

# *Σχολή Προπονητών Ιστιοπλοΐας Γ' Κατηγορίας*

## **Σημειώσεις Αθλητικής Ψυχολογίας**

**Νεκτάριος Α.Μ. Σταύρου**

Επίκ. Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς

Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς  
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού  
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Αθήνα 2019

Αποσπάσματα από τα βιβλία του Ι. Ζέρβα: 1) Ψυχολογία φυσικής αγωγής και αθλητισμού (2002), 2) Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά, ψυχολογική προσέγγιση (2006), 3) Ανέκδοτο υλικό.

---

<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ</b>	<b>Σελίδα</b>
1. Αθλητική Ψυχολογία: Εισαγωγή .....	3
2. Αθλητική Ψυχολογία: Ο ρόλος του αθλητικού ψυχολόγου .....	5
3. Παιδικός αθλητισμός .....	9
4. Κίνητρα – Παρακίνηση: Η σημασία τους για το νεαρό αθλητή .....	18
5. Αμοιβή – Τιμωρία: Ο ρόλος και η σημασία τους στην αθλητική ανάπτυξη .....	20
6. Τοποθέτηση – καθορισμός στόχων .....	22
7. Αγωνιστικό άγχος .....	25

---

## 1. Αθλητική Ψυχολογία: Εισαγωγή

---

Η Αθλητική Ψυχολογία αποτελεί κλάδο του ευρύτερου γνωστικού αντικειμένου της Γενικής Ψυχολογίας εφαρμόζοντας συχνά θεωρίες, μοντέλα και έννοιες στον αγωνιστικό αθλητισμό αλλά και γενικότερα στην άσκηση. Ειδικότερα, η Αθλητική Ψυχολογία αναφέρεται σε διάφορες πλευρές της συμπεριφοράς του ατόμου-αθλητή όπως είναι η συναισθηματική, η γνωστική, η παρακινητική, η αισθησιοκινητική, η κοινωνική και η ηθική. Επίσης, η αθλητική ψυχολογία διερευνά την επίδραση χαρακτηριστικών της προσωπικότητας του αθλητή στην απόδοση του αθλητή, αλλά και την επίδραση της απόδοσης του αθλητή στη διαμόρφωση συναισθηματικών και ψυχολογικών χαρακτηριστικών του αθλητή. Η Αθλητική Ψυχολογία απευθύνεται σε ασκούμενους, αθλητές, προπονητές, γονείς αθλητών, διαιτητές – κριτές, Καθηγητές Φυσικής Αγωγής, φυσιοθεραπευτές, διαιτολόγους κ.ά.

Οι τομείς δράσης της αθλητικής ψυχολογίας είναι ποικίλοι. Η αθλητική ψυχολογία περιλαμβάνει τέσσερις κλάδους – κατευθύνσεις που είναι οι ακόλουθοι:

1) Σχολικός αθλητισμός: Η αθλητική ψυχολογία μπορεί να συμβάλλει στη δόμηση του μαθήματος της φυσικής αγωγής κατά τέτοιο τρόπο ώστε να συμβάλλει στην αύξηση των κινήτρων των μαθητών, αλλά και να ικανοποιήσει τις ανάγκες και τις επιδιώξεις του μαθητή από τη συμμετοχή του. Επίσης, μελετά τη σχέση της φυσικής δραστηριότητας, του παιχνιδιού και του αγώνα στη νοητική, συναισθηματική, γνωστική, σωματική, παιδαγωγική και ηθική ανάπτυξη του παιδιού.

2) Αγωνιστικός αθλητισμός: Η αθλητική ψυχολογία ασχολείται με τη βελτίωση και τη μεγιστοποίηση της απόδοσης αλλά και την ψυχολογική προετοιμασία τόσο σε νεαρούς αθλητές, όσο και σε αθλητές υψηλού αγωνιστικού αθλητισμού και σε επαγγελματικό αθλητισμό. Στον υψηλό αγωνιστικό αθλητισμό, οι σκοποί της αθλητικής ψυχολογίας συνοψίζονται στους ακόλουθους τρεις: (α) προστασία, εδραίωση, ανάπτυξη της ψυχικής υγείας των αθλητών, (β) βελτίωση της αθλητικής απόδοσης, μέσω της ψυχολογικής προετοιμασίας, αλλά και της μάθησης ασκήσεων αλλά και της τελειοποίησης των αθλητικών κινήσεων, (γ) επιλογή, οριοθέτηση και κατεύθυνση των συμμετεχόντων στον αθλητισμό.

3) Προγράμματα «Άσκησης για Όλους»: Η αθλητική ψυχολογία έχει ως αντικείμενο να μελετήσει τα ψυχολογικά οφέλη από τη συμμετοχή των ατόμων σε προγράμματα άσκησης, το σχεδιασμό και την εφαρμογή του προγράμματος άσκησης, τη σχέση διαφόρων παραμέτρων της άσκησης (ένταση, διάρκεια, συχνότητα, είδος) με την ψυχική διάθεση των ασκούμενων και στην αύξηση των κινήτρων συμμετοχής των αθλουμένων.

4) Ειδική Φυσική Αγωγή: Η αθλητική ψυχολογία ασχολείται με ασκούμενους ή αθλητές με ειδικές ανάγκες και με τη διερεύνηση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών των συγκεκριμένων ατόμων. Επίσης μελετά θέματα σχετικά με την ψυχοκινητική ικανότητα και ανάπτυξη των ατόμων τα οποία εμφανίζουν διάφορα ψυχοδιανοητικά, σωματικά και κινητικά προβλήματα, βοηθώντας παράλληλα στο σχεδιασμό προγραμμάτων που αποσκοπούν στη βελτίωση συναισθηματικών και φυσιολογικών δεικτών των ατόμων, ενώ παράλληλα μελετά τα άτομα που διακρίνονται από ορισμένες ιδιαιτερότητας κινητικές, μαθησιακές και ψυχοπνευματικές και τα οποία συμμετέχουν στον αγωνιστικό αθλητισμό.

Η εξέλιξη της αθλητικής επιστήμης, αλλά και οι σύγχρονες απαιτήσεις όλων των μελών της άσκησης και του αθλητισμού, έχει ως αποτέλεσμα η Αθλητική Ψυχολογία να διαχωριστεί σε δύο κλάδους που είναι η ακαδημαϊκή αθλητική ψυχολογία και εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία. Η *ακαδημαϊκή αθλητική ψυχολογία* έχει ως αντικείμενο την έρευνα και τη διδασκαλία επιδιώκοντας τόσο την εξέταση της σχέσης μεταξύ διαφόρων ψυχολογικών χαρακτηριστικών των αθλουμένων και της απόδοσής, όσο και την επιμόρφωση όλων των ατόμων τα οποία εμπλέκονται με οποιαδήποτε σχέση με τον αθλητισμό. Από την άλλη πλευρά, η *εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία* έχει ως αντικείμενο την εφαρμογή της αθλητικής ψυχολογίας στο χώρο της άσκησης και του αθλητισμού. Στην άσκηση οι κύριοι στόχοι είναι η αύξηση της συμμετοχής και του βαθμού ευχαρίστησης των ασκουμένων από τα προγράμματα άσκησης στα οποία συμμετέχουν, αλλά και στο χώρο του αγωνιστικού αθλητισμού επιδιώκοντας τη μάθηση και βελτίωση της εκτέλεσης αθλητικών δεξιοτήτων με σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και της προσπάθειας των αθλητών αλλά και τον έλεγχο αρνητικών και την ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων.

Η εξέλιξη της αθλητικής ψυχολογίας καθώς και οι απαιτήσεις όπως αυτές διαμορφώθηκαν στην εξέλιξη των επιστημών είχε ως αποτέλεσμα τη δημιουργία τριών διαφορετικών ειδικεύσεων που είναι αυτές του συμβούλου/κλινικού αθλητικού ψυχολόγου, του εκπαιδευτικού αθλητικού ψυχολόγου και του ερευνητικού αθλητικού ψυχολόγου. Ο κλινικός αθλητικός ψυχολόγος έχει λάβει εκπαίδευση γενικής ψυχολογίας, έχει άδεια ασκήσεως επαγγέλματος ψυχολόγου, έχουν ευρύ αντικείμενο παρέμβασης και μπορεί να ασχοληθεί πέραν της παρέμβασης σε θέματα αθλητισμού δύναται να ασχοληθεί με συναισθηματικές διαταραχές και διαταραχές της προσωπικότητας που εμφανίζουν ορισμένοι αθλητές. Ο εκπαιδευτικός αθλητικός ψυχολόγος είναι συνήθως Καθηγητής Φυσικής Αγωγής με εξειδίκευση στην αθλητική ψυχολογία, ο οποίος ασχολείται με τη διδασκαλία τεχνικών με σκοπό τη βελτίωση ψυχικών και νοητικών δεξιοτήτων με σκοπό τη βελτίωση της απόδοσης του αθλητή. Ο ερευνητικός αθλητικός ψυχολόγος ασχολείται με την έρευνα και τη μελέτη ψυχολογικών χαρακτηριστικών των αθλητών και πως αυτά σχετίζονται με την απόδοση του αθλητή.

## **2. Αθλητική Ψυχολογία: Ο ρόλος του αθλητικού ψυχολόγου**

---

Οι προπονητές και οι αθλητές ενημερώνονται και αναγνωρίζουν το ρόλο των ειδικών επιστημόνων στη διευκόλυνση και μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Μια ανασκόπηση των διεθνών βιβλιογραφικών πηγών και των καταστάσεων του προσωπικού επιστημονικής υποστήριξης των εθνικών ομάδων σε όλο τον κόσμο δείχνει ότι μια ειδικότητα που συνεχώς αυξάνει τη συχνότητα εμφάνισης της είναι αυτή του αθλητικού ψυχολόγου. Στο "The World Sport Psychology Sourcebook" υπάρχουν περισσότερα από 1600 ονόματα αθλητικών ψυχολόγων σε 61 χώρες, ενώ στο "Directory of European Sport Psychologists 1993" που εκδόθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση Αθλητικής Ψυχολογίας (FEPSAC) αναφέρονται γύρω στα 300 ονόματα από 19 χώρες -μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι κατάλογοι αυτοί αν και ελλιπείς είναι αριθμητικά ενδεικτικοί της εξάπλωσης αυτής της ειδικότητας.

Διεθνώς έχει επικρατήσει η ονομασία "αθλητικός ψυχολόγος" (sport psychologist) για τους ειδικούς στην κινητική συμπεριφορά (κινητική μάθηση, απόδοση, ανάπτυξη και έλεγχο), τους κοινωνικούς και εκπαιδευτικούς αθλητικούς ψυχολόγους, τους ερευνητές, τους συμβούλους και γενικά τους επιστήμονες που ασχολούνται με τις αναπτυξιακές, πειραματικές και κοινωνικο-ψυχολογικές προσεγγίσεις στον αθλητισμό και την άσκηση. Ωστόσο, σε πολλές χώρες υπάρχουν διαφοροποιήσεις ή υιοθέτηση εναλλακτικών ονομασιών όπως για παράδειγμα αυτή του "συμβούλου αθλητικής ψυχολογίας". Στις ΗΠΑ αυτοί που έχουν εξειδικευτεί στην εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία και δουλεύουν εκτός πανεπιστημίων συχνά αναφέρονται ως "σύμβουλοι απόδοσης", "σύμβουλοι νοητικής προπόνησης" ή ως "ειδικοί της βελτίωσης της απόδοσης".

### ***Η θέση του αθλητή στο αθλητικό πλαίσιο: Σύγχρονες απαιτήσεις***

Η οργανωμένη άσκηση, αλλά και ο αθλητισμός υψηλού επιπέδου τόσο για ενήλικες, όσο και νεαρούς αθλητές έχει παρουσιάσει μια σημαντική αύξηση την τελευταία δεκαετία. Το γεγονός αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό γνωρίζοντας ότι η αθλητική διαδικασία και ενασχόληση αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα κοινωνικοποίησης, αλλά και παράλληλα συνιστά τη βάση για τη μεταγενέστερη εξέλιξη του αθλητή, αλλά και για τη μεγιστοποίηση της απόδοσής του. Μέσω της άσκησης, οι αθλητές έρχονται σε επαφή με διάφορες κοινωνικές δομές, συνεργάζονται, προσπαθούν, μαθαίνουν, συναγωνίζονται, ενώ οι επιδράσεις της άθλησης με μακροπρόθεσμη αξία είναι το θετικό αυτοσυναίσθημα, το αίσθημα ικανότητας, η θετική στάση απέναντι στον αθλητισμό καθώς και η καλλιέργεια των διαπροσωπικών στοιχείων σε μια δυναμική αλληλεπίδραση με τους συνομηλίκους.

Αποτελέσματα σύγχρονων ερευνών υποστηρίζουν ότι ο αθλητισμός για τους νεαρούς αθλητές είναι ένας κρίσιμος και ουσιαστικός παράγοντας. Οι Duda (1989), Roberts και Treasure (1992), Evans και Roberts (1987) και Kleiber (1983) αναφέρουν ότι η αθλητική ικανότητα συνδέεται άμεσα με τη δημοτικότητα και την αυτοεκτίμηση του παιδιού. Η αποδοχή ενός παιδιού από τους συνομηλίκους του είναι συνέπεια πολλών κοινωνικών παραγόντων και ατομικών χαρακτηριστικών. Ωστόσο, κρίσιμοι παράγοντες είναι η αθλητική ικανότητα και η σωματική εμφάνιση (Evans & Roberts, 1987; Roberts & Treasure, 1992). Παρόλα αυτά, η συστηματική άσκηση δεν αποτελεί για ένα νεαρό αθλούμενο μια εύκολη διαδικασία και αυτό φαίνεται εκ των ερευνών που έχουν γίνει σε χώρες του εξωτερικού, οι οποίες υποστηρίζουν ότι το 80% των παιδιών εγκαταλείπουν τον αθλητισμό στις ηλικίες των 12 έως 17 ετών, ενώ ανάλογη είναι συχνά η συμπεριφορά των αθλητών στις μεγαλύτερες ηλικίες. Παρόμοιες είναι οι συνθήκες που επικρατούν στο χώρο του ελληνικού αθλητισμού. Ο εντοπισμός των αιτιών που οδηγούν στην αθλητική εγκατάλειψη, σε συνδυασμό με

τη διερεύνηση των κινήτρων ενασχόλησης με τον αθλητισμό, την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση που αντλεί από την άσκηση καθώς και τη βελτίωση που παρουσιάζει, ως ορισμένα προσωπικά-ατομικά χαρακτηριστικά του αθλητή, σε συνδυασμό με διάφορους κοινωνικούς παράγοντες όπως είναι η στάση του προπονητή, ο ρόλος του γονέα κ.λπ. συνιστούν το πλαίσιο που μπορεί να οδηγήσει ένα αθλητή σε μια επιτυχημένη ή αποτυχημένη αθλητική εξέλιξη.

Παράλληλα, η ενασχόληση με τον υψηλό αγωνιστικό αθλητισμό συχνά στους αθλητές, αλλά και αυτούς μικρής ηλικίας, δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα όπως στρες, ανησυχίες, έλλειψη αυτοπεποίθησης, σιγουριάς, απουσία στόχων κ.ά. Τα χαρακτηριστικά ή οι συνθήκες αυτές είναι ικανές να οδηγήσουν ένα νεαρό ταλαντούχο αθλητή στην εγκατάλειψη για μικρότερο ή μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, ενώ έναν αθλητή υψηλού επιπέδου σε μειωμένη απόδοση για μεγάλο χρονικό διάστημα, όταν μάλιστα δεν υπάρχει το ψυχολογικό πλαίσιο, η βοήθεια ή η συμπαράσταση από τον προπονητή, τους γονείς ή τους συναθλητές που θα λειτουργήσουν ως παράγοντες άμβλυνσης των πιέσεων και των απαιτήσεων του περιβάλλοντος.

### **Ο ρόλος του αθλητικού ψυχολόγου**

Ο αθλητικός ψυχολόγος (ΑΨ) εφαρμόζει στους αθλητές μια ποικιλία τεχνικών και στρατηγικών διευκόλυνσης και μεγιστοποίησης της απόδοσης. Επίσης, συνεργάζεται με τον προπονητή για τη μεγιστοποίηση της αποτελεσματικότητας των τεχνικών και στρατηγικών και τη δημιουργία ωφέλιμου, θετικού και αποδοτικού "περιβάλλοντος" στην προπόνηση και στον αγώνα.

Μεθοδολογικά έχουμε δύο κατευθύνσεις "εργασίας" που προκύπτουν από τους δύο βασικούς κλάδους της εφαρμοσμένης αθλητικής ψυχολογίας, την προπονητική και την αθλητική απόδοση. Στην πρώτη περίπτωση, αναφερόμαστε σε θέματα όπως ηγετική συμπεριφορά του προπονητή, δομή της ομάδας, συνοχή μεταξύ του προπονητικού δυναμικού, αποτελεσματική επικοινωνία, επίλυση συγκρούσεων, αντιμετώπιση τάσεων προσωρινής εγκατάλειψης, σχέσεις του προπονητή με το περιβάλλον, κινητοποίηση αθλητών. Στη δεύτερη περίπτωση, που αφορά τους αθλητές, περιλαμβάνονται η εξάσκηση στη συγκέντρωση, η δόμηση της αυτοπεποίθησης, η τοποθέτηση στόχων, η αντιμετώπιση του αγωνιστικού στρες, ο έλεγχος της ενεργοποίησης, η νοερή προπόνηση, ο έλεγχος των σκέψεων, η ψυχολογική προετοιμασία για τον αγώνα.

Το κλασικό παράδειγμα εργασίας του ΑΨ περιλαμβάνει το ρόλο του ειδικού που μετρά τις ψυχολογικές δυνατότητες και αδυναμίες των αθλητών, αποφασίζει ποιες ψυχολογικές δεξιότητες πρέπει να μάθουν οι αθλητές και μετά αξιολογεί τη βελτίωση των ψυχολογικών δεξιοτήτων και την επίδρασή τους στην αθλητική απόδοση. Χωρίς να αγνοεί κανείς τη σημασία του συμβούλου αθλητικής ψυχολογίας σε ρόλο εκπαιδευτή ψυχολογικών δεξιοτήτων, ωστόσο, δεν θα πρέπει να θεωρηθεί ως ένας μονοσήμαντος, μοναδικός και άκαμπτος ρόλος. Μια σύγχρονη αντίληψη, περισσότερο συμβουλευτικής κατεύθυνσης, που κερδίζει συνεχώς έδαφος μεταξύ των ειδικών της αθλητικής ψυχολογίας και ανταποκρίνεται στα αιτήματα των προπονητών και των αθλητών, είναι ο σύμβουλος να ασχολείται με "ότι απαιτείται, όταν ζητείται". Ο προπονητής, ο αθλητής και ο ΑΨ, όλοι μαζί, εργάζονται για να αντιμετωπίσουν κάθε πρόβλημα. Ο ΑΨ ανταποκρίνεται σε εκφρασμένες ανάγκες των αθλητών και των προπονητών, παίζοντας πολλούς ρόλους: του διευκολυντή, του εκπαιδευτή, του μεσολαβητή, του συμβούλου, του φίλου, του επιλυτή προβλημάτων. Πρόκειται, οπωσδήποτε, για ένα μοντέλο πιο δύσκολο, που απαιτεί από τον ΑΨ έναν πιο ευέλικτο ρόλο, περισσότερο χρόνο, γνώσεις και προσωπική ποιότητα. Ωστόσο, το μοντέλο

αυτό αναμένεται ότι θα είναι πιο αποτελεσματικό, ανταποκρινόμενο στις σύγχρονες απαιτήσεις του υψηλού αγωνιστικού αθλητισμού.

Συμπερασματικά, η «εργασία» του αθλητικού ψυχολόγου μπορεί να εντοπιστεί σε τρεις διαστάσεις - κατευθύνσεις:

(Α) Συνεργασία με τον αθλητή που ως στόχο έχει

- ◆ την καταγραφή ψυχολογικών χαρακτηριστικών του αθλητή σε συνθήκες προπόνησης και αγώνων,
- ◆ την επιλογή και επικέντρωσή του σε ορισμένα στοιχεία για την ανάπτυξη ή την εξάλειψή τους,
- ◆ τη διδασκαλία τεχνικών χαλάρωσης, νοερής προπόνησης και την εφαρμογή προγράμματος συμβουλευτικής.
- ◆ στην αντιμετώπιση των στρεσογόνων ερεθισμάτων,
- ◆ την εξάσκηση στη συγκέντρωση προσοχής,
- ◆ την ανάπτυξη της σιγουριάς και της αυτοπεποίθησης,
- ◆ την τοποθέτηση στόχων (μεσοπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων),
- ◆ τη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης,
- ◆ τον έλεγχο των σκέψεων (θετικές- αρνητικές),
- ◆ τη δημιουργία εσωτερικών κινήτρων, καθώς και
- ◆ την ψυχολογική προετοιμασία του αθλητή για την αντιμετώπιση αγωνιστικών συνθηκών.

(Β) Συνεργασία με τον προπονητή η οποία στοχεύει

- ◆ στην καταγραφή, ενημέρωση και αντιμετώπιση προβλημάτων κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων,
- ◆ τη χρησιμοποίηση και ένταξη των αποτελεσμάτων της ψυχοδιάγνωσης στην αθλητική διαδικασία,
- ◆ την αντιμετώπιση ειδικών προβλημάτων όπως τραυματισμοί, δέσμευση με τα προγράμματα αποκατάστασης,
- ◆ σχέσεις προπονητή με τους αθλητές,
- ◆ αντιμετώπιση τάσεων προσωρινής εγκατάλειψης και υψηλών προπονητικών επιβαρύνσεων του αθλητή.

Ένα σημαντικό μέρος του αντικειμένου του αθλητικού ψυχολόγου αποτελούν η εφαρμογή των προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας. Ειδικότερα, οι κύριοι σκοποί των Προγραμμάτων Ψυχολογικής Προετοιμασίας είναι οι ακόλουθοι:

1. Έλεγχος αγωνιστικού άγχους
2. Ανάπτυξη αυτοεπίγνωσης, αυτοελέγχου
3. Έλεγχος σκέψεων (αναδόμηση σκέψεων)
4. Ανάπτυξη εσωτερικών κινήτρων
5. Συγκέντρωση προσοχής – αυτοσυγκέντρωση
6. Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης
7. Ανάπτυξη θετικών/ενεργητικών τρόπων αντιμετώπισης καταστάσεων
8. Τοποθέτηση αγωνιστικών στόχων
9. Αύξηση – βελτίωση της συνοχής στην ομάδα
10. Ηγεσία

11. Εξάσκηση του αθλητή σε ψυχικές και νοητικές δεξιότητες για τη λύση μαθησιακών και αγωνιστικών προβλημάτων
12. Βελτίωση διαπροσωπικών σχέσεων και επικοινωνίας (επικοινωνία αθλητή, προπονητή)

Στόχος των προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας είναι η ολιστική αξιοποίηση του ατόμου και όχι αποκλειστικά η μεγιστοποίηση της αθλητικής του απόδοσης. Με άλλα λόγια, ο στόχος συνοψίζεται στην προσπάθεια του αθλητικού ψυχολόγου να είναι ευτυχισμένος ο αθλητής, όπως αυτό προσδιορίζεται από τον κάθε αθλητή και όχι αποσπασματικά να βελτιώσει την απόδοσή του. Ειδικότερα, στο πλαίσιο του γνωστικού αντικείμενου της Αθλητικής Ψυχολογίας, έχουν διαμορφωθεί ψυχικές και νοητικές δεξιότητες για τη λύση μαθησιακών και αγωνιστικών προβλημάτων στις οποίες ο κάθε αθλητής μπορεί να εξασκηθεί. Τα θέματα δεοντολογίας και ηθικής είναι επίσης ιδιαίτερα σημαντικά στο αντικείμενο της αθλητικής ψυχολογίας. Η συνεργασία του αθλητικού ψυχολόγου θα πρέπει να διακρίνεται από εχεμύθεια, το απόρρητο της συζήτησης, ενώ επίσης ο αθλητικός ψυχολόγος παρέχει απλώς κατάλληλα εργαλεία προς τον αθλητή, ο οποίος είναι ελεύθερος να αποφασίσει.

Στο πλαίσιο της ψυχολογικής παρέμβασης, ο αθλητής πρέπει να μάθει να λύνει μόνος του τα προβλήματά του. Επίσης, η παρέμβαση γίνεται μέχρι ένα σημείο, εκεί όπου δεν περιορίζει τη σκέψη, την πρωτοβουλία, την ανεξαρτησία, την ελεύθερη δράση και τη δημιουργικότητα του αθλητή. Ο αθλητικός ψυχολόγος παρέχει μόνο τα κατάλληλα «εργαλεία», ενώ παράλληλα επιδιώκει ο αθλητής να γίνει αυτόνομος και να μην δημιουργήσει σχέση εξάρτησης με το άτομο το οποίο συνεργάζεται, αλλά επιδιώκει ο αθλητής να μάθει να λύνει μόνος του τα προβλήματά του και να αντιμετωπίζει επιτυχώς τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει.

### 3. Παιδικός αθλητισμός

---

Γενικά, η φιλοσοφία της παροχής ψυχολογικών υπηρεσιών σε μικρούς αθλητές εστιάζεται στην **ανάπτυξη της προσωπικότητας και τρόπων ζωής** με σκοπό την προαγωγή της φυσικής, ψυχολογικής και κοινωνικής ανάπτυξης του ατόμου μέσω ειδικών στρατηγικών-τεχνικών. Είναι αναγκαίο να στραφεί το ενδιαφέρον των προπονητών στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και τρόπων ζωής (θετικές αυτο-αντιλήψεις, κίνητρα συμμετοχής, θετική στάση για την αξία της φυσικής δραστηριότητας και της άθλησης) γιατί θα οδηγήσει σε επιθυμητές επιτεύξεις στόχων στον αθλητισμό και αντίστροφα οι ανεπτυγμένες φυσικές δεξιότητες συμβάλλουν ουσιαστικά στην ανάπτυξη θετικών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας.

Απαιτείται μια **προσέγγιση από τη θεωρία στην πρακτική και από την πρακτική στη θεωρία**. Τα ευρήματα από την αναπτυξιακή και την αθλητική ψυχολογία μας βοηθούν να κατανοήσουμε τις εμπειρίες και τις συμπεριφορές των παιδιών εντός και εκτός των αθλητικών δραστηριοτήτων. Θεωρείται ότι αυτή η προσέγγιση βοηθά στην ικανοποίηση της ανάγκης για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την επίλυση ειδικών αθλητικών προβλημάτων, όπως



εγκατάλειψη από τα σπορ, τροποποίηση αθλητικών προγραμμάτων, μείωση αγωνιστικού στρες, κλπ.

Μια **ολοκληρωμένη παρέμβαση** απαιτεί να λάβουμε υπόψη μας όλα τα δεδομένα και συγκεκριμένα: (α) σε ποιους απευθυνόμαστε (ατομικά χαρακτηριστικά), (β) ποιο είναι το πλαίσιο αναφοράς (κατάσταση, σύστημα), (γ) ποια είναι τα διαθέσιμα μέσα (προπονητές, πρόγραμμα, υποδομή) και (δ) που αποσκοπούμε (στόχοι ατομικοί, ομαδικοί, βραχυπρόθεσμοι, μεσοπρόθεσμοι, μακροπρόθεσμοι). Ειδικότερα:

(α) Θα πρέπει να λάβουμε υπόψη τα βασικά χαρακτηριστικά των σταδίων - φάσεων ανάπτυξης (ψυχοκινητικής, νοητικής, συναισθηματικής και ηθικής) των παιδιών της σχολικής ηλικίας (6-12 ετών) και των εφήβων. Ωστόσο, θα πρέπει να τονιστεί ότι υπάρχουν σημαντικές ατομικές διαφορές κυρίως στο αν τα άτομα της ίδιας ηλικίας βρίσκονται στο ίδιο στάδιο-φάση ανάπτυξης.

(β) Όσον αφορά στο πλαίσιο αναφοράς τα πιθανά χαρακτηριστικά του είναι:

1. Το παιδί βρίσκεται μεταξύ ενός πλήθους δραστηριοτήτων (παιχνίδια, αθλητισμός, σχολικές και άλλες δραστηριότητες) και ενός πλήθους καταστάσεων και συναισθημάτων που εναλλάσσονται στο σχολείο, στο σπίτι, στο γυμναστήριο (καταστάσεις ικανοποίησης, ευχαρίστησης, πρόκλησης, απειλής, συγκρούσεων, φόβου, κλπ).
2. Η δόμηση σε μικρές ηλικίες της σιγουριάς και της πίστης στον “εαυτό” και στις δυνατότητες επιδρά και κατευθύνει τη “ζωή”.
3. Στις μικρές ηλικίες αναπτύσσονται η κοινωνικοποίηση, τα μοντέλα θετικών ρόλων, τα υποστηρικτικά συστήματα (οικογένεια, φίλοι).
4. Το πρόγραμμα στο οποίο συμμετέχουν είναι οργανωμένο, τυποποιημένο, δομημένο και αξιολογικό και περιέχονται -ενυπάρχουν σ’ αυτό γενικός και ειδικός αγωνιστικοί προσανατολισμοί όπως και δομές στόχων.
5. Δεδομένα επίσης είναι ότι η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες είναι το περισσότερο εσωτερικά παρακινούμενο “κομμάτι” στη καθημερινή ζωή των παιδιών και ότι παρατηρείται μια απαίτηση των γονιών για μετακίνηση του παιδιού σε “μεγαλύτερη” ομάδα λόγω ανάπτυξης ή γνώσης ειδικών δεξιοτήτων (“move up” phenomenon). Επίσης, παρατηρείται ότι για τα αγόρια η αθλητική απόδοση-αγωνιστικότητα σχετίζεται με την αποδοχή των συνομηλίκων και τη δημοτικότητα ενώ για τα κορίτσια η κοινωνική επιδοκιμασία από την ομάδα των συνομηλίκων είναι ο επικρατέστερος παράγοντας (κοινωνική συμμόρφωση, επίδραση modeling).

(γ) Στο πρόγραμμα παρέμβασης θα πρέπει να διασαφηνίσουμε:

1. Τι δομή στόχων έχουμε ή επιθυμούμε (αγωνιστική =αποτυχία των “άλλων”, συνεργασίας =επιτυχία των “άλλων”).
2. Αν λαμβάνονται υπόψη όλοι οι παράγοντες που συμβάλλουν στην αθλητική ικανοποίηση, δηλαδή εσωτερικοί παράγοντες (βελτίωση, μάθηση), κοινωνικοί παράγοντες (φίλοι) και παράγοντες προσανατολισμού στο αποτέλεσμα (νίκη, επιτυχία).
3. Αν επισημαίνονται και ελέγχονται τα “αυτονόητα” (π.χ. “η νίκη δεν είναι τα πάντα, ούτε το μόνο πράγμα”, “ η ήττα δεν σημαίνει αποτυχία”).

### *Αθλητική εγκατάλειψη νεαρών αθλητών*

Ο Gould (1987) ανέπτυξε ένα μοντέλο για την ερμηνεία της αθλητικής εγκατάλειψης που συνίσταται στην οριστική διακοπή της συμμετοχής παιδιών σε οργανωμένα αθλητικά προγράμματα που βασίστηκε στη σύνθεση βιβλιογραφικών αναφορών, ερευνητικών δεδομένων και ψυχολογικών θεωριών, δίνοντας έμφαση στη διαδικασία που οδηγεί στην απόσυρση από ένα πρόγραμμα παρά στο τελικό αποτέλεσμα.

Η μεθοδολογική και πρακτική σημασία της μελέτης του μοντέλου αυτού εστιάζεται στην ανάλυση τεσσάρων επιπέδων:

**1<sup>ο</sup> επίπεδο:** Η εγκατάλειψη μπορεί να είναι ειδική για μία αθλητική δραστηριότητα ή γενική για τον αθλητισμό.

**2<sup>ο</sup> επίπεδο:** Το άτομο αναλύει το όφελος και το κόστος συμμετοχής, χρησιμοποιεί κριτήρια για το τι είναι ικανοποιητικό, εκτιμά την ύπαρξη εναλλακτικών δραστηριοτήτων και σε περίπτωση που το κόστος είναι μεγαλύτερο από το όφελος οδηγείται στο 1<sup>ο</sup> επίπεδο.

**3<sup>ο</sup> επίπεδο:** Τα κίνητρα (οι λόγοι) που οδηγούν στην αθλητική εγκατάλειψη είναι προσωπικά (ψυχολογικά και σωματικά) και της κατάστασης. Προσωπικοί ψυχολογικοί λόγοι μεταξύ άλλων είναι το ενδιαφέρον για άλλες δραστηριότητες, η ανία, η μη διασκέδαση, ο μη αρεστός προπονητής, η ύπαρξη αγωνιστικού στρες, η αιτιολόγηση της απόδοσης στην μειωμένη ικανότητα και προσπάθεια. Επίσης, προσωπικοί λόγοι είναι αυτοί που συνδέονται με την φυσικές και τεχνικές ικανότητες («δεν είμαι αρκετά κάλος», «δεν βελτιώνομαι»). Χαρακτηριστικά της κατάστασης όπως το ότι δεν παίζουν στο πρόγραμμα, δεν υπάρχει καλή οργάνωση, η επικοινωνία είναι φτωχή, δεν υπάρχει επαρκής κοινωνική υποστήριξη, υπάρχει αυταρχικό στυλ ηγεσίας, αποτελούν κίνητρα για την απόσυρση από το πρόγραμμα μέσω της ανάλυσης του 2<sup>ου</sup> επιπέδου.

**4<sup>ο</sup> επίπεδο:** Οι βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στη ψυχολογία γενικά και στην αθλητική ψυχολογία ειδικότερα αποτελούν το απαραίτητο γνωστικό υπόβαθρο για τη μελέτη της προσωπικότητας και των κινήτρων για τη συμμετοχή ή την εγκατάλειψη των ατόμων από τις αθλητικές δραστηριότητες βοηθώντας μας να κατανοήσουμε, να παρέμβουμε και να τροποποιήσουμε μεταβλητές όπως αυτές που αναλύονται στο προηγούμενο επίπεδο. Παραδείγματα βασικών θεωρητικών προσεγγίσεων είναι οι αιτιολογικές εκτιμήσεις απόδοσης, ο αγωνιστικός προσανατολισμός, τα κίνητρα αντιλαμβανόμενης ικανότητας και ελέγχου, το γνωστικο-συναισθηματικό στρες.

## **ΑΓΩΓΗ – ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ**

### **Ερμηνεία του όρου:**

Ο όρος *αγωγή* προέρχεται από τον όρο *άγω* που σημαίνει οδηγώ ένα άτομο ή αριθμό ατόμων προς ορισμένη κατεύθυνση, σε καθορισμένο στόχο.

### **Το φαινόμενο της αγωγής:**

Αποτελεί αμφίδρομη σχέση και επικοινωνία, δηλαδή διαδικασία κοινωνικής αλληλεπίδρασης μεταξύ ενηλίκων και αναπτυσσόμενων ανθρώπων.

### **Παιδαγωγική διαδικασία:**

Το σύνολο δραστηριοτήτων αγωγής και μάθησης (που αποτελεί το αντικείμενο της Παιδαγωγικής). Σύνολο συνειδητών, προγραμματισμένων και μεθοδευμένων ενεργειών με συγκεκριμένο σκοπό και μέσα.

#### **Παράγοντες αγωγής:**

- *Οικογένεια* (επιδράσεις του άμεσου οικογενειακού περιβάλλοντος στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς του παιδιού).
- *Σχολείο* (συνειδητές, σκόπιμες και προγραμματισμένες επιδράσεις του σχολείου πάνω στο παιδί).
- *Περιβάλλον* (επιδράσεις που ασκούνται στο παιδί από το ευρύτερο κοινωνικό και πολιτιστικό περιβάλλον).

Με τον όρο *ανάπτυξη* εννοούμε τις συστηματικές και μακράς διάρκειας μεταβολές του οργανισμού καθ'όλη τη διάρκεια της ζωής του παιδιού. Για το σκοπό αυτό οι ερευνητές μελετούν διάφορους παράγοντες όπως η κληρονομικότητα, η εμφάνιση και ανάπτυξη ορισμένων δεξιοτήτων κατά τις διάφορες φάσεις εξέλιξης και η επίδραση της μιας επί της άλλης (για παράδειγμα, πώς επιδρά η φυσική ανάπτυξη στο συναισθηματικό παράγοντα ή στις κοινωνικές σχέσεις). Εξετάζεται, επίσης, η επίδραση διαφόρων εξωτερικών παραγόντων και του περιβάλλοντος στην ανάπτυξη του ανθρώπου.

### **ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ**

#### **Ηλικία 6-7 ετών**

- Αναπτύσσεται σταθερά το βάρος και το ύψος.
- Αυξάνει η μυϊκή μάζα.
- Λείπει ακόμα η μυϊκή δύναμη, η οποία όμως εξελίσσεται με εντατικό ρυθμό.
- Τα πόδια του παιδιού είναι ακόμα κοντά σε σχέση με το υπόλοιπο κορμί.
- Το κέντρο βάρους βρίσκεται κοντά στην τελική του θέση.
- Ελέγχει καλύτερα το σώμα του παρά τα αντικείμενα.
- Τρέχει άνετα, αλλάζει κατεύθυνση και σταματάει.
- Αναπτύσσεται η επιδεξιότητα στις αδρές κινητικές επιδεξιότητες. Οι λεπτές κινητικές δεξιότητες αναπτύσσονται αργά.
- Δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.
- Υπάρχουν σημαντικές ατομικές διαφορές.
- Παράλληλα αναπτύσσονται άλλες διαστάσεις της προσωπικότητας του παιδιού όπως η γνωστική, η συναισθηματική και η κοινωνική.
- Το παιδί στην ηλικία αυτή είναι εγωκεντρικό. Διαφωνεί και ίσως διαπληκτίζεται. Οι φιλίες αλλάζουν εύκολα. Είναι η ηλικία που μπορεί να περάσει από την ατομική δραστηριότητα στην ομαδική.

- Όσο μεγαλώνει το παιδί τόσο και αναπτύσσονται τα αισθητικά συστήματα, όπως το κιναισθητικό και ασφαλώς οι λειτουργίες της προσοχής και της αντίληψης. Ωστόσο, η ικανότητα συγκέντρωσης της προσοχής είναι σε χαμηλά επίπεδα
- Υπάρχει κίνδυνος ατυχημάτων (γι' αυτό και πρέπει να διδαχθούν οι βασικοί κανόνες πειθαρχίας).
- Το παιδί κουράζεται εύκολα (γι' αυτό και θέλει διαλείμματα).
- Αποθαρρύνεται εύκολα.
- Ανάγκη για κινητική δραστηριότητα, η οποία μπορεί να παρέχεται καθημερινά σε ένταση, ποικιλία και διάρκεια ανάλογα με τις δυνατότητες του παιδιού.

#### **Πρόγραμμα ασκήσεων για την ηλικία των 6-7 ετών:**

- Ασκήσεις με κάποιο νόημα και με έννοιες όπως ο χρόνος, ο χώρος, οι κατευθύνσεις, η σχέση, το αργό, το γρήγορο, το μεγάλο, το μικρό, το ελαφρύ, το βαρύ, ο λαβύρινθος έχουν μεγάλη σημασία.
- Ασκήσεις με ποικίλα κινητικά σχήματα.
- Δραστηριότητες που διεγείρουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητα.
- Οι ασκήσεις ισορροπίας παίζουν σημαντικό ρόλο στην κινητική συμπεριφορά του παιδιού.
- Οι πολλές επαναλήψεις και τα πολλά ερεθίσματα βοηθούν στην ανάπτυξη του κινητικού ελέγχου.
- Η λύση προβλημάτων, η κινητική διερεύνηση και ανακάλυψη αναπτύσσουν την αυτοπεποίθηση.

#### **Ηλικία 8-9 ετών**

- Ατομικές διαφορές λόγω της ωρίμασης, των εμπειριών και του φύλου.
- Η συναρμογή χεριών-ματιών και ποδιών-ματιών είναι αρκετά καλή.
- Βελτιώνεται η αυτογνωσία (αυτο-επίγνωση, αυτο-εικόνα, αυτο-αντίληψη).
- Αρέσει η συμμετοχή στην ομάδα. Προσοχή στο σχηματισμό ομάδων και στη διανομή ρόλων.
- Επιθυμία για ποιοτική εκτέλεση.
- Μειώνεται ο εγωκεντρισμός.
- Τα παιδιά μπορούν να συγκεντρωθούν για περισσότερη ώρα. Δείχνουν περισσότερο ενδιαφέρον.
- Η λύση προβλημάτων μπορεί να γίνει πιο πολύπλοκη.
- Η επιτυχία ή η αποτυχία έχουν μεγάλη σημασία. Όλα τα παιδιά πρέπει να βιώνουν τις επιτυχίες και να αντιμετωπίζουν θετικά τις αποτυχίες.

#### **Πρόγραμμα ασκήσεων για την ηλικία των 8-9 ετών:**

- Επαναλήψεις των προηγούμενων.
- Δημιουργικές κινήσεις.
- Ασκήσεις σε ατομικό επίπεδο, ανά ζεύγη ή ομαδικά.
- Πολύπλοκες κινητικές δεξιότητες, με συνδυασμούς κ.λπ.
- Ασκήσεις που δυναμώνουν την αυτο-εικόνα.

#### **Ηλικία 10-12 ετών**

- Σημαντικές ατομικές διαφορές. Παρατηρείται γρήγορη ανάπτυξη στο ανάστημα και στη δύναμη. Τα κορίτσια αναπτύσσονται πιο γρήγορα από τα αγόρια.
- Η ελαστικότητα μειώνεται, ιδίως στα αγόρια.
- Ανάγκη για έντονη κινητική δραστηριότητα.
- Μειώνεται ο εγωκεντρισμός.

#### **Πρόγραμμα ασκήσεων:**

- Ανάλογο με τις προηγούμενες εμπειρίες και επιδεξιότητες.

#### **Αρνητικές επιπτώσεις της σωματικής άσκησης**

- Η υπερβολική σωματική άσκηση μπορεί να προκαλέσει βλάβες στην ανάπτυξη των παιδιών (Rarick, 1973).
- Η εξαιρετικά έντονη σωματική άσκηση είναι δυνατό να εμποδίσει τη φυσική ανάπτυξη και να προκαλέσει βλάβες στην αύξηση των οστών καθώς και ψυχολογικά προβλήματα (Delmas, 1982; Seefeldt, 1980)

## **ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

Η εφηβεία αναφέρεται σε μια περίοδο ανάπτυξης του ανθρώπου κατά τη διάρκεια της οποίας είναι δυνατή η αναπαραγωγή. Πρόκειται για ένα βιολογικό γεγονός, όπου προκαλείται ραγδαία φυσική ανάπτυξη και σεξουαλική ωριμότητα. Παρά το ό,τι είναι ένα φυσικό φαινόμενο, η εφηβεία δεν είναι μια απλή διαδικασία.

Μεταξύ αγοριών και κοριτσιών υπάρχει διαφορά στην έναρξη της εφηβείας, η οποία προκαλείται κατά 1 έως 2 χρόνια νωρίτερα στα κορίτσια απ' ό,τι στα αγόρια. Συγκεκριμένα, στα κορίτσια εμφανίζεται στην ηλικία των 11-13 ετών και στα αγόρια στην ηλικία των 13-16 ετών (Coon, 1998).

Η εφηβεία χωρίζεται σε στάδια ανάπτυξης και φάσεις (κατά προσέγγιση):

**Προεφηβεία:** 9-10 ετών.

**Εφηβεία:** Πρώτη φάση 11-12 ετών, μέση φάση 13-15 ετών, όψιμη φάση 15-18 ετών. **Μετεφηβική περίοδος:** 18-22 ετών.

### **Βασικοί τομείς ανάπτυξης του εφήβου**

#### **Βιοσωματικός τομέας**

Παρατηρούνται ραγδαίες και σημαντικές αλλαγές στην εμφάνιση και σε όλες τις σωματικές και φυσιολογικές παραμέτρους όπως: ανάστημα, βάρος, σωματικές αναλογίες, λειτουργία οργάνων και συστημάτων. Βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη βιοσωματική ανάπτυξη του εφήβου είναι η κληρονομικότητα, η υγεία και η διατροφή.

#### **Γνωστικός τομέας**

Η ανάπτυξη του νευρικού συστήματος στα βασικά και κύρια σημεία λήγει κατά την εφηβική ηλικία. Ορισμένοι φλοιώδεις οδοί του εγκεφάλου συνεχίζουν την εξέλιξή τους και αργότερα. Αναπτύσσεται η ικανότητα αφαιρετικής σκέψης.

### **Συναισθηματικός τομέας**

- Ζωή γεμάτη μεταπτώσεις και ταλαντεύσεις
- Περίοδος «εσωτερικού αναβρασμού», έντονες «εσωτερικές συγκρούσεις»
- Ένταση και αστάθεια στην ψυχική διάθεση
- Ανασφάλεια, αβεβαιότητα, πάλη για απόκτηση ταυτότητας
- Συγκρουόμενες διαθέσεις όπως: υπερδιέγερση και απάθεια, πάθος και αδιαφορία, χαρά και κατήφεια, φιλία και εχθρότητα, ευφορία και μελαγχολία.

### **Κοινωνικός τομέας**

Τάση για ανεξαρτητοποίηση, αυτονομία και αυτοδιαχείριση. Τα σημερινά παιδιά έχουν περισσότερη ελευθερία για να κάνουν ό,τι θέλουν. Μιλούν πιο άνετα, διεκδικούν τα δικαιώματά τους και πολλές φορές επιβάλλουν τη δική τους βούληση. Η σχέση γονέων και παιδιών είναι δύσκολη.

### **Αλλαγές στη ζωή του εφήβου**

Ο έφηβος φεύγει από την οικογενειακή σιγουριά, την προστασία και τη ζεστασιά και ρίχνεται στην άβυσσο του έξω κόσμου. Ακολουθεί το μοντέλο συμπεριφοράς της παρέας. Επηρεάζεται και μιμείται από διάφορα πρότυπα και γίνεται οπαδός μιας τάσης.

Μερικοί από τους εφήβους έχουν ταραχώδη ζωή, αλλά αργότερα ηρεμούν. Αυτοί που έχουν αδύναμη προσωπικότητα παρασύρονται και κινδυνεύουν να προβούν σε εγκληματικές ενέργειες και να πέσουν σε παράνομες οργανώσεις, αιρέσεις κ.λπ.

### **Ο έξω κόσμος**

Στον έξω κόσμο ο έφηβος πρέπει να βγει για να τον ανακαλύψει, να τον γνωρίσει και να εξοικειωθεί με αυτόν. Έτσι θα ωριμάσει καλύτερα. Εκεί όμως κανείς δεν τον γνωρίζει, τον προστατεύει και τον συγχωρεί.

Το πρόβλημα είναι ότι τα παιδιά δεν έχουν εμπειρίες ώστε να αντιδράσουν σωστά και να αντιμετωπίσουν τους κινδύνους. Πολλές φορές δεν γνωρίζουν ούτε που βρίσκονται, ούτε που θέλουν να πάνε. Απλά θέλουν κάπου να φτάσουν. Στην πραγματικότητα δεν θέλουν την απόλυτη ελευθερία, γιατί νιώθουν ανασφάλεια. Μέσα τους θέλουν να αισθάνονται τους γονείς τους, γιατί έτσι αισθάνονται ασφάλεια. Έχουν ανάγκη ότι οι γονείς τους είναι παρόντες, ό,τι κι αν συμβεί. Η ανεξέλεγκτη ελευθερία δημιουργεί αίσθημα εγκατάλειψης.

### **Ποικίλες συμπεριφορές**

Η εφηβεία είναι συνώνυμο του αποχωρισμού, της αυτονομίας. Όλες οι αντιδράσεις είναι απόπειρες αυτονόμησης.

Ένα βασικό ερώτημα που θέτουν μερικοί έφηβοι είναι «ποιος είμαι;».

Ο έφηβος μπορεί να αλλάξει συμπεριφορά σε πολλούς τομείς, όπως λόγου χάρη στην εμφάνιση (ντύσιμο, κούρεμα), αλλά και στους τρόπους. Μπορεί να γίνει επιθετικός και να εκφραστεί με αυθάδεια και απρέπεια χωρίς ιδιαίτερο λόγο. Μπορεί να δείξει συμπεριφορά που οι μεγάλοι τη χαρακτηρίζουν ως «ανάρμοστη». Μπορεί να αλλάξει το λεξιλόγιό του και να λέει άσχημα λόγια.

Ο έφηβος αγνοεί τα όρια.

Απεχθάνεται ακόμη και κινήσεις τρυφερότητας.

Αυτό που επιθυμεί είναι να μην του κάνουν ερωτήσεις οι γονείς του.

Μπορεί να δώσει και τη ζωή του για τη μητέρα του, αλλά η παρουσία της και μόνο σε ένα χώρο, του δίνει στα νεύρα.

Μερικές φορές δείχνουν ότι είναι απόντες. Πέφτουν σε ένα είδος λήθαργου. Δεν συγκινούνται με τίποτε. Όλα λειτουργούν σε “slow motion”.

Δεν θέλει να του μιλούν, θέλει μόνο να τον ακούν.

Η συμμετοχή του σε παρέες, οργανώσεις και διάφορες ομάδες μπορεί να δημιουργήσει ανησυχίες στην οικογένεια.

Από την άλλη πλευρά, ένα ζωηρό και δραστήριο παιδί μπορεί να γίνει νωθρό, να κλείνεται στο δωμάτιό του, να είναι θλιμμένο, να μην συμμετέχει στις συζητήσεις και εκδηλώσεις.

Υπάρχουν παιδιά που είναι ατίθασα στην παιδική τους ηλικία και παραμένουν ατίθασα και κατά την εφηβική τους ηλικία.

Υπάρχουν ευτυχισμένα παιδιά που γίνονται εύκολοι έφηβοι, αλλά στη συνέχεια γίνονται δύσκολοι ενήλικες. Με άλλα λόγια, κάθε άνθρωπος έχει διαφορετική εξέλιξη.

Ο έφηβος διαφωνεί συχνότερα και υπακούει λιγότερο.

Μερικοί έφηβοι λένε ψέματα. Μέχρι που παίρνουν και όρκο. Οι γονείς δεν μπορούν να κάνουν τίποτε, όμως πρέπει να βρίσκεται ένας τρόπος να μπαίνει τέλος στο ψέμα.

Δεν θέλει να τον υποψιάζονται.

### **Αντιμετώπιση προβλημάτων εφηβείας**

Εφηβεία δεν σημαίνει πάντα απρέπεια.

Οι παρέες δεν είναι πάντα κακές.

Δείξτε ψυχραιμία και ηρεμία. Μην ξεχνάτε ότι το παιδί πρέπει να συμμετέχει σε ό,τι το αφορά και ό,τι έχει σχέση με τη ζωή του.

Φροντίστε για μερικά πολύ σημαντικά πράγματα, όπως για παράδειγμα η σωματική ασφάλεια του παιδιού (π.χ., «δεν θα μπεις σε αυτοκίνητο με άγνωστο ή ανώριμο οδηγό»). Θέστε σαφή όρια «κινητικότητας».

Φροντίστε για την καλλιέργεια αρχών και αξιών. Οι σωστές κουβέντες πιάνουν τόπο. Καταγράφονται στη μνήμη, περνούν στη συνείδηση και κάποια στιγμή ανασύρονται και φέρουν αποτελέσματα. «Ό,τι και να συμβεί, να ξέρεις πως θα είμαι πάντα δίπλα σου». Οι γονείς έχουν πάντα επιρροή. Οι έφηβοι θέλουν κανόνες.

Δημιουργήστε ένα ήρεμο και φιλικό περιβάλλον. Δείξτε κατανόηση, σταθείτε δίπλα τους, συμπαρασταθείτε με σοβαρό τρόπο, κάνετε διάλογο. Δώστε συμβουλές την κατάλληλη στιγμή. Επιλέξτε **τι** θα πείτε, **πώς** θα το πείτε (με ποιο τρόπο), και **πότε** θα το πείτε. Φροντίστε ώστε να υπάρχει πάντα συμφωνία και των δυο γονέων.

Αποφεύγετε τις αντιπαραθέσεις, τις συγκρούσεις, τα σκληρά και προσβλητικά λόγια, τους τσακωμούς, τους διαξιφισμούς και πολύ περισσότερο τις φωνές, κραυγές και υστερίες.

Θεωρήστε ότι είναι μια «μπόρα» που θα περάσει.  
Μη δείχνεται ότι παρακολουθείτε κάθε κίνησή τους.  
Ακόμα κι αν κάποια πράγματα ξεσηκώνουν τον έφηβο, οι γονείς πρέπει να επιμένουν να δείχνουν την αγάπη τους. Να διατηρούν ανοιχτό διάλογο.  
Επιτρέψτε τους να έχουν άποψη και να την εκφράζουν.  
Οι γονείς πρέπει να είναι πάντα διαθέσιμοι.  
Τα προβλήματα της οικογένειας αφορούν και τα παιδιά.  
Οι έφηβοι θέλουν να τους ακούμε.

#### **Συμβουλευτείτε έναν ειδικό όταν:**

Ο έφηβος δείχνει παρατεταμένη κακή διάθεση, θλίψη, μοναχικότητα (για διάστημα πάνω από δυο εβδομάδες).  
Συνεχίζει για μεγαλύτερο διάστημα την επιθετική συμπεριφορά του.  
Αδιαφορεί για το σχολείο  
Δείχνει μείωση της ακαδημαϊκής του απόδοσης.  
Κάνει λόγο για αυτοκτονία.  
Δώστε προσοχή στα συμπτώματα ανορεξίας, διαταραχές στον ύπνο, απώλεια βάρους, στους πονοκεφάλους, πόνους στο στομάχι (αυτά μπορεί να είναι συμπτώματα κατάθλιψης).

#### **Εσφαλμένοι τρόποι αντιμετώπισης των εφήβων**

Όταν τους καλοπιάνουμε.  
Όταν υποχωρούμε σε κάθε απαίτηση  
Όταν είμαστε αυταρχικοί.  
Όταν δεν σεβόμαστε τον έφηβο.  
Όταν δεν συνεργαζόμαστε.  
Όταν δεν δημιουργούμε φιλικό περιβάλλον.  
Το ξύλο, ακόμα κι ένα χαστούκι, φέρει αντίθετα αποτελέσματα. Τα προβλήματα δεν λύνονται με πράξεις βίας, αντίθετα οξύνονται και δημιουργούν τάσεις επανάστασης. Εξάλλου, σήμερα, η άσκηση σωματικής βίας αποτελεί ποινικό αδίκημα.

#### **Συνοπτικά:**

**Θετική αντιμετώπιση των προβλημάτων του εφήβου:** Γνώση των προβλημάτων, κατανόηση, υπομονή, συμπάθεια.

**Αρνητική αντιμετώπιση των προβλημάτων του εφήβου:** αδιαφορία, σαρκασμοί, προσβολές, παραινέσεις, νουθεσίες.



#### **4. Κίνητρα – Παρακίνηση: Η σημασία τους για το νεαρό αθλητή**

---

Η έννοια των κινήτρων είναι ιδιαίτερα σημαντική στον αθλητισμό. Τα κίνητρα αναφέρονται σε υποθετικές εσωτερικές καταστάσεις και ψυχολογικές διεργασίες του ανθρώπινου οργανισμού που ωθούν το άτομο προς την επιδίωξη ενός στόχου. Με άλλα λόγια, τα κίνητρα αναφέρονται στις αιτίες και στο γιατί της ανθρώπινης συμπεριφοράς ή σε μια σχετικά σταθερή τάση (capacity) ενός ατόμου να κερδίσει μια αμοιβή (μια ικανοποίηση), η οποία διαφέρει από άτομο σε άτομο. Τα κίνητρα αναφέρονται σε παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την αρχή, την ένταση, την κατεύθυνση και την επιμονή μιας συμπεριφοράς ή ενέργειας του ατόμου (Ζέρβας, 2002). Η αρχή αναφέρεται στην έναρξη μιας συμπεριφοράς, η ένταση στο βαθμό της ενεργοποίησης, η κατεύθυνση στην κίνηση του ατόμου προς ένα στόχο και η επιλογή στο ενδιαφέρον του ατόμου προς την επιλογή μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας. Η παρακίνηση είναι η διαδικασία που προκύπτει από την αλληλεπίδραση του κινήτρου, της προσδοκίας (expectancy) και της αξίας (incentive value) των ανταμοιβών.

Τα κίνητρα επίτευξης ορίζονται ως η ανάγκη που αισθάνεται το άτομο να πραγματοποιήσει ή να επιτύχει ορισμένους στόχους. Υπάρχουν δύο κίνητρα επίτευξης: (α) Το κίνητρο προσέγγισης της επιτυχίας που είναι η επιθυμία του ατόμου, η οποία διαφέρει από άτομο σε άτομο, να επιδιώκει και να εκτελεί καλά μια πράξη. Το κίνητρο προσέγγισης της επιτυχίας είναι αποτέλεσμα του κινήτρου επίτευξης, της πιθανότητας επιτυχίας και της αξίας της επιτυχίας. (β) Το κίνητρο αποφυγής της αποτυχίας που είναι ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που εμποδίζει ένα άτομο να εκτελεί σ' ένα συγκεκριμένο αντικείμενο που οφείλεται στο προαίσθημα (ή την πρόληψη) ότι οι προσπάθειές του δεν θα έχουν επιτυχία. Το κίνητρο αποφυγής της αποτυχίας είναι

αποτέλεσμα του κινήτρου αποφυγής της αποτυχίας, της πιθανότητας αποτυχίας και της αξίας της αποτυχίας.

Ένας βασικός διαχωρισμός των κινήτρων, της παρακίνησης είναι σε εσωτερική και εξωτερική. Η εσωτερική παρακίνηση αναφέρεται σε ότι το άτομο παρακινείται από εσωτερικούς παράγοντες χωρίς εξωτερική αμοιβή, ενώ στην εξωτερική παρακίνηση περιλαμβάνονται όλοι εκείνοι οι εξωτερικοί παράγοντες οι οποίοι παρακινούν το άτομο προς την εμφάνιση μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς.

Στους εσωτερικούς παρακινητικούς παράγοντες (Ζέρβας, 2002) περιλαμβάνονται οι ακόλουθοι:

- Ανάγκη του ατόμου για επίτευξη: Αποτελεί χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, το οποίο αναπτύσσεται από μικρή ηλικία και διακρίνει τα άτομα με έντονη ανάγκη για βελτίωση. Τα άτομα με υψηλή ανάγκη για επίτευξη βάζουν πιο ρεαλιστικούς στόχους και εκτελούν καλύτερα κάτω από αγωνιστικές συνθήκες.
- Στόχοι: Οι στόχοι αποτελούν μέσο αύξησης της προσπάθειας (βλέπε τοποθέτηση – καθορισμός στόχων).
- Προσωπικό επίπεδο προσδοκιών: Διαμορφώνουν το επίπεδο της προσδοκούμενης απόδοσης που έχει ο αθλητής. Η προσδοκούμενη απόδοση επηρεάζεται και διαμορφώνεται σε σημαντικό βαθμό από χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, την ανάγκη του ατόμου για επίτευξη, την αυτοπεποίθηση, και την αντιλαμβανόμενη ικανότητά του, και τις εμπειρίες επιτυχίας και αποτυχίας του ατόμου.
- Επιτυχία – αποτυχία: Η επιτυχία δημιουργεί ευχάριστα συναισθήματα στον αθλητή, αυξάνοντας το ενδιαφέρον για προσπάθεια, ενώ η αποτυχία δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα, απογοήτευση, αποθάρρυνση, μείωση του ενδιαφέροντος. Σημαντικό στοιχείο αποτελούν οι πρώτες εμπειρίες του αθλητή για την απόκτηση των δεξιοτήτων του. Επίσης αθλητές οι οποίοι φοβούνται την αποτυχία θέτουν πολύ χαμηλούς στόχους ή εμφανίζουν μεγάλη διακύμανση στις προσδοκίες απόδοσής τους.

Στους εξωτερικούς παρακινητικούς παράγοντες περιλαμβάνονται οι ακόλουθοι:

- Ο προπονητής: Συγκεκριμένα είναι σκόπιμο να διακρίνεται από γνώση του αντικειμένου, διδακτική και προπονητική ικανότητα, αφοσίωση στο έργο του, θέληση για δουλειά και κατάλληλη συμπεριφορά προς τον αθλητή.
- Η διδασκαλία: Η μέθοδος και τα χαρακτηριστικά της διδασκαλίας μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό παρακινητικό παράγοντα του μαθητή. Ειδικότερα, η διδασκαλία είναι σκόπιμο να διακρίνεται από ανατροφοδότηση και σωστή κριτική η οποία θα χρησιμοποιείται ως μέθοδος αύξησης του ενδιαφέροντος του μαθητή ή του αθλητή. Επίσης, οι αλλαγές, η πολυπλοκότητα, η ποικιλία και η ανανέωση στα μέσα, τις ασκήσεις και τη μέθοδο αποτελούν κίνητρο για αύξηση της προσπάθειας του αθλητή.
- Συμμετοχή στις αποφάσεις: Όπως αναφέρεται και στο κεφάλαιο της τοποθέτησης και του καθορισμού των στόχων, η συμμετοχή στις αποφάσεις του αθλητή συμβάλλει στην ενημέρωσή του, ενώ παράλληλα συμβάλλει στην αύξηση του βαθμού δέσμευσής του με τον επιδιωκόμενο στόχο και των κινήτρων του.

- **Συναγωνισμός:** Ο συναγωνισμός μπορεί να αποτελέσει σημαντικό παρακινητικό παράγοντα, ο οποίος δύναται να συμβάλλει στην κοινωνική προσαρμογή και την ανάπτυξη ηθικών αξιών στο άτομο. Επίσης μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση της διάθεσης για συμμετοχή, προσπάθεια και απόδοση, τόσο από τον αθλητή, όσο και από τον προπονητή.
- **Άλλοι παράγοντες:** Σημαντικοί παρακινητικοί παράγοντες είναι τα μέσα και οι εγκαταστάσεις, το άθλημα στο οποίο συμμετέχει καθώς και οι θεατές.

## 5. Αμοιβή – Τιμωρία: Ο ρόλος και η σημασία τους στην αθλητική ανάπτυξη

Η χρησιμοποίηση των διαφόρων μορφών ενίσχυσης και τιμωρίας από την πλευρά του προπονητή έχει άμεση σχέση με το βαθμό τόσο της εσωτερικής, όσο και της εξωτερικής παρακίνησης την οποία θα εμφανίσει ο αθλητής. Οι αμοιβές ανήκουν στην κατηγορία των ενισχύσεων και αναφέρονται σε κάθε ενέργεια, γεγονός ή φαινόμενο το οποίο αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης ή επανεμφάνισης μιας συμπεριφοράς.

Οι αμοιβές μπορούν να διαχωριστούν σε τρεις βασικές κατηγορίες που είναι:

- (Α) **Ψυχολογικές:** Αναφέρονται σε καταστάσεις όπως η αίσθηση της επιτυχίας, η ατομική και ομαδική επίδοση, η χαρά και η ικανοποίηση του ατόμου ότι ανήκει στην ομάδα (του σχολείου, του συλλόγου, στην εθνική ομάδα, κ.λπ.), η βελτίωση των ατομικών ικανοτήτων, η κοινωνική αναγνώριση, το γόητρο, η ανακήρυξη του ως αθλητή της χρονιάς, κ.ά.
- (Β) **Συμβολικές:** Αναφέρονται σε διάφορα είδη ηθικών αμοιβών, όπως διπλώματα, στεφάνια, μετάλλια, καλύτερη βαθμολογία στο σχολείο, κ.λπ.
- (Γ) **Υλικές:** Αναφέρονται σε έπαθλα αξίας, ενδυμασίες, εξοπλισμούς, ενοίκιο, ασφάλεια, μισθό, έκτακτε αμοιβές, κ.λπ.

Στην προσπάθεια εφαρμογής ενός συστήματος αμοιβών από τον προπονητή σε μια αθλητική ομάδα τίθεται συχνά το ερώτημα ποιο είδος αμοιβής και σε ποιο βαθμό εφαρμογής είναι θετικό, αρνητικό και ουδέτερο προς τους αθλητές.

Ωστόσο για να είναι αποτελεσματική η αμοιβή η οποία δίνεται προς τον αθλητή είναι σκόπιμο να παρέχεται για την ποιότητα της εκτέλεσης. Ο προπονητής είναι σκόπιμο να γνωρίζει ότι η

συμμετοχή των νεαρών αθλητών στην αθλητική διαδικασία αποτελεί από μόνη της αμοιβή. Σε αυτή τη συνθήκη, όπου ο αθλητής αισθάνεται ότι αμείβεται από τη συμμετοχή του στη δραστηριότητα η ύπαρξη εξωτερικής αμοιβής προς το παιδί δεν θα του προσφέρει κάποιο περαιτέρω κίνητρο. Αντίθετα, όταν υπάρξει εξωτερική αμοιβή αυτή είναι πιθανόν να υποθάλψει την εσωτερική παρακίνηση του παιδιού για προσπάθεια, μειώνοντάς την, ενώ παράλληλα αν υπάρξει υπερβολική αμοιβή αυτή μπορεί να δημιουργήσει άγχος και σύγχυση με συνέπεια τη μείωση της προσπάθειάς του. Στη λειτουργία και τη χρησιμοποίηση των αμοιβών, κρίσιμος είναι ο ρόλος των γονιών. Συγκεκριμένα, όταν τα παιδιά προσπαθούν να ικανοποιήσουν εξωτερικούς παράγοντες, (επιδιώξεις γονιών, παραγόντων κ.ά.), τότε μειώνεται το εσωτερικό ενδιαφέρον των αθλητών. Ωστόσο, οι εξωτερικές αμοιβές δεν αποτελούν πάντα αρνητικό παράγοντα στην αύξηση της προσπάθειας και της απόδοσης του αθλητή. Ειδικότερα, αν οι εξωτερικές αμοιβές χρησιμοποιούνται υπό την έννοια της παρότρυνσης των αθλητών για συνέχιση της προσπάθειας, αύξηση της αυτογνωσίας, και παροχή πληροφόρησης για το επίπεδο ικανότητας, μπορούν να συμβάλλουν στην αύξηση των εσωτερικών κινήτρων των αθλητών. Τέλος, σημαντικό στοιχείο το οποίο είναι σκόπιμο να λαμβάνει υπόψη του ο προπονητής σε μια αθλητική ομάδα ότι η διάκριση, που γίνεται ορισμένες φορές μεταξύ των αθλητών στο ύψος των αμοιβών των ατόμων, δημιουργούνται προβλήματα και εσφαλμένες εντυπώσεις σχετικά με την προσωπική ικανότητα, τη σημασία της προσπάθειας, ενώ αναπτύσσονται έριδες, με συνέπεια το ομαδικό πνεύμα και η σύμπνοια να περιορίζονται σε σημαντικό βαθμό. Για το λόγο αυτό, οι αμοιβές είναι σκόπιμο να περιορισθούν κυρίως, στις ηθικές, έτσι ώστε να μη αποδυναμωθούν τα εσωτερικά κίνητρα και να μην αλλοιωθεί ο χαρακτήρας των αθλουμένων.

Η τιμωρία (ή αρνητική ενίσχυση ή ποινή) είναι το αντίθετο της ανταμοιβής. Η τιμωρία θα πρέπει να χρησιμοποιείται στο μικρότερο δυνατό βαθμό, διότι συντελεί μόνο στην προσωρινή καταστολή μιας άσχημης συμπεριφοράς είτε από το μαθητή, είτε από τον αθλητή. Ωστόσο, όταν η τιμωρία χρησιμοποιηθεί στη σωστή κατεύθυνση, μπορεί να παρακινήσει τα άτομα και ιδιαίτερα τους αθλητές για αλλαγή της συμπεριφοράς.

Η τιμωρία έχει δύο κύριους σκοπούς: (α) να διορθώσει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά και (β) να προλάβει παρόμοιες καταστάσεις (όχι για παραδειγματισμό). Με άλλα λόγια, δεν μπορεί να τιμωρήσει ο προπονητής χωρίς λόγο και αιτία, αλλά με τη σκέψη να προλάβει την άσχημη ή μη αποδεκτή συμπεριφορά (Ζέρβας, 2002). Επίσης, είναι σημαντικό η τιμωρία να «απευθύνεται» προς την ενέργεια του ατόμου και όχι προς το πρόσωπο που τη διέπραξε.

Για να είναι αποτελεσματική μια τιμωρία θα πρέπει (Ζέρβας 2002):

- Να μην επιβάλλεται συχνά, αλλά όταν επιβάλλεται να είναι αυστηρή
- Να επιβάλλεται πάντοτε, όποτε παρατηρείται άσχημη ή μη αποδεκτή συμπεριφορά
- Να παρουσιάζεται η εναλλακτική καλή συμπεριφορά στον αθλητή (π.χ. «μην κάνεις αυτό», «κάνε αυτό»)
- Να μην προσβάλλει συναισθηματικά τον τον αθλητή
- Να είναι συγκεκριμένη προς την άσχημη ενέργεια και όχι γενικευμένη προς το πρόσωπο
- Να είναι ανάλογη προς την παράβαση και όχι προς το άτομο που τη διέπραξε

- Να εφαρμόζεται αμετάκλητα από την στιγμή που ανακοινωθεί
- Να προλαμβάνει την άσχημη συμπεριφορά

Τέλος, ο προγραμματισμός και συστηματική οργάνωση των δραστηριοτήτων και των στόχων από τον προπονητή, ώστε να είναι γνωστές και αποδεκτές από τους αθλητές, αλλά και η ύπαρξη σαφών στόχων και ορίων βοηθούν τους αθλητές να μην εμφανίζουν συμπεριφορά η οποία οδηγεί στην χρησιμοποίηση τιμωριών.

## **6. Τοποθέτηση – Καθορισμός στόχων**

---

Ως στόχος ορίζεται η προσπάθεια, που ένα άτομο καταβάλει, για την επίτευξη ενός ειδικού προτύπου προόδου ή επίδοσης σ' ένα αντικείμενο στα πλαίσια ενός καθορισμένου χρόνου. Με άλλα λόγια, στόχος είναι το σημείο της διαρκούς πορείας του αντικειμενικού σκοπού, είναι μια συγκεκριμένη στοχευόμενη συμπεριφορά που επιτυγχάνεται ή όχι. Οι στόχοι διακρίνονται σε γενικούς και ειδικούς, υποκειμενικούς και αντικειμενικούς ή σε στόχους απόδοσης και αποτελέσματος.

Ο καθορισμός των στόχων αποτελεί μια ιδιαίτερα σημαντική διαδικασία για την αθλητική ανάπτυξη και εξέλιξη του νεαρού αθλητή ή μαθητή, αλλά και για ένα αθλητή υψηλού επιπέδου. Συγκεκριμένα, βοηθάει στην αύξηση της προσπάθειας του αθλητή, διαμορφώνοντας σαφείς προσδοκίες τόσο από το μαθητή, αλλά κάνοντας παράλληλά σαφείς τις επιδιώξεις και τις προσδοκίες του προπονητή. Η τοποθέτηση στόχων αυξάνει τα εσωτερικά κίνητρα, την ικανοποίηση και την αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων στην άσκηση και τον αθλητισμό, ενώ επίσης αυξάνει την προσπάθεια και την επιμονή των αθλητών, ενώ κατευθύνει την προσοχή τους στο κατάλληλο σημείο μιας άσκησης ή προσπάθειας.

Μια βασική διάκριση στο είδος των στόχων που τοποθετεί ένας αθλητής είναι μεταξύ των στόχων απόδοσης (outcome goals) και στόχων αποτελέσματος (performance goals). Οι στόχοι απόδοσης είναι άμεσα ελέγξιμοι από τον αθλητή και αναφέρονται στη βελτίωση των προσωπικών τους δεξιοτήτων, τη βελτίωση της επίδοσής τους. Οι στόχοι απόδοσης είναι συνήθως βραχυπρόθεσμοι, μπορούν να συμβάλλουν στη βελτίωση του αθλητή, απαιτώντας μια συγκεκριμένη συμπεριφορά από τον αθλητή. Οι στόχοι αποτελέσματος είναι μη ελεγχόμενοι από τον αθλητή, αυξάνουν τη συναισθηματική πίεση προς τον αθλητή, ενώ διασπούν την προσοχή του.

Η διαδικασία καθορισμού των στόχων απαιτείται να διακρίνεται από τη συνεργασία του προπονητή με τον αθλητή του, υιοθετώντας τα ακόλουθα στάδια:

1. Ανάλυση του αντικειμένου (π.χ. απαιτήσεις ενός αγώνα)
2. Μέτρηση της απόδοσης τώρα (τί μπορεί να καταφέρει ο αθλητής)

3. Ανίχνευση και επιλογή στόχου
4. Τοποθέτηση του στόχου (ορισμός περιεχομένου, χρονοδιάγραμμα)
5. Ιεράρχηση επιμέρους στόχων
6. Δέσμευση του αθλητή στους στόχους (είναι σημαντικό ο αθλητής να θεωρεί το στόχο “δικό του”, πρέπει να παίρνει ενεργό μέρος στην ανίχνευση, επιλογή και τοποθέτηση των στόχων του).

Οι στόχοι για να είναι αποτελεσματικοί είναι σκόπιμο να διακρίνονται από ορισμένες βασικές αρχές. Ο στόχος που τοποθετεί ένας αθλητής θα πρέπει να είναι αποτέλεσμα μιας προσωπικής διαδικασίας. Κατ’ αυτό τον τρόπο ο αθλητής δεσμεύεται περισσότερο στην εκτελούμενη ενέργεια, ξεπερνά τις δυσκολίες πιο εύκολα και αυξάνεται η εσωτερική του παρακίνηση. Ο προπονητής είναι σκόπιμο να ενθαρρύνει και να βοηθάει του αθλητές να τοποθετούν ρεαλιστικούς στόχους, αντίστοιχους των δυνατοτήτων τους, ώστε να αισθάνονται ότι μπορούν να τους ελέγξουν, να τους χειρισθούν. Παράλληλα το πρόγραμμα τοποθέτησης στόχων απαιτείται να έχει μια χρονική εξέλιξη, όπου θα περιλαμβάνονται βραχυπρόθεσμοί έως μακροπρόθεσμοι στόχοι. Επίσης, το χρονοδιάγραμμα υλοποίησης των στόχων θέτει προτεραιότητες στον αθλητή που του επιτρέπουν να παραμένει συγκεντρωμένος στην εκτελούμενη δραστηριότητα ή τον επιδιωκόμενο στόχο.

Οι στόχοι είναι σκόπιμο να είναι ειδικοί και λεπτομερείς κατευθύνοντας την προσπάθεια και δείχνοντας στον αθλητή τι και πως θα πρέπει να κάνει κάτι. Σ’ αυτό συμβάλλει η τοποθέτηση θετικών στόχων οι οποίοι καθοδηγούν τους αθλητές στο τι να κάνουν και όχι στο τι πρέπει να αποφύγουν. Ένας στόχος ο οποίος αποβλέπει στην αποφυγή λαθών διατηρεί τη δυσκολία επίτευξης της επιθυμητής απόδοσης. Σε αυτή την κατεύθυνση, οι στόχοι να χρησιμοποιούνται από τον αθλητή ως ένα ευέλικτο μέσο κατεύθυνσης των προσπαθειών, παρά ως αυτοσκοπό ή στοιχείο δέσμευσης. Κρίσιμο στοιχείο στη διαδικασία τοποθέτησης στόχων είναι η δυνατότητα του αθλητή να λαμβάνει άμεση πληροφόρηση σχετικά με το πόσο καλά αποδίδει το οποίο μπορεί να επιτευχθεί μόνο μέσω ενός στόχου ο οποίος είναι μετρήσιμος και ο οποίος αναφέρεται στη συμπεριφορά του αθλητή. Τέλος η καταγραφή των στόχων συμβάλλει στην αύξηση των κινήτρων και της δέσμευσης του αθλητή, εστίαση την προσπάθειά του στον επιδιωκόμενο στόχο και κατευθύνει τις ενέργειές του.

Τέλος, για τον αποτελεσματικό καθορισμό των στόχων πρέπει να τοποθετούνται δύσκολοι αλλά εφικτοί-ρεαλιστικοί στόχοι, στόχοι που να προκαλούν τον αθλητή, την ομάδα, να υπάρχουν στόχοι τόσο στην προπόνηση, όσο και στον αγώνα, να αναπτύσσονται στρατηγικές για την επίτευξη των στόχων (πώς; με ποια μέσα;), να καταγράφονται και να αξιολογούνται οι στόχοι και να παρέχεται ανατροφοδότηση από τον προπονητή όσον αφορά στην πορεία επίτευξης του στόχου προς τον αθλητή, αντίστοιχα.

Τα συνήθη προβλήματα στην τοποθέτηση και τον προγραμματισμό των στόχων των αθλητών είναι:

- τοποθέτηση πολλών και σύνθετων στόχων που προκαλούν σύγχυση,
- δεν αναγνωρίζονται οι ατομικές διαφορές μεταξύ των αθλητών,
- τοποθέτηση πολύ γενικών στόχων (ασάφεια, παρερμηνείες),
- αποτυχία στην τροποποίηση των στόχων.

Πέραν ωστόσο των χαρακτηριστικών τα οποία είναι κρίσιμο να διακρίνουν ή στοιχεία τα οποία θα πρέπει να αποφεύγονται στη διαδικασία τοποθέτησης των στόχων, σημαντικό στοιχείο στη διαδικασία της στοχοθέτησης είναι η αποδοχή του προγράμματος των στόχων από τον αθλητή αλλά κυρίως η δέσμευσή του με τον επιδιωκόμενο στόχο. Η δέσμευση αναφέρεται στην αποφασιστικότητα του ατόμου να προσπαθεί και να επιμένει στην επίτευξη του στόχου του.

Ορισμένα χαρακτηριστικά τα οποία είναι σκόπιμο να διακρίνουν τη διαδικασία τοποθέτησης στόχων ώστε να αυξηθεί η δέσμευση του αθλητή/μαθητή είναι οι ακόλουθοι:

- Τοποθέτηση προσωπικών στόχων (προσωπικό αίσθημα υπευθυνότητας, διαμόρφωση στρατηγικής επίτευξης στόχων)
- Εσωτερική εστία ελέγχου
- Αθλητές με υψηλό βαθμό επίτευξης, επίπεδο ενεργοποίησης, θετικό αυτοσυναίσθημα και εσωτερική εστία ελέγχου δεσμεύονται περισσότερο με τους στόχους τους
- Ο προπονητής να είναι υποστηρικτικός, να αναπτύσσει φιλικές σχέσεις (αύξηση της προσωπικής και διαπροσωπικής εμπιστοσύνης)
- Χρησιμοποίηση βραβείων
- Ανάλυση της σημασίας καθορισμού στόχων (καλύτερη εκτέλεση, μείωση άγχους, αύξηση αυτοπεποίθησης και ικανοποίησης)
- Αποφυγή απειλών ή εκφοβισμού για επίτευξη των στόχων
- Έγκαιρη και τακτική ανατροφοδότηση για τον προσδιορισμό του βαθμού βελτίωσης
- Διαμόρφωση πλάνου δράσης (συνεργασία αθλητή-προπονητή)
- Πλάνο δράσης (ενσωμάτωση στόχων των αθλητών στο πρόγραμμα προπόνησης και αγώνα)

## 7. Αγωνιστικό άγχος

---

Ο ακριβής προσδιορισμός της σχέσης μεταξύ άγχους και απόδοσης έχει αποτελέσει κεντρικό σημείο εξέτασης και ερμηνείας στον ερευνητικό χώρο της αθλητικής ψυχολογίας, στοχεύοντας στην πρακτική εφαρμογή των αποτελεσμάτων. Ο προβληματισμός αυτός οδήγησε στη θεωρητική γέννηση αρκετών μεθοδολογικών προσεγγίσεων, οι οποίες εξελικτικά γίνονταν πιο αξιόπιστες, λεπτομερείς και εφαρμόσιμες, λαμβάνοντας υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ατόμου και της κατάστασης.

Ο Martens ήταν ο πρωτοπόρος στην πραγματοποίηση οικολογικών μελετών, με σκοπό να ανταποκρίνονται στην αθλητική πραγματικότητα, απομακρυσμένες από τις εργαστηριακές συνθήκες. Ένα από τα κύρια προβλήματα στην εξέταση της σχέσης άγχους – απόδοσης είναι η διαφωνία ή η ασάφεια σχετικά με τον ακριβή ορισμό του άγχους. Ο Spielberger (1977) ασχολήθηκε εκτενώς με τη μελέτη του άγχους, προσπαθώντας να ορίσει την έννοιά του και τα χαρακτηριστικά που το διακρίνουν. Συγκεκριμένα προχώρησε στο διαχωρισμό του άγχους σε προδιάθεσης (trait) και κατάσταση (state). Με τον όρο *άγχος κατάσταση* (Κ-άγχος), ο Spielberger αναφέρεται σε μια μεταβατική συναισθηματική κατάσταση η οποία εκδηλώνεται με συναισθήματα ανησυχίας, νευρικότητας και φόβου σε συνδυασμό με αυξημένη διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος, ως αποτέλεσμα της αξιολόγησης μιας κατάστασης ως απειλητικής, άσχετα από την παρουσία ή την απουσία ενός πραγματικού, αντικειμενικού κινδύνου. Η ένταση και η διάρκεια του άγχους κατάστασης θα καθορισθεί από το βαθμό της αντιλαμβανόμενης απειλής και τη διατήρηση από το άτομο της εκτίμησης ότι η κατάσταση είναι επικίνδυνη. Με τον όρο *άγχος προδιάθεσης* (Π-άγχος) αναφερόμαστε στην τάση του ατόμου να αντιλαμβάνεται ορισμένες καταστάσεις ως απειλητικές και να εκδηλώνει διαφοροποιημένα και δυσανάλογα υψηλά επίπεδα άγχους κατάστασης, σε σύγκριση με το μέγεθος του ερεθίσματος που το άτομο εκτιμά ως απειλητικό. Ο Spielberger υποστηρίζει ότι το άγχος έχει σχέση με την ενέργεια. Συγκεκριμένα αναφέρει το άγχος κατάσταση ως ένα είδος κινητικής ενέργειας ή αντίδρασης που παράγεται κατά τη διάρκεια συναισθηματικής έντασης, ενώ το άγχος προδιάθεσης το συγκρίνει με τη δυναμική ενέργεια ή μια λανθάνουσα προδιάθεση για κινητική αντίδραση σε κάποιο συγκεκριμένο ερέθισμα. Ο Martens, αναφερόμενος σε αγωνιστικές συνθήκες, εξέλαβε το Π-άγχος ως μια προδιάθεση του οργανισμού, η οποία είναι ένας κρίσιμος παράγοντας μεσολάβησης μεταξύ της αντικειμενικής αγωνιστικής κατάστασης και των αντιδράσεων άγχους.

Στη συνέχεια αρκετοί ερευνητές υποστήριξαν τη διάκριση των συστατικών του άγχους, σημειώνουν την ύπαρξη δύο ειδών άγχους που είναι το *γνωστικό* (cognitive) και *σωματικό* (somatic) άγχος, όπως αυτός υποστηρίχθηκε στη συνέχεια στο πλαίσιο της πολυδιάστατης θεωρίας του άγχους (multidimensional anxiety theory) (Martens, Vealey, &



Burton, 1990), ενώ και άλλες θεωρίες, μοντέλα ή θεωρητικές προσεγγίσεις είχαν αναπτυχθεί πριν από αυτές όπως το μοντέλο του ανεστραμμένου U, η ζώνη ωφέλιμης διέγερσης και το μοντέλο της καταστροφής. Το γνωστικό άγχος (cognitive anxiety) αναφέρεται στη νοητική διάσταση του άγχους, το οποίο διακρίνεται από φόβο, ανησυχία και αρνητικές προσδοκίες για την απόδοση, οι οποίες επηρεάζουν την προσοχή και τις νοητικές παραστάσεις. Το σωματικό άγχος (somatic anxiety) αναφέρεται στη φυσιολογική διάσταση του άγχους και τα συμπτώματα που εμφανίζονται από την ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος (αυξημένη καρδιακή συχνότητα, μυϊκή ένταση, εφίδρωση, στομαχικές διαταραχές, ανεπάρκεια αναπνοής, αρτηριακή πίεση, γαλβανική αντίσταση του δέρματος κ.ά.). Οι προκαλούμενες φυσιολογικές και σωματικές αντιδράσεις επηρεάζουν τη λειτουργία των νοητικών διαδικασιών που απαιτούνται για μέγιστη απόδοση (π.χ. αυτοσυγκέντρωση). Αυτό συμβαίνει όταν τα φυσιολογικά συμπτώματα του άγχους είναι πολύ υψηλά και έντονα ή/και όταν οι διαθέσιμοι τρόποι αντιμετώπισης του στρες δεν επαρκούν για να αντιμετωπίσουν τα στρεσογόνα ερεθίσματα. Τα ερεθίσματα που αυξάνουν το σωματικό άγχος θεωρείται ότι είναι ερεθίσματα μη-αξιολόγησης, μικρής διάρκειας και αποτελούνται κυρίως από «λειτουργικά ρυθμιζόμενες» (conditioned) αντιδράσεις σε ερεθίσματα.

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

---

- Cox, R.H. (2018). *Αθλητική Ψυχολογία – Έννοιες και εφαρμογές* (Επιμ. Μ. Ψυχουντάκη). Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2001). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Martens, R. (1987). *Προπονητής και αθλητική ψυχολογία*. (Επιμ. Γ. Θεοδωράκης & Μ. Γούδας). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάλτο.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Ζέρβας, Ι. (2011). *Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά: Ψυχολογική προσέγγιση*. Αθήνα.
- Ζέρβας, Ι. (2015). *Ψυχολογία φυσικής αγωγής και αθλητισμού*. Αθήνα.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2015). *Ψυχολογία του αθλητισμού και της άσκησης: Βασικές αρχές*. (Επιμ. Μ. Ψυχουντάκη & Ν.Α.Μ. Σταύρου). Κύπρος: Broken Kill Publishers LTD.