

Η ψυχολογική προετοιμασία του αθλητή

Ψυχολογικές τεχνικές

Οι βασικότερες ψυχολογικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται είναι οι εξής:

- Νοερή εξάσκηση
- Τεχνικές χαλάρωσης
- Ανάπτυξης της αυτοπεποίθησης
- Καθορισμός στόχων
- Ανάπτυξη προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης
- Αυτοδιάλογος
- Διαχείριση του άγχους και της διέγερσης
- Παρακίνηση

Νοερή εξάσκηση

Με τη νοερή εξάσκηση πραγματοποιούνται με τη φαντασία του αθλητή οι φυσικές δεξιότητες χωρίς όμως να υπάρχει κίνηση στην πραγματικότητα. Σύμφωνα με έρευνες με τη μέθοδο αυτή πραγματοποιούνται νευρογνωστικοί μηχανισμοί οι οποίοι προετοιμάζουν και συστηματοποιούν μια κίνηση. Η νοερή εξάσκηση είναι πολύ αποτελεσματική στη μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών καθώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εκμάθηση μιας κινητικής δραστηριότητας, για την διαχείριση του άγχους, την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και τη βελτίωση προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης.

Τεχνικές χαλάρωσης

Οι τεχνικές χαλάρωσης χρησιμοποιούνται για την επίτευξη ηρεμίας, συγκέντρωσης και για τον έλεγχο του άγχους. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν πριν, μετά αλλά και κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Συνήθως οι τεχνικές χαλάρωσης γίνονται με τη ρύθμιση της αναπνοής, ενώ υπάρχουν και άλλες τεχνικές όπως η προοδευτική χαλάρωση των μυών και η τεχνική βιοανατροφοδότησης.

Ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης

Ο αθλητής που πιστεύει στον εαυτό του σίγουρα θα πετύχει περισσότερα από αυτόν που έχει αμφιβολίες. Η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης είναι πολύ σημαντική στον αθλητισμό. Υπάρχουν σημεία κλειδιά τα οποία πρέπει πάντα να εφαρμόζονται από τους προπονητές, τους γονείς αλλά και τους ίδιους τους αθλητές τα οποία τονώνουν και διατηρούν την αυτοπεποίθηση. Η πίστη στον εαυτό μας και στις δυνάμεις μας, σημαίνει πίστη και στις ενέργειες που γίνονται.

Καθορισμός στόχων

Ο σωστός καθορισμός των στόχων βοηθάει τον αθλητή να προσδιορίσει ακριβώς τι θέλει να επιτύχει και να εστιάσει στα βήματα που θα κάνει για την επίτευξή τους. Οι στόχοι στον αθλητισμό βοηθάνε τον αθλητή να συγκεντρωθεί στην προσπάθεια, τονώνουν την αυτοπεποίθηση μειώνουν το άγχος και αυξάνουν τα κίνητρα για περισσότερη δουλειά.

Ανάπτυξη προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης

Η ανάπτυξη της προσοχής σε ένα ατομικό άθλημα όπως το τένις, αναφέρεται κυρίως στην ετοιμότητα του αθλητή. Ο αθλητής ο οποίος μπορεί να διατηρήσει την ετοιμότητα του σε όλη τη διάρκεια ενός αγώνα, σαφώς θα έχει καλύτερα αποτελέσματα. Η αυτοσυγκέντρωση είναι η ικανότητα διατήρησης της προσοχής ή αλλιώς η διάρκεια της προσοχής.

Αυτοδιάλογος

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, την εστίαση της προσοχής αλλά και την εκμάθηση και σωστή εκτέλεση της τεχνικής.

Διαχείριση του άγχους και της διέγερσης

Η αθλητική ψυχολογία υποστηρίζει ότι το άγχος για τον αγώνα μπορεί να αποδειχτεί ωφέλιμο. Ένας καλός αθλητής την ένταση που νοιώθει από το άγχος μπορεί να τη μετατρέψει σε ωφέλιμη ενέργεια. Η ιδανική διέγερση ενός αθλητή είναι αυτή που δεν είναι ούτε πολύ υψηλή ούτε πολύ χαμηλή έτσι ώστε ο αθλητής να έχει καθαρό μυαλό αλλά να μπορεί να παραμένει δυνατά στον αγώνα.

Παρακίνηση

Ο αθλητής ο οποίος παρουσιάζει υψηλή παρακίνηση προσπαθεί πιο σκληρά στην προπόνηση και επιμένει περισσότερο στους στόχους του. Το κλίμα που επικρατεί στην ομάδα, ο προπονητής αλλά και οι γονείς των αθλητών αποτελούν τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την επιτυχή εξωτερική παρακίνηση του αθλητή. Συγχρόνως η εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών μπορεί να καλλιεργήσει την εσωτερική παρακίνηση των αθλητών.