

## Εισαγωγή

### Η λογική του προβλήματος

*«Ήμουν σφιγμένος όταν μπήκα στην εκκίνηση, έτρεξα όλη την κούρσα σφιγμένος, δε μπόρεσα να βρω τι φταίει, αλλά ξέρω ότι δεν έδωσα το 100% που είχα μέσα μου»  
«Δε μπόρεσα να χαλαρώσω και να συγκεντρωθώ...»  
«Δεν τραβούσα σήμερα γιατί η ψυχολογία μου δεν ήταν καλή...»  
«Μετά τις δύο πρώτες άκυρες προσπάθειες, προσπάθησα πολύ να βρω τι φταίει...»  
«Ο καιρός ήταν απαίσιος και δε μου πήγαινε...»  
«Όσα συμβαίνουν σίτι δε με αφήνουν να συγκεντρωθώ στην προπόνηση...»  
«Ξεκίνησα καλά αλλά μετά την πρώτη καλή βολή της βασικής μου αντιπάλου, αγχώθηκα...»*

Πολλές φορές οι προπονητές έχουν ακούσει παρόμοιες εκφράσεις από αθλητές και αθλήτριες, που ενώ ήταν προετοιμασμένοι δεν κατάφεραν να αποδώσουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους. Είναι γεγονός, ότι η απόδοση ενός αθλητή ή μιας αθλήτριας δεν εξαρτάται μόνο από τη φυσική κατάσταση, αλλά και από την ψυχική. Για να είναι ολοκληρωμένη η προετοιμασία των αθλητών λαμβάνονται υπόψη τέσσερις παράγοντες:

- η φυσική κατάσταση,
- η ψυχική-πνευματική κατάσταση (ψυχολογία),
- η τεχνική κατάρτιση και τακτική,
- ο εξοπλισμός.

Έτσι, σε κάθε προπόνηση, στόχος των αθλητών και των προπονητών είναι να βελτιώσουν τη φυσική κατάσταση και την τεχνική κατάρτιση, αλλά και να σχεδιάσουν τη σωστή τακτική του αγώνα. Τι γίνεται όμως με την ψυχολογία του αθλητή και τότε γίνεται η προετοιμασία αυτής; Η ψυχολογική προετοιμασία ενός αθλητή αφορά στην προετοιμασία

του μυαλού και της σκέψης. Η καλή ψυχολογική κατάσταση αναδεικνύει τη φυσική κατάσταση, την τεχνική και την τακτική, αυξάνοντας τις πιθανότητες για μέγιστη απόδοση και υψηλή επίδοση. Το μυαλό έχει την δυνατότητα να υποστηρίξει ένα κατάλληλα προετοιμασμένο σώμα και στις περισσότερες περιπτώσεις μπορεί να το σπρώξει, ή να το τραβήξει προς μία καλή ή σπουδαία επίδοση, πέρα από τα όρια του αθλητή. Αντιθέτως, η κακή ψυχολογία, οι ακατάλληλες και απροετοίμαστες σκέψεις και τα άσχημα συναισθήματα στο 100% των περιπτώσεων φρενάρουν τον αθλητή ή την αθλήτρια και στέκονται εμπόδιο στις επιδόσεις.

### **Ο χώρος του κλασικού αθλητισμού: Ιδιαιτερότητες και απαιτήσεις προς αντιμετώπιση.**

Στο χώρο του κλασικού αθλητισμού, οι απαιτήσεις για απόδοση διαφέρουν από αγώνισμα σε αγώνισμα. Οι ρίψεις και τα άλματα απαιτούν σταθερή απόδοση σε μια κλειστή δεξιότητα η οποία εκτελείται σε ένα περιβάλλον που δεν αλλάζει ιδιαίτερα, δηλαδή ο χώρος, οι διαστάσεις, τα όργανα παραμένουν τα ίδια από προσπάθεια σε προσπάθεια.

Για τα άλματα οι βασικές δυσκολίες τις οποίες οι προπονητές και οι αθλητές πρέπει να αντιμετωπίσουν εστιάζονται στους νεκρούς χρόνους μεταξύ αλμάτων, στα άκυρα άλματα και στην παρακολούθηση των αντιπάλων.

Οι ρίψεις επίσης, απαιτούν σταθερή απόδοση σε μια δεξιότητα και σε ένα περιβάλλον που ελάχιστα μεταβάλλεται, με παρόμοιες δυσκολίες από νεκρούς χρόνους μεταξύ βολών, τις άκυρες βολές και την παρακολούθηση των προσπαθειών των αντιπάλων.

Οι δρόμοι από την άλλη, απαιτούν σταθερή απόδοση σε μια δεξιότητα που αυτή καθαυτή δεν αλλάζει, ενώ το περιβάλλον δεν είναι σχεδόν ποτέ το ίδιο (π.χ., αντίπαλοι, κουλουάρ, άκυρες εκκινήσεις, αναπάντεχα γεγονότα, σωματική και ψυχολογική κόπωση στις μεγάλες αποστάσεις).

Για όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες αγωνισμάτων κλασικού αθλητισμού το γήπεδο, το προπονητήριο, οι θεατές, ο καιρός, τα φώτα, η σειρά εκκίνησης, οι καθυστερήσεις και ο χρόνος αναμονής είναι παράγοντες σημαντικοί για την απόδοσή τους, οι οποίοι όμως βρίσκονται πέρα από τον έλεγχό τους.

Επίσης, συνηθίζεται τα έντονα καιρικά φαινόμενα (κρύο, αέρας, βροχή, καύσωνα) να μην είναι ιδιαίτερα αγαπητά σε αρκετούς αθλητές και

αθλήτριες. Για παράδειγμα, μια βροχερή μέρα αγώνα είναι ίδια για όλους τους μαραθωνοδρόμους που παίρνουν εκκίνηση, ενώ το ζητούμενο είναι ποιος θα αποδώσει ανεξάρτητα από τη βροχή ή την κατάσταση της διαδρομής, και σε τελική ανάλυση, ποιος θα κάνει τη βροχή ή το χαλάζι σύμμαχο μέσα στο μυαλό του. Ακόμη και το ελαφρύ αεράκι μπορεί να επηρεάσει τους αθλητές ρίψεων, όμως οι βολές πρέπει να ολοκληρωθούν ανεξάρτητα από τον αέρα και ο αθλητής το καλύτερο που μπορεί να κάνει είναι να εστιάσει την προσοχή του στην κάθε βολή που εκτελεί, αντί να μεμφιμοιρεί για τον αέρα που φυσάει και την επίδοση που ήταν έτοιμος να πιάσει αν δε φυσούσε ο αέρας.

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

---

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

---



---

Ένας αγώνας 100 μέτρων απαιτεί 10", όμως ο χρόνος από το ζέσταμα μέχρι την εκκίνηση διαρκεί 1 ώρα, και συνήθως οι σκέψεις και οι συμπεριφορές των αθλητών κατά τη διάρκεια του χρόνου αυτού μπορεί να αποβούν καταστροφικές ή αντίστοιχα ευεργετικές. Επίσης, για να φτάσει ένας αθλητής ή μια αθλήτρια στο βαθύ για την εκκίνηση των 100 μέτρων, έχει αφιερώσει πριν εκατοντάδες ή χιλιάδες ώρες στις προπονήσεις. Οι σκέψεις, οι εμπειρίες και τα ερεθίσματα από το καθαρά αθλητικό, από το φιλικό, από το οικογενειακό περιβάλλον, αλλά και από τη ζωή γενικότερα, αντικατοπτρίζονται στον αγώνα των 10"!

---