετεχόντων. Αν αυτό επιτευχθεί τότε θα έρθει και η μεγιστοποίηση της απόδοσης. Αυτό τονίζεται και στη διακήρυξη της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Αθλητικής Ψυχολογίας (FEPSAC, 1996), στην οποία αναφέρεται ότι "Η αθλητική ψυχολογία παρέχει τη γνώση, η οποία ουρμάλλει τόσο στην προσωπική ανάπτυξη και βελτίωση των ασχολούμενων με τον αθλητισμό όσο και στην κατάλληλη διαμόρφωση συνθηκών για άσκηση και αθλητισμό." (σελ. 222).

Οι ρόλοι των αθλητικών ψυχολόγων

Η δραστηριότητα των αθλητικών ψυχολόγων εμπίπτει συνήθως σε μία από τις τρεις παρακάτω δραστηριότητες:

- διδασκαλία
- έρευνα
- εφαρμοσμένη συμβουλευτική

Διδασκαλία. Οι αρχές, οι γνώσεις και οι προτάσεις της αθλητικής ψυχολογίας διδάσκονται στους καθηγητές και καθηγήτριες φυσικής αγωγής, τους προπονητές, ή σε όσους εργάζονται σε δημόσια ή ιδιωτικά γυμναστήρια. Αυτοί με τη σειρά τους καλούνται να τις εφαρμόσουν στην καθημερινή τους σχέση με τους μαθητές, τους αθλητές, ή τους ασκούμενους σε προγράμματα υγείας και αναψυχής. Οι περισσότεροι αθλητικοί ψυχολόγοι διδάσκουν σε ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Σήμερα η αθλητική ψυχολογία είναι από τα βασικά μαθήματα στα προπτυχιακά προγράμματα οπουδών όλων των πανεπιστημίων που προσφέρουν τίτλους στις αθλητικές επιστήμες ή στην φυσική αγωγή. Τα μαθήματα τα οποία διδάσκονται σε αυτό τον τομέα είναι συνήθως η κοινωνική αθλητική ψυχολογία, η ψυχολογική προετοιμασία αθλητών και αθλητριών, και η ψυχολογία της άσκησης και αναψυχής. Ακόμη, υπάρχουν πολλοί εξειδικευμένοι τίτλοι οπουδών σε μεταπτυχιακό (master), ή σε διδακτορικό επίπεδο στο γνωστικό αντικείμενο της αθλητικής ψυχολογίας (American Psychological Association, 1994). Τέλος, η αθλητική ψυχολογία περιλαμβάνεται ως μάθημα στις διάφορες οχολές προπονητών και προπονητριών, ενώ πολύ συχνά είναι και τα σεμινάρια αθλητικής ψυχολογίας που απευθύνονται σε όλους όσους εμπλέκονται στην αθλητική διαδικασία.

Έρευνα. Όπως σε όλες τις επιστήμες ή γνώση δεν είναι οταντική. Λντίθετα, οι επιστήμες εξελίσσονται με την παραγωγή και συσώρευση νέας γνώσης, η οποία πολλές φορές έρχεται σε αντίθεση με την παλαιότερη. Η παραγωγή νέας γνώσης γίνεται μέσω της έρευνας. Στην αθλητική ψυχολογία η έρευνα γίνεται τόσο μέσα στο εργαστήριο, όσο και στους αθλητικούς χώρους. Εργαστηριακά, οργανώνονται πειράματα που προσπαθούν να εξετάσουν ψυχολογικές τεχνικές για μεγιστοποίηση της απόδοσης, ή να εξετάσουν τις οκέψεις, τις αντιδράσεις, και τα συναισθήματα των ατόμων κατά την πειραματική διαδικασία που οχετίζεται με την αθλητική απόδοση, ή αθλητική προσπάθεια, ή αθλητική συμπεριφορά. Στους αθλητικούς χώρους γίνονται παρατηρήσεις, παίρνονται ουν-

εντεύξεις, συμπληρώνονται ερωτηματολόγια για να καταγραφούν περιβαλλοντικοί παράγοντες, ειδικές συνθήκες ή καταστάσεις που επηρεάζουν την απόδοση, την ουμπεριφορά, την προοπάθεια, τις σχέσεις, και τις ουμπεριφορές αθλητών, προπονητών ή θεατών. Σύμφωνα με τους Weinberg και Gould (1995), η έρευνα στην αθλητική ψυχολογία εξετάζει τόσο την επίδραση ψυχολογικών παραγόντων στην αθλητική ουμπεριφορά, όσο και την επίδραση της αθλητικής ουμμετοχής σε ψυχολογικούς παράγοντες. Ο πίνακας 1.1 παρουσιάζει μερικά τυπικά ερωτήματα, τα οποία αποτελούν μέρος των ερευνητικών προοπαθειών της αθλητικής ψυχολογίας.

Πίνακας 1.1: Ερευνητικά ερωτήματα στην αθλητική ψυχολογία

Η επίδραση των ψυχολογικών παραγόντων στην αθλητική ουμπεριφορά

- Πότε η ουμπεριφορά του προπονητή επηρεάζει αρνητικά την απόδοση του αθλητή;
- Επηρεάζει η αντίληψη του παιδιού για τις ικανότητές του το αν θα συνεχίσει ή θα εγκαταλείψει τον αγωνιστικό αθλητισμό;
- Ποιας μορφής αγωνιστικοί στόχοι είναι οι καλύτεροι για την αύξηση της απόδοσης;
- Η εξάσκηση χαλάρωσης μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να μειώσουν το άγχος τους πριν από τον αγώνα;
- Ποιοι παράγοντες μας βοηθούν να προβλέψουμε την πρόωρη εγκατάλειψη κάποιων αθλητών από τον αθλητισμό;

Η επίδραση της αθλητικής ουμμετοχής στους ψυχολογικούς παράγοντες

- Μια νίκη οε έναν εύκολο αντίπαλο κατά τη φάση της προαγωνιστικής προετοιμασίας, αυξάνει την αυτοπεποίθηση της ομάδας, και θα επηρεάσει θετικά την ομάδα στην έναρξη του πρωταθλήματος;
- Μπορεί η ρακροχρόνια ουμμετοχή στον αθλητισμό, να καλυτερεύσει την ψυχική διάθεση στην καθημερινή ζωή;
- Ποιοι είναι οι παράγοντες στον αγωνιστικό αθλητισμό οι οποίοι δημιουργούν το στρες στους αθλητές;
- Πώς μπορεί ο προπονητής να δομήσει το πρόγραμμά του ώστε να αυξήσει την παρακίνηση των αθλητών;

Οι αθλητικοί ψυχολόγοι οι οποίοι ασχολούνται με την έρευνα εργάζονται συνήθως σε πανεπιστήμια ή άλλα εκπαιδευτικά ίδρυματα και σε πολύ περιορισμένο αριθμό σε άλλους μορφής ιδρύματα, όπως αθλητικά κέντρα, ερευνητικά ίνστιτούτα και οργανώσεις, όπως οι αθλητικές οργανώσεις ή σχετικοί κυβερνητικοί οργανισμοί.

Τα ευρήματα της ψυχολογικής έρευνας ανακοινώνονται σε επιστημονικά συνέδρια και δημοσιεύονται σε επιστημονικά περιοδικά. Τα επιστημονικά περιοδικά με το μεγαλύτερο κύρος διεθνώς, στα οποία δημοσιεύονται αποκλειστικά έρευνες στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας, είναι τα παρακάτω:

- Journal of Sport and Exercise Psychology, εκδίδεται από το 1979.