

ΑΝΩΤΑΤΗ ΣΧΟΛΗ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
(Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε.)
Παράρτημα Θεσσαλονίκης
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΟΝ
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟ
(Π.Ε.ΣΥ.Π.)

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ
ΣΤΟΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**

Πολίτη Ελένη

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Εμμανουηλίδου Καλλιόπη

07/2014

	Σελ.
Πρόλογος-Εισαγωγή.....	3
1. Ο επαγγελματικός αθλητισμός.....	6
2. Ψυχολογικές δεξιότητες στον αθλητισμό.....	9
2.1 Η έννοια των ψυχολογικών δεξιοτήτων στον αθλητισμό.....	9
2.2 Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης.....	11
2.3 Ανάπτυξη προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης.....	13
2.4 Διαχείριση άγχους.....	15
2.5 Συμβουλευτικές ανάγκες ταλαντούχων επαγγελματιών αθλητών.....	17
3. Η έννοια της συμβουλευτικής.....	19
3.1 Ορισμός της συμβουλευτικής.....	19
3.2 Μεθοδολογία συμβουλευτικής παρέμβασης (Ατομικής και ομαδικής).....	20
4. Η συμβουλευτική στον αθλητισμό (Αθλητική συμβουλευτική).....	24
4.1 Ατομική αθλητική συμβουλευτική ή συμβουλευτική αθλητών.....	26
4.2 Ομαδική αθλητική συμβουλευτική ή συμβουλευτική αθλητικών ομάδων.....	27
5. Απαραίτητες δεξιότητες του αθλητικού συμβούλου	31
6. Ο ρόλος του αθλητικού συμβούλου	33
7. Ψυχολογικές τεχνικές και μέθοδοι (επίτευξης των ψυχολογικών δεξιοτήτων) στον αθλητισμό.....	36
7.1 Η έννοια των ψυχολογικών τεχνικών στον αθλητισμό.....	36
7.2 Νοερή Απεικόνιση.....	37
7.3 Τεχνικές Χαλάρωσης.....	38
7.4 Καθορισμός Στόχων.....	41
7.5 Έλεγχος Σκέψης-Αυτοδιάλογος.....	44
7.6 Παρακίνηση-Θέση Κινήτρων.....	47
7.7 Έρευνες για την εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων.....	49
8. Σεμινάρια ομαδικής συμβουλευτικής σε άτομα του περιβάλλοντος των αθλητών.....	51
8.1 Προπονητική Ομάδα.....	52
8.2 Οικογενειακό-Κοινωνικό Περιβάλλον Αθλητή.....	52
9. Συμπεράσματα- επίλογος.....	54
Βιβλιογραφία.....	56

ΠΡΟΛΟΓΟΣ-ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία, εκπονήθηκε στο πλαίσιο του Προγράμματος Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Π.Ε.ΣΥ.Π.) του παραρτήματος Θεσσαλονίκης της Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε. και ουσιαστικά προσπαθεί να θίξει και να αναδείξει τη συμβολή της συμβουλευτικής παρέμβασης στον επαγγελματικό αθλητισμό.

Πρόκειται για το αποτέλεσμα μιας προσπάθειας που ξεκίνησε με σκοπό την δημιουργία μιας πτυχιακής εργασίας που θα επεξεργαζόταν υπό μία συγκεκριμένη οπτική, την αξία και τη σπουδαιότητα της συμβουλευτικής. Στην αφετηρία αυτής της ερευνητικής προσπάθειας, βρίσκεται το ενδιαφέρον μου για τον αθλητισμό, τόσο σε προσωπικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο ερευνητικών ενδιαφερόντων. Το τελευταίο, και ειδικότερα η ανάγκη μου για μια «ψυχολογική» προσέγγιση του αθλητισμού, αποτέλεσε τη βάση των πρώτων ερευνητικών ερωτημάτων μου σχετικά με το ρόλο της συμβουλευτικής στον αθλητισμό και πιο συγκεκριμένα, στον επαγγελματικό αθλητισμό.

Με βάση λοιπόν το παραπάνω πλαίσιο, στόχος της πτυχιακής αυτής εργασίας είναι να μελετήσει και να αναδείξει τους τρόπους με τους οποίους μπορεί η διαδικασία της συμβουλευτικής παρέμβασης να «βοηθήσει» έναν επαγγελματία αθλητή. Ειδικότερα, ποιες είναι εκείνες οι ψυχολογικές δεξιότητες που απαιτούνται σε επίπεδο επαγγελματικού αθλητισμού και μέσω ποιων ψυχολογικών τεχνικών (που χρησιμοποιεί η αθλητική συμβουλευτική) μπορούν αυτές να επιτευχθούν και σταδιακά να αναπτυχθούν; Ποιες είναι οι δυνατότητες της ατομικής αθλητικής συμβουλευτικής και ποιες της ομαδικής αθλητικής συμβουλευτικής; Ποιος είναι ο ρόλος του αθλητικού συμβούλου και πως μπορεί να συνεργαστεί και να «βοηθήσει» την προπονητική ομάδα και τα άτομα του οικείου περιβάλλοντος των αθλητών;

Η μέθοδος που θα χρησιμοποιηθεί για την διεκπεραίωση των ερευνητικών στόχων και σκοπών της εργασίας, είναι η δευτερογενής ανάλυση βιβλιογραφίας, βασιζόμενη κυρίως σε επιστημονικά βιβλία και άρθρα από επιστημονικά περιοδικά και διαδικτυακές πηγές.

Στο σημείο αυτό, θα πρέπει να διευκρινιστεί πως παρόλο που η αθλητική συμβουλευτική αγκαλιάζει μία ευρεία γκάμα αντιμετώπισης προβλημάτων των επαγγελματιών αθλητών, τόσο αμιγώς αθλητικών

(όπως για παράδειγμα είναι η αύξηση της αυτοπεποίθησης, η βελτίωση της προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης και ο έλεγχος του άγχους των αθλητών) όσο και μη (όπως για παράδειγμα είναι η εξάρτηση από τα αναβολικά, οι διατροφικές ανωμαλίες και η επαναφορά στην αγωνιστική δράση μετά από τραυματισμό), η συγκεκριμένη πτυχιακή εργασία θα εστιάσει στα αμιγώς αθλητικά ζητήματα και κυρίως στον ρόλο που διαδραματίζει η εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών στη βελτίωση και μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης τους.

Η πτυχιακή αυτή εργασία, περιλαμβάνει οχτώ κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η έννοια και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του επαγγελματικού αθλητισμού. Στο δεύτερο κεφάλαιο, γίνεται αναφορά στην έννοια των ψυχολογικών δεξιοτήτων και ανάλυση των βασικότερων εξ αυτών. Στο τρίτο κεφάλαιο ορίζεται η έννοια της συμβουλευτικής και αναλύεται η διαδικασία της συμβουλευτικής παρέμβασης, ενώ στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζεται-ειδικότερα-η αθλητική συμβουλευτική. Στο κεφάλαιο, πέντε και έξι, παρουσιάζονται οι απαραίτητες δεξιότητες ενός αθλητικού συμβούλου καθώς και πολυσήμαντος ρόλος του. Στο έβδομο κεφάλαιο, γίνεται αναφορά και παρουσίαση των ψυχολογικών τεχνικών και μεθόδων που χρησιμοποιούνται για την βελτίωση των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών, ενώ στο όγδοο κεφάλαιο αναδεικνύεται ο ρόλος της συμβουλευτικής παρέμβασης στο οικείο περιβάλλον των επαγγελματιών αθλητών. Τέλος, στον επίλογο αποτυπώνεται συνοπτικά το περιεχόμενο της εργασίας και τα συμπεράσματα της, καθώς και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα γύρω από το ρόλο της συμβουλευτικής στον επαγγελματικό αθλητισμό.

Σύμφωνα με τον Πρώιο (χ.χ.), ο αθλητισμός, είναι ένα σύνολο εξειδικευμένων δραστηριοτήτων που αναπτύσσει ο άνθρωπος (για να βελτιώσει τις φυσικές του ικανότητες, οι οποίες ταυτόχρονα καλλιεργούν και τις ψυχο-πνευματικές του ικανότητες) και διέπονται από ένα πλέγμα κανονισμών. Αυτή η αέναη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων του ανθρώπου, έχει ως απόρροια και τη συνεχή αύξηση των ορίων των αθλητικών επιδόσεων, ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του επαγγελματικού αθλητισμού. Μία αύξηση που στοχεύει στην επιτυχία και την επίτευξη της νίκης, δείχνοντας ταυτόχρονα, ότι ουσιαστικά δεν υπάρχουν όρια στην αθλητική απόδοση.

Τις τελευταίες δεκαετίες οι ποικίλες και συνεχώς αυξανόμενες έρευνες της ψυχολογίας στον τομέα του αθλητισμού έχουν οδηγήσει στο συμπέρασμα, ότι οι ψυχολογικοί παράγοντες παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.

Στους επαγγελματίες αθλητές, η αθλητική προετοιμασία πραγματοποιείται για να αυξήσει τις πιθανότητες επίτευξης υψηλών επιδόσεων μέσα από την βελτίωση των ικανοτήτων και δεξιοτήτων, που

σχετίζονται με τις απαιτήσεις του κάθε αθλήματος. Εδώ, οι ιδιαιτερότητες της προσωπικότητας του αθλητή έχουν άμεση σχέση με τους στόχους της ψυχολογικής του προετοιμασίας, ο οποίος (αθλητής) αντιμετωπίζεται σαν μια ξεχωριστή οντότητα με προσωπικές πεποιθήσεις, αντιλήψεις, σκέψεις και συναισθήματα, ώστε να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό και να δημιουργηθούν οι κατάλληλες συνθήκες για την βέλτιστη αθλητική προετοιμασία του.

Ο συνδυασμός της συμβουλευτικής με την χρήση των κατάλληλων ψυχολογικών τεχνικών και μεθόδων, διαμορφώνουν το πλαίσιο για μια επιτυχημένη ψυχολογική προετοιμασία. Οι φυσικές δεξιότητες, δεν αποτελούν αποκλειστικότητα, αντίθετα για να φτάσουν οι αθλητές στην ελίτ του αθλητικού στερεώματος πρέπει να έχουν την ικανότητα να ανεβάζουν τον εαυτό τους ψυχολογικά, να αυτοσυγκεντρώνονται πιο έντονα, να ελέγχουν τα επίπεδα του στρες, να βάζουν σωστούς στόχους, να έχουν ανεπτυγμένη την ικανότητα της νοερής προπόνησης. Οι ψυχολογικές αυτές δεξιότητες, που αναπτύσσονται εσωτερικά σε όλους τους ανθρώπους, χρειάζεται να εξασκούνται, να διδάσκονται και να αναπτύσσονται από τους αθλητές με την βοήθεια ψυχολογικών μεθόδων και τεχνικών, όπου ένας εξειδικευμένος αθλητικός σύμβουλος είναι ο πιο κατάλληλος για να τους «εκπαιδεύσει».

Κατά τον Καραμουσαλίδη, Μπεμπέτσο, Λαπαρίδη, (2006) μέσα από βασικές μεθόδους ανάπτυξης ψυχολογικών δεξιοτήτων στις οποίες συμπεριλαμβάνονται οι τεχνικές ελέγχου του στρες, η νοερή απεικόνιση, ο καθορισμός των στόχων και τεχνικές προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης, ο σύμβουλος μπορεί να συμβάλει αποτελεσματικά στην αύξηση των επιδόσεων των αθλητών αλλά και στην ποιότητα της ζωής τους γενικότερα.

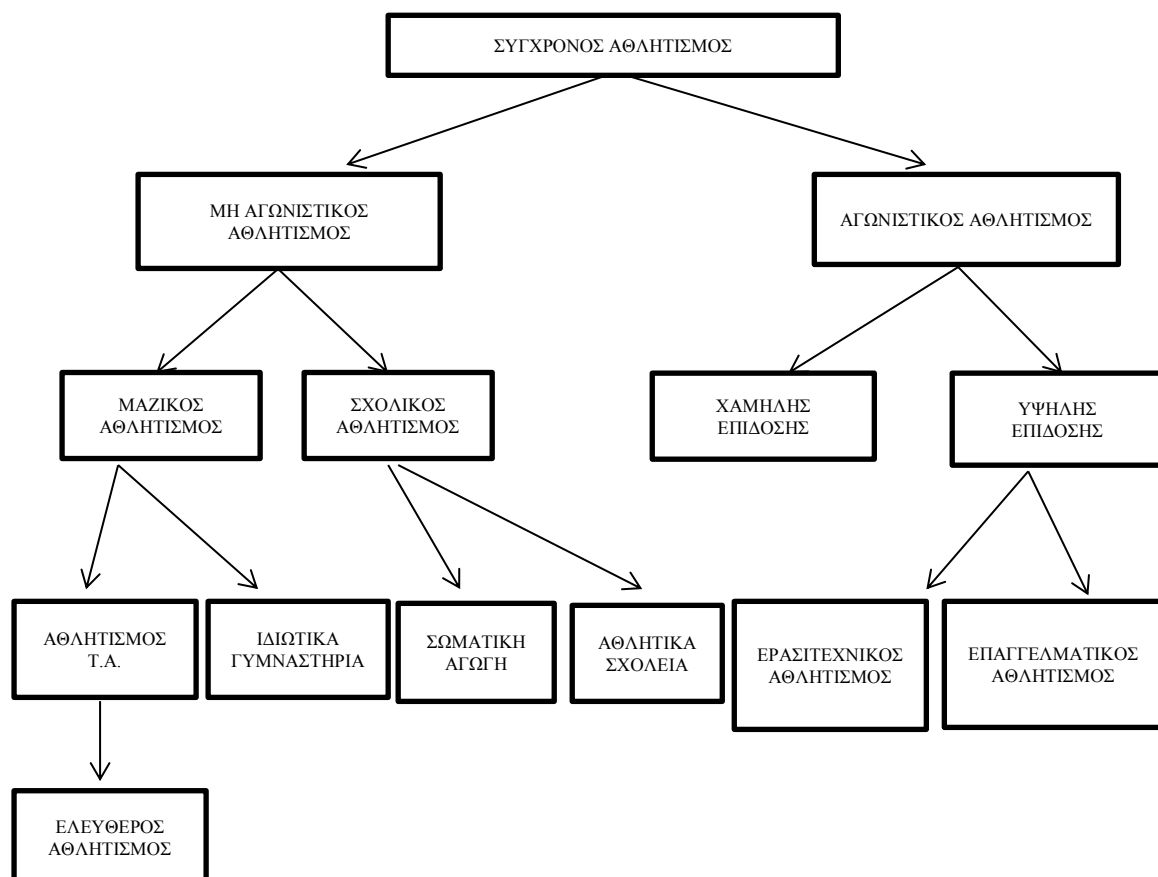
Είναι συνεπώς, ξεκάθαρο πως το σωματικό μέρος της προπόνησης είναι απαραίτητο να συνδέεται με το ψυχολογικό μέρος της προετοιμασίας ώστε να επιτυγχάνονται όσο το δυνατόν υψηλότερα και ακριβέστερα αποτελέσματα. Με άλλα λόγια, οι ψυχολογικές δεξιότητες, όπως και οι φυσιολογικές δεξιότητες των αθλητών, θα πρέπει να «καλλιεργούνται» ώστε να βελτιώνονται όλο και περισσότερο οι επιδόσεις τους.

Ωστόσο, η εκπόνηση και η συγγραφή αυτής της πτυχιακής εργασίας δεν θα ήταν εφικτή χωρίς την πολύτιμη βοήθεια της διδάσκουσας κυρίας Εμμανουηλίδου Καλλιόπης, την οποία οφείλω να ευχαριστήσω δημόσια.

1. Ο ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Καθώς, η συγκεκριμένη πτυχιακή εργασία θα ασχοληθεί με τον αθλητισμό υψηλής επίδοσης και ειδικότερα τον επαγγελματικό αθλητισμό, κρίνεται αναγκαία μια μικρή αναφορά στα βασικά χαρακτηριστικά του.

Ο σύγχρονος θεσμός του αθλητισμού, σύμφωνα με τον Αυγερινό (2007) εμφανίζεται με τις παρακάτω μορφές, η κάθε μία εκ των οποίων έχει τα δικά της χαρακτηριστικά και οργάνωση.



ΣΧΗΜΑ 1: Οι μορφές του αθλητισμού. (Αυγερινός, 1989:223)

Τα βασικότερα χαρακτηριστικά του αθλητισμού υψηλής επίδοσης (ερασιτεχνικού και επαγγελματικού) κατά τον Αυγερινό (2007) είναι: οι υψηλές επιδόσεις που είναι καθορισμένες εθνικά αλλά και διεθνώς, η ποιοτική και ποσοτική ένταση της προπόνησης, η αέναη βελτίωση της απόδοσης, η μεγάλη διαφορά στις επιδόσεις των αθλητών της, από τις επιδόσεις των υπολοίπων αθλητών, η αυστηρή σωματική και ψυχική πειθαρχία και οι υψηλές απαιτήσεις ως προς την ταξινόμηση του χρόνου στις καθημερινές δραστηριότητες των αθλητών. Επίσης, είναι ο ορθολογιστικός τρόπος λειτουργίας και η προγραμματισμένη συμπεριφορά εκ μέρους των αθλητών, η συμβολή πλήθους ανθρώπων-συνεργατών (π.χ. φυσικοθεραπευτής, εργοφυσιολόγος, αθλητικός σύμβουλος) για τις επιτυχίες των επαγγελματιών αθλητών, η τελειοποίηση τόσο των σωματικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων των αθλητών αλλά ταυτόχρονα και η τελειοποίηση των αντικειμένων-οργάνων που χρησιμοποιούν στα αθλήματα τους, η «επιστημονική προπόνηση», η οποία βασίζεται στις επιτεύξεις της τεχνολογίας. Τέλος, πρέπει να αναφέρουμε τις οικονομικές απολαβές αλλά και την πορεία του αθλητισμού υψηλής επίδοσης προς μορφές όλο και πιο πολύ διαφόρων μορφών εργασίας.

Τα παραπάνω χαρακτηριστικά του αθλητισμού υψηλής επίδοσης, αποτελούν σε γενικές γραμμές χαρακτηριστικά και του επαγγελματικού αθλητισμού καθώς ο τελευταίος αποτελεί μέρος αυτού. Αυτό που υφίσταται όμως ως διαφορά μεταξύ τους, έχει να κάνει με τον ορθολογισμό και τον τρόπο προσωπικής συμμετοχής και τοποθέτησης των αθλητών στην αθλητική δραστηριότητα. Με άλλα λόγια, οι επαγγελματίες αθλητές δεν διαθέτουν προσωπική ελευθερία ούτε σε αγωνιστικό αλλά ούτε και σε προσωπικό επίπεδο καθώς δεσμεύονται ρητά από συμβόλαια που έχουν υπογράψει με την ομάδα, τα χρώματα της οποίας αγωνίζονται.

Οι εντατικές, πολύωρες προπονήσεις, η μείωση του ελεύθερου χρόνου, ο υψηλός συναγωνισμός, οι αγώνες υψηλών απαιτήσεων και η πίεση από τον κοινωνικό περίγυρο για μεγαλύτερη προσπάθεια και ευθύνη, συγκεντρώνουν γνωρίσματα τα οποία προκαλούν συναισθήματα δυσφορίας στους αθλητές, όπως είναι το αυξημένο άγχος, η ένταση και η αγωνία για τη μέγιστη απόδοση. Τα συναισθήματα αυτά είναι αναπόφευκτα και συνήθως λόγω αδυναμίας διαχείρισης τους, λειτουργούν αποδιοργανωτικά για τους αθλητές συντελώντας στην αποτυχία και στην εσφαλμένη αντίληψη για τις προσωπικές δυνατότητες τους. Με άλλα λόγια, η απόδοση των αθλητών επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, αυτούς που έχουν να κάνουν με τις σωματικές δυνατότητες τους αλλά και με αυτούς που έχουν να κάνουν με την ψυχολογική τους κατάσταση (καθ' όλη τη διάρκεια της προπόνησης τους αλλά και πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον κάθε αγώνα που δίνουν).

Τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά που συμβάλλουν αποφασιστικά στη βελτίωση της επίδοσης ενός επαγγελματία αθλητή αλλά και στη διάκριση του είναι η αποφασιστικότητα για αυτήν, η ανεπτυγμένη αυτοπεποίθηση, η εμπιστοσύνη στον εαυτό του και στην προπονητική ομάδα, τα ισχυρά κίνητρα για νίκη καθώς και η αισιοδοξία. Αντίθετα, η ύπαρξη αρνητικών σκέψεων, η μειωμένη αυτοπεποίθηση του, η συγκέντρωση πιο πολύ στο αποτέλεσμα παρά στην όλη διαδικασία, η αρνητική αξιολόγηση της παρούσας αθλητικής κατάστασης και η κακή διάθεση έχουν συνήθως ως αποτέλεσμα την ένταση του άγχους των αθλητών πριν τους αγώνες, του λεγόμενου «προαγωνιστικού» δηλαδή άγχους.

Βλέπουμε λοιπόν, όπως αναφέρει και ο (Σταλίκας 1991) πως ο σύγχρονος επαγγελματικός αθλητισμός συνδέεται με ολοένα και αυξανόμενες ψυχικές απαιτήσεις από την πλευρά του αθλητή. Η σωματική προπόνηση δεν είναι αρκετή πλέον από μόνη της, αντίθετα, η ψυχολογική προπόνηση έρχεται να πάρει το δικό της μερίδιο στην ολοκληρωτική προετοιμασία ενός αθλητή. Το σύνολο λοιπόν, των απαιτήσεων που αντιμετωπίζει ένας αθλητής κατά τις προπονήσεις του και κατά την διάρκεια των αγώνων του αυξάνει συνεχώς. Αυτό έχει ως απόρροια, τη συνεχή ενίσχυση από τη μεριά του αθλητή της ικανότητας ελέγχου των παρορμητικών αντιδράσεων του. Αυτές οι ψυχολογικές απαιτήσεις του επαγγελματικού αθλητισμού είναι που καταδεικνύουν και τη σπουδαιότητα της αθλητικής συμβουλευτικής ως ένα απαραίτητο πλέον κομμάτι της ολοκληρωμένης προετοιμασίας ενός αθλητή.

2. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

2.1 Η έννοια των ψυχολογικών δεξιοτήτων στον αθλητισμό

Στο σημείο αυτό, κρίνεται απαραίτητο να διευκρινιστεί ο διαχωρισμός μεταξύ ψυχολογικών τεχνικών και ψυχολογικών δεξιοτήτων. Κατά τον Γούδα (χ.χ), με τον όρο "ψυχολογικές δεξιότητες" εννοούμε χαρακτηριστικά τα οποία προσδοκούμε να αναπτύξει ο αθλητής (π.χ. αυτοπεποίθηση, προσοχή και αυτοσυγκέντρωση), ενώ με τον όρο "ψυχολογικές τεχνικές" εννοούμε τις διαδικασίες εξάσκησης (π.χ. νοερή απεικόνιση, καθορισμός στόχων, τεχνικές χαλάρωσης) μέσω των οποίων μπορούν να αναπτυχθούν οι ψυχολογικές δεξιότητες.

Υπάρχουν διάφορες κατηγορίες ψυχολογικών δεξιοτήτων, άλλες εστιάζουν αποκλειστικά στην αγωνιστική διαδικασία ενώ άλλες ξεφεύγουν από τα στενά αθλητικά πλαίσια καθώς έχουν εφαρμογή σε όλους τους τομείς της ζωής των αθλητών. Από το παραπάνω, συμπεραίνουμε πως η «εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων»¹ έχει ως στόχο την ολιστική ανάπτυξη του ατόμου χωρίς να στοχεύει αποκλειστικά στην αύξηση της αθλητικής απόδοσης. Ειδικότερα, η εξάσκηση μπορεί να έχει ως στόχο τη βελτίωση ενός ή και περισσοτέρων ψυχολογικών δεξιοτήτων, γεγονός που καθορίζεται από τις εκάστοτε ανάγκες του αθλητή.

Ιδιαίτερα σημαντικό από την αρχή της συμβουλευτικής παρέμβασης, είναι να τεθούν συγκεκριμένοι στόχοι για τη βελτίωση του αθλητή, σε συγκεκριμένους τομείς. Οι τεχνικές που θα χρησιμοποιηθούν, είναι θέμα της προσέγγισης την οποία χρησιμοποιεί ο κάθε αθλητικός σύμβουλος καθώς και των διάφορων πρακτικών περιορισμών που υπάρχουν (π.χ. περιορισμός χρόνου λόγω προπονητικών και αγωνιστικών υποχρεώσεων).

¹ Ο όρος "εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων", χρησιμοποιείται για να περιγράψει τεχνικές και στρατηγικές σχεδιασμένες για την εκμάθηση ή τη βελτίωση διανοητικών δεξιοτήτων, οι οποίες προάγουν την απόδοση στον αθλητισμό.

Εδώ όμως, είναι απαραίτητο να αποσαφηνιστούν κάποια σημεία, όπως το γεγονός πως η εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών δεν απευθύνεται μόνο σε επαγγελματίες αθλητές, αντίθετα, αθλητές κάθε επιπέδου μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα της απόδοσης τους με την κατάλληλη εξάσκηση (Θεοδωράκης, Γούδας, Παπαιωάννου, 2000:20). Επίσης, αναφέρουν πως ο αθλητικός σύμβουλος δεν αναλαμβάνει αθλητές με ψυχολογικά προβλήματα που παρεκκλίνουν του «φυσιολογικού», αυτούς πρέπει να τους παραπέμψει σε έναν κλινικό αθλητικό ψυχολόγο, αντίθετα, σκοπός του είναι να διδάξει σε αθλητές που δεν αντιμετωπίζουν ψυχολογικά προβλήματα, ψυχολογικές τεχνικές και δεξιότητες. Τέλος, για να είναι αποτελεσματικές αυτές οι τεχνικές για τους αθλητές, απαιτείται μακροχρόνια και συστηματική εξάσκηση και όχι μια στιγμιαία παρέμβαση πριν από έναν πολύ σημαντικό αγώνα για παράδειγμα.

Ενδεικτικά, να αναφέρουμε ένα από τα εργαλεία μετρήσεων των ψυχολογικών δεξιοτήτων-ειδικά στον αθλητισμό-την λεγόμενη «Κλίμακα αξιολόγησης αθλητικών ψυχολογικών δεξιοτήτων» των Smith, Schutz, Smoll και Ptatek (1995). Το ερωτηματολόγιο τους, το οποίο υιοθετεί ο Θεοδωράκης και οι συνεργάτες του, (2000), αποτελείται από 7 υποκλίμακες, η κάθε μία εκ των οποίων περιγράφει τα εξής :

1. αντιμετώπιση δυσκολιών: εξετάζει την αντίληψη των αθλητών σχετικά με την δεξιότητα τους να παραμένουν θετικοί και να αγωνίζονται με ενθουσιασμό ακόμα και όταν τα πράγματα πάνε άσχημα, ώστε να ξεπερνάνε γρήγορα τα λάθη τους
2. κορύφωση απόδοσης σε συνθήκες πίεσης : εξετάζει την αντίληψη των αθλητών σχετικά με την δεξιότητα τους να αγωνίζονται με ενθουσιασμό ακόμα και σε συνθήκες πίεσης και να το θεωρούν αυτό ενός είδους πρόκληση
3. καθορισμός στόχων : εξετάζει την αντίληψη των αθλητών σχετικά με την δεξιότητα τους να μπορούν να θέτουν στόχους και στην προπόνηση και στον αγώνα τους και να έχουν έτοιμα τα πλάνα του κάθε αγώνα
4. αυτοσυγκέντρωση : εξετάζει την αντίληψη των αθλητών σχετικά με την δεξιότητα τους να έχουν την προσοχή τους πάντα στην προπόνηση και τον αγώνα και τίποτα να μην τους αποσπά από αυτό
5. απαλλαγή από ανησυχίες : εξετάζει την αντίληψη των αθλητών σχετικά με την ικανότητα τους να μην πιέζονται και να μην ανησυχούν μήπως κάνουν λάθη, ούτε το τι σκέφτονται οι άλλοι για την απόδοσή τους
6. αυτοπεποίθηση : εξετάζει την αντίληψη των αθλητών σχετικά με την ικανότητα τους να δίνουν το 100% των δυνάμεων τους για την προπόνηση και τον αγώνα τους, ανεξαρτήτως συνθηκών και

αποτελέσματος και να μην επηρεάζονται από όποιες αρνητικές σκέψεις

7. συμμόρφωση με τον προπονητή ή την προπονήτρια: εξετάζει την αντίληψη των αθλητών σχετικά με την τάση τους να διδάσκονται από τις παρατηρήσεις και την κριτική των προπονητών, χωρίς να το παίρνουν προσωπικά και να θυμώνουν.

Στην κάθε μία υπο-κλίμακα περιγράφονται 4 καταστάσεις, οι οποίες απασχολούν όλους τους αθλητές είτε στην προπόνηση, είτε στον αγώνα τους, η απάντηση στις οποίες (κλίμακα Likert) δίνει και τα αποτελέσματα της αξιολόγησης των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών. Το ερωτηματολόγιο αυτό έχει συγκεκριμένα χρησιμοποιηθεί με επιτυχία στην πρόβλεψη τραυματισμών καθώς και στην πρόβλεψη της αθλητικής απόδοσης.

2.2 Ανάπτυξη Αυτοπεποίθησης

Μία από τις ψυχολογικές δεξιότητες που κατέχει πρωταρχική θέση στους επαγγελματίες αθλητές είναι η αυτοπεποίθηση, δηλαδή η πίστη του κάθε αθλητή στις δυνατότητες και ικανότητες του, σε αυτά τα οποία πιστεύει ο ίδιος ότι μπορεί να πετύχει.

Συγκεκριμένα, η έννοια της αυτοπεποίθησης ορίζεται ως η ρεαλιστική προσδοκία των αθλητών ότι μπορούν να πετύχουν, είναι η πίστη στον εαυτό τους και τις δυνάμεις τους, είναι η συσσώρευση των εμπειριών τους, από τα χρόνια προπόνησης και από προηγούμενες επιτυχίες τους (Τσιγγίλης, Δαρόγλου, Αρδαμερινός, Παρτεμιάν, Ιωακειμίδης, 2003:190).

Η δεξιότητα αυτή δεν είναι επίκτητη αλλά μπορεί να καλλιεργηθεί με κατάλληλη πρακτική, συστηματική εξάσκηση και προγραμματισμό, επηρεάζοντας τους στόχους των αθλητών και οδηγώντας τους στην μεγιστοποίηση της απόδοσης τους. Ανάμεσα στις βασικότερες πηγές αυτοπεποίθησης, είναι η εκμάθηση και βελτίωση της επίγνωσης των αθλητών ότι μπορούν να κερδίζουν και να είναι καλύτεροι από τους αντιπάλους τους, η αφοσίωση τους στο στόχο που έχουν θέσει, η πίστη τους στις σωματικές τους αρετές και η κοινωνική υποστήριξη από συναθλητές, γονείς, προπονητές, φίλους και άλλους. Η αυτοπεποίθηση διαδραματίζει ουσιαστική σημασία στην αθλητική απόδοση καθώς επηρεάζει τα συναισθήματα, τις σκέψεις αλλά και την συμπεριφορά των αθλητών.

Όταν ένας αθλητής έχει υψηλή αυτοπεποίθηση οι προσδοκίες του είναι θετικές, υπάρχει πίστη και σιγουριά για το αποτέλεσμα της προσπάθειας του και αυξάνονται τα θετικά συναισθήματα του. Τα παραπάνω έχουν ως αποτέλεσμα να αντιμετωπίζει τις δύσκολες

καταστάσεις με ηρεμία και χωρίς άγχος, να βελτιώνει την αυτοσυγκέντρωση του, να διατυπώνει ουσιαστικότερους και καλύτερους στόχους και να επιλέγει καλύτερες και πιο σωστές στρατηγικές για την επίτευξη τους. Επίσης, η υψηλή αυτοπεποίθηση, τον βοηθά να είναι πιο συνεργάσιμος, να επικοινωνεί καλύτερα με την προπονητική ομάδα και τους συναθλητές του και να είναι πρόθυμος να δοκιμάσει περισσότερα πράγματα. Συνεπώς, όταν ένας αθλητής διακατέχεται από υψηλή αυτοπεποίθηση, οδηγείται αντίστοιχα, σε μείωση των συμπτωμάτων του αγωνιστικού άγχους και σε αύξηση των θετικών σκέψεων και εικόνων για την επερχόμενη απόδοση του καθώς και επαναφορά προηγούμενων επιτυχημένων εμφανίσεων, αύξηση των επιπέδων αυτοσυγκέντρωσης, χαρά και ευχαρίστηση για τον αγώνα και σε θετική ερμηνεία των συμπτωμάτων συμβάλλοντας σε βέβαιες σκέψεις για επιτυχημένη απόδοση.

Αντίθετα, η χαμηλή ή ακόμη και η υπερβολική αυτοπεποίθηση δημιουργούν προσωπικές αμφιβολίες, άγχος και έλλειψη συγκέντρωσης, τα οποία οδηγούν σε χαμηλότερες επιδόσεις. Τα στοιχεία εκείνα που επηρεάζουν αρνητικά την αυτοπεποίθηση του αθλητή, είναι ο φόβος της αποτυχίας, η συνεχής αρνητική σκέψη και κριτική, η αρνητική σύγκριση με άλλους αθλητές, τα λάθη απόδοσης, η μειωμένη συγκέντρωση και προσοχή, η τελειομανία, η ανησυχία για το τι πιστεύουν οι άλλοι, η ελλιπής ψυχολογική προετοιμασία. Συνεπώς, όταν ένας αθλητής διακατέχεται από χαμηλή αυτοπεποίθηση, οδηγείται σε μια αύξηση συμπτωμάτων που έχουν να κάνουν με το αγωνιστικό άγχος όπως είναι οι αμφιβολίες για την επερχόμενη απόδοση, η επαναφορά εικόνων προηγούμενων μη καλών εμφανίσεων, η ανικανότητα στην αυτοσυγκέντρωση, ο φόβος για την παρουσία στον αγώνα και η αύξηση των αρνητικών σκέψεων που οδηγούν σε μείωση της συγκέντρωσης, με αποτέλεσμα όλα τα παραπάνω συμπτώματα να οδηγούν και σε χαμηλότερη απόδοση.

Όπως βλέπουμε λοιπόν, η αυτοπεποίθηση παίζει σημαντικό ρόλο στην αθλητική απόδοση, επομένως ο αθλητικός σύμβουλος θα πρέπει να «μάθει» στον επαγγελματία αθλητή να εστιάζει στα θετικά στοιχεία και να εκτιμά τις επιτυχίες και την πρόοδο που σημειώνει και να επιβραβεύει την επίτευξη κάθε στόχου τον οποίο εκπληρώνει. Επίσης, εξίσου σημαντικό είναι για κάθε αθλητή να επιβραβεύεται και από σημαντικούς για τον εαυτό του ανθρώπους, οι οποίοι θα τον κάνουν να νιώθει περήφανος για το ποιος είναι και τι έχει καταφέρει στην αθλητική του πορεία. Μία παράμετρο, στην οποία θα αναφερθούμε δεξιοδικότερα και στο κεφάλαιο 8.

Η αύξηση της αυτοπεποίθησης μπορεί να γίνει με κάποιες βασικές ασκήσεις που θα δοθούν από τον αθλητικό σύμβουλο στον αθλητή. Κάποια παράδειγμα τέτοιου τύπου ασκήσεων είναι να κάνει ο αθλητής,

μια λίστα με τις επιτυχίες του, να καταγράψει τα θετικά χαρακτηριστικά του σαν επαγγελματίας αθλητής, να ορίσει τους προσωπικούς του στόχους, αντιμετωπίζοντας τους θετικά και ενισχύοντας τον εαυτό του όταν τους πετυχαίνει ή ακόμη και να καταγράψει τι τον ενοχλεί στην προπόνηση ή στους αγώνες, στη σχέση του με την προπονητική ομάδα και τους συμπαίκτες του (στην περίπτωση ομαδικού αθλήματος) και να καταστρώσει ένα σχέδιο-πλάνο με τα βήματα που θα κάνει για να το ξεπεράσει.

Η χρήση ψυχολογικών τεχνικών (π.χ. νοερή απεικόνιση, καθορισμός στόχων, αυτοδιάλογος) για την αύξηση της αυτοπεποίθησης είναι πολύ σημαντική για την αντιμετώπιση του αγωνιστικού άγχους. Εξίσου σημαντικά, είναι και το κοινωνικό κλίμα που επικρατεί γύρω από τον αθλητή, δηλαδή, η κοινωνική υποστήριξη, το στυλ ηγεσίας που χρησιμοποιεί ο προπονητής και η αποτελεσματικότητα του, τα συναισθήματα άνεσης και εγκλιματισμού του αθλητή στο αγωνιστικό περιβάλλον.

2.3 Ανάπτυξη Προσοχής και Αυτοσυγκέντρωσης

Οι ψυχολογικές δεξιότητες που καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό και την κατάσταση άλλων ψυχολογικών δεξιοτήτων καθώς και την αθλητική απόδοση των επαγγελματιών αθλητών, είναι αυτές της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης.

Σύμφωνα με τον Θεοδωράκη και τους συνεργάτες του (2000) με τον όρο «προσοχή» δηλώνουμε τη διαδικασία που κατευθύνει την πρόσληψη πληροφοριών καθώς αυτές φτάνουν στις αισθήσεις μας, ή διαφορετικά, την ικανότητα επιλογής των σχετικών με τη δραστηριότητα ερεθισμάτων και την ταυτόχρονη αποφυγή των άσχετων ενώ με τον όρο αυτοσυγκέντρωση, την προσήλωση της προσοχής σε συγκεκριμένα ερεθίσματα για μια χρονική περίοδο.

Η έννοια της προσοχής στον αθλητισμό έχει να κάνει με τρεις διαστάσεις: την ετοιμότητα των αθλητών τόσο σε μεμονωμένες προσπάθειες όσο και σε προσπάθειες με διάρκεια, την ικανότητα της ταυτόχρονης επεξεργασίας πολλών ερεθισμάτων και την επιλεκτικότητα των ερεθισμάτων.

Στην περίπτωση των μεμονωμένων προσπαθειών (π.χ. ρίψη σφαίρας), ιδιαίτερα σημαντικοί παράγοντες για την εστίαση της προσοχής του αθλητή είναι η σωματική διέγερση (η αυξημένη σωματική διέγερση δυσχεραίνει την εστίαση της προσοχής) και οι αρνητικές σκέψεις. Στην περίπτωση προσπαθειών με διάρκεια (π.χ. αγώνας μπάσκετ) η διατήρηση της προσοχής των αθλητών είναι ιδιαίτερα δύσκολη υπόθεση. Όταν σε αυτές τις προσπάθειες υπάρχουν διαλλείματα

(π.χ. τάιμ άουτ σε αγώνα μπάσκετ) οι αθλητές θα πρέπει να τα εκμεταλλευτούν για ξεκούραση, νοερή χαλάρωση και επανεστίαση της προσοχής τους. Αντίθετα, όταν σε αυτές τις προσπάθειες δεν υπάρχουν διαλλείματα (π.χ. δρόμοι μεγάλων αποστάσεων-μαραθώνιοι) οι αθλητές θα πρέπει να εναλλάσσονται μεταξύ δύο διαφορετικών στρατηγικών προσοχής, την προσοχή σε σχετικά ερεθίσματα (π.χ. σωματικές λειτουργίες-καρδιακοί παλμοί) και την προσοχή σε άσχετα ερεθίσματα (π.χ. ένα φανταστικό τοπίο).

Πολύ συχνά, οι αθλητές χρειάζεται να επικεντρώνουν την προσοχή τους και να επεξεργάζονται πολλά ερεθίσματα ταυτόχρονα, η επιτυχία των οποίων βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην εξάσκηση. Η εξάσκηση αυτή προτείνεται να γίνεται είτε με αυξημένη επιβάρυνση σε ερεθίσματα περίστασης στην προπόνηση τους, είτε με προσομοίωση με τις συνθήκες του αγώνα.

Τέλος, η εστίαση της προσοχής στους αθλητές έχει να κάνει και με την επιλογή εστίασης στα πιο σημαντικά από τα ερεθίσματα από πλήθος με τα οποία έρχονται αντιμέτωποι, μια ικανότητα πολύ σημαντική καθώς μόνο με την παρουσία αυτής, θα έχουν και τις σωστές και κατάλληλες αντιδράσεις. Η προσοχή, σύμφωνα με τον Nideffer (1986), κινείται ανάμεσα σε δυο διαστάσεις: την εσωτερική-εξωτερική και την στενή-πλατιά. Η εσωτερική προσοχή αναφέρεται σε ερεθίσματα από το σώμα ή τις σκέψεις μας, δηλαδή από μέσα μας, ενώ η εξωτερική σε ερεθίσματα από το εξωτερικό περιβάλλον. Αντίστοιχα, η στενή προσοχή αναφέρεται σε ένα μόνο ερέθισμα ενώ η πλατιά προσοχή σε πολλά ερεθίσματα ταυτόχρονα. (Θεοδωράκης, κ. συν., 2000:130)

Αυτό που θα πρέπει να σημειώσουμε εδώ, είναι πως τελικά η επιλογή και εφαρμογή του στυλ προσοχής για τον κάθε αθλητή εξαρτάται, όπως αναφέρει ο Θεοδωράκης και οι συνεργάτες του (2000), από τις διαφορετικές αγωνιστικές καταστάσεις κάθε αθλήματος, τις διαφορετικές ικανότητες προσοχής του κάθε αθλητή και τις διαφορές στην ταχύτητα αλλαγής στυλ προσοχής, τις οποίες απαιτεί το κάθε άθλημα.

Όπως είδαμε, οι δεξιότητες της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης αποτελούν δυο από τις πιο σημαντικές ψυχολογικές ικανότητες ενός αθλητή και μπορούν να καλλιεργηθούν συστηματικά με τις κατάλληλες ψυχολογικές τεχνικές. Οι τεχνικές του αυτοδιαλόγου, και της νοερής εξάσκησης (όπως θα δούμε και παρακάτω) μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την εξάσκηση της προσοχής έτσι ώστε οι αθλητές να επιτυγχάνουν την αυτοσυγκέντρωση που χρειάζονται για να κατευθύνουν την προσοχή τους με αποτελεσματικό τρόπο εκεί όπου οι ίδιοι επιθυμούν.

Ο αθλητικός σύμβουλος είναι αυτός που μπορεί να «διδάξει» στον επαγγελματία αθλητή τους τρόπους με τους οποίους θα μπορεί να

επικεντρώνεται στο παρόν και όχι στο παρελθόν ή στο μέλλον. Ο αθλητής δεν θα πρέπει να σκέφτεται ούτε προηγούμενα λάθη και αποτυχίες του αλλά ούτε και το μελλοντικό αποτέλεσμα του αγώνα, αντίθετα, θα πρέπει να εστιάζει στο τώρα, σε συγκεκριμένα ερεθίσματα ώστε να αντιδρά σε αυτά με επιτυχημένο τρόπο, να υπενθυμίζει στον εαυτό του να παραμένει συγκεντρωμένος (σε περίπτωση που κάτι αποσπάσει την προσοχή του) και να επικεντρώνει την προσοχή και αυτοσυγκέντρωση του στον ίδιο του τον εαυτό.

2.4 Διαχείριση Άγχους

Μία από τις βασικότερες δεξιότητες για τους επαγγελματίες αθλητές είναι η ρύθμιση του αγωνιστικού άγχους τους. Ως άγχος γενικά ορίζεται: α) μια εκμαθημένη αντίδραση του οργανισμού σε κατάσταση κινδύνου, β) μια μορφή εγωκεντρισμού που χαρακτηρίζεται από αυτοπαρατήρηση, αμφιβολίες και υποτίμηση του εαυτού, γ) ένα από τα δέκα βασικά ανθρώπινα συναισθήματα που μοιάζει με ένστικτο, δ) το αποτέλεσμα της ασυμφωνίας μεταξύ του εσωτερικού και του εξωτερικού συστήματος αξιών (Πατσιαούρας, Σούλας, Παπανικολάου, 2003:205). Πολλοί μπορεί να είναι οι παράγοντες που προκαλούν άγχος στους επαγγελματίες αθλητές, ανάμεσα στους οποίους διακρίνουμε: τους κινδύνους τραυματισμού, την απώλεια ισορροπίας, τις άγνωστες αθλητικές εγκαταστάσεις, το οικογενειακό-κοινωνικό περιβάλλον του αθλητή, τον ισχυρό θόρυβο, τον πόνο, την αντιμετώπιση ισχυρών αντιπάλων και πολλούς ακόμη.

Το άγχος στον τομέα του αθλητισμού οφείλεται τις περισσότερες φορές στο φόβο για το αποτέλεσμα του αγώνα και συνδέεται με τα κίνητρα της επίδοσης του. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που μια παλιότερη αποτυχία σε έναν αγώνα μπορεί να συνδεθεί με το άγχος, ή μία μη κατάλληλη προετοιμασία ή ακόμη και ο φόβος για το επίπεδο των αντιπάλων. Επίσης, μέρος των αθλητών αγχώνονται από τους θεατές, την προπονητική ομάδα, το προεδρείο του συλλόγου για τον οποίο αγωνίζονται, τους γονείς τους και γενικότερα τα άτομα του οικείου περιβάλλοντός τους, με τις απαιτήσεις που έχουν από αυτούς. Γενικότερα, θα μπορούσαμε να αναφέρουμε ότι το άγχος τείνει να προκαλείται από μη λειτουργικούς ψυχολογικούς παράγοντες, όπως οι αρνητικές σκέψεις που διακατέχουν τους αθλητές, η μειωμένη αυτοπεποίθηση τους και η εστίαση τους περισσότερο στο αποτέλεσμα του αγώνα παρά στην όλη διαδικασία.

Για να μην προκαλεί λοιπόν, η ένταση των αγώνων άγχος στους αθλητές είναι απαραίτητο να μάθουν να ελέγχουν όλες τις πτυχές της αθλητικής τους συμπεριφοράς, με τη χρήση διαφόρων τεχνικών

ψυχολογικής προετοιμασίας και να μάθουν να δέχονται κάποιες αντιδράσεις, ως φυσιολογική προετοιμασία του σώματος τους για τον αγώνα. Αυτή η αντιμετώπιση του άγχους είναι ουσιαστικά:

“η προσπάθεια που καταβάλλει ο αθλητής προκειμένου να μειώσει τα επίπεδα άγχους και να περιορίσει όλα τα μη ευχάριστα συναισθήματα που προκαλεί αυτό, όπως η αυξημένη καρδιακή συχνότητα, η εφίδρωση και οι αρνητικές σκέψεις” (Παυλίδου και Δογάνης, 2008:4).

Ειδικότερα, τα συμπτώματα τους άγχους δρουν στα εξής επίπεδα :

- ✓ σε ψυχολογικό επίπεδο: τα οποία παρατηρούνται στην αίσθηση της απώλειας ελέγχου της κατάστασης, στην έλλειψη συγκέντρωσης και λήψης αποφάσεων και στην αρνητική διάθεση και τις απαισιόδοξες σκέψεις για το αποτέλεσμα από μέρους των αθλητών
- ✓ σε σωματικό επίπεδο: όπου εκφράζονται με στομαχικές διαταραχές, με έντονο ρυθμό αναπνοής, με εφίδρωση, με διεύρυνση της κόρης του ματιού, με επιτάχυνση του καρδιακού παλμού, με ωχρότητα του προσώπου με μυϊκούς πόνους και με έντονο τρέμουλο
- ✓ σε επίπεδο συμπεριφοράς: τα οποία εκδηλώνονται με αϋπνίες, με το δάγκωμα των νυχιών, με την έλλειψη συντονισμού κινήσεων, με φυγοπονία, με επιθετική συμπεριφορά, με παθητικότητα, με τον υπερβολικό ζήλο, με περιαιτολογία και με έπαρση
- ✓ σε συναισθηματικό επίπεδο: όπου εμφανίζονται με αλλαγές στη διάθεση, στην ύπαρξη συναισθηματικού τρόμου και φόβου και συχνού θυμού, με έλλειψη υπομονής
- ✓ σε κινητικό επίπεδο: τα οποία παρατηρούνται στις αδέξιες και ασυντόνιστες κινήσεις, στις λάθος προσαρμογές, στην σπασμωδικότητα, στη μείωση του εύρους κίνησης, στις διαταραχές του ρυθμού και της ροής της κίνησης.

Το άγχος σε όλες του τις εκφάνσεις αποτελεί κεντρικό στοιχείο σχεδόν όλων των αρνητικών καταστάσεων διέγερσης στον αθλητισμό και για τον λόγο αυτό, κατά τους Παυλίδου και Δογάνης (2008) είναι σημαντικό να γνωρίζει ο αθλητής (αλλά και η προπονητική ομάδα) τους τρόπους αντιμετώπισης του, η αποτελεσματικότητα των οποίων πολλές φορές καθορίζει την επιτυχία ή την αποτυχία.

Αυτό που πρέπει να κάνει ένας αθλητής για να ελέγξει το άγχος του είναι πρώτα από όλα να αναγνωρίσει τα συμπτώματα του, είτε αυτά είναι σωματικά (ταχυκαρδία, τρέμουλο, αύξηση ρυθμού αναπνοής, στομαχικές διαταραχές, εφίδρωση), είτε ψυχολογικά (ανησυχία, ανικανότητα συγκέντρωσης, σύγχυση, αρνητικές σκέψεις), είτε ακόμη και σχετικά με την συμπεριφορά του (γρήγορη ή αργή ομιλία, δάγκωμα των νυχιών, γρήγορες κινήσεις των ποδιών, σύσπαση μυών). Ουσιαστικά, να κατανοήσει τα συμπτώματα που προκαλούνται από το

άγχος του και να τα δεχτεί ως φυσιολογική προετοιμασία του σώματος του για τον επερχόμενο αγώνα.

Επίσης, τις μέρες πριν από τον αγώνα, μπορεί να εξασκηθεί νοερά ώστε να προετοιμάσει το μυαλό του για το τι θα αντιμετωπίσει κατά τη διάρκεια της ημέρας του αγώνα, δηλαδή να φανταστεί όλη τη διαδικασία από το πρωινό του ξύπνημα, την είσοδο του στον αγωνιστικό χώρο, το ζέσταμα του κτλ. Αντίστοιχα, λίγο πριν τον αγώνα μπορεί να χρησιμοποιήσει τεχνικές χαλάρωσης με βαθιές αναπνοές και κυρίως να μην σκέφτεται το αποτέλεσμα, τους αντιπάλους, τα λάθη που έχει κάνει σε προηγούμενους αγώνες αλλά αντίθετα, να εστιάζει στη δική του απόδοση και στην τακτική που θα ακολουθήσει. Τέλος, μετά τον αγώνα μπορεί να κάνει έναν απολογισμό των σκέψεων, πράξεων και συμπεριφορών που βοήθησαν την απόδοση του αλλά και αυτών που είχαν αρνητικό αποτέλεσμα. Βέβαια, για την ψυχολογική του ενίσχυση καλό θα ήταν η εστίαση να γίνεται περισσότερο στα θετικά στοιχεία των σκέψεων και της συμπεριφοράς του.

Εδώ, οφείλουμε να αναφέρουμε πως το άγχος σε έναν αγώνα μπορεί να αποδειχθεί και ωφέλιμο, διότι η απάθεια και η πλήρης χαλάρωση από την άλλη μπορούν επίσης να επιφέρουν αρνητικά αποτελέσματα στην απόδοση του αθλητή. Είναι δυνατόν δηλαδή, ένας έμπειρος αθλητής, την ένταση που νοιώθει από το άγχος να τη μετατρέψει σε ενέργεια για τον αγώνα και έτσι να ενισχύσει την αθλητική του απόδοση.

Συμπερασματικά, να τονίσουμε πως η καταπολέμηση του άγχους στον επαγγελματικό αθλητισμό (αλλά και γενικότερα στην ζωή των ανθρώπων) είναι ιδιαίτερα σημαντική, γιατί ένας αγχωμένος αθλητής δυσλειτουργεί, έχει μειωμένη αυτοσυγκέντρωση, μνήμη και προσοχή, λειτουργίες οι οποίες είναι απαραίτητες για την μεγιστοποίηση της απόδοσης του.

2.4 Συμβουλευτικές ανάγκες ταλαντούχων επαγγελματιών αθλητών

Στο σημείο αυτό, κρίνεται απαραίτητη μια μικρή αναφορά στις ιδιαίτερες συμβουλευτικές ανάγκες των ταλαντούχων αθλητών. Η αναφορά αυτή, επιβάλλεται καθώς ανάμεσα στους επαγγελματίες αθλητές, υπάρχει και ένα ποσοστό εξ αυτών που εντάσσονται στην κατηγορία των ταλαντούχων αθλητών.

Σύμφωνα με την Emmanouilidou (2006), υπάρχει πλήθος προτεινόμενων ορισμών για τα χαρισματικά και ταλαντούχα άτομα (ανάμεσα στα οποία υπάρχουν και επαγγελματίες αθλητές), με διάφορες κυρίαρχες κατευθύνσεις οι οποίες οδηγούν σε βιολογικές, ανθρωπολογικές, ψυχο-κοινωνικές, κοινωνικο-πολιτισμικές και

γνωστικές κατηγορίες ορισμών. Εδώ, μπορούμε να πούμε γενικότερα, πως οι ταλαντούχοι επαγγελματίες αθλητές είναι αυτοί οι οποίοι διαθέτουν κάποια ιδιαίτερα και συγκεκριμένα χαρακτηριστικά τα οποία τους διακρίνουν από τους υπόλοιπους αθλητές, ως προς τις ικανότητες τους και τα οποία τους παρέχουν τη δυνατότητα υψηλών επιδόσεων στο άθλημα τους. Πιο συγκεκριμένα, ο ταλαντούχος αθλητής έχει τη δυνατότητα να αποκτά δεξιότητες και ικανότητες αρκετά γρήγορα και να φτάνει έτσι σε ένα καλό επίπεδο στο άθλημα του. Η ιδιαιτερότητα του αυτή όμως μπορεί να τον οδηγήσει και σε μειονεκτική θέση σε σχέση με τους μη ταλαντούχους αθλητές, ιδίως όταν η περαιτέρω εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων απαιτεί εστίαση στη λεπτομέρεια και πολλές ώρες εξάσκησης και δουλειάς.

Η ύπαρξη των ιδιαίτερων αυτών χαρακτηριστικών, είναι δυνατόν να οδηγήσει τους ταλαντούχους αθλητές σε συναισθηματικά προβλήματα (τελειομανία, πλήξη, άγχος, μοναξιά, υπερβολική ευαισθησία) αλλά και σε προβλήματα συμπεριφοράς, τα οποία με την σειρά τους δημιουργούν ιδιαίτερες συμβουλευτικές ανάγκες αλλά και την ανάγκη εξάσκησης και ανάπτυξης συγκεκριμένων δεξιοτήτων. Η Emmanouilidou (2006) αναφέρει πως το γεγονός ότι ένα άτομο είναι ταλαντούχο δεν αρκεί από μόνο του για την αντιμετώπιση όλων των προβλημάτων του, καθώς μπορεί να μην διαθέτει την απαραίτητη συναισθηματική νοημοσύνη και ωριμότητα για να διαχειριστεί αυτή την ιδιαιτερότητα του. Συνεχίζοντας, τονίζει τα συναισθηματικά προβλήματα και τα προβλήματα συμπεριφοράς που αντιμετωπίζουν τα ταλαντούχα άτομα ανάμεσα στα οποία αναφέρει το έντονο άγχος λόγω της ευαισθησίας τους και της ανταπόκρισης τους με ένταση σε πολύπλοκες καταστάσεις, την έντονη περιέργεια τους και τον περιορισμό, απογοήτευση, δυσαρέσκεια και συμβιβασμό που νιώθουν όταν οι καταστάσεις δεν ανταποκρίνονται στις δυνατότητες τους, με συνέπεια την μείωση του ενθουσιασμού τους.

Από τα παραπάνω χαρακτηριστικά τους, φαίνεται η ιδιαίτερη ανάγκη τους για εξάσκηση συγκεκριμένων ψυχολογικών δεξιοτήτων όπως είναι η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης τους, η διαχείριση της δημιουργικότητας τους, η ενίσχυση της αυτογνωσίας τους και της θετικής αυτό-αντίληψης τους και γενικότερα η διαχείριση των έντονων αρνητικών συναισθημάτων τους. Όπως έχουμε προαναφέρει άλλωστε, για να φτάσει ένας αθλητής να αγωνίζεται σε επαγγελματικό επίπεδο είναι απαραίτητος ο συνδυασμός εξάσκησης σωματικών δεξιοτήτων και ψυχολογικών και για τους ταλαντούχους επαγγελματίες αθλητές η ανάγκη εξάσκησης των τελευταίων διαφαίνεται ακόμη πιο απαραίτητη.

3. Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

3.1 Ορισμός της Συμβουλευτικής

Σύμφωνα με τον Δημητρόπουλο (1999), η συμβουλευτική ορίζεται ως:

“η διαδικασία εκείνη κατά την οποία είτε κατά τρόπο ατομικό είτε κατά τρόπο ομαδικό, ένας ειδικός, που υπό ορισμένες προϋποθέσεις λέγεται Σύμβουλος, συνεξετάζει με ένα άτομο (ή κάποια άτομα) θέματα ή προβλήματα που απασχολούν το άτομο (ή τα άτομα) και διευκολύνει τη λύση τους.”

Ο κύριος στόχος συνεπώς της συμβουλευτικής είναι να βοηθήσει το άτομο, αφού πρώτα γνωρίσει τον εαυτό του και το περιβάλλον του, να κάνει τις κατάλληλες επιλογές που θα το βοηθήσουν, αναφορικά με τα θέματα που το απασχολούν, να τα αντιμετωπίσει και να αξιοποιήσει καλύτερα τον εαυτό του για το δικό του αλλά και για το γενικότερο όφελος.

Βέβαια, υπάρχουν αρκετοί ορισμοί της συμβουλευτικής ανάλογα με το θεωρητικό υπόβαθρο αλλά και τη δημιουργία και εξέλιξη της μέσα στα πλαίσια της σύγχρονης κοινωνίας. Ενδεικτικά ακόμη, αναφέρουμε, πως «η συμβουλευτική αντιπροσωπεύει μια επαγγελματική σχέση μεταξύ ενός καταρτισμένου συμβούλου και ενός πελάτη. Η σχέση αυτή είναι συνήθως πρόσωπο με πρόσωπο, παρόλο που ενίοτε ενδέχεται να συμμετέχουν περισσότερα από δύο άτομα. Είναι οργανωμένη με τέτοιον τρόπο, ώστε να βοηθά τους πελάτες να κατανοήσουν και να αποσαφηνίσουν τις απόψεις τους σχετικά με το εύρος ζωής τους και να μάθουν να επιτυγχάνουν τους στόχους που έχουν θέσει οι ίδιοι για τον εαυτό τους μέσα από σημαντικές και εμπειριστατωμένες επιλογές, καθώς και μέσω της επίλυσης προβλημάτων συναισθηματικής και διαπροσωπικής φύσης». (McLeod, 2003:31)

Ανάλογα με τους χώρους εφαρμογής της συμβουλευτικής, δημιουργούνται πολλές εξειδικεύσεις και κλάδοι της, ανάμεσα στους οποίους ο Δημητρόπουλος (1999) αναφέρει τη σχολική συμβουλευτική, τη συμβουλευτική απασχόλησης, την εργασιακή συμβουλευτική, τη διαπολιτισμική συμβουλευτική, τη συμβουλευτική υγείας, τη συμβουλευτική οικογενειακού προγραμματισμού, γονέων και οικογένειας, την ποιμαντική, τη σωφρονιστική, την αθλητική, τη

συμβουλευτική επανένταξης, τη συμβουλευτική σε άτομα τρίτης ηλικίας, κ.ά.

Ανεξάρτητα του πεδίου εφαρμογής της, ο κάθε σύμβουλος θα πρέπει να διαθέτει υψηλού επιπέδου θεωρητική κατάρτιση πάνω στις επιστήμες της συμβουλευτικής καθώς και την εμπειρική ικανότητα εφαρμογής τεχνικών και μεθόδων από όλες τις υπάρχουσες θεωρίες.

3.2 Μεθοδολογία συμβουλευτικής παρέμβασης (Ατομικής και ομαδικής)

Στην ατομική συμβουλευτική γενικότερα, η συμβουλευτική σχέση δομείται μέσα από μια σειρά ατομικών συνεντεύξεων (συνεδρίες), η δομή των οποίων ποικίλλει από την απόλυτα τυποποιημένη συνέντευξη μέχρι την τελείως ελεύθερη συνέντευξη. Αφετηρία αυτής της σχέσης, μπορεί να αποτελέσει τόσο ο ίδιος ο σύμβουλος (που λειτουργεί μέσα σε ένα συγκεκριμένο χώρο), όσο και το ίδιο το άτομο που αντιμετωπίζει κάποιες δυσκολίες ή ακόμη και κάποιο τρίτο πρόσωπο. Ο τρόπος πρόκλησης αυτής της σχέσης και ο γενικότερος σκοπός της, οριοθετεί και την πρώτη συνέντευξη που θα πραγματοποιηθεί, οι σκοποί της οποίας, κατά τον Δημητρόπουλο (1999) μπορεί να είναι :

- ✓ **διαγνωστικοί:** ώστε ο σύμβουλος να αναζητήσει αιτίες συμπεριφοράς και να διαγνώσει κάποια κατάσταση
- ✓ **προγνωστικοί:** ώστε ο σύμβουλος να προσπαθήσει να προβλέψει μια μελλοντική συμπεριφορά και να προλάβει δυσάρεστες εξελίξεις ή/και να διευκολύνει ευνοϊκές αντίστοιχα
- ✓ **ενημερωτικοί-πληροφοριακοί:** ώστε ο σύμβουλος ή/και ο συμβουλευόμενος ακόμη, να συλλέξει πληροφορίες ο ένας από τον άλλον για διάφορα ζητήματα
- ✓ **πρακτικοί:** ώστε να αποσαφηνιστούν κάποιες πρακτικές όψεις της λειτουργίας του συμβουλευόμενου ή ακόμη και του χώρου που βρίσκονται και οι δύο (σύμβουλος και συμβουλευόμενος)
- ✓ **ψυχολογικοί:** η περίπτωση αυτή συναντάται κυρίως σε αναγκαστικές συνεντεύξεις όπου ο συμβουλευόμενος αντιμετωπίζει κάποιο ψυχολογικό πρόβλημα
- ✓ **θεραπευτικοί:** εδώ συνήθως έχει υπάρξει παλιότερη επαφή των δύο μερών και υπάρχει ανάγκη για θεραπεία
- ✓ **τέλος,** μπορεί ακόμη και να πρόκειται για μια συνέντευξη μεταπαρακολούθησης του συμβουλευόμενου, δηλαδή της πορείας εξέλιξης του μετά από μια προηγούμενη παρέμβαση.

Ειδικότερα, ο Δημητρόπουλος (1999) αναφέρει πως η διαδικασία που ακολουθείται για μια τέτοιου είδους ατομική συμβουλευτική παρέμβαση είναι η εξής:

1. *Προετοιμασία για τη συνέντευξη*: στη φάση αυτή ο σύμβουλος προβαίνει σε μια σειρά ενεργειών για την προετοιμασία της συνέντευξης και γενικότερα της συμβουλευτικής διαδικασίας και του πλαισίου δουλειάς που θα ακολουθηθεί και ταυτόχρονα και ο ίδιος ο συμβουλευόμενος προετοιμάζεται για την διαδικασία της πρώτης συνάντησης και συνέντευξης του.
2. *Αρχική διερευνητική φάση*: πρόκειται ίσως για το καθοριστικότερο σημείο μιας συμβουλευτικής παρέμβασης, καθώς τόσο ο σύμβουλος όσο και ο συμβουλευόμενος βγάζουν τα πρώτα τους συμπεράσματα από τη φυσική τους παρουσία και εμφάνιση, τη συμπεριφορά και την διάθεση τους, τις κινήσεις και τις χειρονομίες τους, τις αντιδράσεις τους δηλαδή γενικότερα, στοιχεία πολύ βασικά για το χτίσιμο μιας καλής συμβουλευτικής σχέσης καθώς και την πορεία της.
3. *Φάση διάγνωσης και αποσαφήνισης συναισθημάτων*: αναφέρεται στην ασφαλή διάγνωση του προβλήματος του συμβουλευόμενου, είτε στην περίπτωση που το έχει θέσει ξεκάθαρα, είτε εάν ο ίδιος ο σύμβουλος μέσα από κατάλληλες μεθόδους και τεχνικές χρειάζεται να «ανακαλύψει» και να διαγνώσει το αληθινό πρόβλημα πίσω από τα λεγόμενα του συμβουλευόμενου.
4. *Καθορισμός σκοπών*: στη φάση αυτή γίνεται ένας λεπτομερειακός καθορισμός των στόχων της προσπάθειας που γίνεται.
5. *Προγραμματισμός ενεργειών*: πρόκειται για το σημείο όπου προγραμματίζεται ο τρόπος συνεργασίας μεταξύ συμβούλου-συμβουλευόμενου και καθορίζονται οι απαιτήσεις από τον συμβουλευόμενο. Για παράδειγμα, εδώ καθορίζονται οι χρονικοί περιορισμοί των συναντήσεων τους, οι ρόλοι τους στη σχέση αυτή, οι ενέργειες τους, οι αξίες και οι κανόνες που θα διέπουν τη σχέση τους.
6. *Αναζήτηση λύσεων, λήψη αποφάσεων, θεραπεία*: είναι η φάση που συνήθως διαρκεί περισσότερο χρονικό διάστημα καθώς σε αυτήν αναζητούνται οι λύσεις και λαμβάνονται οι αποφάσεις, οι σχετικές με το πρόβλημα του συμβουλευόμενου.
7. *Εξάσκηση ή πρακτική εφαρμογή ή εμπέδωση*: εδώ ο συμβουλευόμενος εφαρμόζει τις αποφάσεις του ή τη νέα συμπεριφορά του στην πράξη, υπό την εποπτεία του συμβούλου, ώστε να φανεί αν είναι σε θέση ή όχι να την εκδηλώνει με ασφάλεια και σε φυσικές καταστάσεις.
8. *Περάτωση*: είναι η φάση όπου ολοκληρώνεται και τερματίζεται είτε μια φάση εργασίας, είτε μια συνέντευξη είτε ακόμη και η ίδια η συμβουλευτική παρέμβαση.
Στην περίπτωση της ομαδικής συμβουλευτικής, η διαφορά έγκειται στο γεγονός ότι ο συμβουλευόμενος δεν είναι ένα άτομο αλλά μια ομάδα

ατόμων. Η διαφορά αυτή, αποτελεί και το σημείο δυσκολίας περιγραφής μιας τυπικής συμβουλευτικής παρέμβασης, καθώς η δυναμική της κάθε ομάδας είναι μοναδική. Υπάρχει πληθώρα περιγραφών της διαδικασίας της ομαδικής συμβουλευτικής, χωρίς ωστόσο να υπάρχει η δυνατότητα ενοποίησης τους, όπως είδαμε να συμβαίνει στην ατομική συμβουλευτική.

Ενδεικτικά, αναφέρουμε μια περιγραφή από το Δημητρόπουλος (1999), η οποία προτείνει 3 φάσεις ομαδικής συμβουλευτικής: α. της διερευνητικής, β. της μεταβατικής και γ. της ενεργούς. Η πρώτη φάση, περιλαμβάνει την γνωριμία των μελών, τη διατύπωση των σκοπών και επιδιώξεων της ομάδας και τον καθορισμό των δραστηριοτήτων και συμπεριφορών τόσο του αρχηγού της ομάδας όσο και των υπόλοιπων μελών της. Η δεύτερη, περιλαμβάνει την ανάπτυξη της ομάδας και την εφαρμογή των σχεδίων για την υλοποίηση των σκοπών της. Τέλος, η τρίτη φάση, περιλαμβάνει την επιθυμητή αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών της ομάδας, η οποία αποφέρει και το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα.

Τα μέσα που μπορούν να αξιοποιηθούν κατά την εφαρμογή της συμβουλευτικής παρέμβασης μπορεί να είναι προφορικά, γραπτά ή έντυπα, μηχανικά (κασετόφωνα, μαγνητοταινίες, τηλέφωνα, συσκευές video, μηχανές λήψης, μηχανές προβολής οθόνες, διαφάνειες κτλ.), ηλεκτρονικά (τεχνολογίες πληροφορίας και επικοινωνίας) καθώς και συνδυασμός όλων αυτών των μέσων.

Υπάρχει ένα πλήθος τεχνικών που ο σύμβουλος μπορεί να χρησιμοποιήσει για να διευκολύνει το έργο του και κρίνεται αναγκαίο να τις γνωρίζει όλες ώστε να μπορεί να διαλέξει την κατάλληλη ανάλογα με την κάθε περίπτωση (ατομική-ομαδική συμβουλευτική), για να συγκεντρώσει, διαχειριστεί και αξιοποιήσει τις απαραίτητες πληροφορίες. Οι πληροφορίες αυτές, διευκολύνουν τον σύμβουλο: στη διαπίστωση του προβλήματος και στη διαπίστωση χαρακτηριστικών, στην επιλογή και στο σχεδιασμό της καλύτερης προσέγγισης για παροχή βοήθειας, στην πρόγνωση και πρόβλεψη της συμπεριφοράς του ατόμου και τέλος, στην αξιολόγηση των αποτελεσμάτων της προσπάθειας.

Η σχέση συμβούλου-συμβουλευόμενου, η παρέμβαση που ακολουθηθεί θα και οι τεχνικές που θα χρησιμοποιηθούν αποτελούν συνάρτηση της μορφής και του είδους του προβλήματος που φέρνει ο συμβουλευόμενος σ' αυτή τη σχέση. Είναι λοιπόν, απαραίτητες οι πληροφορίες που θα οδηγήσουν το σύμβουλο στην όσο το δυνατόν πληρέστερη καταγραφή των χαρακτηριστικών, αναγκών και αισθημάτων του «πελάτη» του. Η συγκέντρωση των δεδομένων αυτών από τον σύμβουλο, μπορεί να γίνει με τη χρήση ποικίλων τεχνικών όπως είναι τα ψυχομετρικά τέστ, η λήψη ατομικού ιστορικού, η συνέντευξη, η παρατήρηση, οι κλίμακες διαβάθμισης, η ελεύθερη περιγραφή, το παιχνίδι, κ.ά.

Η διαχείριση και η αξιοποίηση των πληροφοριών, που συγκεντρώνονται κατά την διάρκεια της συμβουλευτικής σχέσης, αποτελεί το επόμενο στάδιο στην αλληλεπίδραση συμβούλου – συμβουλευόμενου και καθορίζει την ένταση, έκταση και το αποτέλεσμα της συμβουλευτικής παρέμβασης.

4. Η ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

(ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ)

Στο πλαίσιο του σύγχρονου επαγγελματικού αθλητισμού, όλοι οι εμπλεκόμενοι (αθλητές και προπονητική ομάδα) αναγνωρίζουν το σημαντικό ρόλο των ειδικών επιστημόνων (φυσικοθεραπευτές, διαιτολόγοι, εργοφυσιολόγοι, αθλητικοί ψυχολόγοι, αθλητικοί σύμβουλοι) στη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών.

Ειδικότερα, η σημασία του ψυχολογικού παράγοντα στη εκμάθηση νέων ασκήσεων, στην αυτοματοποίησή τους και στην τέλεια εκτέλεσή τους στους αγώνες είναι πλέον μια αποδεκτή πραγματικότητα για όλους. Η αθλητική συμβουλευτική λοιπόν, κατέχει την δική της σταδιακά αναπτυσσόμενη θέση στην προσπάθεια των επαγγελματιών αθλητών προς την επίτευξη των στόχων τους, καθώς μαζί με τις φυσικές δεξιότητες απαιτείται να αναπτύσσονται συγχρόνως και οι ψυχολογικές δεξιότητες.

Αυτό που πιθανά, όπως υποστήριξε ο Σταύρου (χ.χ.) είναι ακόμη σε εμβρυακό στάδιο στην χώρα μας είναι η συστηματικότητα του σχεδιασμού, της υλοποίησης και της αξιολόγησης ενός προγράμματος ψυχολογικής προετοιμασίας, σε μια μορφή ανάλογη με εκείνη της φυσικής προετοιμασίας. Τα προβλήματα που αντιμετωπίζονται από τον αθλητικό σύμβουλο είναι προβλήματα απόδοσης (π.χ. αυξημένο άγχος, χαμηλή αυτοπεποίθηση, αδυναμία συγκέντρωσης κ.λπ.). Ωστόσο, εδώ θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι η ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών δεν θα πρέπει ταυτίζεται μόνο με κάποιο «πρόβλημα» του αθλητή (αγωνιστικό, στην προπόνηση, συμπεριφοράς, κ.λπ.) και να υιοθετείται μόνο σε αυτές τις περιπτώσεις ή ότι έχει να κάνει μόνο με τον επαγγελματικό αθλητισμό.

Αντίθετα, στόχος της αθλητικής συμβουλευτικής μπορεί να η τόνωση των αθλητών πριν και κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, οι υψηλότερες επιδόσεις, η αντιμετώπιση της αποτυχίας και των τραυματισμών, η προετοιμασία μιας ομάδας για έναν αγώνα, ακόμη και η επιλογή για συμμετοχή σε αθλήματα. Με άλλα λόγια, τόσο η αύξηση της απόδοσης ενός αθλητή όσο και η αντιμετώπιση μη αμιγώς αθλητικών προβλημάτων και καλύτερευση του ως άνθρωπο γενικότερα.

Οι δύο παραπάνω στόχοι της αθλητικής συμβουλευτικής μας δείχνουν και τις υποκατηγορίες αθλητικών συμβούλων, όπως αυτές έχουν οριοθετηθεί από τον Θεοδωράκη και τους συνεργάτες του (2000):

1. αθλητικοί σύμβουλοι που εφαρμόζουν ψυχολογικές τεχνικές ώστε να βοηθήσουν τους αθλητές στην αύξηση της απόδοσης τους. Οι σύμβουλοι αυτής της υποκατηγορίας προέρχονται κυρίως από το χώρο του αθλητισμού και έχουν κάποια μετέπειτα εξειδίκευση στην ψυχολογία. Τα θέματα με τα οποία καταπιάνονται είναι συνήθως η νοερή εξάσκηση και η προετοιμασία για τους επερχόμενους αγώνες, η αύξηση της αυτοπεποίθησης των αθλητών, η ενίσχυση της αυτοσυγκέντρωσης των αθλητών κατά τη διάρκεια των αγώνων τους, ο καθορισμός κατάλληλων αγωνιστικών στόχων.
2. Αθλητικοί σύμβουλοι που προσπαθούν να βοηθήσουν τους αθλητές, οι οποίοι αντιμετωπίζουν ψυχολογικά ή συναισθηματικά προβλήματα. Οι σύμβουλοι αυτής της υποκατηγορίας έχουν ως βασική εκπαίδευση τους την ψυχολογία, με διάφορες εξειδικεύσεις. Τα θέματα με τα οποία καταπιάνονται είναι συνήθως διάφορες διατροφικές ανωμαλίες των αθλητών, οι δυσκολίες προσαρμογής μετά από έναν τραυματισμό ή από τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας, η εξάρτηση από τα ναρκωτικά και τα αναβολικά, τα ακραία συναισθήματα, το άγχος που αντιμετωπίζουν οι αθλητές.

Ειδικότερα, ένας αθλητικός σύμβουλος, σύμφωνα με τον Σταλικά (1991) μπορεί να ασχοληθεί με θέματα όπως είναι: οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι αθλητές σχετικά με θέματα συμπεριφοράς αλλά και οι τρόποι βελτίωσης τους, ζητήματα που έχουν να κάνουν με τριβές και δυσκολίες επικοινωνίας τόσο μεταξύ αθλητή και προπονητικής ομάδας όσο και στην περίπτωση αθλητών ομαδικών αθλημάτων, μια ποικιλία προβλημάτων που απασχολούν τον αθλητή σε ιδιωτικό-προσωπικό επίπεδο, αλλά και με την «εκπαίδευση» των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών και η αναζήτηση λύσεων για τη βελτίωση της απόδοσης τους.

Από τα παραπάνω, αναδεικνύεται πως ουσιαστικός σκοπός της αθλητικής συμβουλευτικής είναι να κατατοπίζει τους αθλητές για τις αγωνιστικές τους ιδιότητες και παράλληλα να τους βοηθά να εντοπίζουν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν και να μάθουν να βρίσκουν τις πιο σωστές γι' αυτούς λύσεις.

4.1 Ατομική αθλητική συμβουλευτική ή η συμβουλευτική αθλητών

Στη συμβουλευτική αθλητών, ο σύμβουλος παρέχει τις υπηρεσίες του σε ένα άτομο, στην προκειμένη περίπτωση έναν επαγγελματία αθλητή. Σκοπός του είναι η εφαρμογή μεθόδων, τεχνικών και στρατηγικών που θα βοηθήσουν τον αθλητή να σκέφτεται «σωστά» τόσο στην προπόνηση όσο και τους αγώνες του, να ελέγχει τα συναισθήματα του και το άγχος του, να βελτιώνει την επικοινωνία του με την προπονητική ομάδα, να μεγιστοποιεί την αθλητική του απόδοση και να βελτιώνεται ως άτομο γενικότερα.

Για τον Σταλικά (1991), στην περίπτωση της ατομικής αθλητικής συμβουλευτικής, το είδος της συμβουλευτικής παρέμβασης, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του αθλητή. Επίσης, διαφορετικά αθλήματα απαιτούν διαφορετικά ανεπτυγμένα ψυχολογικά χαρακτηριστικά. Τα παραπάνω, σημαίνουν πως η παρέμβαση θα πρέπει να πραγματοποιείται με τέτοιο τρόπο ώστε να αναπτύσσονται εκείνες οι ιδιότητες του αθλητή που παίζουν σημαντικό ρόλο στη ψυχική του δραστηριότητα και τον βοηθούν στην εκπλήρωση των αγωνιστικών και μη στόχων του.

Βάση της περιγραφής της διαδικασίας της συμβουλευτικής παρέμβασης που έγινε παραπάνω (στο υποκεφάλαιο 3.2 *μεθοδολογία συμβουλευτικής παρέμβασης*) ας δούμε τι γίνεται για παράδειγμα σε μια τυπική συμβουλευτική παρέμβαση σε έναν επαγγελματία αθλητή. Η δομή και το περιεχόμενο μιας τυπικής συμβουλευτικής παρέμβασης στην ατομική αθλητική συμβουλευτική ξεκινά με μια συνέντευξη, όπου ο σύμβουλος λαμβάνει το ιστορικό του αθλητή. Βασικοί στόχοι αυτής της πρώτης συνάντησης, είναι η γνωριμία των δύο πλευρών, η απόκτηση αμοιβαίας εμπιστοσύνης αλλά και η εξοικείωση του αθλητή με τη διαδικασία της συμβουλευτικής παρέμβασης. Ταυτόχρονα, σημαντικός στόχος είναι να εκφράσει ο αθλητής τον λόγο για τον οποίο επιδίωξε τη συνάντηση αυτή. Κατά τις επόμενες συναντήσεις, μπορεί να γίνει μια ψυχολογική αξιολόγηση των γενικών και αθλητικών χαρακτηριστικών του αθλητή, μέσα για παράδειγμα από τη συμπλήρωση γενικών και αθλητικών ερωτηματολογίων προδιάθεσης, (π.χ. ερωτηματολόγιο επιθετικότητας, αγωνιστικού άγχους προδιάθεσης, αγωνιστικής αυτοπεποίθησης).²

² Γενικά χαρακτηριστικά προδιάθεσης είναι για παράδειγμα το γενικό άγχος προδιάθεσης, η αυτοεκτίμηση, η επιθετικότητα, η γνωστική λειτουργία ενώ κάποια από τα αθλητικά χαρακτηριστικά προδιάθεσης (χαρακτηριστικά που το άτομο εμφανίζει ως αθλητής) είναι το αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης, η αγωνιστική αυτοπεποίθηση, οι στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους, η αθλητική παρακίνηση, ο αθλητικός προσανατολισμός.

Τα αποτελέσματα αυτής της αξιολόγησης, κατά τις Δημουλά και Ψυχουντάκη (2012), το ιστορικό που έχει ληφθεί, ο διαθέσιμος χρόνος του αθλητή, οι ιδιαιτερότητες του εκάστοτε αθλήματος, της προσωπικότητας και των απαιτήσεων του αθλητή ορίζουν και τη συνέχεια της συνεργασίας, προτείνοντας ο σύμβουλος ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα παρέμβασης, όπως για παράδειγμα μια παρέμβαση εκπαίδευσης πάνω σε τεχνικές ψυχολογικής παρέμβασης (πχ. καθορισμός στόχων, προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, νοερή προπόνηση κ.ά.). Με την ολοκλήρωση της παρέμβασης, μπορεί να γίνει επαναξιολόγηση των γενικών χαρακτηριστικών προδιάθεσης, με την επανα-χορήγηση των αρχικών ερωτηματολογίων. Έχοντας ολοκληρωθεί η παρέμβαση και οι όποιες συζητήσεις μεταξύ συμβούλου και αθλητή και έχοντας επιτευχθεί οι στόχοι της παρέμβασης, ορίζεται το τέλος της διαδικασίας και η όποια (ίσως αναγκαία) επόμενη συνάντηση. Τέλος, δύναται να γίνει μια αξιολόγηση της συμβουλευτικής παρέμβασης.

Οι Πάτσου και Ψυχουντάκη (2012) θεωρούν πως η επιτυχής ή μη έκβαση της όποιας παρέμβασης, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την προσωπική δέσμευση από τη μεριά του αθλητή (συνέπεια, υπευθυνότητα, παρακίνηση, ανοιχτές ιδέες), τις συνθήκες εμπιστοσύνης (σιγουριά, αξιοπιστία, ευγένεια, άνεση) από τη μεριά του αθλητικού συμβούλου και τον επαγγελματισμό και των δύο (γνώση, ενσυναίσθηση, ειλικρίνεια).

Ο τρόπος προσέγγισης μιας κατάστασης από τη μεριά του συμβούλου, για τους Ζαρώτη, Δημούλα, Ψυχουντάκη (2012) είναι αυτός που καθορίζει σημαντικά την εξέλιξη της συμβουλευτικής διαδικασίας, χωρίς ωστόσο, να υπάρχει ένας και μοναδικός τρόπος. Οι εκάστοτε ανάγκες μιας περίπτωσης καταδεικνύουν την πλέον κατάλληλη επιλογή, από μια σειρά θεωρητικών προσεγγίσεων, για την καλύτερη αντιμετώπιση της.

Ωστόσο, κατά τη διάρκεια μιας συμβουλευτικής παρέμβασης, υπάρχει και η περίπτωση που έχει επισημανθεί από τις Καρακασίδου και Ψυχουντάκη (2012) δηλαδή η ανάγκη επαναπροσδιορισμού του αρχικού στόχου του συμβουλευόμενου αθλητή, τόσο σε σχέση με αθλητικά όσο και με εξω-αθλητικά ζητήματα. Στην περίπτωση αυτή, γίνεται αναδιατύπωση των στόχων του συμβουλευόμενου και η συμβουλευτική παρέμβαση επικεντρώνεται σε άλλες δραστηριότητες.

4.2 Ομαδική αθλητική συμβουλευτική ή συμβουλευτική αθλητικών ομάδων

Στη συμβουλευτική αθλητικών ομάδων, ο αθλητικός σύμβουλος παρέχει τις υπηρεσίες του σε άτομα-αθλητές, οι οποίοι αποτελούν μια

ομάδα³. Οι Παπανικολάου, Πατσιαούρας, Κεραμίδας, (2003) προσδιόρισαν ως σκοπό του συμβούλου την εφαρμογή μεθόδων, τεχνικών και στρατηγικών που θα βοηθήσουν τόσο στην βελτίωση της επικοινωνίας και συνεργασίας μεταξύ των αθλητών, όσο και σε αυτή μεταξύ των αθλητών και της προπονητικής ομάδας και τέλος στην βελτίωση της συνοχής⁴ μεταξύ της ομάδας.

Με άλλα λόγια, στην ομαδική συμβουλευτική ή συμβουλευτική αθλητικών ομάδων, ο σύμβουλος με κατάλληλες τεχνικές προσπαθεί να βελτιώσει τη συνοχή και τις διαπροσωπικές σχέσεις των παικτών και να εξαλείψει τις διαμάχες μεταξύ τους ή και μεταξύ τους και της προπονητικής ομάδας, με απώτερο σκοπό να βελτιωθεί και η απόδοση της ομάδας.

Η συμπεριφορά ενός αθλητή μέσα σε μια ομάδα μπορεί να είναι εντελώς διαφορετική σε σχέση με τη συμπεριφορά που θα είχε εάν προπονούνταν και αγωνιζόταν μόνος του. Σε κάθε αθλητική ομάδα, η συμπεριφορά καθορίζεται από πληθώρα παραγόντων, τόσο ατομικών όσο και σχετικών με την ομάδα και τα χαρακτηριστικά της. Η αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών της, έχει καταλυτική επίδραση στη συμπεριφορά του κάθε μέλους, με συνέπεια το καθένα από αυτά να πρέπει να συμμορφώνεται προς το σύνολο, να διευκολύνεται και να διευκολύνει τους συμπαίκτες του, να συνεργάζεται και γενικότερα να διαμορφώνει μια αποδεκτή κοινωνική συμπεριφορά.

Σε αυτό το σημείο, έρχεται η συμβουλευτική αθλητικών ομάδων, η οποία έχει τη δυνατότητα να επιτύχει πολλούς και σύνθετους στόχους προς όφελος της λειτουργίας της αθλητικής ομάδας. Ειδικότερα, κατά τη συμβουλευτική διαδικασία, οι αθλητές της ομάδας βρίσκονται σε επικοινωνία και συνεργασία μεταξύ τους, αναπτύσσοντας έτσι τη δεξιότητα της επικοινωνίας και συνεργασίας, εφόδιο ιδιαίτερα σημαντικό για την πορεία της ομάδας. Επίσης, οι αθλητές βρίσκονται εκεί για να επιτύχουν ένα ή πιο πολλούς κοινούς στόχους, οι οποίοι τίθενται είτε από τους ίδιους ή και από εξωτερικούς παράγοντες (π.χ. πρόεδρος ομάδας) και ο τρόπος με τον οποίο θα μάθουν να τους επιτυγχάνουν, με την

³ Μια ομάδα αποτελείται από δύο ή περισσότερα άτομα που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Τα βασικά χαρακτηριστικά της, είναι η άμεση επικοινωνία, ο σχετικά μικρός αριθμός μελών της, οι κοινοί σκοποί και οι αξίες, το γεγονός ότι τα μέλη της γνωρίζουν ότι ανήκουν στην ομάδα (αίσθημα του «ανήκειν»), οι ρόλοι, οι λειτουργίες και οι θέσεις που σχετίζονται μεταξύ τους και ρυθμίζουν τόσο τη συμπεριφορά των μελών όσο και τις διαδικασίες μέσα σε αυτήν.

⁴ Ως συνοχή ομάδας, ορίζεται η έλξη μεταξύ των παικτών, η ομοιότητα στην απόδοση τους, τα συναισθήματα ικανοποίησης από κοινωνική και εργασιακή άποψη, η αποδοχή των στόχων της ομάδας και του συναγωνισμού των παικτών, η κατανόηση, αποδοχή και απόδοση του ρόλου τους.

κατάλληλη «βοήθεια» από την πλευρά του συμβούλου, αποτελεί μια εξάσκηση για παρόμοια θέματα.

Κατά τη διάρκεια της ομαδικής συμβουλευτικής διαδικασίας, οι αθλητές αναλαμβάνουν να παίξουν κάποιους ρόλους, μια εξάσκηση που θα τους βοηθήσει να κρίνουν τις ελλείψεις και τις ανάγκες τους και να αποφασίσουν για το πώς πρέπει να τις καλύψουν. Τέλος, έχουν τη δυνατότητα να καταλάβουν ποιό συμπαίκτης τους, τους αρέσουν και ποιό όχι, για ποιους λόγους και πώς να αντιδρούν και στις δύο περιπτώσεις, ελέγχοντας τα συναισθήματα τους ώστε να μην εμποδίζεται η συνεργασία τους και να προλαμβάνονται συμπεριφορές που δεν συμφέρουν ούτε τους ίδιους αλλά ούτε και την ομάδα ως σύνολο.

Η επιτυχημένη καθοδήγηση μιας ομάδας είναι μια πολύπλοκη διαδικασία που απαιτεί ειδικές γνώσεις και ικανότητες. Το να κάνει ένας σύμβουλος κάθε έναν αθλητή μέσα στην ομάδα να αισθάνεται ότι συνεισφέρει στην επιτυχία, να προαγάγει επιθυμητές συμπεριφορές (π.χ. επίδειξη πίστης στην ομάδα) και ταυτόχρονα να αποτρέπει μη επιθυμητές συμπεριφορές (π.χ. επίδειξη επιθετικότητας προς άλλα μέλη της ομάδας) είναι δύσκολη και χρονοβόρα διαδικασία. Οι παραπάνω στόχοι, είναι εφικτοί μόνο με το συνδυασμό αποτελεσματικής προπονητικής και συμβουλευτικής διαδικασίας που στηρίζεται στην ψυχολογία των αθλητών.

Όσον αφορά την πορεία μιας συμβουλευτικής παρέμβασης σε μια ομάδα αθλητών, αυτή μπορεί να εξελιχθεί για παράδειγμα, όπως έχει περιγράψει και ο Ζαρώτης (2012), ως εξής: σε ένα πρώτο επίπεδο να γίνει μια ψυχολογική αξιολόγηση των αθλητών (μέσα από ένα πακέτο ερωτηματολογίων), αλλά και ατομικές συναντήσεις με τους αθλητές, ώστε να εντοπιστούν συγκεκριμένες ανάγκες και απαιτήσεις τους. Εν συνεχεία, και βάση των αποτελεσμάτων της ψυχολογικής αξιολόγησης των αθλητών και των αναγκών που επισημάνθηκαν, να καταρτιστεί ένα πρόγραμμα παρέμβασης. Στην περίπτωση της αθλητικής ομάδας, εκτός από τις ατομικές και ομαδικές συνεδρίες, είναι δυνατό να υπάρξει συνεργασία και με την προπονητική ομάδα, τους παράγοντες της ομάδας αλλά ακόμη και με το οικογενειακό-κοινωνικό περιβάλλον των αθλητών. Η παρέμβαση μπορεί να εστιάσει τόσο στην ενίσχυση των αθλητών για αποτελεσματική διαχείριση των εκάστοτε καταστάσεων όσο και στη δημιουργία ενός πλαισίου καλύτερης και αποδοτικότερης συνεργασίας όλων.

Ένα επίσης πολύ σημαντικό κομμάτι της ομαδικής αθλητικής συμβουλευτικής, (το οποίο αναφέραμε παραπάνω) και για το οποίο αξίζει να γίνει μια περαιτέρω αναφορά, είναι αυτό που έχει να κάνει με την συνοχή μιας αθλητικής ομάδας. Ως συνοχή, όπως προαναφέρθηκε, θα μπορούσαμε να ορίσουμε εκείνη τη δυναμική διαδικασία που αντανάκλα την τάση μιας ομάδας να παραμείνει ενωμένη στην επιδίωξη των στόχων

της, ή διαφορετικά ο προσδιορισμός του βαθμού συμμετοχής των μελών της. Οι παράγοντες που επηρεάζουν και συμβάλλουν στη συνοχή και το δεσμό των μελών της αθλητικής ομάδας είναι πολλοί. Ο Δογάνης (1990) έκανε μια χρήσιμη διάκριση τους, ανάμεσα στους οποίους αναφέρει : τους περιβαλλοντικούς (π.χ. ύπαρξη συμβολαίου, υποχρεώσεις προς την ομάδα), τις αξίες της ομάδας (π.χ. ικανοποίηση αναγκών, επιθυμία για διαπροσωπικές σχέσεις), τους ομαδικούς παράγοντες (π.χ. το είδος του αθλήματος), την προπονητική ομάδα (π.χ. προσωπικότητες της, κίνητρα που δίνει για δημιουργία κλίματος καλών σχέσεων μεταξύ των αθλητών), τους παράγοντες ηγεσίας (π.χ. στυλ ηγεσίας, σχέσεις του ηγέτη με την ομάδα), τις προηγούμενες θετικές εμπειρίες της ομάδας, τις διάφορες συνθήκες και καταστάσεις (π.χ. ο χρόνος συνύπαρξης των μελών της ομάδας, η διαμονή στο ίδιο δωμάτιο), τους προσωπικούς παράγοντες (π.χ. οι προσωπικότητες των μελών-αθλητών, η ηλικία τους), το βαθμό αποδοχής των κοινών κανόνων και στόχων της ομάδας και το βαθμό αλληλόδρασης των μελών της. Βάση λοιπόν, όλων των παραπάνω, ένας αθλητικός σύμβουλος, έχει τη δυνατότητα μέσα από την ομαδική συμβουλευτική αλλά και μέσα από σεμινάρια με την προπονητική ομάδα και το οικογενειακό-κοινωνικό περιβάλλον των αθλητών, να «βοηθήσει» και να συνεισφέρει στους αθλητές ως προς την αύξηση της συνοχής μέσα στην ομάδα τους. Γιατί άλλωστε, όσο μεγαλύτερη είναι η συνοχή μιας αθλητικής ομάδας, τόσο διευκολύνεται η επικοινωνία, η συμμετοχή, η κινητοποίηση και οι επιδόσεις των μελών-αθλητών της.

5. ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ

Ο κάθε σύμβουλος ανεξαρτήτως τομέα συμβουλευτικής του παρέμβασης θα πρέπει να διακατέχεται από πλήθος δεξιοτήτων, οι βασικότερες ανάμεσα στις οποίες, όπως τις έχει περιγράψει και ο McLeod (2003), είναι :

- ✓ διαπροσωπικές δεξιότητες: η κατοχή τέτοιου είδους δεξιοτήτων από μέρους τους συμβούλου, σημαίνει πως πρόκειται για έναν καλό ακροατή και καλό γνώστη της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας, ο οποίος ανταποκρίνεται σε εκφράσεις συναισθημάτων, διακατέχεται από ενσυναίσθηση, δηλαδή αισθάνεται τον εμπειρικό κόσμο και αντιλαμβάνεται τα προβλήματα του συμβουλευόμενου του.
- ✓ Προσωπικές πεποιθήσεις και συμπεριφορές: ο σύμβουλος θα πρέπει να είναι σε θέση να αποδέχεται τους άλλους ανακόπτοντας τις σκέψεις και τα συναισθήματα που πηγάζουν από το δικό του γνωστικό, συναισθηματικό, κοινωνικοοικονομικό και ψυχικό περιβάλλον και να έχει πίστη στις αξίες του συμβουλευόμενου του.
- ✓ Εννοιολογική-αντιληπτική ικανότητα: απαραίτητη είναι η ικανότητα κατανόησης και αξιολόγησης των προβλημάτων των συμβουλευόμενων, η πρόβλεψη μελλοντικών επιπτώσεων των εκάστοτε πράξεων καθώς και η επιδεξιότητα στην επίλυση προβλημάτων.
- ✓ Προσωπική «σταθερότητα»: η δεξιότητα αυτή, συμπεριλαμβάνει την παρουσία υψηλών επιπέδων συναισθηματικής προσαρμογής και αυτοπεποίθησης του συμβούλου, με ταυτόχρονη απουσία προσωπικών αναγκών, παράλογων πεποιθήσεων και κοινωνικών προκαταλήψεων.
- ✓ Κατάκτηση τεχνικής: ο σύμβουλος θα πρέπει να κατέχει γνώσεις σχετικές με το πότε και ποιες συγκεκριμένες τεχνικές πρέπει να χρησιμοποιηθούν αλλά και να μπορεί να αποτιμήσει και να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων του.
- ✓ Ικανότητα κατανόησης και εργασίας μέσα στα κοινωνικά συστήματα: χρειάζεται επίγνωση και ευαισθησία εκ μέρους τους

συμβούλου προς το κοινωνικό περιβάλλον του συμβουλευόμενου καθώς και καλή γνώση και χρήση δικτύων υποστήριξης.

- ✓ Ανοιχτός στη μάθηση και την έρευνα: πρόκειται για την ικανότητα ενδιαφέροντος του συμβούλου, προς το παρελθόν και τα προβλήματα των συμβουλευόμενων με ταυτόχρονη χρήση της έρευνας για πληρέστερη ενημέρωση και καλύτερη αντιμετώπιση των προβλημάτων που έχουν να αντιμετωπίσουν.

Όπως έχουν επισημάνει όμως και οι Καρακασίδου και Ψυχουντάκη (2012), εκτός από όλες τις παραπάνω δεξιότητες, ένας αθλητικός σύμβουλος ειδικότερα, πρέπει επιπλέον να διακατέχεται από : ειδικές γνώσεις και εξειδίκευση στον τομέα του αθλητισμού και στην ψυχολογία των αθλητών αλλά και ειδικές γνώσεις για τις ιδιαιτερότητες κάθε αθλήματος. Ακόμη, να διαθέτει κατάλληλη εκπαίδευση ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της αθλητικής ομαδικής συμβουλευτικής λαμβάνοντας υπόψη του, την δυναμική μιας αθλητικής ομάδας, τη συνοχή, τη δομή, τους ρόλους μέσα σε αυτήν καθώς και τα στάδια εξέλιξης της αλλά και κατάλληλη εκπαίδευση ώστε να μπορεί να αντιμετωπίσει θέματα που έχουν να κάνουν με την προετοιμασία των αθλητών, με δυσκολίες προσαρμογής μετά από έναν τραυματισμό, με διατροφικές διαταραχές, με ζητήματα εξάρτησης από αναβολικά, με δυσκολία προσαρμογής μετά από τερματισμό αθλητικής καριέρας.

6. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ

Σύμφωνα με τον Δημητρόπουλο (1999), οι ρόλοι αλλά και οι εργασίες του συμβούλου ποικίλλουν ανάλογα με το πλαίσιο εφαρμογής τους. Διαφορετικές είναι οι λειτουργίες που επιτελεί ένας σύμβουλος στο χώρο της ψυχικής υγείας, άλλες ένας σύμβουλος εργαζομένων σε μια επιχείρηση και άλλες ένας σύμβουλος σε ένα σχολείο. Επίσης, διαφορετικές είναι οι υπηρεσίες που παρέχει ένας σύμβουλος ο οποίος εργάζεται μέσα στο πλαίσιο κάποιου οργανισμού ή υπηρεσίας και άλλες αυτός που λειτουργεί ως αυτοαπασχολούμενος σε ένα ιδιωτικό γραφείο. Τέλος, η εκάστοτε θεωρία που υιοθετεί ένας σύμβουλος καθορίζει και την προσέγγισή του προς την συμβουλευτική παρέμβαση την οποία θα ακολουθήσει. Παρά τις παραπάνω διαφοροποιήσεις όμως, όλοι ανεξαιρέτως οι σύμβουλοι θα πρέπει να διακατέχονται από ένα σύνολο βασικών δεξιοτήτων.

Σύμφωνα λοιπόν, με τις προαναφερθείσες διαπιστώσεις αλλά και με δεδομένη τη μοναδικότητα του κάθε ατόμου που επισκέπτεται έναν σύμβουλο, ο τελευταίος δεν θα πρέπει να υιοθετεί μια γενικευμένη συμπεριφορά για όλες τις περιπτώσεις των συμβουλευόμενων του. Παρόλα αυτά όμως, καλείται να αναπτύξει μια συγκεκριμένη σειρά δεξιοτήτων, οι οποίες θα τον εξυπηρετήσουν τόσο στην πρόληψη, όσο και στη διάγνωση αλλά και την θεραπεία μέσα στα πλαίσια της συμβουλευτικής του παρέμβασης. Οι δεξιότητες αυτές, περιλαμβάνουν και πλαισιώνουν τεχνικές όπως είναι αυτές: της υποβολής ερωτήσεων (τρόπος και χρόνος υποβολής, διατύπωση τους, είδος και ύφος των ερωτήσεων), της παρατήρησης, της ακρόασης, της παράφρασης, αναπλαισίωσης και αντανάκλασης συναισθημάτων, στοιχείων μη λεκτικής επικοινωνίας και παραβολών-παραδειγμάτων, της ερμηνείας φράσεων, της σιωπής, της αποδοχής, της ενθάρρυνσης, της πληροφόρησης, της εστίασης, της χρήσης προσωπικών βιωμάτων και της συνόψισης (περίληψης).

Συνήθως, οι βασικότεροι ρόλοι που μπορεί να αναλάβει ένας σύμβουλος (και ένας αθλητικός σύμβουλος), όπως αναφέρει η Γιώτσα (2010) είναι τρεις:

- ✓ ο προληπτικός (π.χ. ομαδική συμβουλευτική σε γονείς ανήλικων επαγγελματιών αθλητών για εμπλουτισμό γνώσεων και εμπειριών που θα τους χρειαστούν στο μέλλον),
- ✓ ο θεραπευτικός (π.χ. άμεση αντιμετώπιση δυσκολιών στην σχέση αθλητή-προπονητικής ομάδας) και
- ✓ ο εκπαιδευτικός/εξειδικευτικός (π.χ. εκμάθηση ψυχολογικών τεχνικών σε αθλητές για εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων).

Στην πρώτη περίπτωση, εντάσσει τον σύμβουλο που εκτός από παρεμβατική δράση, μπορεί και δρα προληπτικά βοηθώντας τον συμβουλευόμενο του, ώστε ο τελευταίος να προλάβει δυσκολίες οι οποίες μπορεί να του εμφανιστούν μελλοντικά. Στην δεύτερη περίπτωση, εντάσσει τον σύμβουλο που δρα θεραπευτικά, δηλαδή βοηθά τον συμβουλευόμενο του, να χειριστεί άμεσα τις τυχόν δυσκολίες και προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζει. Τέλος, στην τρίτη περίπτωση, αναφέρεται στον σύμβουλο που δρα εκπαιδευτικά/εξειδικευτικά, δηλαδή βοηθάει τον συμβουλευόμενο του, μέσα από τις γνώσεις που του παρέχει, να αξιοποιήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις δυνατότητες και δεξιότητες του και να τροποποιήσει εκείνες τις στάσεις του που δεν είναι λειτουργικές στη ζωή του.

Ο αθλητικός σύμβουλος εφαρμόζει στους επαγγελματίες αθλητές μια ποικιλία τεχνικών και στρατηγικών με απώτερο στόχο τη μεγιστοποίηση της απόδοσης τους αλλά και γενικότερα την καλύτερευση της ποιότητας της ζωής τους. Αυτό συμβαίνει διότι το εκάστοτε άθλημα έχει διαφορετικές πνευματικές αλλά και ψυχολογικές απαιτήσεις προς την επιτυχία.

Για παράδειγμα, ο Ζαρώτης (2012) ανέφερε πως αθλητές που εμφανίζονται δυνατοί ψυχικά και πνευματικά σε ένα άθλημα, δεν θα μπορούσαν να ανταπεξέλθουν στην ιδιαίτερες απαιτήσεις ενός άλλου αθλήματος. Συγκεκριμένα, έχει υποστηριχθεί πως τα ατομικά αθλήματα εμπεριέχουν περισσότερη εσωτερική πίεση για έναν επαγγελματία αθλητή, καθώς είναι μόνος του ενώ τα ομαδικά αθλήματα, εμπεριέχουν τη δυσκολία του να συνδυαστούν πολλοί διαφορετικοί άνθρωποι-αθλητές μαζί, για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Ο κάθε άνθρωπος όπως προαναφέρθηκε είναι διαφορετικός, οι καταστάσεις που καλείται να αντιμετωπίσει τόσο στον αθλητισμό όσο και στην καθημερινότητά του είναι επίσης διαφορετικές, με αποτέλεσμα η μεθοδολογία ενός αθλητικού συμβούλου και οι τεχνικές που χρησιμοποιεί να προσαρμόζονται στον κάθε αθλητή διαφορετικά.

Κατά την συμβουλευτική παρέμβαση, ο Σταύρου (χ.χ.) ανέφερε πως ο αθλητικός σύμβουλος αξιολογεί βασικά στοιχεία της προσωπικότητας και της συναισθηματικής κατάστασης του κάθε αθλητή, καθώς και την κατάσταση των ψυχολογικών δεξιοτήτων του και την επίδρασή τους στην αθλητική απόδοση του (μέσω για παράδειγμα

ατομικών συνεντεύξεων και ερωτηματολογίων αυτό-αναφοράς). Ουσιαστικά, η συνεργασία αυτή, έχει ως έναν από τους βασικούς στόχους της, την καταγραφή των ψυχολογικών χαρακτηριστικών (τόσο σε αγωνιστικές συνθήκες όσο και σε συνθήκες προπόνησης) και δεξιοτήτων του επαγγελματία αθλητή αλλά και τη διδασκαλία ψυχολογικών τεχνικών για την εξάσκηση των τελευταίων.

Για τον Ζαρώτη (2012) όμως αυτό που έχει μεγάλη και πρωταρχική σημασία, όπως και σε κάθε συμβουλευτική σχέση είναι η συνεργασία τους (αθλητικού συμβούλου-επαγγελματία αθλητή) να δομείται πάνω σε σχέσεις εμπιστοσύνης και απόλυτης εχεμύθειας. Στη συνέχεια, να τοποθετούνται οι στόχοι συνεργασίας, με κύριο μέλημα και επιδίωξη την ικανοποίηση των αναγκών του αθλητή και τέλος, μαζί να θέτουν τους στόχους και το πλάνο συνεργασίας και σταδιακά να προχωρούν στην εκμάθηση τεχνικών και μεθόδων ανάπτυξης δεξιοτήτων, στη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης του αθλητή και στον έλεγχο των σκέψεων και των συναισθημάτων του.

Βλέπουμε λοιπόν, πως ο ρόλος του συμβούλου των επαγγελματιών αθλητών δεν είναι μονοσήμαντος και άκαμπτος, αντίθετα, είναι πολυσύνθετος, ανταποκρινόμενος στις ανάγκες και τις απαιτήσεις της προπονητικής ομάδας, των επαγγελματιών αθλητών και γενικότερα των απαιτήσεων του επαγγελματικού αθλητισμού. Ο σύμβουλος μπορεί να λαμβάνει το ρόλο του διευκολυντή, του εκπαιδευτή, του μεσολαβητή, στη σχέση που έχει η προπονητική ομάδα με τον αθλητή ή αθλητές της.

7. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ (ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ) ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

7.1 Η έννοια των ψυχολογικών τεχνικών στον αθλητισμό

Για την ανάπτυξη και την καλλιέργεια των ψυχολογικών δεξιοτήτων (βλέπε υποκεφάλαιο 2.1 *Η έννοια των ψυχολογικών δεξιοτήτων στον αθλητισμό*) χρησιμοποιούνται ψυχολογικές τεχνικές τις οποίες πρέπει να χρησιμοποιούν συστηματικά οι επαγγελματίες αθλητές όπως ακριβώς εξασκούν και τα σωματικά χαρακτηριστικά τους με την καθημερινή και εντατική προπόνηση τους.

Όπως προαναφέρθηκε, κατά τον Γουδά (χ.χ.) οι ψυχολογικές τεχνικές συνιστούν «τις διαδικασίες εξάσκησης, μέσω των οποίων μπορούν να αναπτυχθούν οι ψυχολογικές δεξιότητες». Επίσης, όπως έχει αναφέρει και ο Σταύρου (χ.χ.), η φιλοσοφία μια συμβουλευτικής παρέμβασης σε έναν επαγγελματία αθλητή είναι η παροχή ψυχολογικών υπηρεσιών προς τον αθλητή, αντιμετωπίζοντας προβλήματα που έχουν σχέση με την προετοιμασία και την αγωνιστική του απόδοση αλλά και προσωπικά του ζητήματα.

Ειδικότερα, ο Τσιγγίλης και οι συνεργάτες του (2003) έχουν υποστηρίξει πως οι ψυχολογικές τεχνικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας επαγγελματίας αθλητής είναι η νοερή εξάσκηση, οι διάφορες τεχνικές χαλάρωσης, η εξάσκηση στον καθορισμό στόχων και ο έλεγχος της σκέψης-αυτοδιάλογος.

Ενδεικτικά, παρουσιάζεται ο παρακάτω πίνακας, του Θεοδωράκη και των συνεργατών του, (2000) για τις ψυχολογικές δεξιότητες και τις κατηγορίες των ψυχολογικών τεχνικών στον αθλητισμό.

Ψυχολογικές τεχνικές	Βασικές ψυχολογικές δεξιότητες	Ψυχολογικές δεξιότητες απόδοσης	Διευκολυντικές ψυχολογικές δεξιότητες
Καθορισμός στόχων	Θέληση	Ιδανικό επίπεδο σωματικής διέγερσης	Δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων
Νοερή απεικόνιση	Αυτοεκτίμηση	Ιδανικό επίπεδο πνευματικής διέγερσης	Οργάνωση του τρόπου ζωής
Χαλάρωση	Αυτοπεποίθηση	Ιδανική εστίαση προσοχής	
Έλεγχος σκέψης-αυτοδιάλογος	Αυτό-επίγνωση		

ΠΙΝΑΚΑΣ 1 : Ψυχολογικές τεχνικές και κατηγορίες ψυχολογικών δεξιοτήτων στον αθλητισμό. (Θεοδωράκης κ. συν., 2000:169)

7.2 Νοερή απεικόνιση

Η νοερή εξάσκηση, κατά τον Θεοδωράκη και τους συνεργάτες του, (2000) είναι η φανταστική επανάληψη μιας φυσικής δεξιότητας, χωρίς όμως την εκτέλεση των φυσικών κινήσεων, δηλαδή η πραγματοποίηση των φυσικών δεξιοτήτων, στη φαντασία του αθλητή, χωρίς όμως κίνηση στην πραγματικότητα.

Για παράδειγμα, περιγράφουν πως οι αθλητές προσπαθούν να φαντασθούν το σώμα τους να εκτελεί κάποιες συγκεκριμένες κινήσεις ή ακόμη και τον ήχο των ίδιων των βημάτων τους. Ωστόσο, η τεχνική της νοερής απεικόνισης, θα πρέπει να αναπτύσσεται συγχρόνως με τις φυσικές-κινητικές δεξιότητες του αθλητή καθώς η ψυχολογική εξάσκηση από μόνη της, δεν μπορεί να λειτουργήσει αλλά ούτε είναι και αποτελεσματική χωρίς τη φυσική προπόνηση.

Ειδικότερα, αναφέρουν πως υπάρχουν 2 είδη νοερής απεικόνισης. Η μία είναι η λεγόμενη «εξωτερική», στην οποία ο αθλητής φαντάζεται ότι παρακολουθεί εξωτερικά την εκτέλεση των κινήσεων, δηλαδή μια οπτική αίσθηση όπου ο αθλητής προσπαθεί ως θεατής να παρακολουθεί το σώμα του και να εκτελεί. Η άλλη είναι η λεγόμενη «εσωτερική» στην οποία ο αθλητής φαντάζεται ότι είναι μέσα στο σώμα του, το αισθάνεται και πραγματοποιεί τις κινήσεις.

Σχετικά με την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων, υποστηρίζουν πως η τεχνική της νοερής απεικόνισης, μπορεί να βοηθήσει τους επαγγελματίες αθλητές, στην ανάπτυξη: των φυσικών τους δεξιοτήτων,

με την εξάσκηση κινήσεων, την τελειοποίηση τεχνικής και αυτοματοποίησης ενεργειών (π.χ. το καρφί στο βόλει, η ελεύθερη βολή στο μπάσκετ), των αντιληπτικών τους δεξιοτήτων, με την ταχύτητα αντίδρασης σε διάφορες καταστάσεις, την ταχύτητα επιλογής και λήψης αποφάσεων, την εξάσκηση στη στρατηγική ενός αγώνα, την εξάσκηση πιθανών αντιδράσεων (π.χ. η εξάσκηση της τακτικής σε αγώνες δρόμου αντοχής, η εξάσκηση στο μαρκάρισμα ενός αντιπάλου στο μπάσκετ) αλλά και των ψυχολογικών τους δεξιοτήτων, με την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και της αυτοσυγκέντρωσης, τον έλεγχο της διέγερσης και του άγχους, τη δημιουργία εικόνων ηρεμίας, (π.χ. νοερή απεικόνιση μιας παλιότερης εύστοχης βολής στο μπάσκετ).

Για να έχει θετικά αποτελέσματα ο αθλητής, με την τεχνική της νοερής απεικόνισης, απαιτείται εξοικείωση η οποία επιτυγχάνεται με την εξάσκηση, η οποία συνίσταται να γίνεται σε ένα ήρεμο περιβάλλον και σε καθημερινή βάση.

Τέλος, υποστηρίζουν πως η τεχνική αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από ένα αγώνα ή ακόμα και προπόνηση. Είναι πολύ αποτελεσματική στην μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών καθώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εκμάθηση, την εξάσκηση και την τελειοποίηση μιας κινητικής δραστηριότητας, για την διαχείριση και τον έλεγχο του άγχους, για τον έλεγχο της ψυχικής ενέργειας, για την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, για τον καθορισμό στόχων, για την βελτίωση της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης, για την παρακίνηση των αθλητών και τον έλεγχο των σκέψεων και των συναισθημάτων κατά τη διάρκεια των αγώνων.

7.3 Τεχνικές χαλάρωσης

Οι τεχνικές χαλάρωσης χρησιμοποιούνται για την επίτευξη ηρεμίας, συγκέντρωσης και για τον έλεγχο και τη μείωση του άγχους, του φόβου και της ανησυχίας από τους αθλητές, πριν αλλά και μετά από τον αγώνα τους. Ακόμα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και κατά τη διάρκεια του αγώνα, όπως για παράδειγμα στο ημίχρονο ή στο χρόνο μεταξύ δύο αγωνισμάτων. Συνήθως οι τεχνικές χαλάρωσης γίνονται μέσω της ρύθμισης της αναπνοής, την προοδευτική χαλάρωση των μυών και την βιοανατροφοδότηση.

Οι τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να χωριστούν σε δύο κατηγορίες, από το σώμα στο μυαλό ή από το μυαλό στο σώμα. Στην πρώτη κατηγορία, περιλαμβάνονται οι τεχνικές αναπνοών και η νευρομυϊκή ή προοδευτική χαλάρωση, οι οποίες προετοιμάζουν τους μύες να είναι ευαίσθητοι σε οποιοδήποτε επίπεδο πίεσης, και να είναι σε θέση να αποβάλλουν αυτή την ένταση. Στη δεύτερη κατηγορία περιλαμβάνονται

τεχνικές όπως είναι ο διαλογισμός, η αυτογενής προπόνηση και η νοερή απεικόνιση.

Η ρύθμιση και ο έλεγχος της αναπνοής (π.χ. συγκέντρωση στο διάφραγμα, στο θώρακα, στην διάρκεια της εισπνοής και εκπνοής κ.α.), όπως περιέγραψαν ο Θεοδωράκης και οι συνεργάτες του, (2000) αποτελεί μία από τις ευκολότερες τεχνικές χαλάρωσης, η οποία με σχετικά λίγη εξάσκηση μπορεί να βοηθήσει όχι μόνο στη χαλάρωση των αθλητών αλλά και στη μεγιστοποίηση της απόδοσης τους μέσω της αύξησης της ποσότητας του οξυγόνου τους στο αίμα. Καθώς οι επαγγελματίες αθλητές, πολύ συχνά βρίσκονται κάτω από καταστάσεις έντασης και πίεσης, τονίζουν πως η δυνατότητα ελέγχου της αναπνοής τους, τους βοηθά, παράλληλα, να ελέγχουν το άγχος τους και την ένταση των μυών τους, επιτυγχάνοντας την επιθυμητή για αυτούς χαλάρωση. Επίσης, η επικέντρωση των αθλητών στον έλεγχο της αναπνοής τους, ταυτόχρονα τους αποσπά και την προσοχή από αρνητικά για τον ίδιο ερεθίσματα όπως είναι οι θεατές, οι αρνητικές σκέψεις, η βαθμολογία ή το σκορ του αγώνα.

Μία από τις τεχνικές χαλάρωσης είναι αυτή της βιοανατροφοδότησης⁵, η οποία πραγματοποιείται με την παρατήρηση των συμπτωμάτων του άγχους.

Σε ένα πρώτο στάδιο, ο Θεοδωράκης και οι συνεργάτες του, (2000) θεωρούν πως ο αθλητής παρατηρεί όλα τα σωματικά του συμπτώματα (π.χ. αύξηση καρδιακών παλμών) που του προκαλεί το άγχος (π.χ. ποιες συγκεκριμένες σκέψεις) ενώ σε δεύτερο στάδιο προσπαθεί να εξασκηθεί στον έλεγχο αυτών των συμπτωμάτων, δηλαδή στον αυτό-έλεγχο του σώματος του, πετυχαίνοντας με αυτό τον τρόπο μια αποτελεσματική αντιμετώπιση του άγχους που τον διακατέχει. Ουσιαστικά, η τεχνική της βιοανατροφοδότησης, βοηθά τους επαγγελματίες αθλητές να κατανοούν πως οι σκέψεις τους επηρεάζουν τις σωματικές τους λειτουργίες και την απόδοσή τους, να αναγνωρίζουν τα στρεσογόνα σημεία της εκάστοτε προσπάθειάς τους, να ελέγχουν την σωματική τους χαλάρωση και να εξασκούν την προσοχή και αυτοσυγκέντρωσή τους.

Μία άλλη τεχνική χαλάρωσης, όπως την περιέγραψαν ο Θεοδωράκης και οι συνεργάτες του, (2000) αποτελεί η προοδευτική χαλάρωση των μυών, η οποία βοηθά τους αθλητές να εξασκούνται στην ένταση και στην χαλάρωση των μυών τους. Η χαλάρωση αυτή, μπορεί να γίνει προοδευτικά, από τα άκρα προς τον κορμό και το κεφάλι ή με οποιαδήποτε άλλη σειρά επιλέγει ο κάθε αθλητής. Ουσιαστικά, ο αθλητής, μαθαίνει να τεντώνει και να χαλαρώνει διάφορες ομάδες μυών

⁵ Με τον όρο βιοανατροφοδότηση εννοούμε τις πληροφορίες που τα άτομα μπορούν να πάρουν μέσα από φυσιολογικές λειτουργίες του σώματος τους.

του σώματος του, συγκεντρώνοντας την προσοχή του στους συγκεκριμένους μύες και ελαχιστοποιώντας κατά αυτόν τον τρόπο τις μυϊκές του συσπάσεις. Όσο πιο εξοικειωμένος είναι με την τεχνική αυτή ένας αθλητής, τόσο πιο γρήγορα και περισσότερο είναι ικανός να επιτύχει την αίσθηση μιας βαθιάς χαλάρωσης, ακόμη και σε μέρη με έντονο θόρυβο.

Η εφαρμοσμένη χαλάρωση, (αποτελεί σύγχρονη εξέλιξη της προοδευτικής χαλάρωσης των μυών) είναι η τεχνική με την οποία οι αθλητές εντοπίζουν άμεσα τα σημάδια του άγχους τους και προσπαθούν επίσης, άμεσα να τα αντιμετωπίσουν μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα. Την διδασκαλία της τεχνικής αυτής, την έχουν χωρίσει σε 5 στάδια, όπου ο αθλητής :

1. εφαρμόζει την τεχνική της προοδευτικής χαλάρωσης (15-20 λεπτά)
2. προσπαθεί να χαλαρώσει μυϊκές ομάδες στις οποίες εντοπίζει ένταση (5-7 λεπτά)
3. εστιάζει στην αναπνοή του, στην παθητική αυτοσυγκέντρωση και στη χρήση της λέξης «χαλαρά» (2-3 λεπτά)
4. μαθαίνει να ανιχνεύει σημεία έντασης στο σώμα του και να τα χαλαρώνει (60-90 δευτερόλεπτα) και
5. συνδυάζει τη χαλάρωση του με την εκπνοή (2-30 δευτερόλεπτα).

Πρόκειται, ουσιαστικά για μια τεχνική, η οποία μετά από εξάσκηση, είναι δυνατόν να εφαρμοστεί μέσα σε 20-30 δευτερόλεπτα από έναν έμπειρο σε αυτήν αθλητή.

Τέλος, αναφέρουν την αυτογενή εξάσκηση, μια τεχνική χαλάρωσης, η οποία βασίζεται στη σχέση μεταξύ ψυχικών και σωματικών καταστάσεων και πιο συγκεκριμένα στις δύο αρχές, ότι η σκέψη μπορεί να επιδρά πάνω στο σώμα και ότι η χαλάρωση ενός μέρος του σώματος μπορεί να γενικευτεί σε ολόκληρο το σώμα. Η αυτογενής εξάσκηση, πραγματοποιείται με τη συγκέντρωση της προσοχής σε σωματικές λειτουργίες και καταστάσεις, όπως είναι για παράδειγμα το βάρος του σώματος, η ζέστη στην κοιλιά και η δροσιά στο μέτωπο, η θερμότητα, οι καρδιακοί παλμοί, η αναπνοή και άλλα συγκεκριμένα σημεία του σώματος. Με αυτή την τεχνική, ο αθλητής προσπαθεί και καταφέρνει να επικεντρώνεται στις παραπάνω αισθήσεις (επαναλαμβάνοντας π.χ. εκφράσεις όπως: «το αριστερό μου χέρι είναι ζεστό» ή «αναπνέω ήρεμα»), αναλύοντας σταδιακά όλα τα μέρη του σώματος του, ώστε να τα χαλαρώσει.

Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφέρουμε πως καμία στρατηγική ελέγχου δεν είναι αποτελεσματική ή επιθυμητή για όλους τους αθλητές και για το λόγο αυτό οι αθλητικοί σύμβουλοι θα πρέπει να «διδάσκουν» στους αθλητές μια ποικιλία τεχνικών, ώστε οι τελευταίοι, να

αναγνωρίζουν και να εξασκούν τις τεχνικές που έχουν αποτέλεσμα σ' αυτούς.

7.4 Καθορισμός στόχων

Άλλη μία ψυχολογική τεχνική είναι και ο καθορισμός στόχων, η αρχή και το τέλος κάθε δραστηριότητας, το κίνητρο του αθλητή για την προσπάθεια και την καθημερινή προπόνηση. Συγκεκριμένα, ως στόχος έχει οριστεί ως «ο σκοπός μιας ενέργειας, μια συγκεκριμένη στοχευμένη συμπεριφορά που ρυθμίζεται από την προσπάθεια και τη δράση του ίδιου του ατόμου». (Κρομμύδας, Μουζακίδης, Πατσιαούρας, 2008:125).

Όταν ένας αθλητής θέτει ένα στόχο, αυτός δείχνει τι προσπαθεί συνειδητά ο αθλητής να πετύχει, αποτελώντας κρίσιμο παράγοντα στην αθλητική εξέλιξη και πορεία του. Αυτό συμβαίνει, γιατί οι στόχοι καθοδηγούν την προσπάθεια του αθλητή και τον βοηθούν να διακρίνει τα πλεονεκτήματα, αλλά και τα αδύνατα σημεία του. Επίσης, αυξάνουν την προσοχή, την αυτοσυγκέντρωση του και την επιμονή του, βελτιώνουν τη σωστή εκτέλεση μιας άσκησης, τον βοηθούν να ξεφύγει από την ρουτίνα της προπόνησης, κάνοντας την πιο προκλητική, αυξάνουν την παρακίνηση, την ικανοποίηση, και την αυτοπεποίθηση του και τέλος, του δίνουν ένα σημαντικό κίνητρο για να συνεχίσει και να εντείνει την προσπάθεια του.

Οι στόχοι επηρεάζουν και επηρεάζονται και από άλλους παράγοντες όπως είναι η αυτοπεποίθηση, δηλαδή η θετική προσδοκία για να επιτευχθεί μια δραστηριότητα, ή η δέσμευση στο στόχο δηλαδή η αποφασιστικότητα του αθλητή να προσπαθεί για τον στόχο και να τον επιδιώκει συνεχώς. Επιπλέον, οι στόχοι που πρέπει να θέτει ένας επαγγελματίας αθλητής θα πρέπει να είναι δύσκολοι, προκλητικοί, ρεαλιστικοί, συγκεκριμένοι και μετρήσιμοι και όχι γενικοί βραχυπρόθεσμοι και προσωπικοί.

Ειδικότερα, στον επαγγελματικό αθλητισμό οι στόχοι βοηθούν τους αθλητές: να συγκεντρώνονται περισσότερο, να προσδιορίζουν τι ακριβώς θέλουν να πετύχουν, να οργανώνουν κατάλληλα την προπόνηση τους, να τονώνουν την αυτοπεποίθηση τους, να μειώνουν το άγχος τους και να αυξάνουν τα κίνητρα τους για περισσότερη δουλειά και εξάσκηση. Επομένως, ο κάθε αθλητής θα πρέπει να προσδιορίζει σωστά τους στόχους που βάζει και να δεσμεύεται σε αυτούς, καθώς η ικανότητα του αυτή, είναι από τα βασικότερα πλεονεκτήματα που μπορεί να διαθέτει καθώς οι στόχοι αποτελούν στοιχείο απαραίτητο για τη μέγιστη, δυνατή απόδοση και την επιτυχία σε αγώνες.

Η σημασία του καθορισμού στόχων για έναν επαγγελματία αθλητή, είναι πολυσήμαντη καθώς η ικανότητα του να προσδιορίσει τι

θέλει να πετύχει ακριβώς και να εστιαστεί στα βήματα που θα κάνει για αυτή την επίτευξη, τον βοηθάνε να συγκεντρωθεί στην προσπάθεια του, στην τόνωση της αυτοπεποίθησης του, στη μείωση του άγχους του και στην αύξηση των κινήτρων του για περισσότερη δουλειά. Συνολικά, μπορούμε να πούμε ότι ο καθορισμός στόχων του δίνει ποιότητα στην πρακτική εξάσκηση και καθημερινή του προπόνηση, κάνει καθαρές και σαφείς τις προσδοκίες του, αυξάνει τα εσωτερικά του κίνητρα, την ικανοποίηση και την αυτοπεποίθηση του. Τελικό αποτέλεσμα όλων αυτών είναι πως επηρεάζουν την απόδοση του καθώς αυξάνει την προσπάθεια του, την επιμονή και αντοχή του και τέλος, κατευθύνει την προσοχή του προς τη σωστή γι' αυτόν κατεύθυνση.

Σύμφωνα με τον Θεοδωράκη και τους συνεργάτες του, (2000), ο αθλητικός σύμβουλος θα προσπαθήσει να «μάθει» στον επαγγελματία αθλητή :

- ✓ *Πώς να θέτει προσωπικούς στόχους:* με τους προσωπικούς στόχους, ο αθλητής δεσμεύεται περισσότερο, καταφέρνει να ξεπερνά τις δυσκολίες πιο εύκολα και αυξάνει την εσωτερική του παρακίνηση.
- ✓ *Πώς να ελέγχει τους στόχους που έχει θέσει:* η τοποθέτηση στόχων δεν αποτελεί μακρινή και χρονοβόρα διαδικασία, αλλά αντίθετα μια σύντομη και ελέγξιμη διαδικασία με ενδιάμεσους στόχους, όπου ο αθλητής προσπαθεί να συνδέσει αυτό που εκτελεί σήμερα στην προπόνηση του, με αυτό που στην πραγματικότητα θέλει να φτάσει.
- ✓ *Να ορίζει ένα χρονοδιάγραμμα υλοποίησης των στόχων που έχει θέσει:* Ο αθλητής θέτει προτεραιότητες και παραμένει συγκεντρωμένος στην εκτελούμενη δραστηριότητα ή τον επιδιωκόμενο στόχο. Το χρονοδιάγραμμα της υλοποίησης στόχων συμβάλλει: στους εξαναγκαστικούς, χρονικά-πιεστικούς και πραγματικούς στόχους, στη δραστηριοποίηση του αθλητή λόγω αμεσότητας των στόχων, στην αίσθηση χρονικής πίεσης στην προπόνηση και στην αύξηση των κινήτρων του. Οι μακρόχρονοι στόχοι γίνονται μη ρεαλιστικοί, αναποτελεσματικοί, ασαφείς ή ιδιαίτερα προκλητικοί ή εύκολοι καθώς πολλαπλοί παράγοντες μπορούν να τους επηρεάσουν στα πλαίσια μιας αθλητικής προετοιμασίας όπως είναι για παράδειγμα οι ασθένειες, οι τραυματισμοί, η ταχύτητα μάθησης, οι αθλητικές εγκαταστάσεις, οι καιρικές συνθήκες.
- ✓ *Πώς να θέτει στόχους απόδοσης⁶ και όχι αποτελέσματος:* ο κάθε αθλητής είναι υπεύθυνος μόνο για τη δική του απόδοση και θα

⁶ Για παράδειγμα κάποιοι στόχοι καλής απόδοσης μπορεί να είναι : "να τρέξω τα 100 μέτρα σε 13 δευτερόλεπτα", "να πετύχω ευστοχία 90% στις ελεύθερες βολές στο μπάσκετ", "να κάνω 300 κοιλιακούς σε κάθε προπόνηση".

πρέπει να θέτει στόχους που μπορούν να ελέγξει ο ίδιος. Άλλωστε η καλή ή όχι απόδοση είναι κάτι που μπορεί να ελεγχθεί μόνο απόλυτα από τους ίδιους και όχι το αποτέλεσμα, δηλαδή η νίκη ή ήττα.

- ✓ *Πώς να θέτει ατομικούς αλλά και ομαδικούς στόχους:* ο αθλητής μαθαίνει πρώτα να θέτει προσωπικούς στόχους και σε ένα δεύτερο επίπεδο ομαδικούς.
- ✓ *Πώς να θέτει ειδικούς στόχους:* όσο πιο λεπτομερής και σαφής είναι ο στόχος του αθλητή, τόσο μεγαλύτερη είναι και η πιθανότητα να τον πετύχει.
- ✓ *Πώς να θέτει ελαστικούς στόχους:* δηλαδή να χρησιμοποιεί τους στόχους ως ένα ευέλικτο μέσο κατεύθυνσης των προσπαθειών του και όχι ως ένα στοιχείο που τον δεσμεύει. Αν για παράδειγμα, ένας αθλητής αποτύχει σε ένα στόχο που έχει θέσει, τότε θα πρέπει να θέτει έναν άλλο στόχο ενώ αν αντίθετα, πετύχει πολύ γρηγορότερα ένα στόχο που έχει βάλει τότε να τοποθετεί έναν νέο στόχο πιο προκλητικό.
- ✓ *Πώς να θέτει δύσκολους και προκλητικούς στόχους και όχι εύκολους:* ο αθλητής θα πρέπει να θέτει στόχους για πράγματα τα οποία δεν καταφέρνει να κάνει, δηλαδή για πιο δύσκολες και μεγάλες επιδόσεις, ώστε αυτοί να ενέχουν το στοιχείο της πρόκλησης για επιτυχία. Όταν καταφέρνει να πιάσει τον συγκεκριμένο στόχο, τότε να θέτει έναν άλλον ακόμη πιο δύσκολο και προκλητικό.
- ✓ *Πώς να θέτει θετικούς στόχους:* οι στόχοι θα πρέπει να καθοδηγούν τον αθλητή στο τι πρέπει να κάνει, βοηθώντας τον να επιδιώκει αυτό που θέλει να κάνει και να αποφεύγει αυτό που δεν θέλει.
- ✓ *Πώς να καταγράφει στους στόχους του:* η καταγραφή των στόχων που έχει βάλει ένας αθλητής, αποτελεί σημαντικό κομμάτι του καθορισμού των στόχων του, καθώς αυτή, μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην αύξηση των κινήτρων του, στην τοποθέτηση προτεραιοτήτων από μέρους του, στην εστίαση των προσπαθειών του και στην κατεύθυνση των ενεργειών του. Επίσης, η καθημερινή ανάγνωση και μελέτη των καταγεγραμμένων του στόχων μπορεί να αυξήσει τη δέσμευση του, προς τους επιδιωκόμενους στόχους.

Στον αθλητισμό, γενικότερα, οι στόχοι βοηθούν τους αθλητές:

- ✓ να είναι σε θέση να συγκεντρώνουν τις σκέψεις τους όσο το δυνατόν περισσότερο
- ✓ να ξεφεύγουν από το καθημερινό τους πρόγραμμα και την καθημερινή τους ρουτίνα κάνοντας ταυτόχρονα την προπόνηση τους ακόμη πιο προκλητική

- ✓ να προσδιορίζουν τι ακριβώς θέλουν να πετύχουν στην αθλητική τους πορεία, δηλαδή να κάνουν καθαρές και σαφείς τις προσδοκίες τους
- ✓ να οργανώνουν την προπόνηση τους
- ✓ να τονώνουν την αυτοπεποίθηση τους
- ✓ να μειώνουν το άγχος τους
- ✓ να αποδίδουν καλύτερα και να είναι περισσότερο ικανοποιημένοι από την απόδοσή τους
- ✓ να δίνουν ποιότητα στην καθημερινή πρακτική τους εξάσκηση και προπόνηση
- ✓ να αυξάνουν τα κίνητρα τους για περισσότερη δουλειά και εντατικότερη προπόνηση
- ✓ να αποτελούν κίνητρο για να αναζητήσουν τις πιο κατάλληλες τεχνικές για επιτυχία. (Θεοδωράκης, κ. συν., 2000:28)

Για να γίνουν εφικτά όμως όλα τα παραπάνω, ο επαγγελματίας αθλητής θα πρέπει να μάθει να προσδιορίζει με το σωστό τρόπο τους προπονητικούς και αγωνιστικούς στόχους που θέτει, να ορίζει στόχους που να είναι τόσο μακροπρόθεσμοι όσο και βραχυπρόθεσμοι, να παρακολουθεί την εξέλιξη και την επίτευξη των στόχων που έχει θέσει και να τους αναπροσδιορίζει αν ο ίδιος κρίνει πως αυτό είναι απαραίτητο. Ακόμη, θα πρέπει να μάθει να θέτει στόχους οι οποίοι να μπορούν να είναι μετρήσιμοι και όχι γενικοί, να θέτει ταυτόχρονα και ατομικούς στόχους αλλά και ομαδικούς (στην περίπτωση των ομαδικών αθλημάτων) και να δεσμεύεται στους στόχους που έχει θέσει.

7.5 Έλεγχος σκέψης-Αυτοδιάλογος

Πολύ συχνά, κατά τη διάρκεια ενός αθλητικού αγώνα οι αθλητές αντιμετωπίζουν πιεστικές καταστάσεις, καθώς σε πολύ μικρά χρονικά διαστήματα πρέπει να πάρουν σημαντικές αποφάσεις και να ενεργήσουν κατάλληλα και αποτελεσματικά. Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα, να οδηγούνται σε ανασφάλειες και συναισθηματικές συγκρούσεις, σε αποπροσανατολισμό από τους στόχους τους και τελικά σε λανθασμένες αποφάσεις και ενέργειες.

Μια αρκετά αποτελεσματική ψυχολογική τεχνική σε αυτή την περίπτωση, την οποία έχουν περιγράψει οι Καγιώργη, Ζουρμπάνος, Σταύρου, Χατζηγεωργιάδης, (2008), είναι ο έλεγχος της σκέψης τους-ο αυτοδιάλογος, που επιχειρεί την αλλαγή της μη λογικής ή αρνητικής σκέψης τους, η οποία επηρεάζει στην απόδοσή τους. Στον αθλητισμό, ο

αυτοδιάλογος⁷ έχει οριστεί ως εκφράσεις ή δηλώσεις που απευθύνονται στον εαυτό μας, μια τεχνική πολυδιάστατη από τη φύση της, που έχει ερμηνευτικά στοιχεία τα οποία σχετίζονται με το περιεχόμενο των δηλώσεων που λέγονται, δυναμική, η οποία επιτελεί τουλάχιστον για τον αθλητή δυο λειτουργίες: την καθοδηγητική και την παρακινητική. Είναι δηλαδή, η χρήση συγκεκριμένων λέξεων-φράσεων, σχετικών με μια δεξιότητα, που λέγονται φωναχτά ή σιωπηλά από τον ίδιο τον αθλητή, πριν από την εκτέλεση της δεξιότητας αυτής.

Στον αθλητισμό λοιπόν, ο αυτοδιάλογος είναι μια τεχνική ψυχολογικής παρέμβασης, την οποία οι αθλητές και οι αθλήτριες χρησιμοποιούν σε διάφορες καταστάσεις, πριν, μετά και κατά τη διάρκεια του αγώνα, ή ακόμη και κατά τη διάρκεια της προπόνησης τους. Ουσιαστικά, με την τεχνική του αυτοδιαλόγου, είναι δυνατό να κατευθυνθούν οι σκέψεις των αθλητών, οι οποίες επηρεάζουν την απόδοσή τους, θετικά ή αρνητικά, ανάλογα και με το περιεχόμενό τους. Με άλλα λόγια, ο επαγγελματίας αθλητής χρησιμοποιώντας την τεχνική του αυτοδιαλόγου εξασκεί και μαθαίνει πως να κατευθύνει τις σκέψεις του έτσι ώστε να έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα γι' αυτόν. Για να είναι εφικτή όμως η απόκτηση του ελέγχου της σκέψης τους, οι ίδιοι οι αθλητές θα πρέπει να παρακολουθούν τον αυτοδιαλογό τους, να γνωρίζουν ποιο είναι το είδος της σκέψης τους βοηθά, ποιες σκέψεις είναι αυτές που είναι επιβλαβείς για αυτούς και ποιες καταστάσεις ή γεγονότα σχετίζονται μ' αυτές.

Για τον Τσιγγίλη και τους συνεργάτες του, (2003), ο αυτοδιάλογος μπορεί να πάρει τρεις μορφές: θετική, αρνητική ή και ουδέτερη μορφή. Συγκεκριμένα, ο θετικός αυτοδιάλογος βοηθάει τον αθλητή στην αύξηση της αυτοεκτίμησης και απόδοσης του καθώς χρησιμοποιώντας την τεχνική αυτή μένει συγκεντρωμένος στο παρόν, χωρίς να σκέφτεται παλιότερα λάθη του ή να σχεδιάζει πολύ μακριά στο μέλλον.

Ειδικότερα, αναφέρουν πως ο θετικός αυτοδιάλογος, χωρίζεται σε δύο μορφές, τον παρακινητικό αυτοδιάλογο και τον αυτοδιάλογο χρήσης λεκτικών οδηγιών. Ο παρακινητικός αυτοδιάλογος⁸ είναι αυτός που χρησιμοποιείται για την βελτίωση της απόδοσης μέσω της αύξησης της αυτοπεποίθησης, λόγω της προτροπής για μεγαλύτερη προσπάθεια ενώ ο αυτοδιάλογος χρήσης λεκτικών οδηγιών⁹ είναι αυτός που

⁷ Για παράδειγμα, κάποιες λέξεις-φράσεις αυτοδιαλόγου είναι: "γερά", "μη σε νοιάζει για το λάθος", "χαμηλά τους ώμους", "ψηλά το κεφάλι" κ.α.

⁸ Για παράδειγμα, κάποιες λέξεις-φράσεις αυτοδιαλόγου παρακινητικού αυτοδιαλόγου είναι : "μπορείς", "δυνατά", "κράτα" κ.ά.

⁹ Για παράδειγμα, κάποιες λέξεις-φράσεις αυτοδιαλόγου χρήσης λεκτικών οδηγιών είναι: «ίσια ο αγκώνας», «χαμηλά οι ώμοι», «βλέπω το στόχο» κ.ά.

χρησιμοποιείται για να αυξάνει την απόδοση, ενεργοποιώντας επιθυμητές κινήσεις μέσω της κατάλληλης προσοχής του αθλητή, της σωστής τεχνικής και εκτέλεσης.

Από την άλλη μεριά, ο αρνητικός αυτοδιάλογος¹⁰, είναι αυτός που αναφέρεται σε σκέψεις κακής κριτικής, σε δηλώσεις αυτό-κατηγορίας και αυτό-αμφιβολίας, δημιουργεί ακατάλληλες, ανορθολογικές, μη παραγωγικές σκέψεις και συναισθήματα άγχους και θεωρείται λανθασμένος και αναποτελεσματικός καθώς αποσπά την προσοχή του αθλητή και εμποδίζει την αυτοματοποιημένη εκτέλεση των κινητικών του δεξιοτήτων. Το είδος και η μορφή του αυτοδιαλόγου που χρησιμοποιεί κάθε φορά ο αθλητής μπορεί να επηρεάσει διαφορετικά την απόδοση του.

Γενικά, οι Μακράκη, Ζέτου, Μπεμπέτσος, Μαυρομάτης, (2010) εποσήμαναν πως οι θετικές σκέψεις είναι αυτές οι οποίες επηρεάζουν θετικά τη συμπεριφορά των αθλητών και τους παρακινούν ενώ οι αρνητικές σκέψεις είναι αυτές που τους δημιουργούν στρες, μειώνουν την απόδοση τους και ουσιαστικά τους στερούν την ευκαιρία να νοιώσουν ευχάριστα από την συμμετοχή τους στην αθλητισμό.

Βέβαια, η συχνότητα και το περιεχόμενο των σκέψεων ποικίλλουν από αθλητή σε αθλητή, από άθλημα σε άθλημα και από αγώνα σε αγώνα. Ουσιαστικά, οι χρήσεις της τεχνικής του αυτοδιαλόγου είναι τόσες πολλές όσες και των διαφορετικών τύπων των αθλημάτων. Ο αθλητής, εμπλέκεται σε αυτοδιάλογο κάθε φορά που πραγματοποιεί έναν εσωτερικό διάλογο με τον εαυτό του, όπως όταν για παράδειγμα του δίνει κουράγιο ή οδηγίες, ακόμη και όταν ερμηνεύει και διακρίνει το τι αισθάνεται.

Τα οφέλη του αυτοδιαλόγου είναι πολλαπλά για έναν επαγγελματία αθλητή, ανάμεσα στα οποία είναι:

- ✓ η αύξηση της τάσης του για παρακίνηση,¹¹
- ✓ η παραμονή της συγκέντρωσης του στο παρόν, χωρίς να αμφιταλαντεύεται σε λάθη που έχει κάνει στο παρελθόν ή σε σκέψεις για το μέλλον,
- ✓ ο έλεγχος των επιπέδων του άγχους του,

¹⁰ Για παράδειγμα, κάποιες λέξεις-φράσεις αρνητικού αυτοδιαλόγου είναι: «ήταν πολύ άσχημο αυτό», «δεν μπορώ», «λάθος» κ.ά.

¹¹ Ο αυτοδιάλογος «παρακίνησης» είναι αυτός που χρησιμοποιείται όταν θέλουμε να ενθουσιάσουμε το άτομο, να πιστέψει στον εαυτό του, να προσπαθήσει περισσότερο, να αποκτήσει θετική στάση κτλ. Χρησιμοποιείται κυρίως όταν η κίνηση ή η άσκηση απαιτούν δύναμη και αντοχή.

- ✓ η διόρθωση «κακών» και επιβλαβών συνηθειών του και η ταυτόχρονη εκμάθηση και σωστή εκτέλεση της εκάστοτε τεχνικής που χρησιμοποιεί,
- ✓ η ανάπτυξη τόσο της αυτοπεποίθησης όσο και της αυτοεκτίμησης του,¹²
- ✓ η καλύτερη και πληρέστερη προετοιμασία για επερχόμενους αγώνες,
- ✓ η αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης και της προσοχής του και τέλος,
- ✓ η διαμόρφωση καλύτερης διάθεσης για τον αγώνα που έχει να φέρει εις πέρας και γενικότερα η διαμόρφωση θετικότερου κλίματος.¹³

Εδώ, να αναφέρουμε πως αντίστοιχα, μια ανάρμοστη ή μια μη σωστά καθοδηγούμενη σκέψη σε αθλητές με μικρή αυτοπεποίθηση, μπορεί να τους οδηγήσει σε αρνητικά συναισθήματα και μειωμένη απόδοση.

7.6 Παρακίνηση-Θέση κινήτρων

Για τους Παπαϊωάννου, Κουρτεσοπούλου, Κωνσταντακάτου, (2005), η παρακίνηση ή αλλιώς η θέση κινήτρων, αποτελεί μια πολύ σημαντική ψυχολογική τεχνική για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης των επαγγελματιών αθλητών. Πρόκειται, για την εστίαση της προσοχής αλλά και τον ενθουσιασμό που έχει κάποιος να κάνει πράγματα για να εκπληρώσει τους στόχους που έχει θέσει και να διευθύνει οτιδήποτε τείνει να επηρεάσει την πρόδό του.

Οι στόχοι, για τον Bucheta (2004) είναι ιδιαίτερα σημαντικοί για την παρακίνηση και την επιτυχία ενός αθλητή. Πολλές φορές, όταν οι αθλητές διακατέχονται από χαμηλά κίνητρα εξαιτίας παλαιότερων απογοητεύσεων τους, οι απλές θετικές ενέργειες δεν είναι αρκετές για

¹² Ο αυτοδιάλογος με «θετικές σκέψεις» τονώνει την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση και την αυτοαξία του αθλητή. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά τις διάφορες φάσεις του αγώνα για να τονώσει τον αθλητή μετά από κάποια αποτυχημένη ενέργεια. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά την διάρκεια εκμάθησης των δραστηριοτήτων και την σωστή εκτέλεσή τους, ως επιβράβευση.

¹³ Ο αυτοδιάλογος «καθοδήγησης» μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην εκμάθηση δεξιοτήτων, στη διόρθωση λαθών και στη δημιουργία της κατάλληλης ψυχικής διάθεσης. Στόχος του είναι να επισημάνει τα διάφορα τμήματα της εκτέλεσης των δεξιοτήτων με λέξεις κλειδιά και να καθορίσει τον ρυθμό εκτέλεσης τους. Η προσοχή εστιάζεται σε σημεία κλειδιά και ο αυτοδιάλογος κατευθύνει τις κατάλληλες ενέργειες.

την ενίσχυση της παρακίνησης τους. Στην περίπτωση αυτή, κρίνεται αναγκαία η λήψη στρατηγικών μέτρων ώστε να αυξηθεί ο βαθμός πίεσης τους. Τέτοιου είδους στρατηγικά μέτρα, μπορεί να είναι για παράδειγμα οι φωνές, η αύξηση της διάρκειας της προπόνησης, η υιοθέτηση ενός συστήματος ποινών από τον προπονητή, οι αλλαγές στην αρχική σύνθεση της ομάδας (σε ομαδικά αθλήματα όπως το μπάσκετ), τα οποία προκαλώντας ένα βαθμό αβεβαιότητας και ανησυχίας στους αθλητές, τους οδηγούν συνακόλουθα στο να βρουν κίνητρα και να λειτουργήσουν προς την σωστή γι' αυτούς κατεύθυνση.

Συνεχίζοντας, αναφέρει πως κάποιες φορές τα κίνητρα των αθλητών «θάβονται» κάτω από συνθήκες αυξημένου άγχους και πίεσης. Η αιτία γι' αυτή την κατάσταση, δεν είναι απαραίτητα η έλλειψη ενδιαφέροντος εκ μέρους των αθλητών αλλά η υπερβολική και ανεξέλεγκτη πίεση την οποία μπορεί να δέχονται. Η λύση στην περίπτωση αυτή, δεν είναι η ακόμα μεγαλύτερη πίεση για υψηλότερους στόχους αλλά η μείωση του υπερβολικού άγχους, η οποία είναι δυνατό να επιτευχθεί είτε με την μείωση της πίεσης των αθλητών από την προπονητική ομάδα, είτε με την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης τους.

Αυτό που χρειάζεται να σημειωθεί εδώ, είναι πως το κίνητρο ενός αθλητή δεν μπορεί να είναι συνεχώς σε υψηλά επίπεδα και αυτό συμβαίνει γιατί συνήθως οι αγωνιστικές περίοδοι είναι μεγάλες σε διάρκεια και οι αθλητές δεν μπορούν συνεχώς να αποδίδουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους. Αντίθετα, το επίπεδο παρακίνησης τους χρειάζεται να κυμαίνεται από υψηλά σε χαμηλά επίπεδα και το αντίστροφο, ανάλογα με τις διαφορετικές συνθήκες τις οποίες καλούνται κάθε φορά να αντιμετωπίσουν. Έτσι, οι αθλητές (με την βοήθεια της προπονητικής ομάδας) δεν πρέπει να συντηρούν το κίνητρο τους διαρκώς σε υψηλά επίπεδα αλλά να μάθουν πώς να χειρίζονται με αποτελεσματικό τρόπο τις διακυμάνσεις του επιπέδου παρακίνησης τους, το οποίο τελικώς, θα οδηγήσει και στη μεγιστοποίηση της απόδοσης τους. Σταδιακά και καθώς προχωρά η κάθε αγωνιστική περίοδος, το αρχικό επίπεδο των κινήτρων του αθλητή θα πρέπει να ενισχύεται και να μεγαλώνει.

Τα κίνητρα, όπως είδαμε, αποτελούν μια σύνθετη παράμετρο της ψυχολογίας των αθλητών, τα οποία μπορούν να επηρεαστούν από πλήθος παραγόντων (π.χ. αυξημένο άγχος). Με την βοήθεια του αθλητικού συμβούλου, οι αθλητές αλλά ακόμη και οι προπονητές θα πρέπει να μπορούν να καταλάβουν τους παράγοντες αυτούς και να είναι σε θέση να λαμβάνουν στρατηγικά μέτρα για να ενισχύσουν τα ατομικά ή και ομαδικά κίνητρα.

Οι ενέργειες, οι προσπάθειες και οι τακτικές που ακολουθούν οι επαγγελματίες αθλητές, κατευθύνονται από τους στόχους τους και τις προθέσεις τους. Ο καθορισμός αυτών των στόχων τους, είναι που τους

επηρεάζει θετικά και αυξάνει την απόδοση τους, γιατί κατευθύνει και επαυξάνει την προσοχή και την αυτοσυγκέντρωσή τους σε αυτό που κάνουν. Επίσης, τους ενεργοποιεί και τους κινητοποιεί, τους κάνει να εντείνουν τις προσπάθειες τους, τους αυξάνει την επιμονή τους και τους δίνει ουσιαστικό κίνητρο για προσπάθεια.

Ο Παπαϊωάννου και οι συνεργάτες του, (2005) επισήμαναν πως όταν αυτές οι πράξεις και συμπεριφορές των αθλητών, εκδηλώνονται για την ευχαρίστηση και για την ικανοποίηση που πηγάζει από την εκτέλεση τους και όχι για κάποιο εξωτερικό αντάλλαγμα (γεγονός δύσκολο στην περίπτωση των επαγγελματιών αθλητών, λόγω των χαρακτηριστικών του επαγγελματικού αθλητισμού που είδαμε παραπάνω), τότε αναφερόμαστε στη λεγόμενη εσωτερική παρακίνηση. Αντίθετα, όταν οι συμπεριφορές τους εκτελούνται για να επιτευχθεί κάποιο αποτέλεσμα (π.χ. νίκη σε αγώνα) ή για να κερδιθεί κάποια εξωτερική αμοιβή (π.χ. χρηματικό πριμ νίκης) τότε μιλάμε για εξωτερική παρακίνηση.

7.7 Έρευνες για την εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων

Η αναγκαιότητα της εφαρμογής όλων των παραπάνω ψυχολογικών μεθόδων και τεχνικών, για την εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων των επαγγελματιών αθλητών, με βασικότερο στόχο την αύξηση της απόδοσης τους (όχι όμως και μοναδικό), έχει αποδειχθεί μέσα από έρευνες πεδίου που έχουν γίνει με επαγγελματίες αθλητές παγκόσμιου και ολυμπιακού επιπέδου.

Συγκεκριμένα, ο Θεοδωράκης και οι συνεργάτες του, (2000) αναφέρουν τις έρευνες των Orlick και Partington, το 1989, μέσω συνεντεύξεων με Καναδούς αθλητές/τριες ολυμπιακού επιπέδου και με παγκόσμιους πρωταθλητές/τριες άλλων αθλημάτων. Ανάμεσα στα αποτελέσματα τους, αναφέρεται πως το 99% των ερωτηθέντων δήλωσε πως συστηματικά, χρησιμοποιούσε τεχνικές εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων και κυρίως αυτή, της νοερής απεικόνισης.

Ακόμη, αναφέρουν την έρευνα των Gould, Eklund και Jackson, το 1992, με αθλητές της ολυμπιακής ομάδας της πάλης των Η.Π.Α. για τους ολυμπιακούς αγώνες του 1988, στην οποία διαπίστωσαν πως οι τελευταίοι χρησιμοποιούσαν στην προετοιμασία τους, τις τεχνικές της νοερής απεικόνισης, αυτής του έλεγχου της σκέψης και των συναισθημάτων τους και αυτής των προαγωνιστικών ρουτίνων. (Θεοδωράκης, κ. συν., 2000:164)

Επίσης, αναφέρουν την έρευνα των Orlick και McCaffrey, το 1989, οι οποίοι μέσω συνεντεύξεων με επαγγελματίες αθλητές/τριες του γκολφ, ανέδειξαν ως κοινό χαρακτηριστικό τους, την συστηματική ψυχολογική προετοιμασία τους, με κυρίαρχες τεχνικές την νοερή

απεικόνιση, την προετοιμασία για αντιμετώπιση καταστάσεων άγχους και τη δημιουργία ψυχολογικών πλάνων. (Θεοδωράκης, κ. συν., 2000:164)

Τέλος, για τη συμβολή της εξάσκησης των ψυχολογικών τους δεξιοτήτων, ως αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής προπόνησης τους, στην αύξηση της αθλητικής τους απόδοσης, έχουν αναφερθεί διάφοροι παγκοσμίου φήμης επαγγελματίες αθλητές, ανάμεσα στους οποίους είναι ο Greg Louganis (καταδύσεις), η Steffi Graff (τένις) και η Chris Evert (τένις).

8. ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Ένας αθλητικός σύμβουλος όμως, δεν συνεργάζεται αποκλειστικά και μόνο με τους επαγγελματίες αθλητές. Αντίθετα, η συνεργασία του, δυναμικά, έχει να κάνει με τρεις κατευθύνσεις: με τους αθλητές (επαγγελματίες και μη), με την προπονητική ομάδα (π.χ. προπονητής, βοηθός προπονητή, φυσικοθεραπευτής, υπεύθυνος φυσικής κατάστασης, γυμναστής κ.ά.) και τέλος με το οικογενειακό-κοινωνικό περιβάλλον (π.χ. γονείς, σύζυγοι, φίλοι, παιδιά κ.α.) του αθλητή.

Η κοινωνική αναγνώριση, δηλαδή η αποδοχή και η αναγνώριση άλλων ανθρώπων, είναι ένας σημαντικός ατομικός στόχος για πολλούς επαγγελματίες αθλητές. Η συνειδητοποίηση της ανάγκης αυτής, από την πλευρά της προπονητικής ομάδας και του οικογενειακού-κοινωνικού περιβάλλοντος των αθλητών, βοηθά τους τελευταίους να διατηρήσουν σε υψηλά επίπεδα τα κίνητρά τους. Οι αθλητές που αναγάγουν την κοινωνική αναγνώριση σε σημαντική γι' αυτούς αξία, δένονται σε μεγαλύτερο βαθμό με την ομάδα τους μόλις συνειδητοποιήσουν ότι η συνεισφορά τους εκτιμάται από τους συναθλητές τους και από την προπονητική ομάδα και όποιο άλλο πρόσωπο σχετίζεται με αυτήν.

Για παράδειγμα η χρήση απλών φράσεων όπως «ευχαριστώ», «μπράβο», «καλή δουλειά» καθώς και δημόσιες δηλώσεις (όπου δηλώνεται η αναγνώριση για συγκεκριμένη προσπάθεια και κάθε είδους ενέργεια που δείχνει αναγνώριση για τους αθλητές), όπως υποστήριξε ο Bucheta (χ.χ.), παίζουν καθοριστικό ρόλο στη μακρά συντήρηση των κινήτρων των αθλητών και τους οπλίζουν με θετικότερη προδιάθεση να συνεισφέρουν για το καλό της ομάδας τους. Έτσι, τόσο η προπονητική ομάδα, όσο και το οικογενειακό-κοινωνικό περιβάλλον των αθλητών πρέπει να βρίσκουν ευκαιρίες και να δείχνουν την αναγνώριση τους προς τους αθλητές, ώστε κι εκείνοι να μπορούν να λαμβάνουν την επιβράβευση που έχουν κερδίσει και αξίζουν.

8.1 Προπονητική Ομάδα

Ένας σύμβουλος είναι δυνατόν να συνεργαστεί με την προπονητική ομάδα ενός επαγγελματία αθλητή ή μιας αθλητικής ομάδας, για τη μεγιστοποίηση της αποτελεσματικότητας των τεχνικών και στρατηγικών που θα ακολουθηθούν καθώς και τη δημιουργία ενός ωφέλιμου, θετικού και αποδοτικού περιβάλλοντος κατά τη διάρκεια των προπονήσεων αλλά και των αγώνων, τόσο μεταξύ συναθλητών (στην περίπτωση ομαδικών αθλημάτων) όσο και μεταξύ αθλητή και προπονητικής ομάδας (στην περίπτωση ατομικών αθλημάτων).

Για τον Σταύρου (χ.χ.), ειδικότερα, η συνεργασία αυτή, επιδιώκει την καταγραφή και αντιμετώπιση ποικίλων προβλημάτων τόσο κατά τη διάρκεια της προπόνησης όσο και των αγώνων. Επίσης, η συνεργασία του συμβούλου με την προπονητική ομάδα, μπορεί να έχει ως αντικείμενο την αντιμετώπιση συγκεκριμένων προβλημάτων όπως είναι οι τραυματισμοί των αθλητών, οι σχέσεις μελών της προπονητικής ομάδας με τον αθλητή ή την ομάδα, η επαναφορά του αθλητή στην ενεργό δράση ύστερα από μεγάλη περίοδο αποχής λόγω προβλήματος υγείας, προβλήματα συμπεριφοράς και μη πειθαρχίας του αθλητή, η αντιμετώπιση τάσεων προσωρινής εγκατάλειψης της αγωνιστικής δράσης εκ μέρους του αθλητή κ.α.

Εδώ, θα πρέπει να αναφερθεί, πως επειδή ένας προπονητής για τους αθλητές του, διαδραματίζει και άλλους ρόλους όπως είναι αυτοί του δασκάλου, του παιδαγωγού, του φίλου ακόμη και του ψυχολόγου, εκτός από το αγωνιστικό μέρος θα πρέπει να γνωρίζει και να εφαρμόζει εν μέρει και τις αρχές της αθλητικής ψυχολογίας, ώστε να χειρίζεται καλύτερα τις καταστάσεις εντός και εκτός προπόνησης. Η παραπάνω διαπίστωση, αναδεικνύει και μια άλλου είδους συνεργασία μεταξύ αθλητικού συμβούλου και προπονητή, μια συνεργασία, όπου ο σύμβουλος είναι σε θέση να βοηθήσει και να «μάθει» σε έναν προπονητή να έχει τη δύναμη να συντελέσει όχι μόνο στη σωματική αλλά και στην ψυχική προετοιμασία των αθλητών του. Να είναι σε θέση να δημιουργεί θετικό κλίμα, να παρακινεί τους αθλητές του, να τους βοηθά στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης τους, στη διαχείριση του άγχους τους, στον καθορισμό των στόχων τους κ.ά.

8.2 Οικογενειακό-Κοινωνικό Περιβάλλον Αθλητή

Η συνεργασία αθλητικού συμβούλου και οικογενειακού-κοινωνικού περιβάλλοντος των αθλητών προσανατολίζεται και στοχεύει κυρίως στην αντιμετώπιση ορισμένων γενικότερων προβλημάτων που σχετίζονται με τη συμπεριφορά του αθλητή (ιδίως σε περιπτώσεις

ανήλικων αθλητών), πολύ συχνά προβλημάτων εκτός της αθλητικής διαδικασίας. Στις περιπτώσεις αυτές, η συνεργασία βασίζεται στην παροχή ενημέρωσης από τον σύμβουλο ανά τακτά χρονικά διαστήματα στο περιβάλλον του αθλητή για την πορεία της συνεργασίας του με αυτόν και στην ενημέρωση αντίστοιχα για την εικόνα που σχηματίζουν οι ίδιοι για τον αθλητή.

Η εικόνα του οικογενειακού-κοινωνικού περιβάλλοντος ενός επαγγελματία αθλητή-ιδίως όταν αυτός είναι ανήλικος-επηρεάζουν σημαντικά την αυτοεκτίμηση του αλλά και την αθλητική εξέλιξη του. Ο τρόπος με τον οποίο γίνεται η ενθάρρυνση από το περιβάλλον του αθλητή, μπορεί να αυξήσει την παρακίνηση του αλλά μπορεί ακόμη και να τον αποθαρρύνει λόγω της πίεσης που του ασκείται.

Ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για μια επιτυχημένη ψυχολογική προετοιμασία ενός επαγγελματία αθλητή είναι και η στήριξη του από το οικογενειακό, φιλικό και γενικότερα κοινωνικό του περιβάλλον. Οι πεποιθήσεις του στενού περιβάλλοντος των αθλητών επηρεάζουν σημαντικά την αυτοπεποίθηση και εξέλιξη τους. Ειδικότερα, οι γονείς των αθλητών έχουν τον ρόλο του ψυχολογικού υποστηρικτή κυρίως σε επαγγελματίες αθλητές μικρών σχετικά ηλικιών. Ο τρόπος με τον οποίο γίνεται η ενθάρρυνση από τους γονείς καθώς και η ικανότητα τους, να τους δώσουν τις πρώτες κατευθύνσεις στις ψυχολογικές δεξιότητες μπορεί να αυξήσει την παρακίνηση τους. Γι αυτό το λόγο, οι γονείς των αθλητών που ασχολούνται επαγγελματικά με ένα άθλημα θα πρέπει: να δημιουργούν ένα ενθαρρυντικό κλίμα τόσο πριν όσο και κατά την διάρκεια των αγωνιστικών περιόδων αλλά και να είναι έτοιμοι να αποδεχθούν μία χαμηλή απόδοση από την επιδιωκόμενη, επιβραβεύοντας κάθε αγωνιστική προσπάθεια του αθλητή. Τέλος, εξίσου σημαντικό είναι να υπάρχει συνεργατική σχέση μεταξύ του προπονητή και των γονιών του αθλητή, για το καλό του τελευταίου.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Στην παρούσα πτυχιακή εργασία έγινε προσπάθεια να διερευνηθούν και να αναδειχθούν οι τρόποι με τους οποίους μπορεί να συμβάλει η συμβουλευτική στον επαγγελματικό αθλητισμό, κυρίως μέσα από την εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών με την χρήση διαφόρων ψυχολογικών τεχνικών. Γενικά, μπορούμε να συνοψίσουμε ως εξής τα κύρια ερευνητικά πορίσματα:

- ✓ η σημασία του ψυχολογικού παράγοντα στη εκμάθηση νέων ασκήσεων, στην αυτοματοποίησή τους και στην τέλεια εκτέλεση τους στους αθλητικούς αγώνες είναι πλέον μια αποδεκτή πραγματικότητα για όλους. Η αθλητική συμβουλευτική λοιπόν, κατέχει την δική της σταδιακά αναπτυσσόμενη θέση στην προσπάθεια των επαγγελματιών αθλητών προς την επίτευξη των στόχων τους, καθώς μαζί με τις φυσικές δεξιότητες απαιτείται να αναπτύσσονται συγχρόνως και οι ψυχολογικές δεξιότητες.
- ✓ η συμβουλευτική στον επαγγελματικό αθλητισμό, έχει τη δυνατότητα και αντλεί μεθόδους και τρόπους αντιμετώπισης των καταστάσεων από μια «δεξιαμενή» διαφορετικών προσεγγίσεων, επιδιώκοντας κάθε φορά, ο τρόπος αντιμετώπισης να είναι ο πλέον κατάλληλος, τόσο σε συνάρτηση με την προσωπικότητα του αθλητή, όσο και με το άθλημα στο οποίο εξειδικεύεται.
- ✓ η ψυχολογική προετοιμασία ενός επαγγελματία αθλητή με τη βοήθεια της συμβουλευτικής δεν αποτελεί εύκολη και σύντομη υπόθεση, αντίθετα, απαιτεί χρόνο, προσπάθεια και κυρίως εξάσκηση από τον ίδιο τον αθλητή.
- ✓ μία συμβουλευτική παρέμβαση σε ένα επαγγελματία αθλητή μπορεί να βοηθήσει στην εκμάθηση μιας συστηματικής και συνεχόμενης εξάσκησης νοητικών και ψυχολογικών δεξιοτήτων με στόχο τη μεγιστοποίηση της απόδοσης του, την αύξηση του συναισθήματος της ευχαρίστησης και την επίτευξη της μέγιστης ικανοποίησης μέσα από τη φυσική και αγωνιστική δραστηριότητα. Βασικός συνεπώς, σκοπός της είναι ο εφοδιασμός του αθλητή με τις απαραίτητες ψυχολογικές τεχνικές οι οποίες θα τον βοηθήσουν να αντιμετωπίσει τα ψυχικά εμπόδια.

- ✓ στόχος ενός προγράμματος αθλητικής συμβουλευτικής παρέμβασης, δεν είναι μόνο η βελτίωση της αγωνιστικής απόδοσης του αθλητή, αλλά και η ολιστική αξιοποίηση του ως άτομο, ενισχύοντας τα θετικά του στοιχεία και εφοδιάζοντάς το με δεξιότητες. Ουσιαστικά, βοηθά τους επαγγελματίες αθλητές στην ανάπτυξη τους μέσα και έξω από τους αγωνιστικούς χώρους.
- ✓ η ομαδική αθλητική συμβουλευτική, συμβάλλει στην ανάπτυξη κανόνων και μεθόδων επικοινωνίας μεταξύ αθλητών, προπονητικής ομάδας και οικογενειακού-κοινωνικού περιβάλλοντος των αθλητών καθώς και στη συνοχή της ομάδας.

Τελειώνοντας, είναι σκόπιμο να τονισθεί ότι η παρούσα πτυχιακή εργασία αποτελεί μια βιβλιογραφική ανασκόπηση της συμβολής της συμβουλευτικής στον επαγγελματικό αθλητισμό. Οι προβληματισμοί λοιπόν που τέθηκαν αλλά και οι παραλείψεις και οι αδυναμίες, που πιθανόν να διαγνώστηκαν από τον αναγνώστη, ελπίζω να αποτελέσουν το έναυσμα για περαιτέρω έρευνα και προβληματισμό.

Μέσα από την προσωπική μου λοιπόν ενασχόληση με το συγκεκριμένο ζήτημα αλλά και μέσα από τα προβλήματα, τα ερευνητικά ερωτήματα και τα συμπεράσματα που προέκυψαν όλο το χρονικό διάστημα της εκπόνησης της εργασίας, προτείνω τα παρακάτω θέματα-ζητήματα που θα είχαν περαιτέρω ερευνητικό ενδιαφέρον για να μελετηθούν :

- ✓ μια έρευνα για τη συμβολή της αθλητικής συμβουλευτικής με έμφαση στα οφέλη της στην προπονητική ομάδα και συνακόλουθα στους αθλητές με τους οποίους συνεργάζεται
- ✓ μια έρευνα με επαγγελματίες αθλητές για τη συμβολή της εξάσκησης των ψυχολογικών τους δεξιοτήτων στην αύξηση της αθλητικής τους απόδοσης (μετά από συμβουλευτική παρέμβαση)
- ✓ μια έρευνα για τη συμβολή της αθλητικής συμβουλευτικής με έμφαση στα οφέλη της στο οικογενειακό-κοινωνικό περιβάλλον των αθλητών και συνακόλουθα στους αθλητές που πλαισιώνει
- ✓ μια συγκριτική έρευνα ανάμεσα στην Ελλάδα και σε μια άλλη ευρωπαϊκή ή μη χώρα, σχετικά με το ζήτημα της συμβουλευτικής παρέμβασης στους επαγγελματίες αθλητές τόσο σε κρατικό όσο και σε ιδιωτικό επίπεδο.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αυγερινός, Θ. (2007). *Κοινωνιολογία του αθλητισμού*, Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Bucheta, J.M. (2004). «Παρακίνηση αθλητών υψηλού επιπέδου» στο FIBA magazine assist 6-7 και στο <http://www.sepk.gr>

Γιώτσα, Α. (2010). *Επιμόρφωση στελεχών παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών*, Αθήνα: Υπουργείο παιδείας δια βίου μάθησης και θρησκευμάτων, Γενική γραμματεία δια βίου μάθησης, Ινστιτούτο διαρκούς εκπαίδευσης ενηλίκων.

Γούδας, Μ. (χ.χ.). «Εξάσκηση και αξιολόγηση ψυχολογικών δεξιοτήτων» για το μάθημα *Ψυχολογία φυσικής αγωγής*, διάλεξη 1^η.

Δημητρόπουλος, Ε. (1999). *Συμβουλευτική και συμβουλευτική ψυχολογία*, Αθήνα: Γρηγόρης.

Δημούλα, Φ., Ψυχουντάκη, Μ. (2012). «Σύντομο πρόγραμμα ψυχολογικής προετοιμασίας: που θέλουμε να πάμε; - μια μελέτη περίπτωσης». Στο Σταύρου, Ν, Χρηστάκου, Α., Γεωργιάδης, Ε., (επιμ.), *Η Αθλητική Ψυχολογία στην παιδεία, την ποιότητα ζωής και τον αθλητισμό*, Πρακτικά 12^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας, Αθήνα, σ.σ. 81-83.

Δογάνης, Γ. (1990). *Η Ψυχολογία στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό*, Β' έκδοση, Θεσσαλονίκη: Σάλτο.

Emmanouilidou, K. (2006). The education of the gifted and talented: issues of definitions, identification and the emotional intelligence as an area of high ability, Thesis for the degree of Doctor of Philosophy in Education.

Ζαρώτης, Ι., Δημούλα, Φ., & Ψυχουντάκη, Μ. (2012). «Συμβουλευτική στον αθλητισμό: παρουσίαση περιστατικού με γνωσιακή και ψυχαναλυτική προσέγγιση». Στο Σταύρου, Ν, Χρηστάκου, Α., Γεωργιάδης, Ε., (επιμ.), *Η Αθλητική Ψυχολογία στην παιδεία, την ποιότητα ζωής και τον αθλητισμό*, Πρακτικά 12^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας, Αθήνα, σ.σ. 78-80.

Ζαρώτης, Ι., (2012). «Εφαρμογή προγράμματος ψυχολογικής προετοιμασίας σε σύλλογο κολύμβησης». Στο Σταύρου, Ν, Χρηστάκου, Α., Γεωργιάδης, Ε., (επιμ.), *Η Αθλητική Ψυχολογία στην παιδεία, την ποιότητα ζωής και τον αθλητισμό*, Πρακτικά 12^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας, Αθήνα, σ.σ. 90-91.

Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., Παπαιωάννου, Α. (2000). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*, Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.

Καγιώργη, Ε., Ζουρμπάνος, Ν., Σταύρου, Β., Χατζηγεωργιάδης, Α., (2008). «Τι Σκέφτονται οι Κολυμβητές και οι Κολυμβήτριες στον Αγώνα; Μία Προκαταρκτική Μελέτη για το Περιεχόμενο και τη Συχνότητα της Αυτο-ομιλίας». *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 6 (3), 357-362.

Καρακασίδου, Ε., & Ψυχουντάκη, Μ. (2012). «Πρόγραμμα ψυχολογικής προετοιμασίας αθλητών: είναι πάντα στόχος το αγωνιστικό αποτέλεσμα; η περίπτωση της Ο». Στο Σταύρου, Ν, Χρηστάκου, Α., Γεωργιάδης, Ε., (επιμ.), *Η Αθλητική Ψυχολογία στην παιδεία, την ποιότητα ζωής και τον αθλητισμό*, Πρακτικά 12^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας, Αθήνα, σ.σ. 84-86.

Καραμουσαλίδης, Γ., Μπεμπέτσος, Ε., Λαπαρίδης, Κ., (2006). «Ψυχολογικές Δεξιότητες Αθλητών και Αθλητριών της Ελληνικής Καλαθοσφαίρισης». *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 4 (3), 442 – 448.

Κρομμύδας, Χ., Μουζακίδης, Χ., Πατσιαούρας, Α., (2008). «Η Επίδραση των Προσωπικών Στόχων κατά την Εκτέλεση Σέρβις στο Άθλημα της

Πετοσφαίρισης». *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, τόμος 6 (1), 24-130.

Μακράκη, Ε., Ζέτου, Ε., Μπεμπέτσος, Ε., Μαυρομάτης, Γ., (2010). «Η Επίδραση της Αυτοομιλίας στη Μάθηση του Σερβίς και στη Βελτίωση της Αυτοαποτελεσματικότητας σε Αθλήτριες της Πετοσφαίρισης». *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 8 (2), 172-180.

McLeod, J. (2003). *Εισαγωγή στη συμβουλευτική*, Αθήνα: Μεταίχιμο.

Παπανικολάου, Ζ., Πατσιαούρας, Α., Κεραμίδας, Π., (2003). «Η Χρήση της Συστημικής Οικογενειακής Προσέγγισης στο «Δέσιμο» Ποδοσφαιρικής Ομάδας». *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 1 (2), 116-123.

Παπαϊωάννου, Α., Κουρτεσοπούλου, Α., Κωνσταντακάτου, Β., (2005). «Εσωτερική Παρακίνηση και Στόχοι Επίτευξης Αθλητών Αναρρίχησης». *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3 (1), 13-21.

Πατσιαούρας, Α., Σούλας, Δ., Παπανικολάου, Ζ., (2003). «Η Χρησιμοποίηση της Προσωποκεντρικής Μεθόδου για τον Έλεγχο του Άγχους σε Αθλητές». *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 1 (3), 204-210.

Πατσού, Ε., & Ψυχουντάκη, Μ. (2012). «Σύντομο πρόγραμμα ψυχολογικής παρέμβασης: η μελέτη περίπτωσης αθλητή τριάθλου». Στο Σταύρου, Ν, Χρηστάκου, Α., Γεωργιάδης, Ε., (επιμ.), *Η Αθλητική Ψυχολογία στην παιδεία, την ποιότητα ζωής και τον αθλητισμό*, Πρακτικά 12^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας, Αθήνα, σ.σ. 87-89.

Παυλίδου, Μ., Δογάνης, Γ., (2008). «Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους και ψυχολογική κατάρρευση σε αθλητές της αντισφαίρισης». *Αθλητική Ψυχολογία*, (19), 2008, 3-16.

Πρώιος, Μ., (χ.χ.) «Ψυχοκοινωνική προσέγγιση των ορίων στην αθλητική απόδοση».

Σταλίκας, Α. (1991). *Εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία*, Αθήνα.

Σταύρου, Ν. (χ.χ.) «Προγράμματα Ψυχολογικής Προετοιμασίας: Θεωρία, έννοιες και εφαρμογές» στο www.canoehellas.gr

Τσιγγίλης, Ν., Δαρόγλου, Γ., Αρδαμερινός, Ν., Παρτεμιάν, Σ., Ιωακειμίδης, Π., (2003). «Η επίδραση του αυτοδιαλόγου στην αυτοπεποίθηση και την απόδοση σ' ένα τεστ στην χειροσφαίριση» *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 1 (2), 189-196.