

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Α. ΣΤΑΛΙΚΑΣ

Στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος της έρευνας στο χώρο της αθλητικής επιστήμης βρίσκεται ο αθλούμενος άνθρωπος. Από κοινωνικοψυχολογική άποψη, ο αθλητής αποτελεί ένα σύνθετο κοινωνικό ον, με χαρακτηριστικά γνωρίσματα προσωπικότητας, με σωματικές και νοητικές ικανότητες, με ενδιαφέροντα κ.λπ. Το γεγονός αυτό σημαίνει ότι οποιαδήποτε ερευνητική εργασία στο χώρο της Αθλητικής Ψυχολογίας θα πρέπει να εκκινεί από μια λεπτομερειακή και συγχρόνως ενδοατομική και διατομική αξιολόγηση της προσωπικότητας του αθλητή.

Η μακρόχρονη αθλητική προπόνηση –χωρίς την οποία είναι αδιανόητη σήμερα μια μεγάλη επίδοση– επηρεάζει σημαντικά τις ικανότητες του αθλητή, επειδή οι πολύ υψηλές επιδόσεις είναι εφικτές μόνο από προσωπικότητες με φυσικά χαρίσματα στο σωματικό και τον ψυχικό τομέα.

Το σύνολο των απαιτήσεων που τίθενται στη θέληση του αθλητή κατά τον αγώνα αυξάνει συνεχώς. Ο αθλητής θα πρέπει να ενισχύει όλο και περισσότερο την ικανότητα ελέγχου και κατεύθυνσης των παρορμητικών αυτόματων αντιδράσεών του. Η δυναμική του αγώνα και το αναμενόμενο αποτέλεσμα εντείνει τη συναισθηματικότητα του συμμετέχοντα. Τα συγκινησιακά βιώματα όμως αντιδρούν άμεσα και αισθητά στη δράση και τη συμπεριφορά του.

Η ανάλυση της ψυχικής έκφρασης των αθλητών αποδεικνύει ότι οι μέθοδοι τόσο της ψυχικής προετοιμασίας όσο και γενικότερα της αθλητικής προετοιμασίας εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την ατομική ιδιαιτερότητα του αθλητή. Οι υψηλές επιδόσεις στον αθλητισμό δεν είναι πάντα το άμεσο αποτέλεσμα μιας πλήρους τεχνικής εκτέλεσης. Αντίθετα, είναι πολύ περισσότερο το αποτέλεσμα της ικανότητας του αθλητή να αξιοποιεί όσο το δυνατόν καλύτερα τις δυνάμεις του και να εξομαλύνει τις αδυναμίες του.

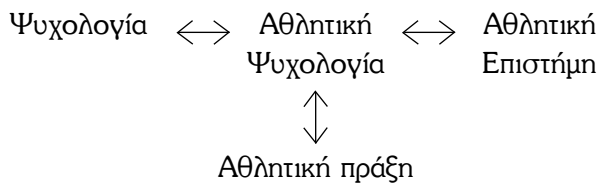
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Η ψυχολογία ως επιστήμη επιδιώκει να μελετήσει την ανθρώπινη συμπεριφορά και τα ανθρώπινα βιώματα, δηλαδή να περιγράψει τη συμπεριφορά και τα βιώματα των ανθρώπων από την πλευρά της σταθερότητάς τους και της τάσης για αλλαγή και, όπου είναι δυνατό, να καθορίσει τις προϋποθέσεις αυτής της σταθερότητας και της τάσης για αλλαγή. Ειδικότερα, η αθλητική ψυχολογία προσπαθεί να περιγράψει και να ερμηνεύσει τη συμπεριφορά και τα βιώματα του αθλούμενου ατόμου –τις ψυχικές δηλαδή καταστάσεις– που βρίσκονται υπό την επίδραση της αθλητικής δραστηριότητας. Επιπλέον, έχει ως απώτερο σκοπό να χρησιμοποιήσει τα συμπεράσματά της στην καθημερινή αθλητική πράξη. Μέσα σε αυτά τα πλαίσια επιχειρεί να ερευνήσει τους παράγοντες και τις επιδράσεις των ψυχολογικών

διαδικασιών, καθώς επίσης και τη συμπεριφορά των αθλητών πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα. Αξιοποιώντας στην πράξη τα πορίσματα της αθλητικής ψυχολογίας, είναι δυνατό να επηρεάζουμε τη διαμόρφωση και τον τρόπο προπόνησης και προετοιμασίας του αθλητή, την αγωνιστική του συμπεριφορά, καθώς και τη συμβουλευτική του διαδικασία. Έτσι, μπορούν να ληφθούν τα κατάλληλα ψυχορυθμιστικά μέτρα, όπως και μέτρα ψυχικής υγείας.

Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ «ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ»

Για την εξέταση της σχέσης της αθλητικής ψυχολογίας με την «αθλητική επιστήμη» χρησιμεύει το ακόλουθο σχήμα:



Το σχήμα διευκρινίζει την αλληλεπίδραση μεταξύ των επιστημονικών ειδικοτήτων της ψυχολογίας, της αθλητικής ψυχολογίας και της «αθλητικής επιστήμης» από τη μια πλευρά και της αθλητικής πράξης από την άλλη πλευρά. Δεν πρόκειται για μονόπλευρη, αλλά για αμφίπλευρη αλληλεπίδραση. Έτσι τα επιστημονικά αποτελέσματα της αθλητικής ψυχολογίας ωφελούν την ψυχολογία, μα και τα αποτελέσματα της ψυχολογίας ωφελούν από την πλευρά τους την αθλητική ψυχολογία. Από την άλλη πλευρά, η αθλητική ψυχολογία είναι ένας κλάδος της αθλητικής επιστήμης, αφού αναλύει τον αθλητισμό κάτω από ψυχολογικά πρίσματα και φέρνει τις εμπειρίες και τα αποτελέσματα όλων των τομέων της αθλητικής επιστήμης, όπως αθλητιατρική, παιδαγωγική, ιστορία, κοινωνιολογία, βιομηχανική, σε μια εκτεταμένη επιστημονική έρευνα του αθλητισμού. Μόνο η στενή σχέση της αθλητικής ψυχολογίας με τους άλλους τομείς της αθλητικής επιστήμης εγγυάται μια αντικειμενική και σχετικά πολύπλευρη έρευνα του αθλητισμού.

Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Αν παρακολουθήσουμε τη σχετικά νέα ιστορία της αθλητικής ψυχολογίας ως επιστημονικής ειδικότητας -και η αθλητική ψυχολογία απέκτησε σημασία μετά το Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο- διαπιστώνουμε ότι η αθλητική ψυχολογία δε δημιουργήθηκε από την ανάγκη της ψυχολογίας να ασχοληθεί με τον αθλητισμό, αλλά από την

ανάγκη της αθλητικής πράξης για ψυχολογικές γνώσεις και θέσεις. Όπως προαναφέραμε, η αθλητική ψυχολογία θα πρέπει να ειδικωθεί σαν απάντηση στις απαιτήσεις της «αγοράς» ή μάλλον του πολιτισμού μας. Λόγω της ανάγκης για σταθερότερη βελτίωση των αθλητικών επιδόσεων δεν είναι δυνατό να περάσουν απαρατήρητες στον αθλητισμό πιθανές συνθήκες επιτυχίας και αποτυχίας, που μέχρι τώρα θεωρούνταν δευτερεύουσες. Ψυχολογικοί παράγοντες, ιδιαίτερα συναισθηματικές αναστολές, πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα παρατηρούνταν πάντα. Ακόμα αναγνωριζόταν και η επίδραση κινήτρων και ψυχοφυσικών διαδικασιών στην κίνηση και στην αθλητική επίδοση, που επεξεργάζονταν εν μέρει θεωρητικά. Τα τελευταία χρόνια όμως έχουν βγει ορισμένα συμπεράσματα από τη γνώση της σημαντικότητας των ψυχικών διαδικασιών για την πραγματοποίηση υψηλών αθλητικών επιδόσεων.

Οι νέες τάσεις δημιουργήθηκαν στην προσπάθεια του ανθρώπου να βελτιώσει σταθερά τις αθλητικές του επιδόσεις στον πρωταθλητισμό τελειοποιώντας την αθλητική του δραστηριότητα.

Έτσι αποδεικνύεται ότι βασικό κίνητρο για την ανάπτυξη της αθλητικής ψυχολογίας ήταν η ανάγκη για όλο και υψηλότερες επιδόσεις στον πρωταθλητισμό.

Οι ψυχικές αναστολές που μπορούν να επηρεάσουν το αποτέλεσμα επίδοσης μπορούν να παραμεριστούν. Ο αθλητής θα πρέπει να είναι τόσο καλά προετοιμασμένος στον αγώνα για τις ψυχικές επιβαρύνσεις, ώστε να είναι σε θέση να κινητοποιήσει την κατάλληλη στιγμή όλα τα αποθέματα δυνάμεων. Η προπόνηση δε θα πρέπει να βελτιώνει μονόπλευρα τις φυσικές επιδόσεις, αλλά θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει τον άνθρωπο σαν ολότητα και όλους τους σχετικούς με την απόδοση τομείς. Ως γνωστό, μεταξύ προπονητή και αθλητή υπάρχει μια σταθερή αλληλεξάρτηση. Ο ψυχολόγος δρα σε σύμβουλος του προπονητή και μόνο σε ειδικές περιπτώσεις, π.χ. σε ψυχικές κρίσεις, βρίσκεται σε άμεση σχέση με τον αθλητή.

ΨΥΧΟΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Αντικείμενο εργασίας του αθλητικού ψυχολόγου σήμερα είναι: α) η ψυχολογική αξιολόγηση του αθλητή, β) η συμβουλευτική αγωνιστική αγωγή και γ) η εφαρμογή κλινικών ψυχορυθμιστικών μεθόδων για τη μεγιστοποίηση της επίδοσης του αθλητή.

Για να πετύχουμε σήμερα μεγάλες αθλητικές επιδόσεις πρέπει, μεταξύ των άλλων, να σκοπεύουμε σε ένα στόχο: συγκεκριμένα στην αύξηση απόδοσης της ψυχικής καταλληλότητας του αθλητή, που αφορά στην αγωνιστική του συμμετοχή.

Με τον όρο ψυχική καταλληλότητα εννοούμε τη δυ-

νατότητα του αθλητή να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις που έχει το κάθε αγώνισμα, δηλαδή ψυχική αυτενέργεια, ταχύτητα και ευλυγισία σκέψης, ισορροπία και σταθερότητα, ταχύτητα αντίδρασης, αποφασιστικότητα, ομαδικό πνεύμα και όλες γενικά τις ιδιότητες που απαιτεί κάθε είδος αγωνίσματος-αθλήματος.

Όπως είναι γνωστό, κάθε αγώνισμα-άθλημα έχει ειδικές απαιτήσεις για την ολοκληρωμένη ψυχική ενεργοποίηση του αθλητή. Η απουσία τους έχει ως αποτέλεσμα την αποτυχία ακόμη και αθλητών με μεγάλες επιδόσεις (π.χ. ένας αθλητής που πετυχαίνει στη διάρκεια της προπόνησης είναι δυνατό να αποτύχει στην επίσημη συμμετοχή).

Προκειμένου να πετύχουμε αυτήν την ψυχική καταλληλότητα, αξιολογούμε τον αθλητή -εκτός των άλλων εργομετρικών εξετάσεων- τόσο με ψυχομετρικές όσο και με ψυχοτεχνικές διαδικασίες.

Ας δούμε όμως -πριν προχωρήσουμε στις ψυχομετρικές και ψυχοτεχνικές διαδικασίες- ενδεικτικά τα αντικείμενα μελέτης των ψυχικών προβλημάτων της άθλησης:

α) Ψυχολογική αξιολόγηση του αθλητή

Αυτή αποσκοπεί:

- 1) Στον καθορισμό του ψυχολογικού προφίλ, των χαρακτηριστικών δηλαδή γνωρισμάτων της προσωπικότητας του αθλητή. Εξετάζονται κυρίως οι επιμέρους νοητικές λειτουργίες, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά στοιχεία, καθώς και οι διαστάσεις της προσωπικότητας (όπως είναι π.χ. η ικανότητα κοινωνικής προσαρμογής, η συναισθηματική αστάθεια ή σταθερότητα, η σταθερότητα της βούλησης του χαρακτήρα κ.λπ.).
- 2) Στη μέτρηση και εκτίμηση νευροφυσιολογικών ικανοτήτων με ειδικά κατασκευασμένες για το σκοπό αυτό συσκευές (π.χ. μέτρηση χρόνου αντίδρασης, ευχέρεια εκμάθησης κινήσεων, έλεγχος σταθερότητας ακρίβειας, προσανατολισμός σύνθετων αντιδράσεων, ταχύτητα κινήσεων και δεξιότητα μελών, ως και άλλες ικανότητες, όπως είναι η αυτοσυγκέντρωση, η ένταση και η διάρκεια προσοχής, η ψυχική αντοχή, η χωροχρονική αντίληψη κ.λπ.). Γιατί, όπως είναι προφανές, η απειροελάχιστη διαφορά μεταξύ του πρώτου και του δεύτερου, του δεύτερου και του τρίτου, αποκτά ύψιστη σημασία για τον αθλούμενο, ιδιαίτερα για τον αθλητή των υψηλών αγωνιστικών προδιαγραφών.
- 3) Στη διερεύνηση των κινήτρων του αθλητή (εσωτερικές ανάγκες, επιθυμίες, φιλοδοξίες), στη μελέτη των διαπροσωπικών του σχέσεων (σχέσεις αθλητή-

προπονητή, σχέσεις αθλητή-αθλητικών παραγόντων), καθώς και στις στάσεις του αθλητή απέναντι στις οικογενειακές αξίες, με βάση τις οποίες είναι δυνατό να συμπεριφέρεται και να μεταβιβάζει θετικά ή αρνητικά συναισθήματα προς τους συναθλητές του, αλλά και στην αθλητική ηγεσία.

- 4) Στη μελέτη του τρόπου με τον οποίο ο αθλητής αντιλαμβάνεται το ρόλο και τη στάση του προπονητή απέναντι στον ίδιο τον αθλητή, καθώς επίσης και του τρόπου με τον οποίο είναι αποδεκτός εκ μέρους του αθλητή ο ρόλος του προπονητή και τέλος τα συναισθήματα αγάπης-προσφοράς ή αντιπάθειας-δολιοφθοράς αυτού προς τον τελευταίο (ιδιαίτερα σε ομαδικά αθλήματα).
- 5) Στη μελέτη του τρόπου με τον οποίο ο αθλητής αντιλαμβάνεται την άσκηση πίεσης από το περιβάλλον (π.χ. φίλαθλοι, πλήθος, έθνος, τύπος) και της επίδρασης αυτής της πίεσης στη συγκινησιακή του σταθερότητα.
- 6) Στη μελέτη των τρόπων αύξησης της απόδοσης με ψυχολογικές ή νευροφυσιολογικές τεχνικές μεθόδους (π.χ. αυτογενής εξάσκηση χαλάρωσης ή βιοανάδραση* (biofeedback)).
- 7) Στην επισήμανση των εκτροπών της επιθετικότητας, η οποία είναι δυνατόν να στραφεί και εναντίον του Εγώ του αθλητή αντί να κατευθύνεται προς τον αντίπαλο, υπό μορφή νικηφοβίας, ηττοπάθειας, υπερεμπιστοσύνης, ανάγκης, doping, ατυχηματοθηρίας και άλλων νευρωτικών στάσεων. Με τον τρόπο αυτό, επιτυγχάνεται η διατήρηση της ψυχικής υγείας και η πρόληψη ψυχικών αντιδράσεων, που είναι ανεπιθύμητες για το άτομο και την επίδοσή. Ψυχολογική παρέμβαση από τον αθλητικό ψυχολόγο γίνεται μόνο όταν ο ψυχολόγος έχει επισημάνει τα τυχόν ανεπιθύμητα στοιχεία. Σε διαφορετική περίπτωση η παρέμβαση θα είναι χωρίς αποτέλεσμα.

β) Συμβουλευτική αγωνιστική αγωγή

Η συμβουλευτική αγωνιστική αγωγή εκπληρώνει βασικά δύο καθήκοντα: αφενός ενημερώνει τον αθλητή για τις ψυχικές-αγωνιστικές του ιδιότητες, αφετέρου τον βοηθά να συνειδητοποιεί τα προβλήματα και να βρίσκει τις σωστές λύσεις.

Παρακάτω περιγράφονται ενδεικτικά περιπτώσεις παρέμβασης του κλινικού-αθλητικού ψυχολόγου:

- 1) Σε δυσκολίες σε ό,τι αφορά τρόπους συμπεριφοράς

* Υποσημείωση:

Βιοανάδραση: Μια σύγχρονη μέθοδος με την οποία επιτυγχάνουμε, μέσω ηλεκτρονικών συσκευών, να ηρεμεί το αυτόνομο νευρικό σύστημα, το οποίο είναι υπεύθυνο για την αναπνοή, την κυκλοφορία και την πέψη και πάνω στο οποίο μέχρι σήμερα δεν πίστευαν ότι είναι δυνατό να επιδράσει κανείς με τη θέλησή του.

και τρόπους βελτίωσης.

- 2) Σε προσωπικής φύσης προβλήματα του αθλητή και συγκρούσεις που είναι δυνατό να προκύψουν μεταξύ των αθλητών.
- 3) Σε αναζήτηση λύσεων για τη βελτίωση της επίδοσης ή της ομαδικής απόδοσης.
- 4) Συμβουλευτική παρέμβαση, ιδιαίτερα σε νέους που είναι επιφορτισμένοι με ευθύνες σε ώρες κρίσιμες, όπως η έλλειψη θάρρους συμμετοχής, αλλά και σε περιπτώσεις που δεν μπορεί ο αθλητής να ξεπεράσει την αποτυχία.
- 5) Στην ανάπτυξη ψυχικών αγωνιστικών ιδιοτήτων, όπως η δημιουργία συναισθηματικής σταθερότητας, η αντιμετώπιση του φόβου τραυματισμού, καθώς και η ενίσχυση του αγωνιστικού πνεύματος.
- 6) Τέλος, στον τομέα της συμπεριφοράς, ιδιαίτερα σε ανασφαλείς προσωπικότητες που έρχονται σε σύγκρουση στόχων κοινωνικής και ιδεολογικής μορφής και αναζητούν την κοινωνική ολοκλήρωση (οι ονομαζόμενοι επαναστάτες).

γ) Εφαρμογή κλινικών ψυχορυθμιστικών μεθόδων

Είναι γνωστό ότι η αύξηση των επιδόσεων στον αθλητισμό επιτυγχάνεται, κατά πρώτο και κύριο λόγο, μέσω της ποιοτικής και ποσοτικής επιβάρυνσης στην προπόνηση και, κατά δεύτερο λόγο, μέσω της ψυχικής αγωνιστικής ετοιμότητας του αθλητή πριν από τον αγώνα και κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Η προπονητική διαμόρφωση της σωματικής επιβάρυνσης και η εντατικοποίηση της προπόνησης αποτελεί τον πιο αποφασιστικό και δυναμικό παράγοντα για τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης για μια συγκεκριμένη ημέρα ή ώρα. Ο κλινικός-αθλητικός ψυχολόγος προσφέρει μια σειρά από διάφορες ψυχορυθμιστικές μεθόδους που βοηθούν τον αθλητή να κατευθύνει και να αυτορυθμίζει την ψυχική του κατάσταση.

Η επιτυχία αυτών των μεθόδων εξαρτάται κατά ένα μεγάλο μέρος από το κατά πόσο ο αθλητής είναι κατάλληλος ή έχει ενστερνιστεί αυτές τις μεθόδους και κατά πόσο μπορεί να τις χρησιμοποιήσει την ώρα που αγωνίζεται. Τέτοιες ψυχορυθμιστικές μέθοδοι είναι η αυτογενής προπόνηση, η ιδεοκινητική προπόνηση, όπου επιτυγχάνεται η σταθεροποίηση των κινητικών ικανοτήτων, η βελτίωση της ικανότητας προσανατολισμού (ικανότητα παράστασης) και η βελτίωση της αίσθησης του ρυθμού και του χρόνου, ενώ άλλη μέθοδος είναι η χαλάρωση η ρυθμιζόμενη από ειδικές συσκευές.

Ανάλογα με τις απαιτήσεις του αθλήματος εφαρμόζονται και ειδικές για αυτό το σκοπό ψυχολογικές μέθοδοι.

Η ψυχοδιαγνωστική αποτελεί έναν από τους κύριους τομείς της σύγχρονης εφαρμοσμένης ψυχολογίας. Η χρησιμοποίησή της προϋποθέτει φυσικά όλους τους θεμελιώδεις κλάδους της ψυχολογίας (όπως γενική ψυχολογία, εξελικτική ψυχολογία, ψυχολογία της προσωπικότητας, κοινωνική ψυχολογία κ.λπ.). Με την έννοια Ψυχοδιαγνωστική εννοούμε την τεχνική μιας ορθής διάγνωσης, δηλαδή τις ψυχολογικές εκείνες μεθόδους για τη γνώση και την κρίση μιας προσωπικότητας, όπως επίσης και τη διαπίστωση έμφυτων και επίκτητων ικανοτήτων του ατόμου. Η ψυχοδιαγνωστική αποσκοπεί στο να συλλάβει και να ερμηνεύσει τι ακριβώς βρίσκεται πίσω από ένα εξωτερικό ανθρώπινο γνώρισμα.

Ο ασχολούμενος λοιπόν με την ψυχοδιαγνωστική παρατηρεί και συλλαμβάνει ένα σύμπλεγμα από τρόπους συμπεριφοράς και εξωτερικεύσεις, που ζητεί να το εξηγήσει με ειδικά προκαθορισμένους κανόνες και νόμους. Ασχολείται τόσο με τις μεθόδους εφαρμογής όσο και με τις προϋποθέσεις και τους όρους για μια ασφαλή και ορθή διάγνωση.

Με βάση όλα τα προαναφερθέντα δημιουργούνται διάφορα κριτήρια τα οποία και χρησιμοποιούμε για να εξετάσουμε κάποιο άτομο.

Το τεστ (δοκιμασία) δεν είναι τίποτα άλλο παρά συστηματική παρατήρηση και καθιερωμένο πείραμα που έλαβε ένα συγκεκριμένο καλούπι, στο οποίο βρέθηκαν και αξιολογήθηκαν τα πράγματα σωστά και με βάση στατιστικά δεδομένα.

Έτσι βρίσκονται οι τιμές του τεστ και μπορεί μετά να χρησιμοποιηθεί ως όργανο εξέτασης άλλων ατόμων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Bauman J. Returning to play: the mind does matter. Clin J Sport Med 2005 Nov; 15(6):432-435. Review.
2. Demorest RA, Landry GL. Training issues in elite young athletes. Curr Sports Med Rep 2004 Jun; 3(3):167-172. Review.
3. Sabatini S. The female athlete triad. Am J Med Sci 2001 Oct; 322(4):193-195.
4. Macleod AD. Sport psychiatry. Aust N Z J Psychiatry 1998 Dec; 32(6):860-866. Review.
5. Feltz DL, Ewing ME. Psychological characteristics of elite young athletes. Med Sci Sports Exerc 1987 Oct; 19(5 Suppl): S98-105. Review.
6. Kirschenbaum DS. Self-regulation of sport performance. Med Sci Sports Exerc 1987 Oct; 19(5 Suppl):S106-113.