

ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΣ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ



ΤΑ ΔΕΚΑ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΛΑΘΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ
30 31 ΜΑΪΟΥ ΧΑΝΙΑ

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από
(σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

Είναι ευρέως γνωστό ότι όλοι όσοι ασχολούνται με τον ανταγωνιστικό αθλητισμό, ή πρωταθλητισμό, βιώνουν την «ένταση» του αγώνα.

Αυτή η «ένταση» μεταφράζεται ανάλογα με το φύλο του αθλητή, την ηλικία, το άθλημα και την προσωπικότητά του σε ποικίλες ψυχοσωματικές αντιδράσεις όπως:

- το «σφίξιμο στο στομάχι»,
- τα ιδρωμένα χέρια,
- η ταχυκαρδία,
- η αϋπνία,
- ο εκνευρισμός,
- η υπέρ-κινητικότητα,
- η ευθυμία
- ακόμη και το.... χασμουρητό.

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από
(σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

- Όλες αυτές οι ψυχοσωματικές καταστάσεις μπορούν κάλλιστα να έχουν διπλή κατεύθυνση.
- Μπορούν να αποτελέσουν μέρος μιας ευχάριστης διαδικασίας προετοιμασίας ή να αποτελούν τον οϊωνό και τα προεόρτια μιας άσχημης αθλητικής απόδοσης και εμπειρίας.
- Η σωστή διαδικασία προετοιμασίας για έναν αγώνα περιλαμβάνει πολλούς τομείς με απότερο σκοπό την μέγιστη απόδοση της ομάδας.
- Για πετύχουμε την επιθυμητή απόδοση είναι απαραίτητο να συμπεριλάβουμε στις διαδικασίες προετοιμασίας και τον τομέα της ψυχολογικής ετοιμότητας.

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από
(σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

- Για να πετύχουμε τον στόχο της ψυχολογικής ετοιμότητας της ομάδας αλλά και του εκάστοτε αθλητή θα πρέπει να ακολουθήσουμε μια διαδικασία προετοιμασίας που να περιλαμβάνει ενέργειες, ασκήσεις και εμπειρίες.
- Σκοπός τους θα είναι η βιωματική εκμάθηση τρόπων αποφυγής ή και αντιμετώπισης δυσάρεστων καταστάσεων που θα κληθούμε να αντιμετωπίσουμε κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- *Ο θετικός έλεγχος των συναισθημάτων και των σκέψεων του αθλητή πριν από έναν αγώνα αποτελεί το θεμέλιο λίθο μιας πετυχημένης απόδοσης.*

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από
(σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

Για να διαπιστώσουμε μαζί αν πράττετε
ορθά ή λανθασμένα όσον αφορά τους
τομείς αυτούς θα αναλύσουμε:

Δέκα από τα συχνότερα λάθη
που κάνουμε προσπαθώντας να
προετοιμάσουμε την ομάδα μας για
κάποιο παιχνίδι.

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από (σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

1. Έμφαση στο αποτέλεσμα και όχι στην διαδικασία.

Οι θετικές σκέψεις και η θετική προδιάθεση είναι σαφώς επιθυμητές πριν από οποιονδήποτε αγώνα. Η αποκλειστική έμφαση όμως στο αποτέλεσμα δημιουργεί μία σειρά από προβλήματα:

- Δίπολο Νίκη – Ήττα
- Αρνητικά αποτελέσματα αποκρύπτουν πολύ καλές αποδόσεις
- Αυξημένη πίεση για κάτι που δεν μπορεί ο προπονητής ή ο αθλητής να ελέγξει ολοκληρωτικά.

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από
(σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

1. Έμφαση στο αποτέλεσμα και όχι στην διαδικασία.

Ο σωστός τρόπος προετοιμασίας για είναι αγώνα πρέπει να συμπεριλαμβάνει τη συστηματική εξάσκηση δεξιοτήτων και τακτικής. Η πιστή εφαρμογή τους στον αγώνα θα μας δώσει πολύ περισσότερες πιθανότητες για να πετύχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Την διαδικασία μπορείς να την δημιουργήσεις, να την διαφοροποιήσεις να την μεταλλάξεις και να την ελέγξεις σε μεγάλο βαθμό.

Το αποτέλεσμα όμως όχι.

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από (σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

2. Έμφαση σε έξω-αγωνιστικούς παράγοντες - Εμφανή παρέμβαση παραγόντων στην διαδικασία προετοιμασίας.

Κάθε παιχνίδι σε όλα τα επίπεδα έχει «παρασκήνιο». Μικρό ή μεγάλο. Ο προπονητής, οι αθλητές καθώς και τα στελέχη των ομάδων δε μπορούν να το αποφύγουν.

Όταν όμως δώσουμε υπερβολική βαρύτητα σε αυτό τότε αποπροσανατολιζόμαστε και δεν ετοιμάζουμε την ομάδα για να παίξει σωστά.

Από τη στιγμή βέβαια που κάποιος μέσα από την ομάδα καλώς ή κακώς, ασχολούνται με τις εξωτερικές «συνθήκες», δε θα πρέπει σε καμία περίπτωση να έρχονται σε επαφή με τους αθλητές -ειδικότερα- αλλά και με τον προπονητή.

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από
(σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

3. *Παράλυση μετά από πολύ ανάλυση*

Η πίεση πριν από έναν αγώνα μπορεί να οδηγήσει τον προπονητή σε υπερβολική προπόνηση σε όλα τα επίπεδα:

- Φυσική κατάσταση
- Τακτική
- Τεχνική
- “Ψυχολογική προετοιμασία”

Το μόνο όμως που επιτυγχάνεται με αυτόν τον τρόπο είναι η μετάδοση υπερβολικά μεγάλου αριθμού πληροφοριών με αποτέλεσμα οι αθλητές να μπερδεύονται ή ακόμη και να ξεχνούν τα πάντα.

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από
(σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

4. **Παράλυση μετά από αδράνεια.**

Σε αυτή την περίπτωση ισχύει ακριβώς το αντίθετο. Επειδή θεωρητικά η αναμονή ενός δύσκολου παιχνιδιού έχει δημιουργήσει αρνητική ένταση (άγχος) στην ομάδα ή για την αποφυγή της πρόκλησης άγχους προγραμματίζονται χαλαρές προπονήσεις.

Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνουμε να επαληθεύσουμε το ρητό
« Μη προγραμματισμός για ένα παιχνίδι είναι
προγραμματισμός για αποτυχία»

«Failure to program is program to failure»

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από
(σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

5. "Αγώνας δίχως αύριο" – Υπερβολική πίεση. Ψυχική εξουθένωση πριν τον αγώνα.

- Για τον προπονητή (συνήθως)
- Τους αθλητές
- Την ομάδα

Η προσφιλής ατάκα των ΜΜΕ σε όλα τα επίπεδα, ειδικά αν υπάρχει μεγάλο διάστημα προετοιμασίας για σημαντικά παιχνίδια. (Σε τελικούς, τουρνουά ή παιχνίδια κλειδιά για τίτλο ή υποβιβασμό)

Κατά την αναμονή του κρίσιμου αγώνα η ένταση αυξάνεται με γεωμετρική πρόοδο έχοντας σαν αποτέλεσμα την ψυχική εξουθένωση των πρωταγωνιστών (αθλητών, προπονητών) πριν τον αγώνα.

Αλίμονο εάν αισθανθούμε πριν από τον αγώνα:

«Άντε να τελειώνουμε και ό,τι γίνει...»

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από
(σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

**6. Ομιλία με ηρωικό ύφος ή με πάρα πολλές λεπτομέρειες
πριν από τον αγώνα.**

Το στερεότυπο του εμπνευσμένου ηγέτη.

Δυνατή φωνή, με ατρόμητο τόνο και οδηγίες «κατάκτησης
της κορυφής του λόφου».

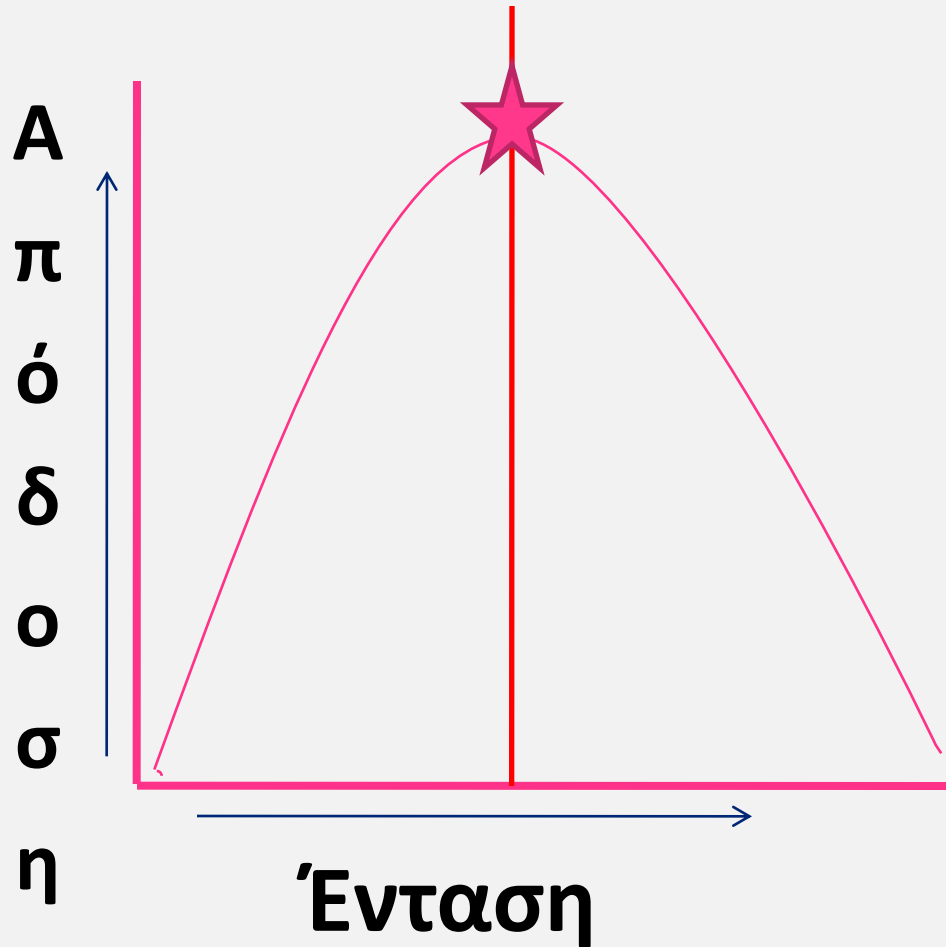
«Πάμε να τους πατήσουμε!» «Άντε παλικάρια μου!»

Στόχος: Η αύξηση της έντασης και της ηρωικής διάθεσης των
παιχτών.

Αποτέλεσμα αυτής της μεθόδου?

Συμπέρασμα: Η ομαδική ηρωική ομιλία έχει συνήθως θετική,
όμως και αρνητική επίδραση σε συγκεκριμένους
παίκτες, ανάλογα με την προσωπικότητα τους καθώς
και την αγωνιστική τους θέση.

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από
(σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες



Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από (σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

6. Ομιλία με ηρωικό ύφος ή με πάρα πολλές λεπτομέρειες πριν από τον αγώνα.

Μεγάλη σε διάρκεια ομιλία.

Το πάθος, η θέληση, ο επαγγελματισμός αλλά και η πίεση οδηγούν πολλούς προπονητές στο να πραγματοποιήσουν μία μεγάλη σε διάρκεια ομιλία πριν από σημαντικά παιχνίδια.

Σαν αποτέλεσμα, έχουμε την πνευματική αλλά και σωματική κόπωση των παιχτών. Η συγκέντρωσή τους μειώνεται, ξεχνάνε ή δεν προσέχουν, “παίζουν” μεταξύ τους και τέλος-τέλος δεν κατανοούν ακόμη και τις πιο απλές οδηγίες.

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από
(σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

7. Μεταφορά προβλημάτων από το “σπίτι” στο γήπεδο.

A Επαγγελματικό επίπεδο:

Μα είναι δυνατόν επαγγελματίες αθλητές να αφήνουν προσωπικά προβλήματα να επηρεάζουν τη δουλειά τους?

B Ερασιτεχνικό επίπεδο:

“Είναι φυσικό να γίνεται αυτό..... Αυτοί οι αθλητές έχουν πολλά στο κεφάλι τους. Πολλές φορές πληρώνουν και από την τσέπη τους,.....”

Επομένως είναι φυσικό η απόδοσή τους να επηρεάζεται από προσωπικά προβλήματα.

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από (σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

7. Μεταφορά προβλημάτων από το "σπίτι" στο γήπεδο.

Είναι σωστές οι παραπάνω παρατηρήσεις?
Η πρώτη λανθασμένη το ίδιο και η δεύτερη.

Η διαδικασία αυτοσυγκέντρωσης πρέπει να διδάσκεται από μικρή ηλικία. Από πολύ νωρίς θα πρέπει να ξεκινά η εκμάθηση των διανοητικών ικανοτήτων «παρκαρίσματος» των προσωπικών προβλημάτων.

Είναι απαραίτητος ο συχνός έλεγχος της επιτυχίας αυτής της διαδικασίας. Πρέπει να δίνουμε μεγάλη βαρύτητα και να παρατηρούμε λεπτομέρειες όσον αφορά την αλλαγή της συμπεριφοράς των αθλητών. Διαφορετικά κινδυνεύουμε να βρεθούμε μπροστά σε δυσάρεστες εκπλήξεις.

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από (σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

8. Αυτοπεποίθηση: Δεν αποκτάται από μόνη της.

Αυτοπεποίθηση είναι ένας όρος που περιγράφει μία ιδιότητα που έχουν όλοι οι επιτυχημένοι προπονητές και αθλητές.

Η πίστη στις ικανότητες/δεξιότητες του αθλητή αποτρέπει τη δημιουργία αγωνιστικού άγχους.

Εάν κάποιοι αθλητές έχουν χαμηλό επίπεδο αυτοπεποίθησης αφήνουν καθαρά στην τύχη τις πιθανότητες μιας καλής απόδοσης. (δηλαδή “να τους πάει το παιχνίδι”)

Σε πολλούς προπονητές αρέσει να μιλάνε για αυτοπεποίθηση, λίγοι όμως είναι αυτοί που μπορούν να απαριθμήσουν πρακτικούς τρόπους απόκτησης της.

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από (σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

8. **Αυτοπεποίθηση: Δεν αποκτάται από μόνη της.**

Ο πιο απλός τρόπος: Εξασφαλίζουμε στους αθλητές την ευκαιρία να βιώσουν την επιτυχία μέσω των ασκήσεων/καταστάσεων που δημιουργούμε στην προπόνηση. Ξεκινάμε πάντα από τα πιο απλά και προχωράμε στα πιο δύσκολα και περίπλοκα.

Διαφοροποιούμε τόσο το ασκησιολόγιο όσο και τον τρόπο ανατροφοδότησης ανάλογα με τον παίκτη αλλά και τη θέση που παίζει.

Δημιουργούμε συνθήκες επιτυχίας για τους παίκτες μας και δίνουμε έμφαση στα θετικά σημεία της απόδοσης τους.

Η αυτοπεποίθηση δεν δημιουργείται αυτόματα ούτε τυχαία.

Απαιτείται συστηματική προσπάθεια και μεγάλη υπομονή για να επιτύχουμε ικανοποιητικά αποτελέσματα σε αυτόν τον τομέα.

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από
(σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

9. Μη συμμετοχή των βασικών παικτών ή των πιο έμπειρων στην διαδικασία προετοιμασίας.

Στις μεγάλες και ομάδες η «χημεία» των μελών τους αλλά και η «ατμόσφαιρα» των αποδυτηρίων παίζουν καταλυτικό ρόλο για μια πετυχημένη πορεία.

Αυτό όμως που δεν το συζητάμε πολύ ή ακόμη και το αρνούμαστε είναι πως για να πετύχει ο προπονητής την δημιουργία μιας καλής “χημείας” και “ατμόσφαιρας” χρειάζεται ΚΑΙ τη βοήθεια των βασικών και πιο έμπειρων αθλητών του.

Είναι κοινό μυστικό για όλους τους επιτυχημένους προπονητές το γεγονός ότι σχεδόν πάντα εμπλέκουν στην διαδικασία προετοιμασίας ενός αγώνα τους πιο έμπειρους παίκτες τους.

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από
(σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

10. *Ανησυχία για το τι θα λένε οι άλλοι.*

Ο φόβος της αποτυχίας αποτελεί το βασικό κίνητρο.

Η φοβία της αποτυχίας δημιουργείται όταν συστηματικά επιλέγουμε απειλές, έμμεσο ή άμεσο εκβιασμό, τιμωρία των αθλητών σαν βασικό κίνητρο στην διαδικασία προετοιμασίας ενός αγώνα.

Ο φόβος της αποτυχίας ξεκινά με την ανησυχία των παικτών για κάποιο άτυχο αποτέλεσμα και για το τι θα λένε “οι άλλοι” για αυτό. Όταν η ανησυχία αυτή συνοδεύεται με παράπλευρες καταστάσεις όπως:

Πίεση, εκνευρισμός, προ-αγωνιστικό άγχος, επίπονες προπονήσεις εκτός προγράμματος, έλλειψη εμπιστοσύνης δημιουργούνται συνθήκες όπου ενώ βραχυπρόθεσμα ή φαινομενικά ενεργοποιούν την ομάδα, ουσιαστικά φέρνουν τα αντίθετα αποτελέσματα.

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από
(σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

10. *Ανησυχία για το τι θα λένε οι άλλοι.*

Ο φόβος της αποτυχίας αποτελεί το βασικό κίνητρο.

Για τον λόγο αυτό ο θετικός έλεγχος των σκέψεων μας αλλά και μια προσπάθεια να παρασύρουμε και τους αθλητές μας προς αυτή την κατεύθυνση επιτυγχάνεται με χρησιμοποίηση θετικής ενίσχυσης για σωστή και μακροχρόνια ενεργοποίηση .

Η τιμωρία και ο εκφοβισμός σχεδόν πάντα έχουν αρνητικά μακροχρόνια αποτελέσματα.

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από
(σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

- 1. Έμφαση στο αποτέλεσμα και όχι στην διαδικασία.**
- 2. Έμφαση σε έξω-αγωνιστικούς παράγοντες - Εμφανής παρέμβαση παραγόντων στην διαδικασία προετοιμασίας.**
- 3. Παράλυση μετά από πολύ ανάλυση**
- 4. Παράλυση μετά από αδράνεια.**
- 5. “Αγώνας δίχως αύριο” – Υπερβολική πίεση.**
Ψυχική εξουθένωση πριν τον αγώνα.

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από (σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

6. *Ομιλία με ηρωικό ύφος ή με πάρα πολλές λεπτομέρειες πριν από τον αγώνα.*
7. *Μεταφορά προβλημάτων από το "σπίτι" στο γήπεδο.*
8. *Αυτοπεποίθηση: Δεν αποκτάται από μόνη της.*
9. *Μη συμμετοχή των βασικών παικτών ή των πιο έμπειρων στην διαδικασία προετοιμασίας.*
10. *Ανησυχία για το τι θα λένε οι άλλοι. - Ο φόβος της αποτυχίας αποτελεί το βασικό κίνητρο.*

Αθλητική Ψυχολογία: Τα ΔΕΚΑ πιο συχνά λάθη πριν από
(σημαντικούς και ασήμαντους) αγώνες

- Τα πρωταθλήματα κερδίζονται στις λεπτομέρειες και στα “μικρά” παιχνίδια.
- Οι αθλητές προετοιμάζονται στα εύκολα παιχνίδια για να αποδώσουν τα μέγιστα στα δύσκολα.
- Για όλα τα παιχνίδια προετοιμαζόμαστε ακριβώς με τον ίδιο τρόπο.
- Η διαφορά εύκολου και δύσκολου αγώνα μεταφράζεται στην θετική πρόκληση για καλύτερη εφαρμογή των πλάνων που έχει θέσει ο προπονητής και έχει δουλέψει η ομάδα όλη την εβδομάδα.
- Δεν υπάρχει εύκολο ή δύσκολο παιχνίδι. Απλά υπάρχουν εύκολοι ή δύσκολοι στόχοι.