



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ:

**«Η ψυχολογική διάσταση της αντισφαίρισης-
Το εσωτερικό παιχνίδι πίσω από το τένις».**

Λαλαούνη Κωνσταντίνα

A.M.: 9980201200106

Αθήνα, Φεβρουάριος 2017

Copyright © Λαλαούνη Κωνσταντίνα, 2017

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Εγκρίθηκε από:

Τίτλος/ Όνομα

Υπογραφή

1. Λέκτορας ΣΕΦΑΑ κος Ν. Γρίβας (επόπτης).....

2.....

3.....

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία πραγματεύεται το θέμα, της ψυχολογικής προετοιμασίας των αθλητών της αντισφαίρισης. Η ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών είναι απαραίτητη στο χώρο της αντισφαίρισης για τους εξής παρακάτω λόγους. Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να λαμβάνουν συμβουλές κατά τη διάρκεια των αγώνων από τους προπονητές τους, το τένις είναι ένα άθλημα λάθους όπου τα λάθη μετρούν για την επίτευξη του πόντου, στο άθλημα υπάρχει μόνο νίκη ή ήττα καθώς και η χρονική διάρκεια του αγώνα δεν είναι καθορισμένη. Όλοι αυτοί οι παράγοντες συνιστούν την ψυχολογία στο τένις καθοριστικής σημασίας για την εξέλιξη του αθλητή. Η συγκεκριμένη εργασία είναι δομημένη σε πέντε κεφάλαια, μέσα από τα οποία παρουσιάζεται η έννοια της ψυχολογικής προετοιμασίας.

Στο πρώτο κεφάλαιο διασαφηνίζεται η σημαντικότητα της αυτοπεποίθησης και της αυτοαποτελεσματικότητας στην απόδοση του αθλητή. Η έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να πιστεύει ότι έχει τη δυνατότητα να εκτελέσει τη σειρά των ενεργειών που απαιτούνται για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. Έπειτα στο ίδιο κεφάλαιο αναφέρονται οι μέθοδοι με τους οποίους μπορεί να βελτιωθεί η αυτοπεποίθηση του αθλητή. Αυτοί είναι η δράση με θάρρος και αυτοπεποίθηση, η κατάλληλη γλώσσα του σώματος, ο εντοπισμός των δυνατών σημείων του αθλητή, το κατάλληλο πλάνο δράσης, η διατήρηση της αυτοπεποίθησης ακόμη και όταν ο αντίπαλος είναι ισχυρός. Επίσης, ο αθλητής να φαντάζεται την επιτυχία του κάνοντας χρήση της νοερής απεικόνισης, η παρατήρηση προτύπων προς μίμηση, η αύξηση της αυτοπεποίθησης των αθλητών στα χτυπήματά τους μέσω του συναγωνισμού με καλούς παίκτες αλλά όχι με τέλειους, ο αυτοδιάλογος και τέλος οι προαγωνιστικές ρουτίνες όπως βλέπουμε μέσα

από παραδείγματα μεγάλων παικτών του τένις μπορούν να εφαρμοστούν και από κάθε αθλητή για την αύξηση των επιπέδων της αυτοπεποίθησής του.

Στο δεύτερο κεφάλαιο της εργασίας γίνεται αναλυτική αναφορά της εφαρμογής της θετικής σκέψης καθώς και του αυτοδιαλόγου των αθλητών της αντισφαίρισης για τη βελτίωση της απόδοσής τους. Στο πρώτο υποκεφάλαιο αναλύεται η σημαντικότητα της θετικής σκέψης και στη συνέχεια αναφέρεται ο τρόπος με τον οποίον μειώνονται οι αρνητικές σκέψεις του αθλητή. Αρχικά, ο αθλητής χρειάζεται να συνειδητοποιήσει το περιεχόμενο των αρνητικών του σκέψεων, έπειτα να τις αντιλαμβάνεται τη στιγμή που εισέρχονται στο μυαλό του και να τις «σταματάει» με μια λέξη όπως «στοπ» και μετέπειτα να τις αντικαθιστά με θετικές λέξεις ή φράσεις. Επίσης, η θετική σκέψη ενισχύεται όταν μειωθούν οι αρνητικές σκέψεις, όταν ο αθλητής επαναλαμβάνει θετικές φράσεις στην καθημερινότητά του, όταν είναι ευγνώμων για τα θετικά στοιχεία του παιχνιδιού του και τέλος όταν ο αθλητής οραματίζεται αυτό που επιθυμεί να πραγματοποιηθεί. Από την άλλη πλευρά, στο δεύτερο υποκεφάλαιο γίνεται αναφορά στον αυτοδιάλογο. Από έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί ο θετικός αυτοδιάλογος αυξάνει την αθλητική απόδοση των αθλητών, ενώ ο αρνητικός τη μειώνει (Kubistant, 1986). Σύμφωνα με τους Zinsser et al. (2010) τα είδη του αυτοδιαλόγου είναι ο διδακτικός αυτοδιάλογος και ο αυτοδιάλογος παρακίνησης. Ο αθλητής χρησιμοποιώντας λέξεις-φράσεις κλειδιά θα είναι σε θέση να μετατρέψει τον αρνητικό αυτοδιάλογο σε θετικό για να αυξήσει την απόδοσή του. Οι ενδεικτικές φράσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τον αθλητή είναι «καλά τα πας», «ήρεμα» και «μπράβο».

Συνεχίζοντας, στο τρίτο κεφάλαιο της πτυχιακής αποσαφηνίζεται ο ορισμός της νοερής απεικόνισης και γίνεται αναφορά στα πλεονεκτήματα της μεθόδου αυτής.

Συνοπτικά, η νοερή απεικόνιση είναι η ικανότητα του ατόμου να αναπαριστά νοερά μια δραστηριότητα με τη δύναμη του μυαλού του (Block, 1981; Cox, 2002). Στη συνέχεια του κεφαλαίου αναφέρονται τα είδη της νοερής απεικόνισης τα οποία είναι η εσωτερική και η εξωτερική νοερή απεικόνιση. Έπειτα, γίνεται λόγος για τα στοιχεία τα οποία είναι απαραίτητα για μια επιτυχημένη ρουτίνα νοερής απεικόνισης σύμφωνα με τον ερευνητή Butler (1996). Η εργασία συνεχίζεται με ένα παράδειγμα νοερής απεικόνισης που ωφελεί τους αθλητές της αντισφαίρισης. Τέλος, σε αυτό το κεφάλαιο περιγράφονται επτά ασκήσεις νοερής απεικόνισης οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους αθλητές της αντισφαίρισης για τη βελτίωση της ψυχολογίας τους.

Το τέταρτο κεφάλαιο περιλαμβάνει την έννοια του άγχους καθώς και τις τεχνικές χαλάρωσης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης των αθλητών του τένις. Στην αρχή, γίνεται αναφορά στον ορισμό του άγχους στον αθλητισμό και επεξηγούνται βασικοί ορισμοί, όπως του άγχους κατάστασης, του χαρακτηριστικού άγχους, του γνωστικού άγχους καθώς και του σωματικού άγχους. Οι ερευνητές οι οποίοι υποστηρίζουν τη θεωρία του ανεστραμμένου U ισχυρίζονται ότι η διέγερση αυξάνει την απόδοση αλλά αν η διέγερση αυξηθεί πέρα από ένα επιτρεπτό όριο, τότε η επίδοση χειροτερεύει (Broadhurst, 1957; Hebb, 1955). Έστερα, στην εργασία αναφέρονται οκτώ σημαντικά χαρακτηριστικά τα οποία βοηθούν τους αθλητές να αντιμετωπίσουν το άγχος τους κατά τη διάρκεια των αγώνων (Butler, 1996). Στη συνέχεια, αναλύονται οι παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν στην πρόκληση του άγχους. Σύμφωνα με τον Endler (1978, 1983) οι παράγοντες αυτοί είναι ο φόβος της αποτυχίας, ο φόβος για αρνητική κοινωνική αξιολόγηση, ο φόβος της ανεπάρκειας και η αλλαγή μιας

τυπικής ρουτίνας. Μετέπειτα, στο ίδιο κεφάλαιο μελετούνται τα συμπτώματα του άγχους. Τα συμπτώματα του άγχους, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, μπορεί να είναι οργανικά, κινητικά, φυσιολογικά, συμπτώματα στη ψυχολογία και συμπτώματα συμπεριφοράς. Πιο συγκεκριμένα, στο χώρο της αντισφαίρισης η βασική επίδραση που επιφέρει το άγχος στο σώμα κατά τη διάρκεια ενός αγώνα είναι η ακούσια σύσπαση των μυών. Επίσης, το άγχος μειώνει την ελαστικότητα των μυών μέσω μη ηθελημένων κινήσεων οι οποίες οδηγούν σε ανεπιθύμητα αποτελέσματα.

Συνεχίζοντας τη μελέτη στις ψυχολογικές τεχνικές είναι χρήσιμο να γίνει αναφορά στις τεχνικές χαλάρωσης για την αντιμετώπιση του άγχους. Οι τεχνικές χαλάρωσης είναι ποικίλες, αλλά αυτές που αναλύονται στην παρούσα εργασία είναι η αυτογενής εξάσκηση, η προοδευτική νευρομυϊκή χαλάρωση και η τεχνική του ελέγχου της αναπνοής για την επίτευξη της επιθυμητής κατάστασης ηρεμίας. Αρχικά, ακολουθεί σύντομη αναφορά στο τι είναι η αυτογενής εξάσκηση και παρουσιάζεται, στη συνέχεια, μια ενδεικτική άσκηση αυτογενούς εξάσκησης. Στη συνέχεια, δίνεται ο ορισμός της προοδευτικής νευρομυϊκής χαλάρωσης, επίσης παρέχονται οι βασικές πληροφορίες όσων αφορά τη μέθοδο αυτή και τέλος καταγράφεται ένα παράδειγμα εφαρμογής της συγκεκριμένης μεθόδου. Τέλος, γίνεται λόγος για τη χαλάρωση μέσω της αναπνοής και αναφέρονται βασικές ασκήσεις αναπνοής για τον αθλητή της αντισφαίρισης.

Στο πέμπτο και τελευταίο κεφάλαιο της εργασίας αναλύεται η έννοια της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωση. Αναφέρονται οι ορισμοί των παραπάνω εννοιών καθώς επίσης αποσαφηνίζεται και η έννοια της επιλεκτικής προσοχής και απαριθμούνται οι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα της επιλεκτικής προσοχής, σύμφωνα με τον Jones (1973). Αρχικά, παρουσιάζονται οι

διαστάσεις της προσοχής, μέσα από παραδείγματα από το χώρο της αντισφαίρισης. Οι διαστάσεις της προσοχής είναι η πλατιά εξωτερική, η στενή εξωτερική, η πλατιά εσωτερική και η στενή εσωτερική. Στη συνέχεια διασαφηνίζονται οι τρόποι με τους οποίους μπορεί να βελτιωθεί η αυτοσυγκέντρωση του αθλητή. Οι τεχνικές αυτές είναι οι τεχνικές χαλάρωσης, οι ρουτίνες εκτέλεσης, ο αυτοδιάλογος, η νοερή εξάσκηση και τέλος η εξάσκηση της συγκέντρωσης της προσοχής με τη μέθοδο του πίνακα των τυχαίων αριθμών. Κλείνοντας, παρατίθενται ασκήσεις οι οποίες μπορούν να εφαρμοστούν κατά τη διάρκεια της προπόνησης στο τένις οι οποίες συμβάλλουν στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης του αθλητή.

Η πλούσια βιβλιογραφία συνέβαλλε ουσιαστικά στην ανάλυση και στη διερεύνηση του θέματος καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι η ψυχολογική προετοιμασία ωφελεί τους αθλητές της αντισφαίρισης να μεγιστοποιήσουν την αθλητική τους απόδοση.

Η πτυχιακή αυτή εργασία είναι
αφιερωμένη στην αγαπημένη μου
μητέρα.

Ευχαριστίες

Αισθάνομαι την ανάγκη να εκφράσω απέραντη ευγνωμοσύνη στην οικογένειά μου η οποία με στήριξε καθ'όλη τη διάρκεια της φοιτητικής μου ζωής και συνεχίζει να με στηρίζει. Πιο συγκεκριμένα ευχαριστώ την μητέρα μου Μαρίνα και τον πατέρα μου Δημήτρη για την άνευ όρων υποστήριξή τους. Ακόμα ευχαριστώ την αδελφή μου Αγγελική για την ανιδιοτελή βοήθεια και τη στήριξή της.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω για ακόμη μια φορά τον επιβλέποντα καθηγητή μου κ. Νικόλαο Γρίβα για την ευχάριστη και άψογη συνεργασία που είχαμε όλο αυτό το διάστημα.

Πίνακας περιεχομένων

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	X
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ ΚΑΙ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	XII
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο.....	6
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ - ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ	6
1.1 Η ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ.....	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο.....	16
Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ	16
2.1 ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ	16
2.2 ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ.....	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο.....	28
Η ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ	28
3.1 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΝΟΕΡΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ	36
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο.....	41
ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ	41
4.1 ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ.....	47
4.1.1 Οι αιτίες δημιουργίας του άγχους στον αθλητισμό	47
4.1.2 Τα συμπτώματα του άγχους.....	49
4.2 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ	52
4.2.1 Αυτογενής εξάσκηση (respiratory autogenic training).....	55
4.2.2 Προοδευτική Νευρομυϊκή Χαλάρωση (Progressive Relaxation).....	57
4.2.3 Χαλάρωση μέσω της αναπνοής- Ασκήσεις αναπνοής	60
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο.....	63
Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ	63
5.1 ΟΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ.....	67
5.2 Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ.....	71
ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	77
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ.....	79

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ ΚΑΙ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

ΠΙΝΑΚΕΣ

A/A	Τίτλος	Σελίδα
1	2.2.1: Ενδεικτικές λέξεις-φράσεις κλειδιά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τον αθλητή για την καλύτερη παρακίνησή του και για την βελτίωση της τεχνικής και της τακτικής του	22
2	2.2.2: Μετατροπή της αυτοομιλίας από αρνητική σε θετική	26-27
3	5.1: Οι τύποι προσοχής σύμφωνα με τον Nideffer	68-70
4	5.2: Πίνακας τυχαίων αριθμών (grid exercise)	74

ΣΧΗΜΑΤΑ

A/A	Τίτλος	Σελίδα
1	3: Παράδειγμα νοερής απεικόνισης - ο παίκτης φαντάζεται την αλληλουχία κτυπημάτων και το θετικό αποτέλεσμα.	34
2	4: Σχέση μεταξύ της διέγερσης και της απόδοσης	44

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο πλαίσιο του σύγχρονου αθλητισμού, τόσο οι προπονητές, όσο και οι αθλητές, αναγνωρίζουν το σημαντικό ρόλο της αθλητικής ψυχολογίας στη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών. Η ανάπτυξη και η εκμάθηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων για την ενίσχυση της επίδοσης μέσα σε ένα γενικό πλαίσιο αθλητισμού έχει καλά τεκμηριωθεί (Fletcher & Hanton, 2001, Parker & Lovell, 2009). Ειδικότερα, η πλειοψηφία των προπονητών, των αθλητών, αλλά και ειδικών επιστημόνων του αθλητισμού αναγνωρίζει τη σημασία του ψυχολογικού παράγοντα στη μάθηση νέων ασκήσεων, στην αυτοματοποίησή τους και στην άριστη εκτέλεσή τους σε αγωνιστικές συνθήκες.

Στην πλειονότητα των προπονήσεων παρ'όλα αυτά, δίνεται τις περισσότερες φορές έμφαση στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, στην τεχνική κατάρτιση καθώς και στο σωστό σχεδιασμό του τακτικού πλάνου του αγώνα και συχνά παραμελείται η ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών. Η ψυχολογική προετοιμασία αφορά στην προετοιμασία του μυαλού και της σκέψης. Η καλή ψυχολογία αναδεικνύει την καλή φυσική κατάσταση, την τεχνική και την τακτική, αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες για μέγιστη απόδοση. Σε αντίθετη περίπτωση, η κακή ψυχολογική κατάσταση του αθλητή επηρεάζει την απόδοσή του. Επομένως, η ψυχολογική προετοιμασία είναι απαραίτητη σε όλα τα αθλήματα.

Στον αγωνιστικό αθλητισμό κάθε άθλημα έχει τις ιδιαιτερότητές του και οι απαιτήσεις για απόδοση διαφέρουν από άθλημα σε άθλημα. Η αντισφαίριση είναι ένα άθλημα δύσκολο και σκληρό, ανήκει στην κατηγορία των αθλημάτων έντασης (ψυχικής και σωματικής), ψυχολογίας και δυνατού ανταγωνισμού. Είναι ένα από τα λίγα αθλήματα που συνδυάζουν μονό και διπλό είδος παιχνιδιού. Στο μονό παιχνίδι ο

κανονισμός ορίζει ότι οι αθλητές κατά τη διάρκεια των αγώνων **δεν επιτρέπεται να λαμβάνουν συμβουλές εκ των έξω**. Το γεγονός αυτό από μόνο του είναι πολύ σημαντικό, διότι ο αθλητής θα πρέπει να βασίζεται μόνο στις δικές του δυνάμεις. Μονάχα με την πίστη στον εαυτό του και την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησής του θα προσπαθήσει να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες που πιθανώς θα αντιμετωπίσει στον αγώνα. Ακόμη και στο διπλό, το οποίο παίζεται με δυο παίκτες στο γήπεδο έναντι δυο, ο αθλητής μαθαίνει να συνεργάζεται, να ενθαρρύνει και να υποστηρίζει τον συμπαίκτη του κατά τις διάφορες εκφάνσεις του αγώνα της αντισφαίρισης.

Επίσης, το τένις είναι ένα **άθλημα λάθους**. Τα λάθη είναι επίτευξη πόντου για τον αντίπαλο. Τα διαλείμματα δεν αποφασίζονται από τον παίκτη όπως σε μερικά άλλα αθλήματα. Ακόμη, υπάρχει μεγάλο ποσοστό αποφάσεων που πρέπει να ληφθούν από τον παίκτη σε γρήγορο χρονικό διάστημα. **Δεν υπάρχει ισοπαλία στο τένις**. Υπάρχουν κρίσιμοι πόντοι στους οποίους κρίνεται η έκβαση του παιχνιδιού. Σε αυτό το σημείο οι αθλητές θα πρέπει να έχουν ψυχολογική αντοχή για να μπορούν να αποδώσουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους. Η έκβαση του αγώνα είναι είτε η νίκη, είτε η ήττα, γι' αυτό οι αθλητές σε περίπτωση ήττας θα πρέπει να την αντιμετωπίζουν με ψυχραιμία και να μαθαίνουν από τα λάθη τους. **Η χρονική διάρκεια στον αγώνα αντισφαίρισης δεν είναι καθορισμένη** από τους κανονισμούς και η έκβαση του αγώνα μπορεί αλλάξει ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκειά του.

Ακόμη, οι εξωτερικοί παράγοντες δηλαδή τα έντονα καιρικά φαινόμενα, όπως ο αέρας, το κρύο, ο ήλιος, ο καύσωνας συναντώνται συχνά στο άθλημα της αντισφαίρισης και μπορούν να επιδράσουν αρνητικά στην απόδοση ορισμένων αθλητών. Πολλές φορές ο αγώνας μπορεί να διακοπεί λόγω των έντονων παραπάνω

φαινομένων και γι' αυτό οι αθλητές θα πρέπει να είναι ψυχολογικά προετοιμασμένοι για ενδεχόμενη καθυστέρηση του αγώνα. Όσον αφορά τους κανονισμούς οι αγώνες διεξάγονται σε όλες τις σεζόν, η κατάταξη βασίζεται στα καλά αποτελέσματα που έρχονται με την πάροδο του χρόνου, ισχύει το αγωνιστικό σύστημα knock out, υπάρχουν διαφορετικές επιφάνειες γηπέδων και τα μπαλάκια είναι διαφόρων τύπων. Όλα τα ανωτέρω στοιχεία μας κάνουν σαφές το πόσο σημαντική είναι η ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών, λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του αθλήματος.

Το τένις συμβάλλει θετικά στη φυσική, ψυχονοητική και στη συναισθηματική εξέλιξη του ατόμου. Όπως και άλλα ομαδικά ή ατομικά αθλήματα, δεν αποτελεί μόνο σωματικό άθλημα, αλλά και πνευματικό, απαιτεί πνευματική συγκέντρωση, οξυδέρκεια και ευστροφία. Οι ικανότητες αυτές είναι απαραίτητες ώστε το άτομο να είναι σε θέση να ξεπεράσει τα διάφορα προβλήματα που παρουσιάζονται σε ένα αγώνα ακαθόριστης διάρκειας. Η μέση διάρκεια ενός αγώνα είναι για τις γυναίκες είναι $89 \pm 24,6$ λεπτά ενώ για τους άντρες η διάρκεια είναι $146 \pm 58,2$ λεπτά της ώρας (Γρίβας, 2015).

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, η συναισθηματική κατάσταση των παικτών μεταβάλλεται συνεχώς. Αισθάνονται χαρά, διασκέδαση και ένταση, όμως και θυμό, λύπη, απογοήτευση και μερικές φορές κατηγορούν τον εαυτό τους για τα λάθη τους. Παρόλα αυτά, καθ' όλη τη διάρκεια πρέπει να είναι συγκεντρωμένοι στο παιχνίδι και να προσπαθούν να μην είναι προβλέψιμοι από τον αντίπαλο. Αξιοσημείωτη είναι και η ψυχολογική διάσταση της διαδικασίας, όπως διατυπώνεται από τους Α. Κ. Τραυλό και Στ. Ι. Δουβή: «Η έκβαση ενός αγώνα στο γήπεδο του τένις εξαρτάται από την αλληλεπίδραση μεταξύ των φυσικών και νοητικών χαρακτηριστικών του παίκτη».

Συνεπώς, όλη αυτή η διερεύνηση αποσκοπεί να βοηθήσει στο να κατανοήσει καλύτερα ο αθλητής τον εαυτό του και να ελέγχει αποτελεσματικότερα τις αντιδράσεις και τα συναισθήματά του. Ως εκ τούτου, θα επιτευχθεί η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, ο έλεγχος των αρνητικών σκέψεων ο έλεγχος του άγχους και η βελτίωση της συγκέντρωσης με εργαλεία την νοερή απεικόνιση και τις τεχνικές χαλάρωσης. Η παρούσα εργασία, εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο η ψυχολογία του αθλητή αντισφαίρισης επηρεάζει την απόδοσή του και την εξελικτική του πορεία. Η εργασία αυτή αποσκοπεί στην ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων τις οποίες χρειάζεται ένας αθλητής για να υπερέχει πνευματικά και ψυχικά μέσα από την εκμάθηση και την εφαρμογή των ψυχολογικών τεχνικών. Το συγκεκριμένο ζήτημα είναι ύψιστης σημασίας κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, διότι οι σκέψεις και τα συναισθήματά ενός αθλητή επηρεάζουν σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο αγωνίζεται, και ενίοτε αδυνατεί να τα ελέγξει.

Στο πρώτο κεφάλαιο, γίνεται αναφορά στους τρόπους με τους οποίους μπορεί να αναπτύξει ο αθλητής την **αυτοπεποίθησή** του.

Στο δεύτερο κεφάλαιο, αποσαφηνίζεται με ποιον τρόπο ο αθλητής μπορεί να αποκτήσει έναν **πιο θετικό τρόπο σκέψης** και να απαλλαγεί από τα αρνητικά νοητικά του πρότυπα. Επίσης, εστιάζεται και στην έννοια του **αυτοδιαλόγου**.

Το τρίτο κεφάλαιο δίνει βαρύτητα στην έννοια της **νοερής απεικόνισης**. Επεξηγείται ο όρος αυτός και αναφέρονται ασκήσεις πάνω στην νοερή απεικόνιση που μπορεί ο αθλητής να εκτελέσει για να βελτιώσει την απόδοσή του.

Στο τέταρτο κεφάλαιο αναλύονται οι αρνητικές επιδράσεις του **άγχους** στην επίδοση του αθλητή καθώς και οι τρόποι αντιμετώπισής του μέσω των τεχνικών χαλάρωσης.

Στο πέμπτο κεφάλαιο παρέχεται το θεωρητικό υπόβαθρο για την έννοια της **προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης** στην αντισφαίριση. Αρχικά, αναλύονται τα είδη της προσοχής. Επιπλέον, παρουσιάζονται τεχνικές για τη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης τόσο μέσα στον αγωνιστικό χώρο όσο και εκτός αυτού.

Τα ερευνητικά ερωτήματα που μου έδωσαν κίνητρο για τη δημιουργία της παρούσας εργασίας είναι δυο. Το πρώτο είναι να αποσαφηνιστεί με την κατάλληλη βιβλιογραφική ανασκόπηση αν η αυτοπεποίθηση, η θετική σκέψη, ο αυτοδιάλογος, η νοερή απεικόνιση, οι τεχνικές χαλάρωσης και η προσοχή βοηθούν τον αθλητή να βελτιώσει την απόδοσή του στην αντισφαίριση. Το δεύτερο είναι με ποιον τρόπο οι παραπάνω τεχνικές βελτιώνουν την επίδοση του αθλητή.

Γενικός στόχος της εργασίας αυτής είναι ο αθλητής να αναπτύξει τις κατάλληλες ικανότητες που θα τον βοηθήσουν να βελτιώσει τη ψυχολογία του στην αντισφαίριση.

Κεφάλαιο 1^ο

Αυτοπεποίθηση - Αυτοαποτελεσματικότητα

Η αυτοπεποίθηση είναι ένας γενικός όρος με τον οποίο περιγράφεται η πίστη του αθλητή στις ικανότητές του και η εμπιστοσύνη που έχουν τα άτομα στον εαυτό τους. Πλήθος ερευνών έχει αναδείξει την αξία της ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης στον αθλητισμό, καθώς και ότι όσο πιο υψηλή και ρεαλιστική είναι η αυτοπεποίθηση, τόσο καλύτερη η απόδοση. Η αυτοπεποίθηση επηρεάζει τα συναισθήματα, τις σκέψεις άλλα και την συμπεριφορά ενός αθλητή.

Η βασική έρευνα που αναπτύχθηκε τα τελευταία χρόνια, πάνω στο θέμα της αυτοπεποίθησης και της απόδοσης στον αθλητισμό, κατευθύνεται κυρίως από την γνωστική θεωρία και την έννοια της αυτο-αποτελεσματικότητας. Σύμφωνα με τη θεωρία της αυτο-αποτελεσματικότητας δεν υπάρχει κανένας πιο κεντρικός μηχανισμός που επηρεάζει τις ενέργειες των ατόμων από την πίστη στις προσωπικές τους ικανότητες. Αν δεν πιστεύουν τα άτομα ότι μπορούν να πετύχουν κάτι με τις δικιές τους ενέργειες, τότε έχουν μικρές πιθανότητες και κίνητρα να ενεργήσουν (Bandura, 1997). Τα άτομα οδηγούν τη ζωή τους με βάση τα πιστεύω και τις προσωπικές τους ικανότητες. Η έννοια της αυτο-αποτελεσματικότητας αναφέρεται στο αν πιστεύει ένα άτομο ότι έχει τις ικανότητες να εκτελέσει τη σειρά των ενεργειών που απαιτούνται για την πραγματοποίηση συγκεκριμένων επιτευγμάτων. Τα πιστεύω αυτά επηρεάζουν την σειρά των ενεργειών. Εάν τα άτομα πιστεύουν ότι έχουν τη δύναμη να φέρουν τα επιθυμητά αποτελέσματα, τότε θα προσπαθήσουν για τη επιτυχία. Ο αποτελεσματικός αθλητής είναι αυτός που διαθέτει κίνητρα. Εάν ο

αθλητής πιστεύει στην επιτυχία τότε κινητοποιείται για να δουλέψει σκληρά για να την επιτύχει.

Αρκετές φορές αθλητές μετά από κάποια μεγάλη τους επιτυχία, δηλώνουν «το πίστεψα και τα κατάφερα» ή «ήμουν ο μόνος που πίστευα ότι θα τα καταφέρω» ή «ο προπονητής μου πίστευε σε εμένα» κτλ. Όταν υπάρχει υψηλή αυτοπεποίθηση οι προσδοκίες του αθλητή είναι θετικές και υπάρχει πίστη και σιγουριά για το θετικό αποτέλεσμα.

Η σχέση της αυτοπεποίθησης και της απόδοσης μπορεί να αναπαρασταθεί με το ανεστραμμένο U. Όταν το επίπεδο της αυτοπεποίθησης είναι χαμηλό, χαμηλό είναι και το επίπεδο της απόδοσης. Καθώς αυξάνεται η αυτοπεποίθηση αυξάνεται και η απόδοση μέχρι ένα σημείο το οποίο είναι το βέλτιστο επίπεδο της αυτοπεποίθησης. Περαιτέρω αύξηση της αυτοπεποίθησης από αυτό το σημείο δημιουργεί μείωση της απόδοσης (Weinberg & Gould 2007)

Τα χαμηλά επίπεδα της αυτοπεποίθησης επηρεάζουν αρνητικά τα επίπεδα της απόδοσης. Υπάρχουν πολλοί αθλητές με κινητικές δεξιότητες για να επιτύχουν, αλλά αποτυγχάνουν να αποδώσουν στο μέγιστό τους κάτω από πίεση. Για παράδειγμα, είναι συχνό φαινόμενο οι αθλητές της αντισφαίρισης να αποδίδουν στις προπονήσεις το μέγιστο των ικανοτήτων τους, ενώ κατά τη διάρκεια των αγώνων να μην μπορούν να χειριστούν την πίεση του ανταγωνισμού και επομένως το επίπεδο της απόδοσής τους να μειώνεται. Αυτό το φαινόμενο παρατηρείται λόγω της έλλειψης αυτοπεποίθησης, η οποία αυξάνει τη συγκέντρωση του άγχους και τη διάσπαση προσοχής. Οι αθλητές με χαμηλή αυτοπεποίθηση επικεντρώνονται στις αδυναμίες τους και όχι στις δικές τους δυνάμεις. (Weinberg & Gould 2007).

Αρκετοί πρωταθλητές ισχυρίζονται ότι το κλειδί της επιτυχίας είναι η πίστη στον εαυτό τους, η οποία εύκολα διακρίνεται παρατηρώντας το παιχνίδι τους. Η δήλωση του παγκόσμιου πρωταθλητή του τένις Andre Agassi δείχνει ακριβώς τον τρόπο που σκέφτεται ένας αθλητής που πιστεύει στον εαυτό του: «Το καλό με το άθλημα του τένις είναι ότι δεν μπορείς να αφήσεις τον χρόνο να κυλήσει για να κερδίσεις έναν αγώνα που έχεις μεγάλο προβάδισμα. Όσο ήμουν στο γήπεδο και ο αγώνας δεν είχε τελειώσει είχα πάντα ελπίδα να κερδίσω». Οι αθλητές και οι αθλήτριες παρόλα αυτά είτε αμελούν την τεχνική χειρισμού αυτής της ψυχολογικής ιδιότητας και τη θεωρούν ασύλληπτη για τους εαυτούς τους είτε δε τη γνωρίζουν.

Πολλοί θεωρούν την αυτοπεποίθηση ως κληρονομική προδιάθεση των ατόμων και συνεπώς κάτι που δε μπορεί να μεταβληθεί με την προπόνηση ή την εμπειρία. Η αντίληψη αυτή, βεβαίως, δεν ευσταθεί καθώς η αυτοπεποίθηση επηρεάζεται καθοριστικά με τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεται ο αθλητής. Οι προπονητές αναγνωρίζουν ότι οι αθλητές χρειάζονται την αυτοπεποίθηση για να νικήσουν αλλά πιστεύουν ότι η νίκη τονώνει την αυτοπεποίθηση. Είναι εύκολο να πιστεύεις στον εαυτό σου μετά από μια νίκη το δύσκολο είναι να πιστεύεις στις δυνάμεις σου πριν από έναν αγώνα. Οι αθλητές για να τονώσουν την αυτοπεποίθησή τους πρέπει να σκέφτονται θετικά και με αισιόδοξο τρόπο, να σκέφτονται ότι θα νικήσουν. Διαφορετικά σκεφτόμενοι σαν ηττημένοι οδηγούνται στην ήττα, αφού οι σκέψεις επηρεάζουν κατά μια έννοια την απόδοση και το αποτέλεσμα. Με λίγα λόγια αυτά που σκέφτεται ο αθλητής σε καθημερινή βάση τονώνουν ή μειώνουν την αυτοπεποίθησή του.

Η σωστή σχέση του αθλητή με τις ικανότητες του είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την υψηλή του απόδοση στο άθλημα και πρέπει να αναγνωρίζει τα

ισχυρά και τα αδύναμα του σημεία του παίκτη χωρίς να υπερτιμάει ή να υποτιμάει τις δυνατότητές του. Η υπερτίμηση των δυνατοτήτων μπορεί να οδηγήσει τον αθλητή σε ελλειπή προετοιμασία για τον αγώνα, αλαζονική συμπεριφορά, διάσπαση της προσοχής και έλλειψη προσπάθειας. Η υποτίμηση των δυνατοτήτων δημιουργεί αμφιβολίες για την απόδοση του, αυξημένο άγχος, διάσπαση της προσοχής και λήψη λάθος αποφάσεων. Η μειωμένη αυτοπεποίθηση του αθλητή μπορεί να τον οδηγήσει σε αδυναμία να ξεπεράσει προηγούμενα άσχημα αποτελέσματα, σε αποκλειστική επιδίωξη στόχων αποτελέσματος (νίκης-ήττας) και όχι απόδοσης (βελτίωση της τενιστικής ικανότητας) και σε υπερπροπόνηση, αφού ο αθλητής ποτέ δεν πιστεύει ότι είναι αρκετά καλός, οπότε και η προπόνηση δεν είναι ποτέ αρκετή.

Για να αποδίδουν οι αθλητές τα μέγιστα, πάντα σύμφωνα με τις δυνατότητές τους απαραίτητη προϋπόθεση είναι να πιστεύουν ότι μπορούν να αποδώσουν, να πιστεύουν ότι έχουν προπονηθεί κατάλληλα και επαρκώς καθώς και να πιστεύουν πραγματικά ότι θέλουν να έχουν υψηλή απόδοση.

1.1 Η επίτευξη της αυτοπεποίθησης

Οι άνθρωποι γεννιούνται με διαφορετικά επίπεδα αυτοπεποίθησης. Η αυτοπεποίθηση καθορίζεται από διάφορους παράγοντες. Μερικοί από αυτούς μπορεί να είναι το οικογενειακό περιβάλλον, καθώς και τα βιώματα του ατόμου. Κατά τη διάρκεια της ζωής η αυτοπεποίθηση αυτή αυξάνεται ή μειώνεται. Το ίδιο παρατηρείται και στο επίπεδο του αθλητισμού. Μια κοινή διαπίστωση είναι πως αν ο αθλητής αμφισβητήσει τον εαυτό του, υποχρεωτικά θα αναγκαστεί να πιστέψει στις δυνάμεις του αντιπάλου. Ο αθλητής με τον κατάλληλο τρόπο σκέψης μπορεί να βελτιώσει τα επίπεδα της αυτοπεποίθησης του. Παρ'όλους τους παράγοντες που μπορούν να επιδρούν στον αθλητή η αυτοπεποίθηση μπορεί να αναπτυχθεί με την κατάλληλη προετοιμασία και τις κατάλληλες ενέργειες που μπορεί να κάνει το ίδιο το άτομο.

Οι Weinberg & Gould (1995) παρατήρησαν τρόπους με τους οποίους αυξάνεται η αυτοπεποίθηση. Πιο συγκεκριμένα, όσο αυξάνεται η πετυχημένη συμπεριφορά του παίκτη, αυξάνεται και η αυτοπεποίθησή του και οδηγείται σε περαιτέρω πετυχημένη συμπεριφορά. Επίσης, ωφέλιμο για τον παίκτη είναι να σκέφτεται με θετικό τρόπο, καθώς και να χρησιμοποιεί θετικό αυτοδιάλογο. Σημαντική βελτίωση στην αυτοπεποίθηση θα παρουσιαστεί και με την νοερή απεικόνιση κατά την οποία θα βιώσει επιτυχίες που είναι πολύ δύσκολα να πραγματοποιηθούν. Ακόμα, η καλή φυσική κατάσταση ενισχύει τη μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Ενώ η καλύτερη προετοιμασία, το αναλυτικό πλάνο δράσης και η άσκηση σε προαγωνιστικές ρουτίνες ενισχύουν την αυτοπεποίθησή του.

Τρόποι για τη βελτίωση της αυτοπεποίθησης:

- Δράση με θάρρος και αυτοπεποίθηση.

- Κατάλληλη γλώσσα του σώματος.
- Εντοπισμός δυνατών σημείων αθλητή.
- Κατάλληλο πλάνο δράσης.
- Διατήρηση της αυτοπεποίθησης ακόμη και όταν ο αντίπαλος παίζει καλά.
- Ο αθλητής φαντάζεται την επιτυχία του-νοερή απεικόνιση.
- Παρατήρηση προτύπων.
- Αυτοπεποίθηση στα χτυπήματα (Συναγωνισμός με καλούς παίκτες αλλά όχι με τέλειους).

Ένας από τους πιο εύκολους τρόπους για να αναπτυχθεί η αυτοπεποίθηση σε έναν αθλητή είναι **να δρα θαρραλέα**. Βασιζόμενοι στη θεωρία που υποστηρίζει ότι οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι ενέργειες του ατόμου αλληλοεπηρεάζονται οδηγούμαστε στο συμπέρασμα πως όσο περισσότερο δρα ένα άτομο με ενέργειες που αποπνέουν αυτοπεποίθηση, τόσο περισσότερο θα νιώθει και θα σκέφτεται με αυτοπεποίθηση. Ο αθλητής πρέπει να αρχίσει μέσω της νοερής απεικόνισης να αναπαριστά μια θετική εικόνα στο μυαλό του. Το θάρρος του αθλητή όχι μόνο δίνει δύναμη στον ίδιο αλλά φέρνει και σε δύσκολη θέση τον αντίπαλο, ο οποίος αισθάνεται περισσότερη πίεση. Παίκτες όπως η Chris E. και ο Bjorn B. δεν άφηναν την παρούσα συναισθηματική τους κατάσταση να φανεί στον αντίπαλο.

Ένας άλλος, ακόμη, παράγοντας που καθορίζει την αυτοπεποίθηση, αλληλένδετος με τον προηγούμενο, είναι **η γλώσσα του σώματος**. Όταν ο ασκούμενος πιστεύει στις ικανότητές του, τότε στέκεται ίσιος χωρίς να καμπουριάζει. Σε αντίθετη περίπτωση μαζεύεται και γίνεται περισσότερο εσωστρεφής, το πρόσωπο της ρακέτας του χαμηλώνει, οι ώμοι πέφτουν μπροστά, οι μύες του προσώπου γεμίζουν ένταση. Επομένως, ο αθλητής ανεξάρτητα με το σκορ

είτε κερδίζει 5-1 είτε χάνει 1-5 πρέπει να έχει ίσιο το κορμί του, τους ώμους πίσω, το κεφάλι της ρακέτας να έχει κατεύθυνση προς τα πάνω, οι μύες του προσώπου να είναι χαλαροί. Με αυτό τον τρόπο ο αντίπαλος δεν μπορεί να τον ψυχολογήσει, και έτσι δεν αυξάνεται η ψυχολογία του αντιπάλου.

Ο **εντοπισμός των δυνατών σημείων** του αθλητή πρόκειται για μια από τις πιο σημαντικές προσεγγίσεις για την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης. Ο κάθε παίκτης έχει επιτυχίες όσο μικρές και αν είναι αυτές. Συνεπώς, ο προπονητής μπορεί να ενθαρρύνει τον αθλητή να εντοπίσει τις ικανότητές του με το να τον παρακινήσει να δημιουργήσει ένα κατάλογο με τις επιτυχίες του. Στη συνέχεια ο αθλητής προσπαθεί να τονίσει τα θετικά στοιχεία του και να βελτιώσει τα ελαττώματά του στην προπόνηση, γιατί σύμφωνα με τον Bandura (1977,1982,1986,1997) η επιτυχής εκτέλεση των χτυπημάτων είναι βασικός παράγοντας για την αυτό-αποτελεσματικότητα αφού οι προηγούμενες εμπειρίες είναι σημαντικές για την αύξηση της αυτοπεποίθησης. Με αυτόν τον τρόπο ο αθλητής γνωρίζει καλύτερα τον εαυτό του, τα δυνατά του σημεία στο παιχνίδι καθώς και τα ελαττώματά του. Ο εντοπισμός και η επιλογή των δυνατών σημείων πολλές φορές οδηγεί σε πλήρη συνειδητοποίηση του εαυτού του (Manzo et al., 2005).

Ωφέλιμο για τον αθλητή αντισφαίρισης είναι να έχει ένα **πλάνο επίθεσης**. Το πλάνο επίθεσης απαιτεί να έχει μια γενική ιδέα για το τι θέλει να πραγματοποιήσει αλλά και πως θα το πραγματοποιήσει. Ο παίκτης οφείλει να παρατηρήσει τις δυνάμεις και τις αδυναμίες του αντιπάλου του και αναλόγως να πραγματοποιήσει ένα πλάνο επίθεσης.

Ο αθλητής πρέπει να εξασκηθεί να έχει **αυτοπεποίθηση όταν ο αντίπαλος παίζει καλά**, δηλαδή να μην συγκέει τις ικανότητες του αντιπάλου με το τι αξίζει ο

ίδιος. Ο ασκούμενος χρειάζεται να ανακαλύψει τι είναι αυτό που τον ενοχλεί στην προπόνηση, στον αγώνα, στη σχέση του με τον προπονητή και τους συναθλητές του και να κάνει ένα σχέδιο να το ξεπεράσει. Η αντιμετώπιση της αποτυχίας είναι ένα βασικό στοιχείο που πρέπει να μάθουν οι αθλητές. Μεγαλύτερη βαρύτητα πρέπει να δοθεί στο ότι μαθαίνουμε από τα λάθη μας και ότι μόνο έτσι βελτιωνόμαστε. Ο αθλητής πρέπει να ορίσει στόχους οι οποίοι θα ικανοποιούν αποκλειστικά τα δικά του χαρακτηριστικά, δε χρειάζεται να ανταποκρίνονται στις προσδοκίες των άλλων. Στη συνέχεια οφείλει να αντιμετωπίσει αυτούς τους στόχους θετικά και να ενισχύσει τον εαυτό του όταν τους πετυχαίνει.

Να αφιερώσει λίγο χρόνο για να φανταστεί πως θα είναι όταν θα έχεις πετύχει τους στόχους του. Να νοιώσει τα συναισθήματα χαράς και ικανοποίησης. Η εκμάθηση τεχνικών χαλάρωσης και διαχείρισης του άγχους ωφελούν στην τόνωση της αυτοπεποίθησης καθώς οι αθλητές ξεπερνούν πιο εύκολα τις δυσκολίες και αποδίδουν καλύτερα στην προσπάθειά τους.

Μια πηγή αύξησης της αυτοπεποίθησης είναι η παρατήρηση προτύπων εκτέλεσης. Η παρατήρηση όσο αφορά τις τεχνικές ή τις στρατηγικές που ακολουθούν μπορεί να λειτουργήσει ενισχυτικά προς την ανάπτυξη της πίστης για την αποτελεσματικότητα σε κάποια συγκεκριμένη δεξιότητα. Σε βάθος χρόνου, η παρατήρηση προτύπων μπορεί να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση (Bandura 1977, 1982, 1986, 1997). Η παρατήρηση των αθλητών που φέρονται με αυτοπεποίθηση μπορεί να οδηγήσει και τους αθλητές να πιστέψουν ότι μπορούν να φερθούν με παρόμοιο τρόπο. Έτσι, η επιτυχία των άλλων λειτουργεί ως ένα πρότυπο που καλείται να μιμηθεί ο αθλητής.

Σημαντικός παράγοντας για να λειτουργήσει θετικά η χρήση προτύπων, είναι οι αθλητές να μπορούν να ταυτιστούν με τα πρότυπα και να μην τα αντιμετωπίζουν ως κάτι ξένο προς τους ίδιους. Τα πρότυπα είναι χρήσιμα όταν είναι λίγο καλύτερα από εμάς και όταν δεν υπάρχει μεγάλη διαφορά στην ηλικία, ούτε μεγάλη διαφορά στις επιδόσεις. Τα συγκριτικά στοιχεία πρέπει να έχουν μια λογική διαφορά. Ένας αθλητής 12 ετών μόνο ως μελλοντική αίσθηση πρέπει να έχει ως πρότυπο έναν ολυμπιονίκη. Είναι σημαντικό να έχει ως πρότυπο καλούς αθλητές, με μικρή ωστόσο διαφορά ηλικίας. Γενικά, είναι πιο ασφαλές να υποδεικνύει κανείς ως πρότυπα άλλους αθλητές που βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο και έχουν επιτυχίες.

Πολλές φορές ο αθλητής είναι δύσκολο να αναπτύξει την αυτοπεποίθησή του όταν έχει χάσει από έναν αντίπαλο αρκετές φορές στο παρελθόν. Η αυτοπεποίθηση είναι σημαντικός παράγοντας για την επιτυχία, αλλά το ζήτημα εδώ είναι ο αθλητής να είναι σε θέση να αναπτύσσει την αυτοπεποίθησή του χωρίς προηγούμενη νίκη. Ο Gottfried B. έχει αναφέρει ότι «κερδίζω επειδή έχω αυτοπεποίθηση, αλλά ο λόγος που έχω αυτοπεποίθηση είναι επειδή κερδίζω». Ένα κοινό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι αθλητές είναι ενώ κατά τη διάρκεια της προπόνησης χτυπούν ωραία χτυπήματα, στους αγώνες δεν αποδίδουν το ίδιο. Οι αιτίες είναι πολλές. Μια από αυτές είναι ο αθλητής να μην νιώθει αρκετή αυτοπεποίθησή στα χτυπήματά του. Για την αντιμετώπιση του παραπάνω προβλήματος ο αθλητής χρειάζεται να αφιερώνει καθημερινά περισσότερο χρόνο σε συγκεκριμένα χτυπήματα, τα οποία του δημιουργούν το περισσότερο πρόβλημα. Καθώς, επίσης, ο συναγωνισμός με καλούς αλλά όχι τέλειους παίκτες τονώνει την αυτοπεποίθησή του αρκούμενου.

Για παράδειγμα αν ο αθλητής δεν νιώθει αρκετή αυτοπεποίθησή στα σερβίς του, μπορεί να χτυπάει 100 σερβίς κατά τη διάρκεια της προπόνησης χτυπώντας

τόσο πρώτα, όσο δεύτερα σερβίς τόσο από τη πλευρά του πλεονεκτήματος όσο και από τη πλευρά της ισοπαλίας. Επειδή, όμως οι συνθήκες της προπόνησης δεν είναι ίδιες με τις συνθήκες του αγώνα, ο αθλητής στη συνέχεια θα εισάγει στην προπόνησή του τις συνθήκες του αγώνα. Πιο συγκεκριμένα, μπορεί να σερβίρει στα 4-4 games, στο 30-30, στο 5-4, στο 15-40. Όσο περισσότερη επιτυχία έχει στο σερβίς κάτω από διάφορες συνθήκες, τόσο περισσότερη αυτοπεποίθηση θα νιώθει και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Ακόμη κατά τη διάρκεια μιας προπόνηση το σκόρ μπορεί να αρχίσει από 15-40, 4-5 στο τελευταίο σετ, για να δημιουργηθεί περισσότερη ένταση στον αθλητή.

Κεφάλαιο 2^ο

Η ανάπτυξη της θετικής σκέψης και του αυτοδιαλόγου

2.1 Θετική σκέψη

Πριν από κάθε ενέργεια, όπως και κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας τα άτομα σκέφτονται. Οι σκέψεις μπορεί να είναι είτε σχετικές με το αντικείμενο με το οποίο ασχολείται το άτομο, είτε διαφορετικού περιεχομένου. Επίσης, οι σκέψεις του αθλητή είναι είτε θετικές είτε αρνητικές και επηρεάζουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά των αθλητών. Οι Zinsser, Bunker και Williams (2001) εξηγούν ότι οι σκέψεις επηρεάζουν τα συναισθήματα, τα οποία με τη σειρά τους επηρεάζουν τη συμπεριφορά ή την απόδοση του αθλητή. Με λίγα λόγια αν οι σκέψεις του αθλητή είναι θετικές, δημιουργούν θετικά συναισθήματα και θετική επίδοση, εν αντιθέσει με τις αρνητικές σκέψεις, οι οποίες δυσχεραίνουν την ψυχολογική κατάσταση του αθλούμενου. Ο Τζορτζ Μάθιου Άνταμς ένας Αμερικανός συγγραφέας χαρακτηριστικά έχει αναφέρει για την θετική σκέψη: «Μάθετε να κρατάτε την πόρτα κλειστή, απομακρύνετε από το νου και τον κόσμο σας κάθε στοιχείο που θέλει να παρεισφρήσει, χωρίς να διαφαίνεται σαφώς η βοήθεια που θα φέρει στο τέλος».

Στο χώρο της αντισφαίρισης οι σκέψεις που μπορεί να περνούν από το μυαλό ενός αθλητή ο οποίος σερβίρει μπορεί να είναι ποικίλου περιεχομένου, όπως: «οι θεατές είναι αρνητικοί μαζί μου σήμερα», «θα κάνω τέλειο σερβίς;», «προσοχή! Όχι στο δίχτυ». Οι παραπάνω σκέψεις είναι αρνητικής φύσεως και δε βοηθούν σε καμιά περίπτωση τον αθλητή στην εκπλήρωση του έργου του. Στα σπορ και πιο συγκεκριμένα στην αντισφαίριση οι αρνητικές σκέψεις επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση, ενώ από την άλλη πλευρά οι θετικές σκέψεις βοηθούν αφενός τα άτομα να

ενεργούν με αυτοπεποίθηση, αφετέρου να βρίσκονται στο παρόν και να μην αποσπώνται με λάθη που μπορεί να έκαναν στο παρελθόν.

Άρα, πρωταρχική ανάγκη ο αθλητής για να αντιμετωπίσει τις αρνητικές σκέψεις, που πιθανόν προκύψουν, είναι **να τις σταματήσει**, πριν βλάψουν την επίδοσή του. Ο αθλητής για να εξαλείψει τις αρνητικές σκέψεις επιβάλλεται να σταματήσει να πιστεύει στην ορθότητα τους. Ο αθλητής δε θα πρέπει να σκέφτεται αυτό που θέλει να αποφύγει, παραδείγματος χάριν «το μπαλάκι στο δίχτυ», αλλά αυτό που επιθυμεί να συμβεί, όπως «η μπάλα μέσα». Η σκέψη του πρέπει να είναι θετική όπως «Τώρα χτυπάω ένα δυνατό πρώτο σερβίς». Επομένως πρωταρχική ενέργεια του αθλητή για να ενδυναμώσει την ψυχολογία του είναι να καταπολεμήσει τις αρνητικές σκέψεις, καθώς αυτές επηρεάζουν τις ενέργειες του.

Αρχική πρωταρχική προϋπόθεση για το **σταμάτημα των αρνητικών σκέψεων** είναι ο αθλητής να συνειδητοποιήσει το περιεχόμενο των ανεπιθύμητων σκέψεων που έχει. Έπειτα, με τη χρήση ενός συνθήματος, δηλαδή λέξεων όπως «στοπ», «έξω», «σταμάτα» ή με κίνηση σώματος -όπως χτύπημα παλαμών, επιχειρείται το σταμάτημα της αρνητικής σκέψης. Σημαντικό είναι το σύνθημα να είναι σταθερό και να μην αλλάζει κάθε φορά, ενώ στα αρχικά στάδια εφαρμογής αυτής της μεθόδου η χρήση του συνθήματος μπορεί να είναι φανερή.

Στη συνέχεια **ακολουθεί η μετατροπή των αρνητικών σκέψεων σε θετικές**. Ο αθλητής παίρνει μια βαθιά εισπνοή και στη συνέχεια εκπνοή και αντικαθιστά την πρώτη με μια άλλη πιο εποικοδομητική. Για τον εντοπισμό των αρνητικών σκέψεων χρήσιμη είναι και η χρήση αθλητικού ημερολογίου όπου ο αθλητής θα καταγράφει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Σημαντικό είναι όταν ο αθλητής είναι στα αρχικά στάδια εφαρμογής αυτής της μεθόδου, να έχει κατασκευάσει έναν πίνακα

όπου στη μία στήλη να γράψει τις συνηθισμένες αρνητικές σκέψεις που πιθανότατα κάνει και στην άλλη στήλη την αντικατάστασή τους με αντίστοιχες θετικές σκέψεις.

Η θετική σκέψη μέσα από έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί συμβάλλει αποτελεσματικά στην αύξηση της απόδοσης στην αντισφαίριση. Εδώ είναι χρήσιμο να γίνει αναφορά σε τρόπους με τους οποίους οι αρνητικές σκέψεις μετατρέπονται σε έναν πιο θετικό, πιο ευεργετικό τρόπο σκέψης. Σε πρώτο πλάνο, είναι χρήσιμο ο αθλητής να αποφεύγει αρνητικές σκέψεις και δηλώσεις. Αν συνεχώς χρησιμοποιεί τη φράση: «δε μπορώ» είναι πιθανό ότι θα πείσει τον ίδιο του τον εαυτό ότι δεν μπορεί. Γι' αυτό είναι ωφέλιμο να σκέφτεται ο αθλητής όσο το δυνατόν θετικά για τον εαυτό του καθώς και για το παιχνίδι του. Η παραπάνω αρνητική φράση, μετατρέπεται σε: «θα κάνω το καλύτερο που μπορώ» ή «θα προσπαθήσω».

Ένας τρόπος για να μειωθούν οι αρνητικές σκέψεις κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού τένις ή μιας προπόνησης είναι να εκπαιδευτεί ο αθλητής να σκέφτεται θετικά όχι μόνο κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού αλλά και κατά τη διάρκεια της ημέρας. Με λίγα λόγια, ο αθλητής με το που συλλαμβάνει τον εαυτό του να ξεκινάει μια αρνητική σκέψη, την σταματάει και την **αντικαθιστά** με μια θετική.

Επίσης, εφαρμόζοντας την τακτική της θετικής επιβεβαίωσης η οποία βασίζεται στη θεωρία ότι η επανάληψη μιας φράσης μας βοηθάει να το πιστέψουμε, είναι χρήσιμο ο αθλητής **να επαναλαμβάνει τακτικά φράσεις** όπως παραδείγματος χάριν «δικαιούμαι να παίζω καλά» ή «αξίζω το καλύτερο», καθώς με αυτόν τον τρόπο βελτιώνει την αυτοεικόνα και την αυτοπεποίθησή του. Η σκέψη του πρέπει να είναι αισιόδοξη και ο αθλητής να έχει μια πεποίθηση ότι αξίζει να παίζει καλό τένις. Η πίστη στον εαυτό του και στις δυνατότητές του, είναι καθοριστική στην επίτευξη των στόχων που έχει θέσει.

Έπειτα από κάθε αγώνα είτε επίσημο είτε ανεπίσημο ωφελεί τον αθλητή να αναλογίζεται τα **λάθη του και τις τυχόν αδυναμίες** του στο παιχνίδι του. Η αναζήτηση των αιτιών που οδηγούν σε χαμηλή απόδοση δεν είναι αρνητική διαδικασία, αφού συχνά βοηθάει να αποφεύγονται παρόμοια λάθη στο μέλλον. Είναι χρήσιμο, ο αθλητής να έχει κατά νου πως τα πράγματα θα μπορούσαν να είναι χειρότερα. Ακόμα και την ώρα που όλα κατά τα φαινόμενα έχουν πάει στραβά, ο αθλητής οφείλει να είναι **ευγνώμων για τα καλά στοιχεία του παιχνιδιού του**. Χρήσιμη είναι, επίσης, η καταγραφή από τον ασκούμενο των λόγων για τους οποίους θα πετύχει το ποθητό αποτέλεσμα. Μπορεί να μοιάζει αδύνατον, αλλά σίγουρα υπάρχουν κάποιοι λόγοι που συνηγορούν στη θετική έκβαση του αγώνα. **Τέλος, ο αθλητής οραματίζεται τον εαυτό του στην επιθυμητή θέση, όπως για παράδειγμα η νίκη ενός επιθυμητού αγώνα.** Στη συνέχεια πραγματοποιείται μετατροπή της εικόνας σε πράξη, καταγράφοντας ο αθλητής τα βήματα που πρέπει να κάνει για να γίνει η εικόνα πραγματικότητα. Πρέπει να σημειωθεί ότι κάποιο αρνητικό στοιχείο μπορεί να είναι μια ευκαιρία. Σκεφτόμενος ο αθλητής θετικά μπορεί ένας φαινομενικά κακός αγώνας να βοηθήσει τον αθλητή να βελτιώσει την απόδοσή του.

2.2 Αυτοδιάλογος

Ο αυτοδιάλογος αποτελεί ένα από τα μυστικά του ελέγχου της σκέψης. Το περιεχόμενο και η συχνότητα των σκέψεων διαφέρει από άτομο σε άτομο καθώς και από κατάσταση σε κατάσταση. Όταν σκεφτόμαστε για κάτι μιλάμε στον εαυτό μας. Από αναφορές αθλητών γνωρίζουμε, ότι κατά την διάρκεια της εκτέλεσης συχνά οι αθλητές συνομιλούν με τον εαυτό τους. Ο διάλογος αυτός, γίνεται τόσο στην προπόνηση, όσο και στον αγώνα. Αυτό το είδος εσωτερικής συνομιλίας ονομάζεται αυτοδιάλογος (Moran 1996).

Το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου μπορεί να βελτιώσει ή να μειώσει την αθλητική απόδοση (Kubistant 1986) Σύμφωνα με την έρευνα των Μακράκη Ε., Ζέτου Ε., Μπεμπέτσος Ε, & Μαυρομάτης Γ. (2010) παρατηρήθηκε ότι η χρήση της αυτοομιλίας επηρεάζει θετικά τη συμπεριφορά των αθλητών, αυξάνει την αυτοαποτελεσματικότητά τους και επομένως και την απόδοσή τους. Οι Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma και Kazakas (2000) υποστηρίζουν τη χρήση των στρατηγικών του αυτοδιαλόγου για τη βελτίωση της απόδοσης στον αθλητισμό. Επιπρόσθετα, αναφέρουν τα αποτελέσματα τεσσάρων πειραμάτων τα οποία σχεδιάστηκαν για να διερευνήσουν την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου, σε σύγκριση με μια ομάδα ελέγχου στην οποία δεν εφαρμόστηκαν οι στρατηγικές του αυτοδιαλόγου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα η οποία είχε ειδικευτεί στον αυτοδιάλογο ήταν αποτελεσματικότερη σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

Ο αυτοδιάλογος μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατάλληλα ώστε να βοηθήσει τους αθλητές στη μάθηση καινούργιων δραστηριοτήτων, στη συγκέντρωση της προσοχής, στη δημιουργία καλύτερης διάθεσης στην προπόνηση και στον αγώνα, στην

κατάλληλη προετοιμασία για τον αγώνα, στη μεγιστοποίηση της απόδοσης και στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης του αθλητή.

Ο Γκόλτσιοις (2007) αναφέρει «Αρκετές έρευνες και μαρτυρίες επαγγελματιών και ερασιτεχνών αθλητών, συστήνουν την αυτοομιλία ως τεχνική που βελτιώνει την απόδοση, μέσα από την ενίσχυση της παρακίνησης και της αυτοπεποίθησης που μπορεί να επιφέρει, αλλά και προετοιμάζοντας τους αθλητές για επικείμενο αγώνα». Χάρης στην έρευνα που διεξήγαγε παρατήρησε ότι η χρήση της αυτοομιλίας βελτίωσε την αυτοαποτελεσματικότητα και την απόδοση. Επίσης, ότι η αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας οδήγησε στην αύξηση της απόδοσης, γεγονός το οποίο ενισχύει την άποψη ότι η αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας μπορεί να θεωρηθεί ως ένας από τους μηχανισμούς που εξηγεί την επίδραση της αυτοομιλίας στην απόδοση.

Ο αυτοδιάλογος, από τη μια πλευρά, μπορεί να είναι θετικός όταν ενδυναμώνει την ιδέα που έχει ένα άτομο για την αξία του και για τις ικανότητές του. Μπορεί να βοηθήσει έναν αθλητή να παραμείνει συγκεντρωμένος στο παρόν, να μην τον επηρεάζουν ψυχολογικά τα παλιά του λάθη και να μην εστιάζει την προσοχή του στο μέλλον. Ωστόσο, ο αυτοδιάλογος μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την επίδοση του ασκούμενου αν ασκεί κριτική ή αν έχει αρνητικό περιεχόμενο.

Οι αθλητές πρέπει να εντείνουν την προσοχή τους όταν εκτελούν ένα χτύπημα. Μια χρήσιμη στρατηγική πριν από κάθε εκτέλεση είναι να χρησιμοποιούν οι αθλητές ως «εναύσματα» φράσεις ή λέξεις κλειδιά τα οποία τους βοηθούν να εστιάζουν κατάλληλα την προσοχή τους. Για να επιλεγούν οι σωστές λέξεις «κλειδιά», πρώτα πρέπει να καθοριστεί από τον αθλητή και τον προπονητή το σημείο που πρέπει να βελτιώσουν, όταν εκτελούν. Στην προπόνηση ο προπονητής πρέπει να ζητά από τον

αθλητή να εκτελεί φωνάζοντας δυνατά τη λέξη «κλειδί». Στο σπίτι να κάνει νοερή εξάσκηση χρησιμοποιώντας τη λέξη «κλειδί» πριν από την εκτέλεση. Τέλος να χρησιμοποιεί την λέξη «κλειδί» πριν τον αγώνα.

Πίνακας 2.2.1: Ενδεικτικές λέξεις-φράσεις κλειδιά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τον αθλητή για την καλύτερη παρακίνησή του και για την βελτίωση της τεχνικής και της τακτικής του.

<u>ΦΡΑΣΕΙΣ</u> <u>ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ</u>	<u>ΦΡΑΣΕΙΣ</u> <u>ΤΕΧΝΙΚΗΣ-</u> <u>ΤΑΚΤΙΚΗΣ</u>
Πηγαίνω γρήγορα στη μπάλα.	Λυγίζω τα πόδια μου στο χτύπημα
Μπορώ.	Πηγαίνω κοντά στο μπαλάκι.
Χτυπάω με ευστοχία.	
Τα χτυπήματά μου είναι βαθιά.	
Το σερβίς μου είναι μέσα.	

Οι σκέψεις ενός αθλητή κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης ή ενός αγώνα μπορεί να είναι είτε θετικές είτε αρνητικές. Οι σκέψεις αυτές είναι μια μορφή αυτοδιαλόγου. Ο αυτοδιάλογος αφορά την συνειδητή συνομιλία των αθλητών με τον εαυτό τους, με την οποία εκφράζονται συναισθήματα, αντιλήψεις καθώς και κρίνονται καταστάσεις. Οι σκέψεις και τα συναισθήματα επηρεάζουν την αυτοπεποίθηση καθώς και την απόδοση του αθλητή. Επομένως, το άτομο για να

οδηγηθεί στην επιτυχία πρέπει να ελέγχει τις σκέψεις του και να μετατρέπει τις αρνητικές σκέψεις σε θετικές. Κάθε αθλητής αν ερωτηθεί θα αναφέρει πολλά περιστατικά από την αθλητική του δράση όπου επέκρινε τον εαυτό του είτε φωναχτά είτε νοερά ύστερα από μια λανθασμένη ενέργεια.

Από την άλλη μεριά άλλοι αθλητές έχουν υιοθετήσει τη συνήθεια να ενθαρρύνουν τον εαυτό τους όταν συναντούν δυσκολίες. Το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου πρέπει να είναι θετικό, κάθε αρνητική σκέψη ή φράση όπως «πάλι λάθος έκανα» πρέπει να αποβάλλεται. Ο αθλητής πρέπει να δημιουργήσει ένα κατάλογο επιτυχιών κατά τη διάρκεια της προπόνησης, για να αισθάνεται σίγουρος για τις ικανότητές του. Με τον αυτοδιάλογο μπορούν να κατευθυνθούν οι σκέψεις των αθλητών, οι οποίες επηρεάζουν την απόδοση θετικά ή αρνητικά, ανάλογα με το περιεχόμενό τους. Ο αθλητής με την εξάσκηση αυτοδιαλόγου μαθαίνει πως να κατευθύνει τις σκέψεις του ώστε να έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Ο αυτοδιάλογος χρησιμοποιείται επίσης για παρακίνηση, για τη δημιουργία κατάλληλης ψυχικής διάθεσης, για την εστίαση της προσοχής αλλά και για την εκμάθηση και τη σωστή εκτέλεση της τεχνικής.

Ο αθλητής για να βελτιώσει τον αυτοδιάλόγο του, χρειάζεται να γίνει περισσότερο συνειδητός στο τι λέει στον εαυτό του. Πολλές φορές όμως οι αθλητές δεν αναγνωρίζουν την αξία του αυτοδιαλόγου διότι σκέφτονται μηχανικά. Ένας τρόπος για να γίνουν οι αθλητές πιο συνειδητοί είναι να ανακαλέσουν στη μνήμη τους τον αυτοδιάλογο που έκαναν σε προηγούμενους αγώνες τους. Να προσπαθήσουν να θυμηθούν αγώνες που έπαιξαν καλά και αγώνες που δεν είχαν καλό αποτέλεσμα. Συνήθως, οι αγώνες που ο αθλητής έπαιξε καλά συνδέεται και με θετικό αυτοδιάλογο, ενώ η άσχημη απόδοση συνδέεται με αρνητικό αυτοδιάλογο.

Οι Zinsser, Bunker, & Williams διαχωρίζουν την αυτό-ομιλία σε δύο βασικούς τύπους σύμφωνα με τη βιβλιογραφία. Στον διδασκτικό αυτοδιάλογο και στον αυτοδιάλογο παρακίνησης. Ο διδασκτικός αυτοδιάλογος συνδέεται με καταστάσεις που σχετίζονται με τη συγκέντρωση της προσοχής σε τεχνικές πληροφορίες και τακτικές επιλογές, ενώ ο αυτοδιάλογος παρακίνησης αναφέρεται σε καταστάσεις που σχετίζονται με την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, την προσπάθεια και τη θετική διάθεση (Zinsser, Bunker & Williams, 2010). Ο διδασκτικός αυτοδιάλογος ενισχύει την εκτέλεση καθηκόντων, τα κίνητρα που αφορούν την ικανότητα και το χρονοδιάγραμμα, ενώ ο αυτοδιάλογος παρακίνησης αυξάνει τα επίπεδα της διέγερσης (Hardy, 2006). Ανάλογα με το στόχο του αθλητή σε κάθε περίπτωση χρησιμοποιείται είτε ο ένας τύπος είτε ο άλλος (Theodorakis et al., 2001).

Είναι χρήσιμο σε αυτό το σημείο να γίνει περισσότερο κατανοητή η έννοια του αυτοδιαλόγου με τον διαχωρισμό του αυτοδιαλόγου σε αυτοδιάλογο καθοδήγησης και σε αυτοδιάλογο παρακίνησης. Ο αυτοδιάλογος καθοδήγησης περιλαμβάνει φράσεις που σχετίζονται και ενισχύουν την **τεχνική, την τακτική και λέξεις που βελτιώνουν τη ψυχική διάθεση** Για παράδειγμα για τη βελτίωση της τεχνικής του βολέ μπορεί να χρησιμοποιηθεί η λέξη «στρίψε» για να ευνοηθεί η προετοιμασία για την εκτέλεση της κίνησης. Επίσης, οι λέξεις κατάλληλης **ψυχικής διάθεσης** βοηθούν στη βελτίωση της απόδοσης και στην αίσθηση της κίνησης. Οι λέξεις αυτές μπορεί να τονίζουν την: *ταχύτητα* (πάμε, γρήγορα), τη *δύναμη* (σπρώξε, κράτα, δυνατά), *την ισορροπία, ή την σταθερότητα* (κράτα, ήρεμα, σταθερά). Από την αντίθετη πλευρά, ο αυτοδιάλογος παρακίνησης εμπεριέχει φράσεις που παρέχουν την **απαραίτητη ενθάρρυνση και την απαραίτητη ενίσχυση της αυτοπεποίθησης** για να συνεχίσει ο αθλητής την προσπάθειά του. Παρακάτω αναφέρονται λέξεις-

φράσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τον αθλητή κατά τη διάρκεια της προπόνησής του ή κατά τη διάρκεια του αγώνα. Οι φράσεις αυτές είναι: «σπουδαία δουλειά», «μπορώ», «δυνατά», «είμαι ικανός», «πάμε», «μπορώ να το κάνω», «είμαι ικανός». Οι λέξεις **αυτοσυγκέντρωσης είναι:** «χαλαρά, απαλά, ήρεμα». Ακόμα μπορούν να χρησιμοποιηθούν φράσεις για την **κατεύθυνσης της προσοχής στη δραστηριότητα αυτή καθαυτή και όχι στο αποτέλεσμα.** Ενδεικτική φράση μπορεί να είναι: «σκέψου τον πόντο». Τέλος, οι λέξεις οι οποίες βελτιώνουν την **ψυχική διέγερση** είναι: «ωραία», «χαλαρά», «ήρεμα», «μπράβο», «συνέχισε», «καλά τα πας».

Γενικότερα οι φράσεις που θα χρησιμοποιεί ο αθλητής για την ενθάρρυνση του εαυτού του πρέπει να είναι σύντομες (γρήγορη προσέγγιση), απλές (ήρεμα), συγκεκριμένες, θετικές και πλήρεις (έχω προετοιμαστεί πολύ καλά και η απόδοσή μου θα είναι άριστη). Επίσης, πρέπει να έχουν λογική σύνδεση με την αντίστοιχη δεξιότητα, να είναι συγχρονισμένες με την αλληλουχία κινήσεων του επιτελούμενου έργου, να είναι ουσιώδεις και με εστιασμένο τρόπο φράσεις που να αποπνέουν σεβασμό, να επαναλαμβάνονται συχνά και να είναι διατυπωμένες στο πρώτο πρόσωπο και σε παρόντα χρόνο.

Σε αυτό το σημείο τίθεται το ερώτημα «Τι ακριβώς να σκέφτονται οι αθλητές κατά τη διάρκεια της προπόνησης και κατά τη διάρκεια του αγώνα τένις;». Μερικές φράσεις που μπορεί να συμπεριλάβει ο αθλητής στο λεξιλόγιό του είναι η φράση «προσέχω τη μπάλα», ή «βλέπω τη ραφή» η οποία βοηθάει τον αθλητή του τένις να κατευθύνει κατάλληλα την προσοχή του, να είναι μέσα στο παιγνίδι και να πετυχαίνει σωστά το μπαλάκι. Η φράση «γρήγορα» βοηθάει τους παίκτες να κατευθυνθούν γρήγορα προς τη μπάλα. Η φράση «μπορώ» ή «δυνατά» βοηθάει τους

αθλητές να νοιώθουν αυτοπεποίθηση. Η φράση «βαθιά» υπενθυμίζει στους αθλητές ότι πρέπει να παίζουν βαθιές μπαλιές. Στο σερβίς οι αθλητές μπορούν να σκέφτονται: «χαλαρά, στόχος, πάμε». Μια υπενθύμιση «ήρεμα ή χαλαρά», πριν την προσπάθεια βοηθάει τους αθλητές να χαλαρώσουν και να ηρεμίσουν. Στον επόμενο πίνακα (πίνακας 2.2.2) αναφέρονται ενδεικτικές αρνητικές δηλώσεις (αριστερά) και η αντικατάστασή τους από ενδεικτικές θετικές δηλώσεις (δεξιά).

Πίνακας 2.2.2:Μετατροπή της αυτοομιλίας από αρνητική σε θετική.

Αρνητικές δηλώσεις:	Θετικές δηλώσεις:
Γιατί να χάσω αυτή τη μπάλα;	Ο κάθε ένας κάνει λάθη. Συγκεντρώσου στον επόμενο πόντο.
Τι θα σκεφτούν οι άλλοι για μένα αν χάσω;	Θα προσπαθήσω να δώσω τον καλύτερό μου εαυτό.
Ελπίζω να μην αγχωθώ ξανά.	Χαλάρωσε και παρακολούθησε το μπαλάκι.
Με αδίκησε ο αντίπαλος σε αυτή την μπάλα. Η μπάλα μου ήταν αρκετά μέσα στο γήπεδο.	Δε μπορώ να κάνω κάτι γι' αυτό παίζοντας καλά θα κερδίσω.
Θα χαλαρώσω σήμερα και θα δουλέψω σκληρά αύριο.	Αν δουλέψω σκληρά σήμερα η επόμενη προπόνηση θα είναι πιο εύκολη.
Τι άσχημο σερβίς!	Λύγισε και κράτα τον συγχρονισμό σου.
Δε θα κερδίσω αυτόν τον αγώνα.	Θα κατακτώ έναν πόντο τη φορά.
Δε θα παίξω ποτέ καλά με αυτόν τον άνεμο.	Φυσάει και από τις δυο πλευρές του γηπέδου. Αυτό απαιτεί περισσότερη

	συγκέντρωση.
--	--------------

Η μετατροπή της αυτοομιλίας δεν είναι πάντα εύκολη υπόθεση, για αυτό σε πρώτο στάδιο εφαρμόζεται αυτή η τεχνική κατά τη διάρκεια της προπόνησης και έπειτα σε κατάσταση αγώνα. Πρώτα, επιχειρείται το σταμάτημα των αρνητικών σκέψεων και έπειτα ακολουθεί μια βαθιά εισπνοή. Κατά την εκπνοή, ο αθλητής χαλαρώνει και επαναλαμβάνει την κατάλληλη για την περίπτωση θετική δήλωση.

Κεφάλαιο 3^ο

Η νοερή απεικόνιση

Μια ψυχολογική δεξιότητα η οποία έχει προσελκύσει μεγάλο ενδιαφέρον είναι η νοερή απεικόνιση, η οποία έχει αναλυθεί από αρκετούς ερευνητές (Munroe et al., 2000; Parker & Lovell, 2009). Η νοερή απεικόνιση ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να αναπαριστά νοερά καθώς και να εκτελεί μια δραστηριότητα με τη δύναμη του μυαλού του, εικονικά. (Block, 1981; Cox, 2002).

Οι τεχνικές της νοερής απεικόνισης έχουν χρησιμοποιηθεί σε μεγάλο βαθμό από ψυχολόγους, προπονητές και αθλητές σαν μια μέθοδο για την βελτίωση της εκμάθησης και της επίδοσης στον αθλητισμό (Hall & Fishburne, 2010). Η νοερή απεικόνιση μέσα από έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στο παρελθόν έχει παρατηρηθεί ότι είναι μια μέθοδος που βοηθάει τον αθλητή να βελτιώσει το παιχνίδι του, την τεχνική, να μειώσει τις αρνητικές σκέψεις, να συγκεντρωθεί, να δημιουργήσει κίνητρο και να οραματιστεί την επιτυχία του στον αγώνα (Vealey & Greenleaf, 2006). Αποδεικνύοντας την παραπάνω δήλωση ο Coelho et al. (2007) εξακρίβωσε την επίδραση της νοερής απεικόνισης κατά την εκτέλεση ανοιχτών και κλειστών δεξιοτήτων στην αντισφαίριση και οδηγήθηκε στο συμπέρασμα ότι υπήρχε βελτίωση στις κλειστές δεξιότητες (McLean & Richardson, 1994). Οι κλειστές δεξιότητες, όπως είναι το σερβίς επηρεάζονται περισσότερο από την νοερή απεικόνιση διότι είναι ολότελα κάτω από τον έλεγχο του αθλητή που τις εκτελεί (Singer, 2000; Coelho et al., 2007, 2008). Επίσης, η νοερή απεικόνιση είναι αποδοτική στη μείωση του σωματικού άγχους (Vadocz, Hall & Moriz, 1997).

Η νοερή απεικόνιση μπορεί να πραγματοποιηθεί για διάφορους λόγους από τους αθλητές, όπως για εκμάθηση και πρακτική νέων δεξιοτήτων, ανάπτυξη στρατηγικής, προετοιμασία για τους αγώνες, εξοικείωση με το χώρο και πνευματική προθέρμανση καθώς και βελτίωση των πνευματικών ικανοτήτων. Βελτιώνει την αυτοσυγκέντρωση, μειώνει το άγχος, ενισχύει την αυτοπεποίθηση και μεγιστοποιεί την απόδοση. Βοηθάει τους παίκτες να νοιώθουν περισσότερη σιγουριά και αυτοπεποίθηση, καθώς επίσης και να ρυθμίζουν το στρες και το ιδανικό επίπεδο της διέγερσής τους. Η νοερή απεικόνιση επίσης έπειτα από έρευνες που διεξήχθησαν παρατηρήθηκε ότι βοηθάει τους αθλητές να ξεπεράσουν καταστάσεις που τους δημιουργούν άγχος, όπως τραυματισμούς, έντονη προπόνηση, και περισπασμούς (Morris et al., 2005; White & Hardy, 1998).

Ο Jacobson (1930) ήταν ένας από τους πρώτους ο οποίος χρησιμοποιώντας ηλεκτρομυογράφημα, έδειξε ότι τα υποκείμενα παρουσίασαν συσπάσεις μυών όταν φαντάζονταν μια κάμψη του βραχίονα. Αργότερα, αυτή η έρευνα επιβεβαιώθηκε και από μεταγενέστερες μελέτες (Bird, 1984; Jody & Harris, 1990).

Ο Williams (1995) όρισε την νοερή απεικόνιση ως μια πνευματική τεχνική η οποία θέτει το μυαλό και το σώμα σε σωστή απόκριση προς την επιθυμητή κίνηση. Οι White και Hardy (1998) εξήγησαν ότι η νοερή απεικόνιση είναι μια εμπειρία κατά την οποία το άτομο δημιουργεί ή αναδημιουργεί μια συγκεκριμένη σωματική ικανότητα μέσω της χρήσης μιας η περισσότερων αισθήσεων, χωρίς να βιώνει αυτή την εμπειρία στην πραγματικότητα. Επίσης, διαχώρισαν την παραπάνω εμπειρία από το ονείρεμα γιατί αναφέρουν ότι τα άτομα είναι συνειδητά όταν εφαρμόζουν την νοερή απεικόνιση.

Οι άνθρωποι έχουν την ικανότητα να μιμούνται τις ενέργειες των άλλων, αφού το μυαλό αποτυπώνει την κινητική δεξιότητα και τη χρησιμοποιεί ως θεμέλιο για την απόδοση. Έτσι και η νοερή απεικόνιση βασίζεται στη μνήμη παλαιών γεγονότων για να ανακατασκευάσει νέα.

Αρχικά, η νοερή απεικόνιση έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει την απόδοση και την εκμάθηση. Δεύτερον, ενισχύει τις σκέψεις και τα συναισθήματα των αθλητών σε κρίσιμες φάσεις της απόδοσής τους. Τρίτον, από έρευνα που έχει πραγματοποιηθεί συμπεραίνουμε ότι οι επιτυχημένοι αθλητές χρησιμοποιούν την νοερή απεικόνιση πιο συστηματικά και εντατικά από τους λιγότερο επιτυχημένους παίκτες. (Vealey & Greenleaf, 2006). Στο σερβίς, οι αθλητές οι οποίοι χρησιμοποίησαν θετική νοερή απεικόνιση, βελτίωσαν την ακρίβεια του χτυπήματος αυτό σε γρήγορο χρονικό διάστημα. (Malouff, McGee, Halkford, & Rooke, 2008).

Αρκετοί παγκόσμιοι πρωταθλητές έχουν γνωστοποιήσει σε συνεντεύξεις τους τη χρησιμότητα της νοερής απεικόνισης. Η Chris Evert, διάσημη πρωταθλήτρια αντισφαίρισης η οποία είχε αγωνιστεί σε 34 τελικούς Grand Slam στα μονά, έχει δηλώσει: «Πριν από κάθε αγώνα προσπαθώ να αναπαραστήσω στο μυαλό μου τι θα συμβεί και πως θα αντιδράσω σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Βλέπω νοερά τον εαυτό μου να παίζει πόντους σύμφωνα με το στυλ του αντιπάλου μου. Βλέπω τον εαυτό μου να παίζει με βαθιά χτυπήματα και να ανεβαίνω στο φιλέ αν η αντίπαλος μου απαντήσει αδύναμα. Αυτό με βοηθάει να προετοιμαστώ διανοητικά για τον αγώνα και νοιώθω σαν να έχω ήδη παίξει τον αγώνα πριν ακόμη βγω στο γήπεδο». Τα λόγια αυτά αυτής της μεγάλης αθλήτριας μας κατευθύνουν στη μεγάλη σπουδαιότητα της νοερής απεικόνισης. Ο Alex Baumann κάτοχος δυο χρυσών μεταλλίων στους ολυμπιακούς αγώνες του Los Angeles στο αγώνισμα της

κολύμβησης έχει δηλώσει ότι: «Δεκαπέντε λεπτά πριν από τον αγώνα πάντα φαντάζομαι την κούρσα στο μυαλό μου». Οι Hall, N., & Fishburne, G. (2010) χαρακτηριστικά αναφέρουν ότι εάν οι αθλητές μπορούν να ξαναδημιουργήσουν την εμπειρία που έχουν οραματιστεί, τότε θα είναι πιο επιτυχημένοι στο άθλημά τους.

Η νοερή απεικόνιση έχει οριστεί ως «η χρήση όλων των αισθήσεων για την επαναδημιουργία ή τη δημιουργία μιας εμπειρίας του νου» (Vealey & Greenleaf, 2001). Πιο συγκεκριμένα, από αυτό τον σύντομο ορισμό προκύπτει ότι μια εικόνα μπορεί να δημιουργηθεί χωρίς την ύπαρξη ενός εξωτερικού ερεθίσματος. Στην πραγματικότητα δεν βλέπεις το μπαλάκι του τένις ούτε ακούς τον ήχο της επαφής του με την ρακέτα, ούτε αισθάνεσαι την αίσθηση του χτυπήματος, αλλά έχεις την εμπειρία όλων αυτών στο μυαλό σου. Δηλαδή η νοερή εξάσκηση στον αθλητισμό είναι μια φανταστική επανάληψη μιας φυσικής δεξιότητας, χωρίς όμως την παρουσία κάποιων φυσικών κινήσεων. Είναι μια εμπειρία παρόμοια με τις εμπειρίες που έχουμε από τις αισθήσεις (όραση, ακοή, αφή) αλλά παρουσιάζεται χωρίς την παρουσία των συνηθισμένων εξωτερικών ερεθισμάτων. Η νοερή απεικόνιση μπορεί να περιλαμβάνει μία ή και όλες τις αισθήσεις.

Το πρώτο βήμα είναι ο αθλητής να ενημερωθεί με κατανοητό τρόπο για το πώς η νοερή απεικόνιση βοηθάει αυτούς που την πιστεύουν, τι είναι η νοερή προπόνηση και τα αποτελέσματα που επιφέρει και οι εμπειρίες άλλων αθλητών πάνω σε αυτό το θέμα. Στη συνέχεια γίνονται προασκήσεις, όπως το εκκρεμές και το δαχτυλίδι, που θα αναφερθεί παρακάτω. Έπειτα ακολουθεί η αξιολόγηση της ικανότητας για νοερή απεικόνιση (με χρήση ερωτηματολογίου) και η εκτέλεση ενός συστηματικού προγράμματος.

Το σύστημα εκκρεμές δαχτυλίδι είναι ένας τρόπος για να κατανοήσει και να πειστεί ένας αθλητής για το πώς η νοερή απεικόνιση δημιουργεί κινήσεις. Το σύστημα αυτό μπορεί να το φτιάξει δένοντας σε μια κλωστή περίπου 25 εκατοστών ένα δαχτυλίδι. Ο αθλητής μπορεί να κρατήσει την κλωστή με το δείκτη και τον αντίχειρα και να φανταστεί ότι είναι ένα εκκρεμές που κινείται. Έπειτα, κλείνοντας τα μάτια συγκεντρώνεται στην εικόνα του εκκρεμούς κινούμενου προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση. Ο αθλητής κατά την άσκηση αυτή πρέπει να φαντάζεται μόνο την κίνηση του εκκρεμούς, διώχνοντας οποιαδήποτε άλλη σκέψη από το μυαλό του. Τα δάχτυλα του αθλητή είναι σταθερά ακουμπώντας τον πήχη σε ένα σταθερό αντικείμενο, χωρίς να κουνάει σκόπιμα το χέρι του. Θα παρατηρήσει ότι το εκκρεμές θα κινηθεί σε οποιοδήποτε κατεύθυνση το οδηγήσουν οι σκέψεις του αθλητή.

Η νοερή προπόνηση αφορά στη μάθηση και εξάσκηση σε αθλητικές δεξιότητες, στη στρατηγική, στη λύση προβλημάτων και στην ανάπτυξη άλλων ψυχολογικών δεξιοτήτων. Η νοερή προπόνηση μπορεί να γίνει πριν, κατά τη διάρκεια, μετά την προπόνηση, πριν τον αγώνα, κατά τη διάρκεια του νεκρού χρόνου του αγώνα (κατά τη διάρκεια ενός διαλειμματος του αγώνα, ανάμεσα στους πόντους, πριν την εκτέλεση ενός σερβίς), μετά τον αγώνα, στα αποδυτήρια, στο σπίτι, στο αυτοκίνητο και γενικά όπου χρειαστεί. Αρκετοί αθλητές επιλέγουν να εξασκούν τη νοερή απεικόνιση το πρωί που θα ξυπνήσουν, το βράδυ πριν κοιμηθούν ή σε κάποια άλλη στιγμή που έχουν ελεύθερο χρόνο.

Οι Mahoney & Avenier (1977) προσδιόρισαν δυο μορφές νοερής εξάσκησης: την εσωτερική και την εξωτερική.

- Η εσωτερική νοερή απεικόνιση είναι όταν ο αθλητής φαντάζεται τον εαυτό του να «βλέπει» αυτά που θα έβλεπε με τα μάτια του αν εκτελούσε τη δραστηριότητα. Ο αθλητής αισθάνεται ότι είναι μέσα στο σώμα του.
- Η εξωτερική νοερή απεικόνιση είναι όταν ο αθλητής φαντάζεται τον εαυτό του σαν τον παρατηρητή της κίνησής του, δηλαδή βλέπει τον εαυτό του με τα μάτια ενός εξωτερικού παρατηρητή.

Έρευνες επί του γεγονότος (Epstain, 1980; Rotella, Gansneder, Ojala & Billings, 1980) έδειξαν ότι δεν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ των δυο τύπων νοερής απεικόνισης. Οι δυο τύποι μπορούν να επιφέρουν τα ίδια αποτελέσματα.

Σύμφωνα με τον Butler(1996) τα ακόλουθα στοιχεία είναι απαραίτητα για μια επιτυχημένη ρουτίνα νοερής απεικόνισης.

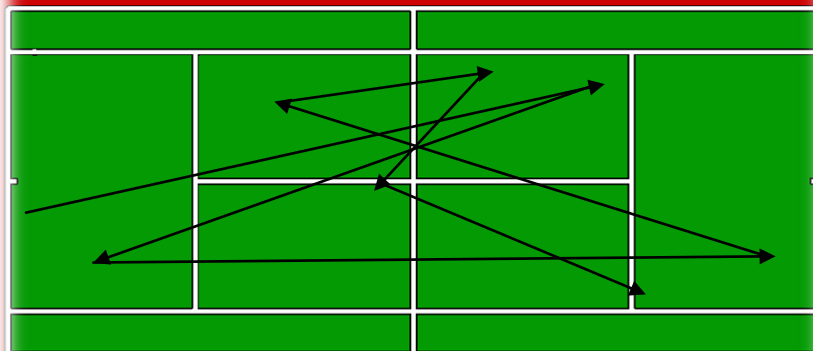
- Επιλογή του αντικειμένου στο οποίο θα πραγματοποιηθεί η νοερή απεικόνιση. Πριν την νοερή προπόνησης πρέπει να προηγείται μια τεχνική χαλάρωσης σε ένα ήρεμο και ήσυχο περιβάλλον Η νοερή απεικόνιση θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν ρεαλιστική, με ενσωμάτωση όλων των αισθήσεων από τον αθλούμενο.
- Η νοερή απεικόνιση βασίζεται στη συγκέντρωση. Η εσωτερική νοερή απεικόνιση είναι περισσότερο χρήσιμη σύμφωνα με τον ερευνητή.
- Η πρακτική να γίνεται σε πραγματικό χρόνο. Σύμφωνα με τον ερευνητή δεν υπάρχει λόγος να αυξάνεται ή να μειώνεται η ταχύτητα της κίνησης πέρα από το κανονικό.

Ο Butler κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η νοερή απεικόνιση είναι ένα απαραίτητο στοιχείο για την προετοιμασία του αθλητή, αν θέλει να είναι επιτυχημένος.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΝΟΕΡΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ

Σε αυτό το σημείο παρουσιάζεται ένα **παράδειγμα νοερής απεικόνισης** από το χώρο της αντισφαίρισης (σχήμα 3). Ο αθλητής έχοντας κλειστά τα μάτια του φαντάζεται να βρίσκεται στο γήπεδο του τένις και να έχει αντίπαλο έναν άλλον παίκτη. Ο παίκτης είναι στη θέση για να εκτελέσει 1^ο σερβίς. Εκτελεί ένα πολύ καλό 1^ο σερβίς. Φαντάζεται με όσες πιο πολλές λεπτομέρειες μπορεί το σερβίς αυτό. Ο αντίπαλος στέλνει τη μπάλα στα δεξιά και απαντάει ο παίκτης με ένα χτύπημα forehand drive στην ευθεία. Ο αντίπαλος, στη συνέχεια, στέλνει τη μπάλα ρηχά στην αριστερή γωνία του παίκτη και απαντάει ο παίκτης με ένα backhand drive drop shot στη ευθεία και προωθείται στο δίχτυ όπου πραγματοποιεί ένα αποτελεσματικό βολέ βαθύ και διαγώνιο, τελειώνει τον πόντο και νιώθει ωραία συναισθήματα.

ΣΧΗΜΑ 3: ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΝΟΕΡΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ - Ο ΠΑΙΚΤΗΣ ΦΑΝΤΑΖΕΤΑΙ ΤΗΝ ΑΛΛΗΛΟΥΧΙΑ ΚΤΥΠΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΟ ΘΕΤΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ.



Παρόμοια παραδείγματα σαν το παραπάνω μπορούν να δημιουργηθούν είτε από τον προπονητή του είτε από τον παίκτη για να ενδυναμωθεί η αυτοπεποίθηση του τελευταίου καθώς και να βελτιωθούν σημεία του παιχνιδιού του που πιθανώς υπάρχει αδυναμία. Η τεχνική της νοερής απεικόνισης, όμως, σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να εφαρμόζεται αποκλειστικά αυτή και να παραμελείται η δουλειά που πρέπει να γίνεται μέσα στο γήπεδο.

3.1 Ασκήσεις για τη βελτίωση της νοερής απεικόνισης

Οι Gould και Damarjian (1996) συστήνουν οι αθλητές να εξασκούνται νοερά σε τακτική καθημερινή βάση, να χρησιμοποιούν όλες τις αισθήσεις για να δημιουργούν ζωντανές εικόνες, να αναπτύσσουν έλεγχο των εικόνων, να χρησιμοποιούν και την εσωτερική και την εξωτερική νοερή εξάσκηση, και να εκτελούν νοερή εκτέλεση σε συνδυασμό με τεχνικές χαλάρωσης. Κατά τη διάρκεια της νοερής απεικόνισης οι αθλητές μπορούν να φανταστούν το σώμα τους να εκτελεί μια άσκηση, ή προσπαθούν να φαντασθούν το σώμα τους ενώ ταυτόχρονα να φαντασθούν ότι ακούν και τον ήχο των βημάτων τους, ή το θόρυβο των θεατών. Άλλες φορές προσπαθούν να φαντασθούν την αίσθηση της κούρασης, ή του ιδρώτα στο σώμα τους. Οι πιο σημαντικές αισθήσεις που μπορούν οι αθλητές να χρησιμοποιήσουν κατά την νοερή απεικόνιση είναι η όραση, η ακοή και η κιναισθηση.

Κατά την εκτέλεση της νοερής απεικόνισης πρέπει να υπάρχει και η σωστή εκτέλεση και το κατάλληλο αποτέλεσμα. Για παράδειγμα ο αθλητής μπορεί να φαντάζεται ότι εκτελεί άψογα την τεχνική στα χτυπήματα του και καταλαμβάνει την πρώτη θέση. Οι αθλητές μπορούν να φανταστούν πως θα είναι το γήπεδο στο οποίο θα αγωνιστούν, πώς θα είναι οι θεατές, ο αγωνιστικός χώρος, τι ήχος θα ακούγεται, τον διαιτητή, την αντίδραση των θεατών μετά από μια επιτυχημένο χτύπημα, την καλή διάθεση των ίδιων. Έπειτα, μπορούν να οραματιστούν τα χτυπήματα που θα εκτελέσουν, τις κινήσεις του σώματός τους, τις κινήσεις του αντιπάλου. Πιο συγκεκριμένα φαντάζονται πως θα εκτελέσει το σώμα τους ένα επιτυχημένο χτύπημα. Νοερά μπορούν να σχεδιάσουν το στυλ και τη στρατηγική που θα ακολουθήσουν στο παιχνίδι τους.

Ο χρόνος της νοερής απεικόνισης πρέπει να προσομοιάζει στον πραγματικό χρόνο εκτέλεσης. Ο χρόνος μπορεί να διακυμανθεί από 3 μέχρι 15 λεπτά (Ryan & Simons, 1981; Wichman & Lizotte, 1979) και στο συνολικό χρόνο εξάσκησης να προστεθούν 2-4 λεπτά χαλάρωσης. Οι παραπάνω χρόνοι μπορούν να ποικίλλουν ανάλογα με την εμπειρία των ασκούμενων, την τεχνική χαλάρωσης και το είδος της νοερής απεικόνισης που ακολουθούν. Για την εφαρμογή της μεθόδου αυτής ο αθλητής θα πρέπει να βρίσκεται σε ένα ήσυχο περιβάλλον και να πραγματοποιήσει μια τεχνική χαλάρωσης (έλεγχος αναπνοής).

Πριν εφαρμοστούν οι ασκήσεις της νοερής απεικόνισης, για να υπάρχει μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα, χρειάζεται να έχει εφαρμοστεί προηγουμένως μια τεχνική χαλάρωσης. Παρακάτω παρατίθεται μια άσκηση για την προετοιμασία πριν από την νοερή απεικόνιση. Ο αθλητής λαμβάνει μια χαλαρή θέση σώματος, κλείνει τα μάτια του και αναπνέει ήρεμα, βαθιά και με συνειδητότητα της αναπνοής του. Αισθάνεται πως η κοιλιά του με την εισπνοή μεγαλώνει και πως μικραίνει με την εκπνοή. Η εισπνοή εκτελείται αργά για 6 χρόνους και η εκπνοή για άλλους 6. Αυτή η τεχνική χαλάρωσης πραγματοποιείται μέχρι ο αθλητής να χαλαρώσει εντελώς.

Στη συνέχεια παρατίθενται διάφορες ασκήσεις νοερής απεικόνισης που μπορούν να εφαρμοστούν για τους αθλητές της αντισφαίσισης.

ΑΣΚΗΣΗ 1: Ο αθλητής φαντάζεται μια λευκή οθόνη. Σε αυτή την οθόνη οραματίζεται έναν μπλε κύκλο. Ο μπλε κύκλος μετατρέπεται σε πράσινο και έπειτα σε κίτρινο κύκλο. Ο κύκλος μετατρέπεται σε πορτοκαλί, μαύρο, κόκκινο. Αυτή η άσκηση βοηθάει τον αθλητή να εξοικειωθεί με την νοερή απεικόνιση.

ΑΣΚΗΣΗ 2: Ο αθλητής φαντάζεται τον εαυτό του να κρατάει ένα μπαλάκι του τένις, το οποίο μόλις το έχει πάρει από το καλάθι. Έπειτα, προσπαθεί να την παρατηρήσει με τα μάτια του νου του. Δηλαδή, το χρώμα την αφή, την μορφή και οποιαδήποτε άλλη λεπτομέρεια. Έχει ένα λαμπερό κίτρινο χρώμα και μυρίζει καινούργια. Στη συνέχεια, βλέπει τον εαυτό του να σκάει το μπαλάκι στο έδαφος 4 φορές. Ακούει τον ήχο που παράγει το μπαλάκι όταν αναπηδάει στο έδαφος. Ο αθλητής φαντάζεται ότι είναι σε θέση να εκτελέσει σερβίς και πετάει το μπαλάκι στον αέρα όπως στο σερβίς και μετακινεί το χέρι του το δεξί (για δεξιόχειρες) όπως στο σερβίς και έπειτα πιάνει τη μπάλα με το αριστερό χέρι. Επαναλαμβάνει αυτή την άσκηση 4 φορές.

ΑΣΚΗΣΗ 3: Σε αυτή την άσκηση ο αθλητής μπορεί να εξασκήσει νοερά ένα χτύπημα το οποίο τον δυσκολεύει. Προσπαθεί να παρατηρήσει τι έκανε λάθος στο παρελθόν. Να φανταστεί, στη συνέχεια ότι εκτελεί αυτό το χτύπημα με την σωστή τεχνική. Βλέπει και αισθάνεται τα χτυπήματα και παρατηρεί την μπάλα να πηγαίνει στο σημείο που έχει βάλει στόχο να κατευθυνθεί.

Η ίδια άσκηση μπορεί να εκτελεστεί και με μια κατάσταση κατά τη διάρκεια του αγώνα η οποία προκαλεί πίεση ή άγχος στον αθλητή. Όπως ο αθλητής να σερβίρει στο match point, να κάνει 2^ο σερβίς σε κρίσιμο σημείο του αγώνα, είτε να πραγματοποιεί passing shot σε σημείο που κρίνεται η έκβαση του αγώνα. Ο αθλητής βλέπει τον εαυτό του να παραμένει ήρεμος και να εκτελεί επιτυχημένα χτυπήματα που στο παρελθόν του δημιουργούσαν ένταση.

ΑΣΚΗΣΗ 4: Πολλοί αθλητές χάνουν την αυτοσυγκέντρωσή τους, θυμώνουν, ξεσπούν στη ρακέτα τους και χάνουν την αυτοπεποίθησή τους. Ο αθλητής που έρχεται αντιμέτωπος με αυτά τα προβλήματα, μπορεί να οραματιστεί την κατάσταση που συνήθως του παράγει τέτοια συναισθήματα. Μπορεί να είναι κάποιο διπλό

λάθος στο σερβίς ή συχνά αδικαιολόγητα λάθη. Με την νοερή απεικόνιση ο αθλητής μπορεί να αναδημιουργήσει την κατάσταση αυτή. Πιο συγκεκριμένα, να αισθανθεί το συναίσθημα που είχε προκύψει από ένα αποτυχημένο χτύπημά του και με την χρήση των τεχνικών χαλάρωσης, που αναλύονται στο 4.2 κεφάλαιο της παρούσας εργασίας, να αισθανθεί θετικά συναισθήματα.

ΑΣΚΗΣΗ 5: Ο αθλητής παρατηρεί κάτι από το περιβάλλον στο οποίο βρίσκεται για ένα με δυο λεπτά. Έπειτα κλείνει τα μάτια του και το φαντάζεται με όλες του τις λεπτομέρειες χρησιμοποιώντας όλες του τις αισθήσεις (όραση, όσφρηση, αίσθηση, ακοή, γεύση). Αν η εικόνα δεν είναι ξεκάθαρη τότε ανοίγει τα μάτια του και ξαναπαρατηρεί το αντικείμενο που έχει διαλέξει.

ΑΣΚΗΣΗ 6: Ο αθλητής φαντάζεται ότι βρίσκεται σε ένα γήπεδο τένις. Ακούει τους ήχους, βλέπει τους αθλητές στις κερκίδες. Αν αισθάνεται ότι κάποιος ήχος που ακούει από την κερκίδα ή από το περιβάλλον τον ενοχλεί τότε μειώνει τον ήχο που τον ενοχλεί.

ΑΣΚΗΣΗ 7: Ο αθλητής μπορεί να φανταστεί μια μεγάλη του επιτυχία με καλή απόδοση. Να φέρει στο νου του εικόνες, σύμβολα ή φράσεις που έρχονται στο νου του (για παράδειγμα μια μεγάλη νίκη, το ωραίο συναίσθημα της επιτυχίας, το συναίσθημα μετά από μια σκληρή προπόνηση και πολλά άλλα). Ο αθλητής μπορεί να φανταστεί ότι μετά από έναν πολύωρο αγώνα τένις κερδίζει τον αγώνα μετά από ένα ωραίο winner. Ακούει το χειροκρότημα των θεατών. Έπειτα προσπαθεί να σκεφθεί πως νιώθει, τι λέει στον εαυτό του, τι του έδωσε κίνητρο για αυτήν του την απόδοση. Για παράδειγμα: «Σήμερα είναι η μέρα μου», «Έκανα το καλύτερο που μπορούσα από την αρχή μέχρι το τέλος του αγώνα», «Κάθε χτύπημά μου είναι τέλειο». Ο αθλητής μπορεί να επιλέξει την δική του φράση που του δημιουργεί

κίνητρο. Οι προτάσεις να είναι σε ενεστώτα χρόνο, απλές φράσεις, να τις επαναλαμβάνει αρκετές φορές, να χρησιμοποιούνται μόνο θετικές φράσεις, η φράση να ωθεί τον αθλητή να νιώθει καλά και να του εμπνέει αυτοπεποίθηση, ο αθλητής να επαναλαμβάνει τη φράση ακόμα και στην προθέρμανση, αν είναι δυνατό.

Κεφάλαιο 4^ο

Άγχος και τεχνικές χαλάρωσης στην αντισφαίριση

Μια ακόμη αξιοσημείωτη παράμετρος που επηρεάζει δυσμενώς την αυτοπεποίθηση του αθλητή είναι η πίεση και το άγχος που αισθάνεται κυρίως στους αγώνες, λόγω των απαιτήσεών του για υψηλή απόδοση. Σύμφωνα με τους Weidenmann, 1981 Grubitzsch & Rexilius, (1987), το άγχος είναι ένα συναίσθημα δυσθυμίας που προέρχεται από την υποκειμενική βίωση μιας απειλής που εμφανίζεται σε καταστάσεις με αβέβαιη έκβαση ή σε καταστάσεις που ενέχουν την παράμετρο του κινδύνου και στις οποίες το άτομο εκτίθεται αβοήθητο. Ο ανταγωνισμός μεταξύ των αθλητών καθώς και η αβεβαιότητα της έκβασης ενός αγώνα δημιουργούν αύξηση της φυσικής του διέγερσης. Η πίεση αυτή που ασκείται στον αθλητή για την νίκη έχει αρνητική επίδραση στην αυτοπεποίθηση του και κατά συνέπεια και στην απόδοση του. Παρακάτω θα γίνει μια σύντομη αναφορά στο άγχος κατάστασης, στο χαρακτηριστικό άγχος, στο γνωστικό άγχος και στο σωματικό άγχος.

Το άγχος κατάστασης (state anxiety) είναι μια άμεση συναισθηματική κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από ανησυχία, φόβο, ένταση και αύξηση της φυσιολογικής διέγερσης. Οι ερευνητές έχουν ανακαλύψει ότι το ανταγωνιστικό άγχος κατάστασης είναι υψηλότερο σε αθλητές ατομικών αθλημάτων από ότι σε αθλητές ομαδικών αθλημάτων (Simon & Martens, 1977).

Από την άλλη πλευρά, το χαρακτηριστικό άγχος (trait anxiety) είναι η προδιάθεση να αντιλαμβάνεται κανείς συγκεκριμένες περιβαλλοντικές καταστάσεις

ως απειλητικές και να ανταποκρίνεται σε αυτές τις καταστάσεις με αυξημένο άγχος κατάστασης (Spielberger,1971).

Ο Cox (2002) αναφέρει ότι το γνωστικό άγχος (cognitive anxiety) είναι το νοητικό στοιχείο του άγχους το οποίο προκαλείται από ψυχολογικές καταστάσεις, όπως ο φόβος της αρνητικής κοινωνικής αξιολόγησης, ο φόβος της αποτυχίας και η απώλεια της αυτοεκτίμησης.

Το σωματικό άγχος (somatic anxiety) είναι το σωματικό στοιχείο του άγχους και αντιπροσωπεύει την αντίληψη φυσιολογικών αντιδράσεων, όπως ο αυξημένος καρδιακός ρυθμός, η αναπνοή, το σφίξιμο στο στομάχι και η μυϊκή ένταση.

Το άγχος συνήθως εμφανίζεται στους κρίσιμους πόντους ενός αγώνα. Πιο συγκεκριμένα, χρησιμοποιώντας παραδείγματα από το χώρο της αντισφαίρισης, τα επίπεδα του άγχους αυξάνονται όταν ο αθλητής είναι έτοιμος να πραγματοποιήσει ένα δεύτερο σέρβις ενώ έχει advantage ο αντίπαλός του, όταν ο αθλητής χτυπάει ένα passing shot σε ένα κρίσιμο game point, όταν υποδέχεται για να «σπάσει» το σερβίς του αντιπάλου καθώς και όταν σερβίρει για τον αγώνα. Αυτές είναι μερικές από τις περιπτώσεις που δημιουργούν αισθήματα πίεσης και άγχους σε αρκετούς αθλητές.

Οι Gould, Petrchlikoff και Weinberg (1984) συμπέραναν όσο περισσότερη εμπειρία είχε ο αθλητής τόσο λιγότερο ήταν το γνωστικό του άγχος. Σε έρευνα που έγινε σε αθλητές τένις διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές που έπαιζαν αρκετό χρόνο τένις είχαν χαμηλότερα επίπεδα γνωστικού άγχους από τους αρχάριους αθλητές (Perry & Williams, 1998).

Σύμφωνα με το μοντέλο καταστροφής άγχους και απόδοσης (Hardy & Fazey, 1987) η σχέση μεταξύ της απόδοσης και του σωματικού άγχους εξαρτάται από τα επίπεδα γνωστικού άγχους του αθλητή. Σύμφωνα με αυτή την υπόθεση, η αύξηση

του γνωστικού άγχους θα είναι εποικοδομητική για την απόδοση κάτω από συνθήκες χαμηλής σωματικής διέγερσης, αλλά θα είναι εις βάρος της απόδοσης κάτω από συνθήκες υψηλής σωματικής διέγερσης.

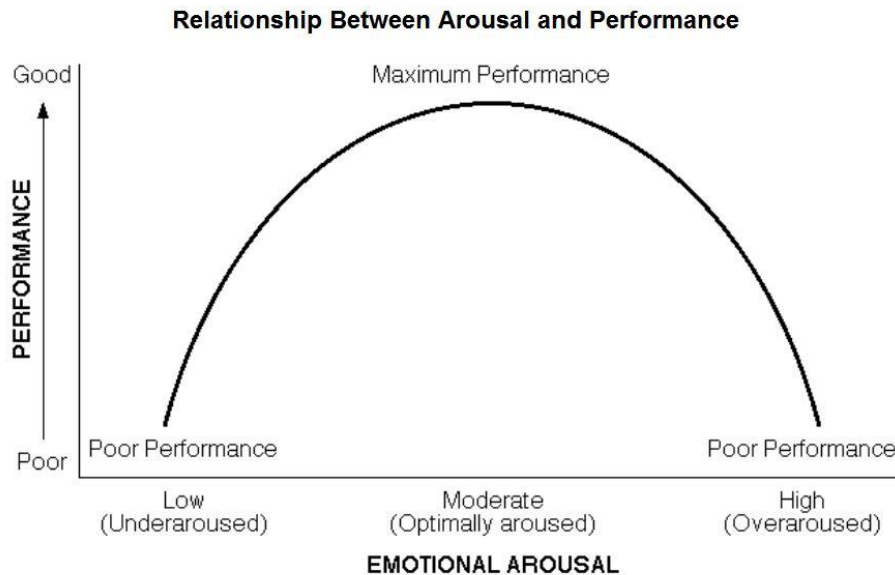
Ο φόβος προέρχεται από μία ισχυρή μορφή σκέψης. Παραλύει τα νευρικά κέντρα, επηρεάζοντας έτσι την κυκλοφορία του αίματος. Αυτό, με τη σειρά του, παραλύει το μυϊκό σύστημα κι έτσι ο φόβος επηρεάζει το σώμα, το νου και τα σωματικά, νοητικά και μυϊκά νεύρα του αθλητή. Το γνωστικό άγχος αποτελεί την πνευματική-νοητική διάσταση του άγχους και προκαλείται από τις αρνητικές προσδοκίες του ατόμου για απόδοση και επιτυχία ή από αρνητική αυτοαξιολόγηση και αυτοεκτίμηση. Όταν παρατηρείται το ένα ή και τα δυο παραπάνω χαρακτηριστικά ο αγωνιζόμενος δημιουργεί μέσα από το άγχος προϋποθέσεις αποτυχίας, μειώνεται η συγκέντρωση του και εντείνονται οι φόβοι του μέσω των διαφόρων αμφιβολιών για την αξία του. Σε αντίθεση με το σωματικό άγχος που αποτελεί μια φυσιολογική αντίδραση του ανθρώπινου οργανισμού και του νευρικού συστήματος, η οποία πραγματοποιείται πριν από τον αγώνα, με κυριότερα συμπτώματα την εφίδρωση των χεριών, τις στοματικές διαταραχές, τη συχνοουρία, την ανεπάρκεια αναπνοής, την αύξηση των καρδιακών παλμών.

ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ

Το επίπεδο ενεργοποίησης αναφέρεται στην ετοιμότητα του κεντρικού νευρικού συστήματος να λαμβάνει και να επεξεργάζεται πληροφορίες. Είναι μια κατάσταση επαγρύπνησης και ετοιμότητας του ατόμου προκειμένου να κάνει κάτι. Το επίπεδο ενεργοποίησης διαφέρει από πολύ χαμηλό, κατά τη διάρκεια του ύπνου σε πολύ υψηλό, κατά τη διάρκεια του άγχους και της έντασης. Ένα από τα νεότερα

μοντέλα που έχουν δοκιμαστεί για να εξηγήσουν την σχέση μεταξύ της επίδοσης και του άγχους είναι η σχέση του ανεστραμμένου U (Broadhurst, 1957; Hebb, 1955), η οποία δηλώνει ότι η σχέση μεταξύ της απόδοσης και της διέγερσης είναι καμπυλόγραμμη και ότι σχηματίζει ένα ανεστραμμένο U (Σχήμα 4). Η θεωρία αυτή ισχυρίζεται ότι η διέγερση σε λογικά πλαίσια αυξάνει την απόδοση, αλλά αν η διέγερση αυξηθεί πέρα από ένα επιτρεπτό σημείο, τότε η απόδοση μπορεί να χειροτερέψει. Με άλλα λόγια, αν το άγχος είναι σε χαμηλά πλαίσια και το άτομο μπορεί να το ελέγξει αυξάνεται η αυτοπεποίθησή του, ενώ αν το άτομο αρχίζει να αμφιβάλει για την ικανότητά του να το αντιμετωπίσει, η απόδοσή του αρχίζει να χειροτερεύει.

Σχήμα 4: Σχέση μεταξύ της διέγερσης και της απόδοσης.



Το ακρωνύμιο PRESSURE έχει επινοηθεί από τον Butler (1996) για να βοηθήσει τους αθλητές να θυμούνται τα οκτώ σημαντικά χαρακτηριστικά που θα βοηθήσουν τους αθλητές οι οποίοι έρχονται αντιμέτωποι με το άγχος στους αγώνες.

- Οι αθλητές θα πρέπει να είναι ψυχολογικά προετοιμασμένοι για το τι θα αντιμετωπίσουν στους αγώνες (Prepare).
- Οι διαφραγματικές ασκήσεις αναπνοής είναι απαραίτητο στοιχείο πριν τον αγώνα για να μειωθεί η διέγερση (Relax).
- Η δημιουργία της πεποίθησης από τους αθλητές ότι τα προβλήματα δεν πηγάζουν από τον εαυτό τους βοηθάει να χαλαρώσουν όταν πιστεύουν ότι οι άλλοι έχουν πολλές απαιτήσεις από αυτούς και να εξωτερικεύσουν τους προβληματισμούς τους (Externalize).
- Η γνώση της σημαντικότητας του να έχουν τα άτομα αυτοπεποίθηση στις ικανότητες τους και η διατήρηση μιας θετικής στάσης τους βοηθάει να μειώσουν το άγχος τους (Stay positive).
- Οι αθλητές θα πρέπει να είναι επικεντρωμένοι στην ενέργεια που έχουν να επιτελέσουν τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα (Single Minded).
- Η ενότητα και η συνεργασία είναι χρήσιμη για τους αγώνες στα διπλά στην αντισφαίριση (Unite).
- Η συνειδητοποίηση του αθλητή ότι αυτός ο αγώνας δεν θα φέρει την καταστροφή μειώνει το άγχος που μπορεί να έχει (Re-evaluate).
- Ο αθλητής να δίνει τον καλύτερό του εαυτό σε κάθε αγώνα, χωρίς να τον προβληματίζει πόσο σημαντικός μπορεί να είναι ή να μην είναι ο αγώνας (Extend yourself).

Σύμφωνα με τα ανωτέρω, ο παίκτης είναι χρήσιμο για την μεγιστοποίηση της απόδοσής του να αντιμετωπίσει αυτό το συναίσθημα που μειώνει αδιαμφισβήτητα την απόδοσή του. Παρακάτω θα γίνει σύντομη αναφορά στους παράγοντες οι οποίοι

οδηγούν στην ανησυχία καθώς επίσης και στην επίδραση του άγχους στην απόδοση του παίκτη.

4.1 Οι παράγοντες πρόκλησης και τα συμπτώματα του άγχους

4.1.1 Οι αιτίες δημιουργίας του άγχους στον αθλητισμό

Το άγχος που αισθάνεται ένας αθλητής εμφανίζεται μέρες, ώρες ή λίγα λεπτά πριν από την έναρξη του αγώνα και συχνά συνεχίζεται και κατά τη διάρκεια του. Παρακάτω αναφέρονται οι κύριες αιτίες του προαγωνιστικού άγχους από έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί από διάφορους ερευνητές.

Σύμφωνα με τη θεωρία του προαγωνιστικού άγχους (Martens, Valey, Burton, 1990) οι δυο κύριες αιτίες δημιουργίας του προαγωνιστικού άγχους είναι η αβεβαιότητα σχετικά με το αποτέλεσμα και η σημασία του αποτελέσματος.

Σύμφωνα με τους παραπάνω μελετητές η αβεβαιότητα σχετίζεται με τους παρακάτω παράγοντες:

- από το αν υπάρχει κάποιο όριο σύμφωνα με το οποίο οι αθλητές θα κρίνουν την απόδοσή τους,
- από το πόσο εύκολο είναι να εκτιμήσουν με ακρίβεια τις δυνατότητές τους,
- από το πόσο εκτιμούν ότι η απόδοσή τους θα είναι σύμφωνη με τις δυνατότητές τους, και
- από το αν νομίζουν ότι η απόδοσή τους θα καθορίσει το αποτέλεσμα του αγώνα.

Ενώ, η σημασία του αποτελέσματος καθορίζεται από τις εσωτερικές και τις εξωτερικές αμοιβές.

Σύμφωνα με τον Endler (1978, 1983) οι παρακάτω παράγοντες οδηγούν σε αύξηση του άγχους:

1. Ο φόβος της αποτυχίας είναι ένας από τους φόβους που παρατηρείται στον αθλητή όταν υποτιμάει τις δυνατότητες του ή υποτιμάει τις δυνατότητες του αντιπάλου. Ο φόβος της ήττας από έναν πιο αδύναμο αντίπαλο κυριεύει τον αθλητή με αρνητικές σκέψεις. Ο φόβος αυτός συμπεριλαμβάνει τον φόβο της ήττας σε έναν αγώνα καθώς και φόβο του να χάσεις ένα σημαντικό πόντο. Πίσω από έναν φόβο κρύβονται πάντα σκέψεις φόβου. Οι σκέψεις του αθλητή όταν έχει φόβο είναι αρνητικής φύσεως, όπως: «τι θα πουν οι άλλοι αν χάσω;», «δε θα μπορώ να αντικρύσω τους δικούς μου αν χάσω» καθώς και άλλες πολλές παρόμοιες σκέψεις.

2. Φόβος για αρνητική κοινωνική αξιολόγηση. Ο φόβος για αρνητική αξιολόγηση από τους θεατές μπορεί να αποτελέσει πλήγμα για την αυτοπεποίθηση του αθλητή

3. Ο φόβος της ανεπάρκειας δημιουργείται όταν ο αθλητής δεν πιστεύει στις ικανότητες του και πιστεύει ότι η απόδοση του συνδέεται με την αξία του. Ο αθλητής τότε κυριεύεται από σκέψεις του τύπου: «κάτι πάει λάθος με μένα». Νιώθει πως αν χάσει ένα πόντο ή το παιχνίδι του, ότι δεν είναι αρκετά καλός. Παρ'όλα αυτά το αποτέλεσμα ενός αγώνα δεν έχει καμία σχέση με την αξία του ατόμου.

4. Η αλλαγή μιας τυπικής ρουτίνας. Το να ζητηθεί από τον αθλητή να αλλάξει τον τρόπο που κάνει τα πράγματα χωρίς προπόνηση και προειδοποίηση μπορεί να οδηγήσει τον αθλητή σε αγχωτικά συναισθήματα, καθώς και η αμφιβολία της κατάστασης, δηλαδή το να μη γνωρίζει ο αθλητής αν πρόκειται να αρχίσει ο αγώνας ή όχι, μπορεί να του δημιουργήσει άγχος.

4.1.2 Τα συμπτώματα του άγχους

Τα συμπτώματα του άγχους μπορεί να είναι οργανικά και κινητικά. Ως οργανικά συμπτώματα μπορεί να είναι η διεύρυνση κόρης του ματιού, η επιτάχυνση του καρδιακού παλμού, η ωχρότητα του προσώπου, ο τρόμος, το τρέμουλο, η επιτάχυνση ή η επιβράδυνση της αναπνοής, η αίσθηση της ανάγκης για εισπνοή, η ανορεξία και οι στομαχικές διαταραχές (Ζέρβας, 1986). Από την άλλη πλευρά το άγχος επηρεάζει δυσμενώς το συντονισμό και την προσαρμοστικότητα της κινητικής συμπεριφοράς. Ως αποτέλεσμα του άγχους παρουσιάζονται αδέξιες και ασυντόνιστες κινήσεις, λάθος προσαρμογές, σπασμωδικότητα, μείωση του εύρους κίνησης και διαταραχές του ρυθμού και της ροής της κίνησης και μυϊκή ένταση.

Ένας άλλος διαχωρισμός των συμπτωμάτων του άγχους σύμφωνα με τον Garteus (από Martens, 1987) είναι τα φυσιολογικά συμπτώματα, τα συμπτώματα στην ψυχολογία και τα συμπτώματα στη συμπεριφορά. Φυσιολογικά συμπτώματα είναι ο αυξημένος καρδιακός παλμός και η πίεση, η εφίδρωση, η αυξημένη εγκεφαλική δραστηριότητα, η γρήγορη αναπνοή, η μειωμένη αιμάτωση επιδερμίδας, ο αυξημένος μυϊκός τόνος και αυξημένα επίπεδα αδρεναλίνης. Τα συμπτώματα στην ψυχολογία είναι άγχη, αδυναμία λήψης αποφάσεων, αναταραχή, αδυναμία συγκέντρωσης, αίσθηση αδυναμίας ελέγχου, διφορούμενα συναισθήματα και μείωση πεδίου αντίληψης. Τέλος, τα συμπτώματα στη συμπεριφορά είναι η γρήγορη ομιλία, η ονυχοφαγία, η ανάσπαση των ποδιών, το χασμουρητό, το τρέμουλο, η σπασμένη φωνή, η κατήφεια, η επιθετικότητα, η παραίτηση και η εγκατάλειψη.

Το άγχος σε όλες του τις εκφάνσεις αποτελεί κεντρικό στοιχείο σχεδόν όλων των αρνητικών καταστάσεων διέγερσης στον αθλητισμό. Στον αθλητισμό όταν οι συνειδητές σκέψεις και τα συναισθήματα δεν μπορούν να συντονιστούν με τις

ασυνείδητες αντιδράσεις τότε εμφανίζονται ψυχικές αναταραχές, οι οποίες είναι υπεύθυνες για αναστολές στην απόδοση.

Η βασική επίδραση στο σώμα που επιφέρει το άγχος κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αντισφαίρισης είναι η ακούσια σύσπαση των μυών. Μια χαρακτηριστική επίδραση της ανησυχίας στο άτομο είναι η σύσπαση των μυών του πέρα από τα επιτρεπτά όρια. Ένα χτύπημα στην αντισφαίριση απαιτεί συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες να συσπαστούν, ενώ άλλες να χαλαρώσουν. Στο σερβίς για να αυξηθούν τα αποτελέσματα της επιτυχίας θα πρέπει να συσταθούν οι εκτεινόντες μύες και ταυτόχρονα να διαταθούν οι καμπτήρες μύες. Παρόλα αυτά ο αθλητής όταν είναι αγχωμένος και γεμάτος στρες συστέλλει και τους καμπτήρες μύες, έτσι διαταράσσεται ο ρυθμός της κίνησης και η αρμονική εκτέλεση του σερβίς. Για παράδειγμα, σε ένα topspin χτύπημα εδάφους πρέπει να είναι χαλαρός ο καρπός για να περιστραφεί πάνω από τη μπάλα. Εάν οι μύες του αντιβραχίου και του καρπού είναι σε σύσπαση, θα εμποδιστεί η περιστροφική κίνηση του καρπού πάνω από τη μπάλα. Σύμφωνα με τα ανωτέρω, το άγχος ωθεί τον αθλητή στη δημιουργία αβίαστων λαθών. Επιπρόσθετα, η ένταση των μυών μειώνει τη ροή του αίματος. Συνέπεια όλων αυτών είναι να χάνεται η αίσθηση του χτυπήματος.

Επίσης, το άγχος μειώνει την ελαστικότητα των μυών. Όταν ο αθλητής έχει άγχος συμβάλλουν στην κίνηση και οι ανταγωνιστές μύες με συνέπεια τη μείωση της ελαστικότητας και του εύρους της κίνησης. Σε ένα δυνατό πρώτο σερβίς για περισσότερη δύναμη πρέπει το χέρι να πάει πίσω από το κεφάλι. Αν όμως υπάρχει ένταση στον αθλητή συστέλλονται οι μύες του πήχη και του ώμου και εμποδίζεται ο αθλητής να πάει τη ρακέτα με άνεση στη πλάτη του. Οι μύες αυτοί πρέπει να είναι

χαλαροί κατά τη διάρκεια του backswing της ρακέτας. Το ίδιο συμβαίνει και στο follow through στα χτυπήματα εδάφους.

4.2 Τεχνικές χαλάρωσης

Αντίδοτο στην εμφάνιση του άγχους είναι οι τεχνικές χαλάρωσης. Αρκετοί αθλητές χρειάζονται περισσότερο χρονικό διάστημα για να αναπτύξουν τις ικανότητες χαλάρωσης απ'ότι οι άλλοι, αλλά οι περισσότεροι θα πρέπει να παρατηρήσουν βελτίωση μετά από λίγες εβδομάδες εξάσκησης. Βέβαια απαιτείται χρόνος για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων αυτών πριν ο αθλητής είναι σε θέση να τις χρησιμοποιήσει μέσα στον αγώνα. Οι αθλητές είναι σημαντικό να μάθουν πώς να χαλαρώνουν. Μορφές της χαλάρωσης είναι η πλήρης και η στιγμιαία χαλάρωση. Η πλήρης χαλάρωση χρησιμοποιείται μετά από σκληρή προπόνηση, πριν από τον ύπνο, κάθε φορά που υπάρχει σωματική κόπωση και όταν ο αθλητής είναι ανήσυχος ή αγχωμένος. Η στιγμιαία χαλάρωση είναι σημαντική για τους αθλητές γιατί τους βοηθά στο να μειωθεί η υπεδιέγερσή τους, βελτιώνει τη συγκέντρωση, την ταχύτητα εκτέλεσης καθώς και την ακρίβεια των χτυπημάτων. Η στιγμιαία χαλάρωση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακριβώς πριν και κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης και κατά τη διάρκεια των διατάσεων, στη διάρκεια της προπόνησης σε νεκρό χρόνο, στον αγώνα σε κάθε νεκρό χρόνο καθώς και όταν δημιουργούνται ευκαιρίες και υπάρχει η ανάγκη για στιγμιαία χαλάρωση.

Για τους ανωτέρω λόγους, είναι σημαντικό να γνωρίζει ο αθλητής τους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους μέσω των τεχνικών χαλάρωσης που χρησιμοποιούνται στη σύγχρονη βιβλιογραφία. Σύμφωνα με τους Williams & Harris (2001) οι τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να χωριστούν σε δύο κατηγορίες. Η πρώτη κατηγορία περιλαμβάνει τεχνικές που ξεκινούν από το σώμα στο μυαλό (muscle-to-mind techniques), η οποία αποτελείται από **τεχνικές αναπνοών και νευρομυϊκή ή προοδευτική χαλάρωση (Jacobson, 1930)**. Σκοπός της προοδευτικής χαλάρωσης

είναι να προετοιμάσει τους μύες να είναι ευαίσθητοι σε οποιοδήποτε επίπεδο πίεσης, και να είναι σε θέση να αποβάλλουν αυτή την ένταση. Η δεύτερη κατηγορία αποτελείται από τεχνικές που ξεκινούν από το μυαλό προς το σώμα (mind-to-muscle techniques), όπως **διαλογισμός, αυτογενή προπόνηση και νοερή απεικόνιση** (Benson, 1975).

Συνήθως, χρησιμοποιείται από τη βιβλιογραφία ένας συνδυασμός πνευματικών και σωματικών ασκήσεων, όπως είναι ο έλεγχος της αναπνοής και η προοδευτική χαλάρωση. Ο σκοπός με τη χρήση αυτών των τεχνικών είναι η απομάκρυνση της έντασης από το σώμα και ο έλεγχος των σωματικών και πνευματικών λειτουργιών με αποτέλεσμα την ολιστική συμμετοχή στην εκτέλεση της προπόνησης ή του αγώνα αντισφαίρισης.

Οι τεχνικές χαλάρωσης βασίζονται στις παρακάτω αρχές.

1. Αν χαλαρώσει ένα μέλος του σώματος, η χαλάρωση τείνει να απλώνεται σε όλο το σώμα.
2. Η σχέση του σώματος και του πνεύματος είναι αμφίδρομη, δηλαδή η σκέψη έχει την ικανότητα να επηρεάσει σωματικές λειτουργίες.

Οι θέσεις που έχει το σώμα για γρήγορη χαλάρωση είναι τρεις. Στην πρώτη ο ασκούμενος κάθεται σε κάθισμα, το σώμα του είναι σε χαλαρή μορφή και κάθετο και η σπονδυλική του στήλη ίσια, ενώ τα χέρια πρέπει να στηρίζονται στα πόδια του. Στη δεύτερη θέση ο ασκούμενος κάθεται σε μια πολυθρόνα, τα χέρια του στηρίζονται στα μπράτσα της πολυθρόνας και το κεφάλι του στην πλάτη αυτής. Τέλος, στην τρίτη θέση το υποκείμενο είναι ξαπλωμένο σε ύπτια θέση, τα χέρια είναι δίπλα στο σώμα του με τις παλάμες στραμμένες προς τα πάνω και τα πόδια με κλίση

προς τα έξω. Κάτω από τον αυχένα έχει τοποθετηθεί ένα μαλακό μαξιλάρι. Η πρώτη θέση είναι πιο εύχρηστη για τους αθλητές διότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί οπουδήποτε, ενώ η τελευταία χρησιμοποιείται κυρίως το βράδυ για ένα βαθύ και ξεκούραστο ύπνο.

Στη συνέχεια ακολουθεί μια σύντομη περιγραφή των τεχνικών:

- της αυτογενής εξάσκησης,
- της προοδευτικής νευρομυϊκής χαλάρωσης και
- του ελέγχου της αναπνοής.

4.2.1 Αυτογενής εξάσκηση (respiratory autogenic training)

Η αυτογενής εξάσκηση (respiratory autogenic training) αναπτύχθηκε από τον ψυχίατρο J.H.Schulz, ο οποίος τη χαρακτήρισε ως τη γιόγκα του δυτικού πολιτισμού. Η μέθοδος αυτή είναι βασισμένη στην παρατήρηση του Schulz, ότι ο άνθρωπος με τη βοήθεια της φαντασίας του και μέσω της αυθυποβολής είναι σε θέση να προκαλέσει αλλαγές στο αυτόνομο νευρικό σύστημα, οι οποίες οδηγούν στη χαλάρωση και στην ηρεμία του νου.

Η μέθοδος αυτή αποτελείται από μια σειρά νοητικών ασκήσεων οι οποίες σχεδιάστηκαν για να προκαλέσουν τις παρακάτω σωματικές αντιδράσεις: βαρύτητα, θερμότητα, ομαλή καρδιακή συχνότητα, ομαλός ρυθμός αναπνοής, ηρεμία στα σπλαχνικά όργανα και αίσθηση δροσιάς στο μέτωπο.

Παρακάτω παρουσιάζεται ένα παράδειγμα αυτογενούς εξάσκησης. Ο ασκούμενος ξαπλώνει, κλείνει τα μάτια και συγκεντρώνεται στην αναπνοή του και πραγματοποιεί διαφραγματική αναπνοή. Όταν ο ασκούμενος έχει την αίσθηση ότι είναι ήρεμος, αρχίζει με την έννοια της **βαρύτητας** η οποία βοηθά στην καλύτερη αντίληψη και καθοδήγηση του σώματος και στη χαλάρωση των μυών. Ο ασκούμενος αρχίζει να νοιώθει πως τα μέλη του βαραίνουν. Στην αρχή νοιώθει βάρος στο δεξί του χέρι, έπειτα στο αριστερό, μετά και στα δυο χέρια, έπειτα στο δεξί πόδι και ούτω καθεξής. Στο επόμενο στάδιο αυτής της άσκησης ο ασκούμενος καταπιάνεται με την έννοια της **θερμότητας**. Στην αρχή νοιώθει ζέστη στο δεξί του χέρι, έπειτα στο αριστερό, μετά και στα δυο χέρια, έπειτα στο δεξί πόδι και ούτω καθεξής. Στη συνέχεια ακολουθεί η **χαλάρωση των καρδιακών παλμών**. Ο ασκούμενος επαναλαμβάνει νοερά τη φράση: «Η καρδιά μου χτυπά ήρεμα και ρυθμικά». Έπειτα το επόμενο στάδιο είναι ο ασκούμενος να ελέγξει την αναπνοή

του. Η αναπνοή ρυθμίζεται συνήθως από το αυτόνομο νευρικό σύστημα μπορεί όμως και να επηρεαστεί εκούσια. Στην αυτογενή εξάσκηση σκοπός δεν είναι η τροποποίηση της αναπνοής αλλά η συνειδητή και λεπτομερής αντίληψή της μέσα από την οποία πυροδοτούνται θετικές αλλαγές «από μόνες τους». Η φράση που θα επαναλάβει νοερά ο αθλητής είναι «Η αναπνοή μου είναι ήρεμη και ρυθμική». Το επόμενο στάδιο είναι η άσκηση **της κοιλιακής χώρας ή αλλιώς του ηλιακού πλέγματος** η οποία θα ήταν καλό να πραγματοποιείται τουλάχιστον 1-2 ώρες μετά το τελευταίο γεύμα του ασκούμενου. Η φράση που θα επαναλάβει ο αθλητής είναι: «Μια ευχάριστη ζέστη απλώνεται στην κοιλιά μου». Με το επόμενο στάδιο το οποίο είναι η αίσθηση **δροσιάς στο μέτωπο** ολοκληρώνεται η αυτογενής εξάσκηση. Ως φράσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν: «Το μέτωπό μου είναι ευχάριστα δροσερό.», «Το κεφάλι μου είναι δροσερό και ελεύθερο», «Το σώμα μου είναι ζεστό και το κεφάλι μου δροσερό». Μέσα από τη συστηματική εξάσκηση ο ασκούμενος θα είναι σύντομα σε θέση να οδηγήσει τον εαυτό του σταδιακά σε μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης στην οποία θα είναι πιο δεκτικός σε υποβολές αυθυποβολές, οι οποίες χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξη θετικών πεποιθήσεων του ατόμου όπως την μείωση του άγχους και την αύξηση της αυτοπεποίθησης του αθλητή.

4.2.2 Προοδευτική Νευρομυϊκή Χαλάρωση (Progressive Relaxation)

Η έννοια της προοδευτικής χαλάρωσης διατυπώθηκε τη δεκαετία του 1930 από τον Αμερικανό ιατρό Edmund Jacobson, ο οποίος διαπίστωσε πως ο αγχωμένος νους έχει άμεση αλληλεπίδραση με το σώμα. Περιλαμβάνει τεχνικές σωματικής χαλάρωσης που συγκεντρώνονται σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες, κρατώντας την αυτοσυγκέντρωση για αρκετά δευτερόλεπτα, και μετά χαλάρωση. Οι ασκήσεις προχωρούν από τη μια μυϊκή ομάδα στην άλλη. Η συγκεκριμένη τεχνική περιλαμβάνει την σύσπαση και έπειτα την χαλάρωση μιας μυϊκής ομάδας και τη μεταφορά της σύσπασης στην επόμενη μυϊκή ομάδα. Με αυτή την μέθοδο ο αθλητής αποκτά περισσότερη επίγνωση ανάμεσα στην ένταση και στη χαλάρωση των μυών του καθώς αντιλαμβάνεται με περισσότερη ευκολία το επίπεδο στο οποίο είναι χαλαροί οι μύες του. Ο Jacobson πίστευε πως εάν οι σκελετικοί μύες χαλάρωναν, η ένταση των μυών θα μειωνόταν. Η νευρομυϊκή χαλάρωση είναι μια σειρά κύκλων έντασης και χαλάρωσης διαφόρων μυϊκών ομάδων. Το τέντωμα βοηθάει το υποκείμενο να αναγνωρίσει τη διαφορά μεταξύ της έντασης και της χαλάρωσης.

Μόλις γίνει εξοικείωση με αυτήν την μέθοδο το άτομο θα είναι ικανό να χαλαρώσει μια μυϊκή ομάδα, χωρίς να την τεντώσει πρώτα. Η χαλάρωση ξεκινάει με τους μύες του κυρίαρχου χεριού, του άλλου χεριού, του δεξιού και του αριστερού ποδιού, της κοιλιάς, της πλάτης, του στήθους, των ώμων, του λαιμού και τους μύες του προσώπου. Ο προπονητής ή ένας βοηθός θα είναι αυτός που θα οδηγεί τις ασκήσεις. Θα πρέπει να ξεκινά την συνάντηση με έναν φυσιολογικό τόνο συζήτησης, στη συνέχεια ο τόνος της φωνής του να γίνεται πιο απαλός, πιο μονότονος και πιο χαμηλός καθώς δίνονται οι οδηγίες χαλάρωσης. Κατά την διάρκεια της φάσης της έντασης, η φωνή πρέπει να έχει πιο πολύ ένταση, ταχύτητα

και να είναι πιο δυνατή. Μετά από κάθε αυτοσυγκέντρωση γίνεται παύση 20 με 30 δευτερόλεπτα, ώστε να διατηρηθεί η χαλάρωση για περισσότερο χρόνο. Η εφαρμογή της παρακάτω τεχνικής, καλό θα ήταν να γίνεται σε καθορισμένες χρονικές στιγμές, όπως το πρωί μετά το ξύπνημα, πριν τον ύπνο ή πριν το γεύμα. Η τήρηση μιας σταθερής ρουτίνας αυξάνει την πιθανότητα των αποτελεσμάτων της τεχνικής.

Παρακάτω παρουσιάζεται από τους Θεοδωράκης Γ. et al. ένα σύντομο παράδειγμα για τον τρόπο με τον οποίο εφαρμόζεται η προοδευτική χαλάρωση. Καλό είναι ο αθλητής να ξαπλώσει σε έναν οικείο γι'αυτόν μέρος και να απενεργοποιήσει οποιαδήποτε συσκευή θα μπορούσε να τον ενοχλήσει. Σε πρώτη φάση, κλείνει τα μάτια του καθώς στρέφει την προσοχή του στο σώμα του. Για αρχή μπορεί ο ασκούμενος να ξεκινήσει με μια μυϊκή ομάδα που του φαίνεται πιο «εύκολη», που συνήθως είναι το κυρίαρχο χέρι. Σφίγγει το χέρι δυνατά σε μια γροθιά και αισθάνεται την αίσθηση του σφιγμένου χεριού για λίγα δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια αφήνει το χέρι ελεύθερο για να φύγει όλη η ένταση. Νιώθει πάλι στην αίσθηση του χαλαρωμένου χεριού και παρατηρεί τη διαφορά ανάμεσα στο σφίξιμο και στη χαλάρωση (20 δευτερόλεπτα). Συγκεντρώνει την προσοχή του στο άλλο χέρι. Σφίγγει τη γροθιά του, τεντώνει τους μύες του χεριού. Νοιώθει τους μύες που χαλαρώνουν. Δεν σκέφτεται τίποτα, νιώθει μόνο τη χαλάρωση (για 20s). Έπειτα, η συγκέντρωση επικεντρώνεται στο ένα πόδι. Σφίγγοντας τους μύες του ποδιού του (για 20 s). Συνεχίζεται η ίδια διαδικασία με το άλλο πόδι, με τον κορμό, το λαιμό, τους μύες του προσώπου. Μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία, καλό είναι να παραμείνει ο ασκούμενος με τα μάτια κλειστά προτού σηκωθεί.

Σε αρχική φάση, ο αθλητής πρέπει να εξασκηθεί στην τεχνική αυτή τουλάχιστον μια ώρα την ημέρα. Όταν εξασκηθεί σε αυτή τη μέθοδο, η χαλάρωση μπορεί να επιτευχθεί μέσα σε λίγα λεπτά.

4.2.3 Χαλάρωση μέσω της αναπνοής- Ασκήσεις αναπνοής

Η αναπνοή είναι η πρώτη και η τελευταία λειτουργία του ανθρώπου, γι' αυτό έχει πρωταρχική σημασία να εκπαιδευτεί ο ασκούμενος στη σωστή αναπνοή. Ένας από τους πιο εύκολους και αποτελεσματικούς τρόπους να ελεγχθούν τα επίπεδα του άγχους του είναι δια μέσου της αναπνοής. Από παρατηρήσεις που έχουν γίνει, όταν ο αθλητής είναι ήρεμος η αναπνοή του είναι επίσης ρυθμική, βαθιά και ήρεμη. Σε αντίθετη περίπτωση όταν υπάρχει ένταση είτε ψυχολογική, είτε σωματική στον αθλητή παρατηρείται μια μεταβολή στη συχνότητα της αναπνοής, η οποία μετατρέπεται σε γρήγορη και ρηχή, αφού η σωστή αναπνοή έχει ως αποτέλεσμα την αυξημένη παροχή οξυγόνου και αίματος στους μύες. Επομένως, αν η αναπνοή γίνει ήρεμη και βαθιά θα αλλάξει σε ένα βαθμό και η διάθεση του ασκούμενου. Ένα κοινό λάθος αρκετών αθλητών είναι σε κρίσιμους πόντους να κρατούν την αναπνοή τους. Αυτό αυξάνει την ένταση των μυών τους. Αντί αυτής της ενέργειας είναι χρήσιμο ο αθλητής να εκπνέει κατά τη διάρκεια του χτυπήματος.

Για να χαλαρώσει ο αθλητής πρέπει η αναπνοή του να εστιάζεται στο χαμηλότερο τμήμα του θώρακα και της πλάτης. Στην εισπνοή ο αθλητής αντί να σηκώνει τα πλευρά προς τα πάνω, είναι ορθότερο να τα ανοίγει προς τα πλάγια και πίσω, ενώ ταυτόχρονα αναπνέει βαθιά αξιοποιώντας το κάτω τμήμα των πνευμόνων. Το στήθος δε συμμετέχει στην αναπνοή και πρέπει να μένει όσο το δυνατόν πιο χαλαρό.

Ο έλεγχος της αναπνοής χρειάζεται να εξασκηθεί. Οι ακόλουθες ασκήσεις βοηθούν τον αθλητή να αποβάλει την ένταση και είναι χρήσιμο να γίνονται όταν αυτός αισθάνεται πιεσμένος. Σε πρώτη φάση είναι αποτελεσματικότερο να τις κάνει

στην καθημερινότητα του. Έπειτα, στην προπόνησή του, και όταν τις εξασκήσει καλά κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων των αγώνων.

Γενικότερα, κατά τη διάρκεια των παρακάτω ασκήσεων ο ασκούμενος χρειάζεται να αναπνέει από το διάφραγμα αντί του στήθους. Παρακάτω αναλύονται ασκήσεις ελέγχου της αναπνοής.

Άσκηση 1^η:

Ο αθλητής να ακολουθήσει τις παρακάτω οδηγίες, τις οποίες μπορεί να δίνει αρχικά ο προπονητής, μέχρι ο αθλητής να τις μάθει. Κάθε φορά που οι σκέψεις του αθλητή μπερδεύονται με τις αναπνοές του να ξαναρχίζει τις αναπνοές από την αρχή. Μετά από συστηματική εξάσκηση ο αθλητής μαθαίνει να διατηρεί την προσοχή του στις αναπνοές χωρίς να σκέφτεται.

Ο αθλητής παίρνει μια βαθιά και αργή εισπνοή από τη μύτη, με χαλαρό τρόπο, προσπαθώντας να πιέσει το διάφραγμα προς τα κάτω. Αναπνέει από το κάτω μέρος των πνευμόνων με ήρεμο, χαλαρό τρόπο και μετά αφήνει τον αέρα να γεμίσει τα πλευρά του, τα οποία ανοίγουν προς τα πλάγια. Η εισπνοή διαρκεί περίπου 5 δευτερόλεπτα.

Η εκπνοή είναι αργή από το στόμα, κατά τη διάρκεια της εκπνοής η αίσθηση είναι ότι οι μύες των ώμων και των χεριών όλο και χαλαρώνουν. Με την εκπνοή ο στόχος είναι ο αθλητής να νιώθει ισορροπημένος και σταθερός στο έδαφος. Τα πόδια του να είναι χαλαρά και σταθερά. Η εκπνοή διαρκεί περίπου 7 δευτερόλεπτα.

Η άσκηση αυτή βοηθάει το άτομο να ηρεμήσει τους μύες του καθώς και να είναι περισσότερο συνειδητό. Ο αθλητής θα πρέπει να πάρει συνεχόμενα τουλάχιστον 7 τέτοιες αναπνοές για να μειώσει τη σωματική ένταση.

Άσκηση 2^η:

Ο αθλητής καθιστός ή ξαπλωμένος χρησιμοποιεί μια ήρεμη, φυσιολογική αναπνοή. Καθώς εισπνέει, σκέφτεται «μέσα» εστιάζοντας την προσοχή του στον αέρα που μπαίνει μέσα του και διασχίζει το σώμα του από τη μύτη μέχρι χαμηλά στην κοιλιά. Καθώς εκπνέει, σκέφτεται «έξω» εστιάζοντας στον αέρα που βγαίνει από το σώμα του. Στόχος είναι να μάθει να εκτελεί 10 συνεχόμενες αναπνοές χωρίς να χάσει το μέτρημα σκεπτόμενος «Μέσα, έξω, 1, μέσα, έξω, 2, ... μέσα, έξω, 10». Κάθε φορά που σκέφτεται διαφορετικά πράγματα από τις αναπνοές του να ξαναρχίζει τις αναπνοές από την αρχή. Μετά από συστηματική εξάσκηση ο αθλητής μαθαίνει να ολοκληρώνει τις 10 αναπνοές χωρίς διακοπή. Σταδιακά θα πρέπει να εξασκήσει τις αναπνοές αυτές και σε άλλους χώρους όπου δεν θα είναι μόνος με ησυχία, όπως κατά τη διάρκεια των προπονήσεων, με αυτόν τον τρόπο θα μάθει να ηρεμεί σε κάθε περιβάλλον.

Άσκηση 3^η:

Η άσκηση αυτή είναι η ρυθμική αναπνοή. Στην άσκηση αυτή η εισπνοή και η εκπνοή γίνονται με μέτρημα. Και έχουν ίσο κράτημα. Για παράδειγμα 4 δευτερόλεπτα εισπνοή, 4 δευτερόλεπτα εκπνοή.

Άσκηση 4^η:

Στην άσκηση αυτή η αναλογία εισπνοής-εκπνοής είναι 1:2 ή 1:3. Η αναλογία αναπνοής 1:2 είναι εισπνοή μετρώντας μέχρι το 3 και εκπνοή μέχρι έξι, ενώ η αναλογία αναπνοής 1:3 είναι εισπνοή μετρώντας μέχρι το 2 και εκπνοή μετρώντας μέχρι το έξι.

Κεφάλαιο 5^ο

Η έννοια της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης

Οι δεξιότητες της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης έχουν ιδιαίτερη σημασία σε πολλές εκδηλώσεις και εκφάνσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Στον αθλητισμό οι δεξιότητες της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης καθορίζουν και τις υπόλοιπες ψυχολογικές δεξιότητες και ταυτόχρονα επηρεάζουν καταλυτικά την απόδοση. Είναι γνωστό ότι ο αθλητής χωρίς αυξημένες τις δεξιότητες αυτές έχει μειωμένη απόδοση. Η προσοχή είναι η διαδικασία με την οποία επιλέγει κανείς τα ερεθίσματα που λαμβάνει από το περιβάλλον του. Σύμφωνα με τους Smith, A., & Peper, E. (1998) η αυτοσυγκέντρωση είναι η ικανότητα διατήρησης της προσοχής σε κάποιο συγκεκριμένο ερέθισμα για μια χρονική περίοδο, έτσι ώστε να μην αποσπάται ή επηρεάζεται από κανένα εσωτερικό ή εξωτερικό ερέθισμα.

Σαφέστερα, είναι η ικανότητα του αθλητή να επιλέγει τα ερεθίσματα που θα αντιληφθεί και να αποφεύγει τα άχρηστα εξωτερικά ή εσωτερικά ερεθίσματα. Ως εξωτερικά ερεθίσματα μπορούν να χαρακτηριστούν ένας απροσδόκητος ήχος από τους θεατές, άσχημες αποφάσεις του διαιτητή, άσχημη ανταθλητική συμπεριφορά. Τα εσωτερικά ερεθίσματα περιλαμβάνουν σκέψεις και συναισθήματα του αθλητή. Παρότι φαίνεται ότι τα εξωτερικά και τα εσωτερικά ερεθίσματα είναι ανεξάρτητα μεταξύ τους, εντούτοις αλληλεπιδρούν, αφού κάθε εξωτερικό ερέθισμα πυροδοτεί σκέψεις και συναισθήματα στον αθλητή.

Στην αντισφαίριση ο χρόνος πτήσης της μπάλας σε σερβίς είναι πολύ μικρός. Πιο συγκεκριμένα, η γρηγορότερη πτήση που μετρήθηκε σε σερβίς από παίκτη είναι 0,5 δευτερόλεπτα. Ακόμη, ο χρόνος πτήσης της μπάλας ανάμεσα σε δυο χτυπήματα

από την βασική γραμμή είναι 1 με 1,5 δευτερόλεπτο (Γρίβας, 2015). Η πτήση της μπάλας συνεπώς είναι πολύ γρήγορη ακόμη και για παίκτες υψηλού επιπέδου. Ο πολύ μικρός αυτός χρόνος πτήσης της μπάλας επιβεβαιώνει την ανάγκη για αυτοσυγκέντρωση στη διάρκεια της αντισφαίρισης.

Η έννοια της προσοχής έχει άμεση συνάφεια με την ετοιμότητα για μια αντίδραση. Για παράδειγμα, σε ένα drop shot του αντιπάλου ο αθλητής χρειάζεται γρήγορη αντίδραση και αντανακλαστικά για την απόκρουση. Επίσης, σχετίζεται με την ικανότητα της επιλογής των κατάλληλων ερεθισμάτων και της ταυτόχρονης επεξεργασίας των ερεθισμάτων αυτών. Όπως, η αντίληψη της περιστροφής, της κατεύθυνσης της μπάλας και ταυτόχρονα της θέσης του αντίπαλου. Ο αθλητής από τη φυσιολογία του ανθρώπου δεν έχει τη δυνατότητα να προσέχει περισσότερα πράγματα από αυτά που μπορεί, γι' αυτό η προσοχή του πρέπει να είναι στραμμένη στα σημαντικά μόνο σημεία που χρειάζονται. Ο αθλητής είναι χρήσιμο να διαθέτει την ικανότητα να περιορίζει ή να διευρύνει τα επίπεδα της προσοχής του όπου κρίνεται αναγκαίο.

Παρ' όλα αυτά, το να καταβάλει κάποιος προσπάθεια για να συγκεντρωθεί δεν τον οδηγεί στην συγκέντρωση. Ο επαγγελματίας αθλητής του γκολφ Bobby Nichols, έχει αναφέρει χαρακτηριστικά: «Εάν πρέπει να υπενθυμίζεις στον εαυτό σου κατά την διάρκεια του αγώνα ότι πρέπει να συγκεντρωθείς, δεν έχεις καμία πιθανότητα να καταφέρεις να συγκεντρωθείς». Η καταβολή μεγάλης πνευματικής προσπάθειας έχει σαν συνέπεια την απώλεια της αυτοσυγκέντρωσης. Αυτοσυγκέντρωση λοιπόν, δεν σημαίνει ότι θα πρέπει κάποιος να καταβάλει μεγάλη προσπάθεια, αντίθετα είναι : «μία προσπάθεια, δίχως καθόλου προσπάθεια» (Martens, 1987).

ΕΠΙΛΕΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΟΧΗ

Μια αρκετά σημαντική ψυχολογική ιδιότητα των αθλητών είναι η επιλεκτική προσοχή. Η επιλεκτική προσοχή είναι η ικανότητα του αθλητή να συγκεντρώνει την προσοχή του στα σχετικά ερεθίσματα και να απομονώνει τα μη σχετικά ερεθίσματα. Είναι στη φυσιολογία του ανθρώπου να προσέχει μόνο μερικά από τα ερεθίσματα που συμβαίνουν γύρω του. Στο χώρο της αντισφαίρισης ο αθλητής αναλόγως με την κατάσταση συγκεντρώνει τη προσοχή του στη μπάλα, στον αντίπαλο ή στις δικές του κινήσεις. Αν ο αθλητής προσέχει πολλά ερεθίσματα μαζί, τότε αναπόφευκτα θα διασπαστεί η προσοχή του. Πρέπει, λοιπόν, ο αθλητής να επιλέγει κάθε στιγμή σε ποια ερεθίσματα θα επικεντρώσει την προσοχή του.

Ο άνθρωπος επιλέγει τις πληροφορίες που συλλέγει από το περιβάλλον είναι ενεργητικά, είτε παθητικά. Συνήθως το άτομο επιλέγει συνειδητά τις πληροφορίες που θα συλλέξει. Ο αθλητής, όμως, λόγω του μειωμένου χρόνου που διαθέτει κατά τη διαδικασία λήψης των αποφάσεων η συλλογή των πληροφοριών πρέπει να γίνεται με αυτοποιημένο τρόπο. Ο καλός παίκτης είναι αυτός που σε σύντομο χρονικό διάστημα-σχεδόν αυτοματοποιημένα διαλέγει τις πληροφορίες που είναι χρήσιμες για τη δεδομένη χρονική στιγμή και απορρίπτει τις πληροφορίες που δεν πρέπει να εστιάσει την προσοχή του.

Σύμφωνα με την Jones (1973) υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα της επιλεκτικής προσοχής. Είναι οι παρακάτω:

1. Το επίπεδο της διέγερσης του αθλητή.
2. Η προσδοκία και η ετοιμότητα, δηλαδή η γνώση του αθλητή σχετικά με το τι πρέπει να αναζητά από το περιβάλλον στο οποία αγωνίζεται και τι είδους πληροφορίες πρέπει να περιμένει.

3. Η εξοικείωση η οποία μειώνει την επιλεκτική προσοχή του αθλητή. Η εξοικείωση με ένα ερέθισμα το καθιστά μονότονο, δηλαδή μη σημαντικό ως συνέπεια να μειώνεται η προσοχή του αθλητή. Πολλοί αθλητές εφαρμόζουν σα σύστημα στο παιχνίδι τους να παίζουν για ένα χρονικό διάστημα μονότονα και έπειτα να αλλάζουν το στιλ παιχνιδιού τους για να αιφνιδιάσουν τον αντίπαλο.
4. Η περίσπαση της προσοχής επηρεάζει αρνητικά την επιλεκτική προσοχή. Ένα άτομο το οποίο προσέχει άσχετα στοιχεία του περιβάλλοντος είναι επόμενο η προσοχή του στη δραστηριότητα να περισπάται.
5. Το άγχος αυξάνει την περίσπαση της προσοχής και μειώνει την ικανότητα του ατόμου να κάνει επιλογή για τις πληροφορίες του περιβάλλοντος.

5.1 Οι διαστάσεις της προσοχής

Σύμφωνα με τη θεωρία του Nideffer (1986) δυο είναι οι διαστάσεις της προσοχής, το πλάτος και η κατεύθυνση. Το πλάτος της προσοχής αναφέρεται στον αριθμό των ερεθισμάτων που μπορεί να συγκεντρωθεί ο παίκτης της αντισφαίρισης. Όταν συγκεντρώνεται σε ένα ερέθισμα, τότε η προσοχή χαρακτηρίζεται «στενή». Όταν συγκεντρώνεται σε πολλά ερεθίσματα ταυτόχρονα, τότε η προσοχή χαρακτηρίζεται «πλατιά». Ο παίκτης στην επαφή του με το μπαλάκι είναι εστιασμένος μόνο στο μπαλάκι που θα χτυπήσει (στενή προσοχή). Οι παίκτες στα διπλά παρακολουθούν τους συμπαίκτες τους, τις κινήσεις των αντιπάλων, το μέρος που είναι η μπάλα και αποφασίζουν πως και που θα χτυπήσουν και θα κατευθύνουν τη μπάλα (πλατιά προσοχή). Η προσοχή, επίσης, μπορεί να μεταβάλλεται και ως προς την κατεύθυνση, η οποία μπορεί να είναι εσωτερική ή εξωτερική. Με την εσωτερική προσοχή ο αθλητής αντισφαίρισης προσέχει τα ερεθίσματα που προέρχονται από τον ίδιο, ενώ με την εξωτερική προσοχή ο αθλητής προσέχει τα ερεθίσματα που προέρχονται από το εξωτερικό περιβάλλον. Για παράδειγμα, η εσωτερική προσοχή είναι όταν ο αθλητής επικεντρώνεται στις σκέψεις και τα συναισθήματά του, ενώ η εξωτερική προσοχή η εστίαση επικεντρώνεται στο μπαλάκι του τένις και στις κινήσεις του αντιπάλου.

Οι τέσσερις τύποι προσοχής που προκύπτουν από την ανωτέρα ανάλυση είναι τέσσερις. Η πλατιά εσωτερική, η στενή εσωτερική, η πλατιά εξωτερική και η στενή εξωτερική.

Η πλατιά εξωτερική συγκέντρωση της προσοχής χρησιμοποιείται όταν χρειάζεται να αξιολογηθεί γρήγορα μια κατάσταση η οποία διαδραματίζεται σε ένα ευρύ χώρο. Ο αθλητής πρέπει να έχει την ικανότητα να ελέγχει το γήπεδο του

αντιπάλου ανάλογα με τις απαιτήσεις του αγώνα καθώς και τη μετακίνηση του αντιπάλου κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Ο παίκτης του τένις βλέπει όλο το γήπεδο πριν από μια επιστροφή ενός σερβίς ή μετά από ένα χτύπημα εδάφους, για να αποφασίσει που θα στείλει την μπάλα.

Η στενή εξωτερική αφορά στην ικανότητα του ατόμου να εστιάζει την προσοχή του σε ένα ή δυο εξωτερικά ερεθίσματα. Για παράδειγμα η εστίαση του αθλητή στην μπάλα. Ο αθλητής όταν υποδέχεται το σερβίς ή όταν εκτελεί το σερβίς συγκεντρώνεται στο σημείο που θα στείλει τη μπάλα.

Η **πλατιά εσωτερική** συγκέντρωση της προσοχής είναι όταν ο αθλητής σκέφτεται για την στρατηγική και την τακτική πριν τον αγώνα. Ενέργειες τακτικής μπορεί να είναι σερβίς και βολέ ή πώς να αγωνιστεί ημέρες που φυσά άνεμος.

Η στενή εσωτερική χρησιμοποιείται για την νοητική επανάληψη μιας συγκεκριμένης άσκησης. Είναι ένα στυλ προσοχής που απαιτείται για να συγκεντρωθεί ένα άτομο και να ηρεμήσει, να εκτελέσει νοερά μια άσκηση ή να κινηθεί νοερά. Ο αθλητής συγκεντρώνεται στο ρυθμό της αναπνοής του στη διάρκεια των διαλειμμάτων. Ο παίκτης πριν το σερβίς φαντάζεται νοερά την τέλεια εκτέλεση.

Πίνακας 5.1: Οι τύποι προσοχής σύμφωνα με τον Nideffer.

ΟΙ ΤΥΠΟΙ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΤΟΥ NIDEFFER	
ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ	
ΠΛΑΤΙΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ	ΣΤΕΝΗ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ
Γρήγορη αξιολόγηση μιας πολύπλοκης	Το άτομο πρέπει να αντιδράσει σε ένα

<p>αθλητικής κατάστασης, η οποία διαδραματίζεται σε ευρύ χώρο.</p> <p>Ο αθλητής πρέπει να ελέγχει το γήπεδο του αντιπάλου αναλόγως με τις απαιτήσεις του αγώνα.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ο παίκτης όταν είναι σε θέση να εκτελέσει σερβίς παρατηρεί την τοποθέτηση του αντιπάλου και σηματοδεύει ανάλογα 2. Ο παίκτης ανάλογα με την κίνηση που κάνει ο αντίπαλος επιλέγει να τρέξει στο φυλέ για να αποκρούσει το drop shot 	<p>ή δυο εξωτερικά ερεθίσματα.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ο παίκτης ετοιμάζεται να χτυπήσει ένα σμάς. Η προσοχή του είναι πάνω στα πόδια του στο πως θα τοποθετηθεί σε σχέση με το μπαλάκι. 2. Ο αθλητής προσέχει το μπαλάκι καθώς αυτό έρχεται προς το μέρος του.
<p>ΠΛΑΤΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ</p>	<p>ΣΤΕΝΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ</p>
<p>Χρήσιμη για την ανάλυση του χτυπήματος, για προγραμματισμό, για πρόβλεψη μελλοντικών καταστάσεων.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ο παίκτης φαντάζεται ότι εκτελεί ένα forehand στην ευθεία. 2. Ο παίκτης σκέφτεται μετά από ένα backhand να εκτελέσει ένα slice. 	<p>Αυτός ο τύπος προσοχής είναι χρήσιμος για να συγκεντρωθεί ο αθλητής στον εαυτό του, να ηρεμίσει και να εκτελέσει νοερά ένα χτύπημα ή μια άσκηση.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ο αθλητής πριν την εκτέλεση του σερβίς παίρνει αναπνοές και μετράει από μέσα του μέχρι το 10.

	<p>2. Ο παίκτης κάνει νοερή εξάσκηση του backhand slice.</p> <p>3. Ο παίκτης προβλέπει ότι η μπάλα κατευθύνεται έξω από το γήπεδο και δεν την ακουμπάει στον αέρα με τη ρακέτα του.</p>
ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ	

Ο αθλητής του τένις, προκειμένου να βελτιώσει την απόδοσή του, πρέπει να έχει την ικανότητα να συγκεντρώνεται και να δίνει βάση στα παρακάτω σημαντικά για το άθλημα σημεία:

- Εναλλαγή των τύπων της προσοχής.
- Διατήρηση της εστίασης της προσοχής για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα.
- Εστίαση της προσοχής σε σχετικά ερεθίσματα.

5.2 Η βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης

Οι ψυχολόγοι ερευνητές έχουν αναπτύξει ποικίλες στρατηγικές για τη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης (Greenless&Moran,2003). Ο στόχος αυτών των στρατηγικών είναι να βοηθήσουν τους αθλητές να συγκεντρωθούν, έτσι ώστε να μην υπάρχει διαφορά ανάμεσα σε αυτό που σκέφτονται και σε αυτό που κάνουν (Kremer &Moran,2008; Moran,2012). Στη συνέχεια παρατίθενται ασκήσεις με στόχο την βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης του αθλητή της αντισφαίρισης.

Οι τεχνικές του αυτοδιαλόγου, της νοερής εξάσκησης και οι τεχνικές χαλάρωσης και ρύθμισης του στρες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης. Όταν οι αθλητές και οι αθλήτριες επιτυγχάνουν την αυτοσυγκέντρωση, τότε μπορούν να εστιάζουν ή να κατευθύνουν την προσοχή τους αποτελεσματικά εκεί που θέλουν, δηλαδή στον αγώνα. Αυτό τους βοηθάει να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά, όλο το ταλέντο και τη φυσική τους κατάσταση, κάθε στιγμή στον αγώνα.

Η παρακάτω άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης (Θεοδωράκης Γ. et al). Στη συγκεκριμένη άσκηση εξασκείται η στενή εξωτερική εστίαση της προσοχής. Ο αθλητής Εκτελεί 10 χτυπήματα και η σκέψη επικεντρώνεται μόνο στα πόδια. Στη συνέχεια, εκτελεί 10 χτυπήματα και η σκέψη επικεντρώνεται μόνο στο τελείωμα της κίνησης. Έπειτα, εκτελεί 10 χτυπήματα και η σκέψη επικεντρώνεται μόνο το forehand. Εκτελεί 10 χτυπήματα και σκέφτεται μόνο την κίνηση του backhand. Εκτελεί 10 χτυπήματα και η σκέψη επικεντρώνεται μόνο στην υποδοχή. Εκτελεί 10 χτυπήματα και η σκέψη επικεντρώνεται μόνο στο μπαλάκι. Εκτελεί 10 χτυπήματα και η σκέψη επικεντρώνεται μόνο στην αναπνοή.

Ένας άλλος τρόπος για τη βελτίωση της απόδοσης του αθλητή είναι οι διάφορες **ρουτίνες εκτέλεσης**. Οι ρουτίνες εκτέλεσης είναι μια αυστηρά προκαθορισμένη σειρά ενεργειών και σκέψεων πριν από την προσπάθεια γεγονός που επιφέρει κατάλληλη εστίαση της προσοχής του αθλούμενου. Οι ρουτίνες επιδρούν ευεργετικά στην απόδοση των αθλητών για τέσσερις συγκεκριμένους λόγους (Boutcher, 1990). Πρώτον, εστιάζουν την προσοχή σε σχετικά με την δραστηριότητα ερεθίσματα. Δεύτερον, βοηθούν στην απομάκρυνση των αρνητικών σκέψεων. Τρίτον, αυτοματοποιούν την εκτέλεση του χτυπήματος. Τέταρτον, εμποδίζουν την πτώση της απόδοσης μετά από ένα διάλειμμα. Οι ρουτίνες βοηθούν στον περιορισμό της αβεβαιότητας του αθλητή και μειώνουν την πιθανότητα απόσπασης της προσοχής.

Στη συνέχεια παρουσιάζεται ένα παράδειγμα ενός αθλητή πριν την εκτέλεση ενός σερβίς. Χρήσιμο είναι ο αθλητής να εκτελέσει την ιδανική ρουτίνα, την ιδανική δηλαδή σειρά ενεργειών. Στην αρχή ο αθλητής να χαλαρώσει, λέγοντας «χαλαρά», παίρνοντας μια αναπνοή και όντας πίσω από τη βασική γραμμή να χαλαρώσει τα χέρια του. Αν ακούει αρνητικά σχόλια από τους φιλάθλους ή αν σκέφτεται ο ίδιος αρνητικά για τον εαυτό του να διακόψει αυτή τη σκέψη λέγοντας την λέξη «στοπ» και να πάρει μια βαθιά εισπνοή και εκπνοή. Δηλαδή να αντικαταστήσει τις αρνητικές σκέψεις με θετικές. Επίσης, μπορεί να κάνει μια θετική δήλωση όπως «τα σερβίς μου είναι εύστοχα και δυνατά». Στη συνέχεια ο αθλητής μπορεί να χτυπήσει μερικές φορές τη μπάλα στο έδαφος. Έπειτα, ο αθλητής εστιάζει την προσοχή του στο σημείο που επιθυμεί να κατευθύνει τη μπάλα. Μετά, να πάρει μια βαθιά εκπνοή για να χαλαρώσει και να εκτελέσει νοερά ένα επιτυχημένο σερβίς, όπως αυτός το επιθυμεί. Ο αθλητής στη συνέχεια εστιάζει ξανά στο σημείο που θέλει να

κατευθυνθεί το μπαλάκι το τένις. Και τέλος ο αθλητής εκτελεί το σερβίς χωρίς να σκέφτεται τίποτα.

Η αυτοσυγκέντρωση, επίσης, βελτιώνεται και με **τον αυτοδιάλογο**, ο οποίος υπενθυμίζει στον αθλητή να συγκεντρωθεί. Διάφοροι ερευνητές έχουν εντοπίσει ότι ο αυτοδιάλογος με την μορφή της τεχνικής υπόδειξης συμβάλει στην βελτίωση της απόδοσης αθλητών διαφόρων αθλημάτων (Landin & Macdonald 1990, Mallett & Hanrahan 1997, Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000, Ziegler, 1987). Χρήσιμη στρατηγική για τους αθλητές όταν περιμένουν τη μπάλα είναι να επαναλαμβάνουν μέσα τους που θα στείλουν τη μπάλα.

Η **νοερή εξάσκηση** είναι αρκετά χρήσιμη για την προσομοίωση των αγωνιστικών καταστάσεων. Η νοερή απεικόνιση η ταχύτητα με την οποία αλλάζουν οι καταστάσεις μπορεί να αυξηθεί ή να μειωθεί, έτσι ώστε ο αθλητής να είναι σε θέση να παρακολουθεί πλήρως τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος που οραματίζεται.

Η εξάσκηση της συγκέντρωσης της προσοχής με τη μέθοδο του πίνακα τυχαίων αριθμών (grid exercise) εξασκεί την ικανότητα συγκέντρωσης (Harris&Harris,1984). Για την εξάσκηση απαιτείται ένας πίνακας με τυχαίους αριθμούς (πίνακας 5.2) από το 00 μέχρι το 99. Ο στόχος είναι να διαγραφούν οι αριθμοί με μια κάθετη γραμμή (/) με τη σειρά, αρχίζοντας από το 00, για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (συνήθως ένα λεπτό). Ο ίδιος πίνακας μπορεί να ξαναχρησιμοποιηθεί πολλές φορές ξεκινώντας από ένα νούμερο μεγαλύτερο από το υψηλότερο αριθμό που είχε φτάσει ο αθλητής την τελευταία φορά. Σύμφωνα με τους Harris και Harris, έχει βρεθεί ότι οι αθλητές που κατορθώνουν να ανιχνεύσουν 20 με 30 αριθμούς στη σειρά σε ένα λεπτό έχουν καλύτερη ικανότητα προσοχής. Στην

αρχή η εξάσκηση πραγματοποιείται σε ήσυχο περιβάλλον, ενώ στη συνέχεια προσθέτονται ήχοι, οι οποίοι προσπαθούν να διασπάσουν την προσοχή του αθλητή.

Πίνακας 5.2: Πίνακας τυχαίων αριθμών (grid exercise)

24	31	10	63	56	98	11	96	50	67
86	33	59	40	77	95	51	65	04	58
03	32	99	64	19	92	18	72	44	13
34	78	57	90	30	21	05	53	39	91
37	69	97	42	85	93	55	26	09	29
81	43	45	27	70	87	38	14	01	20
68	48	79	15	62	00	94	88	74	02
89	84	80	46	22	16	08	75	64	47
07	35	12	71	61	28	06	41	76	25
52	83	73	49	66	82	36	23	54	17

Άσκήσεις που βελτιώνουν την αυτοσυγκέντρωση:

Οι παρακάτω ασκήσεις συμβάλλουν στην βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης του αθλητή και μπορούν να εφαρμοστούν κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

ΆΣΚΗΣΗ 1:

Για την εφαρμογή της συγκεκριμένης άσκησης χρειάζεται ένα καλάθι με μπάλες. Οι μισές μπάλες θα έχουν διαφορετικό χρώμα από τις άλλες μισές, για παράδειγμα πορτοκαλί και κόκκινες. Ο προπονητής θα βρίσκεται στην απέναντι βασική γραμμή. Όταν ο τροφοδότης θα πετάει την κόκκινη μπάλα ο αθλητής θα χτυπάει ευθεία, ενώ με την πορτοκαλί μπάλα το χτύπημα θα είναι διαγώνιο, ή βέβαια και το αντίθετο. Η άσκηση αυτή βοηθάει τον αθλητή να συγκεντρωθεί στη μπάλα και να παρατηρήσει το χρώμα της και αναλόγως να μεταβάλλει το χτύπημά του σε ευθύ ή διαγώνιο. Μια παραλλαγή που αυξάνει το επίπεδο δυσκολίας είναι ο τροφοδότης να μεταφερθεί στη γραμμή του σερβίς. Έτσι ο παίκτης θα έχει λιγότερο χρόνο αντίδρασης. Σε ένα επόμενο στάδιο ο τροφοδότης μεταφέρεται ανάμεσα στο δίχτυ και στη γραμμή του σερβίς, ώστε ο παίκτης να αισθανθεί περισσότερη πίεση και να αναγκαστεί να πάρει πιο γρήγορες αποφάσεις για την κατεύθυνση του χτυπήματός του.

ΆΣΚΗΣΗ 2:

Σε αυτή την άσκηση ο προπονητής τροφοδοτεί τις μπάλες με διαφορετικές ταχύτητες. Ο αθλητής είναι στη θέση για να εκτελέσει βολέ. Στην αρχή η ταχύτητα θα είναι κανονική. Στη συνέχεια η ταχύτητα της μπάλας από τον τροφοδότη αυξάνεται. Με αυτή την άσκηση ο αθλητής μαθαίνει να συγκεντρώνεται στο τώρα. Αν παρατηρήσει ότι οι μύες του σφίγγουν, χρήσιμο είναι να πάρει μια βαθιά ανάσα, να συγκεντρωθεί στο χτύπημα και να προσπαθεί να χτυπάει τη μπάλα μπροστά από το σώμα του.

ΑΣΚΗΣΗ 3:

Σε αυτή την άσκηση ο αθλητής πρέπει να χτυπήσει έναν συγκεκριμένο αριθμό από μπάλες χωρίς κάνει λάθος. Αν κάνει λάθος το μέτρημα θα αρχίζει απ την αρχή. Ο αριθμός μπορεί να είναι 20 μέχρι 100 ανάλογα με το επίπεδο του αθλητή. Η δυσκολία της άσκησης μπορεί να αυξηθεί εάν ο αθλητής προσθέσει και την τοποθέτηση στα χτυπήματά του σε ένα συγκεκριμένο σημείο του γηπέδου. Αυτή η άσκηση βελτιώνει την αυτοσυγκέντρωση, την υπομονή και την πειθαρχία.

Άσκηση 4:

Σχεδιάζουμε μια γραμμή ανάμεσα στη γραμμή του σερβίς και τη βασική γραμμή. Όταν ο προπονητής χτυπάει ανάμεσα στη γραμμή που σχεδιάστηκε και το δίχτυ, ο παίκτης μετακινείται προς τη μπάλα πριν αυτή χτυπήσει στο γήπεδο και μετά το χτύπημα να προωθείται στο δίχτυ. Η άσκηση αυτή βοηθάει τον αθλητή να παίρνει αποφάσεις όσον αφορά την προσέγγιση στο δίχτυ.

Ανακεφαλαίωση-Συμπεράσματα

Το πεδίο της αθλητικής ψυχολογίας έχει συνεισφέρει στη βελτίωση της προπονητικής στο τένις. Σε όλες της εκφάνσεις ενός αγώνα αντισφαίρισης είναι σημαντικές οι σκέψεις του αθλητή και η συναισθηματική του κατάσταση κάθε στιγμή. Ιδιαίτερα σε αγώνες πολύ υψηλού επιπέδου, στους οποίους οι κινητικές δεξιότητες και η τακτική είναι σε καλό επίπεδο και από τους δύο παίκτες, όμως οι λεπτομέρειες και η διαφορά τους κρίνεται από τις ψυχολογικές ικανότητες του κάθε ενός.

Αν και είναι κοινά αποδεκτή η μεγάλη σημασία των ψυχολογικών παραγόντων, της αυτοπεποίθησης, της αυτοσυγκέντρωσης και της έντασης του παίκτη στο παιχνίδι, οι προπονητές συχνά δε λαμβάνουν υπόψη τους παραπάνω παράγοντες κατά τη διάρκεια του προπονητικού τους προγράμματος. Το πρόβλημα αυτό ενδεχομένως να οφείλεται στην ελλιπή γνώση της αθλητικής ψυχολογίας, στην παρανόηση των πνευματικών δεξιοτήτων, καθώς και στην έλλειψη χρόνου κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Η ψυχολογική προετοιμασία και η συμβουλευτική του αθλητή δεν αποτελεί εύκολη, ούτε σύντομη υπόθεση. Απαιτεί χρόνο, προσπάθεια, εξάσκηση καθώς και πίστη εκ μέρους του αθλητή. Οι πνευματικές δεξιότητες δε θα έπρεπε να αντιμετωπίζονται τυχαία. Αλλά, όπως η τεχνική, η τακτική και η φυσική κατάσταση γίνονται σε καθημερινή βάση, έτσι και οι πνευματικές δεξιότητες θα ήταν καλό να εισαχθούν στο προπονητικό πρόγραμμα και να εξασκούνται τακτικά.

Ο αθλητής ο οποίος θα χρησιμοποιήσει τις ψυχολογικές τεχνικές οι οποίες περιγράφηκαν στην παρούσα εργασία θα επωφεληθεί από τα πλεονεκτήματα που θα

προσκομίσει, αλλά αυτή η εργασία δεν τα περιλαμβάνει όλα. Κάθε αθλητής είναι διαφορετικός από τους άλλους και μερικές ψυχολογικές τεχνικές είναι πιο αποτελεσματικές σε μερικούς αθλητές από ότι σε άλλους. Έτσι, ο κάθε αθλητής ή προπονητής θα πρέπει να λάβει σοβαρά υπόψιν του τις ατομικές ανάγκες του αθλητή και αναλόγως να σχεδιαστεί το πρόγραμμα των ψυχολογικών τεχνικών που θα εφαρμόσει στη συνέχεια.

Ο στόχος της εργασίας αυτής είναι να επιμορφωθεί ο προπονητής σε αυτές τις ψυχολογικές τεχνικές, έτσι ώστε να τις εισάγει στην καθημερινή προπόνηση των αθλητών. Ο στόχος της παρούσας εργασίας ήταν να παρέχει τη βασική γνώση όσον αφορά τους ψυχολογικούς παράγοντες οι οποίοι αυξάνουν την απόδοση στους αθλητές της αντισφαίρισης.

Η συγκεκριμένη εργασία δεν κάνει ειδικό τον αναγνώστη στις ψυχολογικές τεχνικές, αλλά παρέχει χρήσιμη βασική γνώση στους προπονητές για να βοηθήσουν τους αθλητές να αυξήσουν την απόδοσή τους στην αντισφαίριση. Το περιεχόμενο της εργασίας αυτής παρότι απευθύνεται σε προπονητές και αθλητές αντισφαίρισης μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη και για την βελτίωση της ψυχολογίας σε αθλητές διαφορετικών αθλημάτων, αφού οι βασικές ψυχολογικές τεχνικές είναι ουσιαστικά οι ίδιες από άθλημα σε άθλημα.

Κλείνοντας, η πλούσια βιβλιογραφία συνέβαλλε ουσιαστικά στην ανάλυση και στη διερεύνηση του θέματος καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι η ψυχολογική προετοιμασία ωθεί τους αθλητές της αντισφαίρισης στη μεγιστοποίηση της αθλητικής τους απόδοσης.

Βιβλιογραφικές πηγές

Διεθνής Βιβλιογραφία

1. Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. Psychological Review, 84, 191-215.
2. Bandura, A. (1982) *Self-efficacy mechanism in human agency*. American Psychologist, 37, 122-147.
3. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, Nj: Prentice-Hall.
4. Bandura, A. (1997) *Self-efficacy: The exercise of control*. San Francisco, CA: Freeman.
5. Benson, H., Klipper M. (1975). *The Relaxation Response*. HarperCollins.
6. Bird, E.I. (1984). *EMG quantification of mental rehearsal*. Perceptual and Motor Skills, 59, 899-906.
7. Block, N. (1981). *Imagery*. Cambridge, MA: MIT Press.
8. Botterill, C. & Patrick, T. (1996). *Human Potential*. Winnipeg, MB: Lifeskills Inc.
9. Broadhurst, P. L. (1957). *Emotionality and the Yerkes-Dodson law*. Journal of Experimental Psychology, 54, 345-352.
10. Butler (1996). *Sport Psychology in action*. Butterworth-Heinemann: Oxford, England.
11. Coelho, R.W., Campos, W., Silva, S.G., Okazaki, F.H.A., & Keller, B. (2007). *Imagery intervention in open and closed tennis motor skill performance*. Perceptual and Motor Skills, 105, 458-468.

12. Coelho, R.W., Oliveira, S., Elsangedy, H.M., Krinski, K., Colombo, H., Buzzachera, C.F., Campos, W., & Silva, S.G. (2008). *The effect of imagery in the tennis service precision and performance*. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 10(2), 176-183.
13. Cox, R. A. (2004). *Αθλητική Ψυχολογία: Έννοιες και Εφαρμογές*. 5^η έκδοση. Αθήνα: Παρισιάνου.
14. Endler, N., S. (1978). *The interaction model of anxiety: Some possible implications*. In D. M. Landers & R. W. Christina (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport*, 332-351. Champaign, IL: Human kinetics.
15. Endler, N. S. (1983). *Interactionism: A personality model but not yet a theory*. In M. M. Page (ed.), *Nebraska Symposium on Motivation (1992): Personality-current theory and research*, 155-200. Lincoln: University of Nebraska Press.
16. Epstein, M. L (1980). *The relationship of imagery and mental rehearsal to performance of a motor skill*. *Journal of sport Psychology*, 2, 211-220.
17. Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). *The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses*. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.
18. Gould, D., & Damarjian, N. (1996). *Imagery training for peak performance*. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 25–50). Washington, DC: American Psychological Association.

19. Greenlees I. & Moran A., (2003). *Concentration skills training in sport*. Leicester, UK: The British Psychological Society (sport and exercise psychology division).
20. Grubitzsch, S. & Rexilius, G. (1987). *Psychologische Grundbegriffe: Mensch und Gesellschaft in der Psychologie Ein Handbuch*. Rowohlt Taschenbuch.
21. Hall, N., & Fishburne, G. (2010). *Mental Imagery Research in Physical Education*. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 5, 1-17.
22. Harris, D.V., & Harris, B. L. (1984). *The athlete's guide to sports psychology: Mental skills for physical people*. New York: Leisure Press.
23. Hardy, J. (2006). *Speaking clearly: a critical review of the self-talk literature*. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
24. Hardy, L. & Fazey, J. (1987). *The Inverted-U Hypothesis: A Catastrophe For Sport Psychology Paper Presented at the Annual Conference of the North American Society For the Psychology of Sport and Physical Activity*. Vancouver. June.
25. Hebb, D.O (1955). *Drives and the CNS (Conceptual Nervous System)*. *Psychological Review*, 62, 243-254.
26. Jones, R.W. (1973). *Principles of biological regulation*. New York Academic Press.
27. Kremer, J & Moran A. (2008). *Pure sport: Practical sport psychology*. Hove, East Sussex, UK: Routledge.
28. Kubstant, T. (1986). *Performing your best: A guide to psychological skills for high achievers*. Leisure Press: Champaign, IL.

29. Landin, D. K., & Macdonald, G. (1990). *Improving the overheads of collegiate tennis players*. *Journal of Applied Research in Coaching and Athletics*, 5, 85-100.
30. Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). *Psychology of the elite: An exploratory study*. *Cognitive therapy and Research*, 1, 135-141.
31. Mallett, C.J., & Hanrahan, S.J. (1997). *Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100m sprinter?* *The Sport Psychologist*, 11, 72-85.
32. Malouff, J. M., McGee, J. A., Halford, H. T., & Rooke, S. E. (2008). *Effects of precompetition positive imagery and self-instructions on accuracy of serving in tennis*. *Journal of Sport Behavior*, 31(3), 264-275.
33. Martens, R. (1993). *Προπονητής & Αθλητική ψυχολογία*. Θεσσαλονίκη: Salto.
34. Martens, R. (1987). *Science, knowledge and sport psychology*. *The Sport Psychologist*, 1, 29-55.
35. Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D., Bump, L., & Smith, D. E. (1990). *Development and validation of the Competitive Sports Anxiety Inventory 2*. In R. Martens, R. S. Morris, T., Spittle, M., & Watt, A.P. (2005). *Imagery in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport*. (Pp. 117-178). Champaign, IL: Human Kinetics.
36. McLean, N., & Richardson, A. (1994). *The role of imagery in perfecting already learned physical skills*. In A. Sheikh & E. Korn (Eds.), *Imagery in sports and physical performance* (pp. 59-73). Amityville, NY: Baywood Publishing.

37. Moran, P. A. (1996). *The Psychology of concentration in sport performance: A cognitive analysis*. Hove, East Sussex, UK: Psychology Press Publishers.
38. Moran, A. P. (2012). *Sport and exercise psychology: A critical introduction* (2nd ed.). London: Routledge.
39. Morris, T., Spittle, M., & Watt, A.P. (2005). *Imagery in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
40. Munroe, K., Giacobbi, P., Hall, C., & Weinberg, R. (2000). *The four W's of imagery use: where, when, why, and what*. *The Sport Psychologist*, 14(2), 119-137.
41. Nideffer, R. (1985). *Athlete's Guide to Mental Training*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
42. Nideffer, R.M. (1986). *Concentration and attention control training*. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 257-269). London: Mayfield.
43. Parker, J. K., & Lovell, G. P. (2009). *Characteristics affecting the use of imagery: A youth sports academy study*. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 4, 1–15.
44. Perry, J. D., & Williams, J. M. (1998). *Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis*. *The sport Psychologist*, 12, 169-179.
45. Rotella, R.J., Gansneder, B., Ojala., D., & Billings, J. (1980). *Cognitive and coping strategies of elite skiers: An exploratory study of young developing athletes*. *Journal of sport Psychology*, 2, 350-354.

46. Ryan, E.D., & Simons, J.(1981). *Cognitive demand, imagery and frequency of mental rehearsal as factors influencing acquisition of motor skills*. Journal of sport Psychology, 3, 35-45.
47. Singer, R.N. (2000). *Performance and human factors: considerations about cognition and attention for self-paced and externally-paced events*. Ergonomics, 43, 1661-1680.
48. Scmith, A., & Peper, E., (1998). *Training strategies for concentration*. In J.M. Williams (Ed.), Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance 3rd ed. (pp. 316-328). Mountain View, CA: Mayfield.
49. Slaikeu, K., & Trogolo, R. (1998). *Focused for tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics. United states of America.
50. Spielberger, C.D(1971) *Trait-state anxiety and motor behavior*. Journal of Motor Behavior, 3, 265-279.
51. Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I. & Kazakas, P. (2000). *The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance*. The sport Phsychologist, 14, 253-271.
52. Theodorakis, Y., Chroni, S., Lapidis, K., Bebetos, V., & Douma, E. (2001). *Self-talk in a basketball shooting task*. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309-315.
53. Vadocz, E. A., Hall, C.R., & Moriz, S.E. (1997). *The relationship between competitive anxiety and image use*. Journal of applied sport psychology, 9, 241-253.
54. Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001). *Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport*. In J. M. Williams (Ed.), Applied sport

- psychology: personal growth to peak performance (4th ed., pp. 237–260). Mountain View, Calif.; United States: Mayfield Pub. Co.
55. Vealey, R.S., & Greenleaf, C. (2006). *Seeing is believing: Understanding and using imagery in sports*. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 306-348). 5th ed., Boston: McGraw-Hill.
56. Weindenman, B. (1981). *Schuldezogene Angste von Lehren*. In. Nitsch, J(Hrsg), stress Bern-Stuttgart-Wien: Huben.
57. Weinberg R.(1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
58. Weinberg, R., & Gould, D., (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Κεφάλαιο 16ο, σελ 299 - 316 Champaign, IL: Human Kinetics.
59. Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. 4th ed. Human Kinetics, Champaign, IL, United States, 325-327.
60. White, A., & Hardy, L. (1998). *An in depth analysis of the uses of imagery by high level slalom canoeists and high level artistic gymnasts*. *The Sport Psychologist*, 12(4), 387-403.
61. Williams, J. M., & Harris, D. V. (2001). *Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal*. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 229–246). Mountain View, Calif.; United States: Mayfield Pub. Co.
62. Woll, A., & Gruber, M., (2012). *The Effect of Mental Training on Precision Tasks in Tennis and Soccer - A Study on Educational Technology Konstanz*, 187-200.

63. Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2010). *Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance*. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (6th ed., pp. 305-335). Boston, MA: McGraw-Hill.
64. Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2001). *Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance*. In J.M. Williams, (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 284-311). Mountain View, CA: Mayfield.

Ελληνική Βιβλιογραφία

1. Γκόλτσιος, Χ. (2007). *Η επίδραση της αυτό-ομιλίας στην αυτό-αποτελεσματικότητα και στην απόδοση σε νεαρούς αθλητές αντισφαίρισης*. Μεταπτυχιακή διατριβή, τμήμα επιστήμης φυσικής αγωγής και αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης & πανεπιστημίου Θεσσαλίας.
2. Γρίβας, Ν. (2015). *Αντισφαίριση Τεχνική- Τακτική- Ασκησιολόγιο-Κανονισμοί*. Αθήνα-ΣΕΑΒ.
3. Δογάνης, Γ. Κ.(2010). *Αθλητική ψυχολογία*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.
4. Δουβής, Σ. (2006). *Το τένις*. Αθήνα: Art Work.
5. Ζούρμπανος, Ν. (2001). *Η επίδραση του αυτοδιαλόγου στην κινητική απόδοση*. Διπλωματική εργασία, τμήμα επιστήμης φυσικής αγωγής και αθλητισμού, πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
6. Θεοδωράκης Γ, Ζουρμπάνος Ν, Χατζηγεωργιάδης Α, Δημητρακόπουλος Στ. (2013). *Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων*. Τρίκαλα: Γεροδήμος Βασίλειος.

7. Θεοδωράκης Γ., Χατζηγεωργιάδης Α., Ζουρμπάνος Ν. (2015). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*. Αθήνα: ΣΕΑΒ.
8. Θεοδωράκης Γ & Χρόνη Α. (2002). *Ψυχολογική προετοιμασία στο στίβο. Οδηγός για προπονητές & αθλητές*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.
9. 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*.
10. Τραυλός Α. Κ., Δουβής Στ. Ι. (2000). *Εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία στο τένις*. Νέα Ιωνία: Λαβύρινθος.
11. Χρόνη Στ, Πέρκος Στ, & θεοδωράκης Γ. (2001). *Προσοχή και αυτοσυγκέντρωση*. Αθλητική ψυχολογία.

Πηγή σχήματος 4:

<https://christostriathlon.files.wordpress.com/2013/02/inverted-u.jpg>.

Πηγή σχήματος 3:

https://www.google.gr/search?q=γηπεδο+τεννις&client=opera&hs=FPb&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwje_Nb9xcfRAhVJjywKHxz2CAoQ_AUICCGB&biw=827&bih=591#tbm=isch&q=%CE%B3%CE%B7%CF%80%CE%B5%CE%B4%CE%B F+%CF%84%CE%B5%CE%BD%CE%BD%CE%B9%CF%82+%CF%83%CF%87% CE%B5%CE%B4%CE%B9%CE%BF&imgsrc=IA8zp0a04be1qM%3A.