

## **Ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση των αθλητών**

### **Ψούνη Λίνα, Ψυχολόγος, Msc**

*"Δεν φοβάμαι να αποτύχω. Έχω χάσει πάνω από 9.000 βολές στην καριέρα μου. Έχω χάσει περίπου 300 παιχνίδια. 26 φορές έχω πάρει την πρωτοβουλία για την τελική βολή και έχω αστοχήσει. Έχω αποτύχει ξανά και ξανά στην ζωή μου. Αυτό είναι όμως που με κάνει επιτυχημένο."* Michael Jordan

Έχουμε δει πολλές φορές αθλητές μετά από κάποια μεγάλη τους επιτυχία να δηλώνουν «το πίστεψα και τα κατάφερα» ή «ήμουν ο μόνος που πίστευα ότι θα τα καταφέρω», «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 ιδανική αυτοπεποίθηση θεωρείται η ρεαλιστική αντίληψη των καταστάσεων. Ο αθλητής γνωρίζει τις ικανότητές του και οι προσδοκίες του είναι ανάλογες.

Η σχέση αυτοπεποίθησης και απόδοσης στον αθλητισμό είναι αυτή του ανάστροφου U. Δηλαδή η καλύτερη επίδοση επιτυγχάνεται με μία ιδανική αυτοπεποίθηση, ενώ η χαμηλή ή υπερβολική αυτοπεποίθηση σχετίζονται με χαμηλότερες επιδόσεις.

Η μεγάλη πίστη για το αποτέλεσμα μπορεί να οδηγήσει και στην εκπλήρωσή του. Η αυτοεκπληρούμενη προφητεία είναι η επιμονή σε μια πρόβλεψη για ένα μελλοντικό γεγονός, η οποία με τη σειρά της αυξάνει την πιθανότητα να συμβεί αυτό το γεγονός. Στον αθλητισμό πολλές φορές η αυτοεκπληρούμενη προφητεία παίζει σημαντικό ρόλο στα αποτελέσματα, αλλά και στην ατομική απόδοση των αθλητών.

Ο προπονητής μπορεί να εξηγήσει την αυτοεκπληρούμενη προφητεία στους αθλητές, επισημαίνοντας την δύναμη της πίστης σε ατομικό αλλά και ομαδικό επίπεδο. Επίσης πρέπει να εξηγήσει ότι η αυτοεκπληρούμενη προφητεία μπορεί πολλές φορές να επηρεάσει ολόκληρο το αποτέλεσμα.

### **ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΧΑΜΗΛΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ**

Οι αθλητές με χαμηλή αυτοπεποίθηση δεν εμπιστεύονται τις ικανότητές τους, έχουν αισθήματα κατωτερότητας και ανασφάλειας. Εξαρτώνται πολύ από την γνώμη των άλλων και δυσκολεύονται να ενταχθούν στην ομάδα καθώς εμφανίζουν υπερβολική ευθιξία. Πολλές φορές λαμβάνουν τις παρατηρήσεις σαν προσβολές και χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή από τους προπονητές για την αντιμετώπισή τους. Ακόμα σε ακραίες περιπτώσεις ασχολούνται υπερβολικά με αυτό που οι άλλοι σκέπτονται για αυτούς και απογοητεύονται εύκολα και συχνά. Επικεντρώνονται στα αρνητικά σημεία των καταστάσεων και παράλληλα δεν τις ερμηνεύουν με ειλικρίνεια.

Οι αθλητές με χαμηλή αυτοπεποίθηση, συνήθως λειτουργούν με αυτό τον τρόπο από την παιδική τους ηλικία. Ίσως οι γονείς τους ήταν υπερπροστατευτικοί, τους έκαναν αυστηρή κριτική και είχαν υψηλές απαιτήσεις. Αισθάνονται ασφαλείς μόνο όταν λαμβάνουν θετικές κριτικές και αναγνωρίζονται για τις πράξεις τους. Επίσης συνδέουν το μέγεθος της αποδοχής τους από την ομάδα με τα λάθη ή τις επιδόσεις τους.

Συνέπεια όλων αυτών των χαρακτηριστικών είναι ο καθορισμός χαμηλών στόχων στον αθλητισμό για τη σίγουρη επίτευξή τους και η αποφυγή πρωτοβουλιών και προκλήσεων. Η έλλειψη της αυτοπεποίθησης δεν σημαίνει ότι έχουν χαμηλές ικανότητες αλλά ότι συγκρίνουν τις πραγματικές τους ικανότητές με ένα ιδανικό εαυτό ή με τις εξωπραγματικές προσδοκίες αθλητών που είναι σημαντικές για αυτούς. Αυτό λοιπόν τους περιορίζει στις ενέργειές τους στο παιχνίδι αλλά και στην εξέλιξή τους σαν μονάδες.

Ο προπονητής εύκολα αναγνωρίζει τους αθλητές με χαμηλή αυτοπεποίθηση από τον τρόπο που αγωνίζονται (διστακτικότητα - έλλειψη πρωτοβουλιών), αλλά και από τις αντιδράσεις τους στις παρατηρήσεις. Στις περιπτώσεις αυτές μια μικρή παρέμβαση είναι καθοριστική για την αύξηση της απόδοσης. Η παρέμβαση αυτή μπορεί να γίνει με μεγαλύτερη επιβράβευση και ενίσχυση στις ενέργειές τους στο παιχνίδι αλλά και την προπόνηση.

### **ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΥΨΗΛΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ**

Οι αθλητές με υψηλή αυτοπεποίθηση αναλαμβάνουν την υπευθυνότητα για τις πράξεις τους. Λειτουργούν με αισιοδοξία, δημιουργικότητα, αγωνιστικότητα και τόλμη. Επίσης σαν στοιχεία του χαρακτήρα τους είναι η συγκρότηση, ο αυτοέλεγχος και η εσωτερική ισορροπία. Τα οποία εμφανίζονται στις συμπεριφορές τους στους αγώνες αλλά και στην προπόνηση. Αντίθετα με όσους διακατέχονται από χαμηλή αυτοπεποίθηση, όσοι έχουν υψηλή αυτοπεποίθηση έχουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα στις αρνητικές κριτικές των άλλων, αλλά έχουν και μεγαλύτερη ανεκτικότητα και σεβασμό για τους άλλους.

Συνέπεια αυτών των χαρακτηριστικών είναι ο καθορισμός υψηλών στόχων, αλλά και η λήψη πρωτοβουλιών. Ενώ η πίστη στις ικανότητες μπορεί να συντελέσει στην αποτελεσματικότερη βελτίωση των ατομικών ικανοτήτων των αθλητών.

Όμως υπάρχει και το άλλο άκρο στο οποίο ο αθλητής είναι υπεραισιόδοξος. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο αθλητής αυτός θέτει υπερβολικούς στόχους και πιστεύει στις δυνατότητές του πάνω από την πραγματικότητα. Ο αθλητής αυτός πιστεύει ότι όλα βασίζονται πάνω του, αλλά μπορεί και να «κρεμάσει» την ομάδα με τις υπερβολικές πρωτοβουλίες. Ο προπονητής, σε μία τέτοια περίπτωση, πρέπει να περιορίσει την υπεραισιοδοξία του αθλητή και να του εξηγήσει τα αρνητικά αποτελέσματα αυτής, αλλά και να προσπαθήσει να την μειώσει και να την διατηρήσει ένα ιδανικό επίπεδο.

### ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

Μπορούμε να βελτιώσουμε τα επίπεδα της αυτοπεποίθησης του αθλητή, χωρίς να ξεχνάμε ότι η ιδανική αυτοπεποίθηση είναι μία μέση αυτοπεποίθηση ούτε πολύ χαμηλή ούτε πολύ υψηλή. Η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης μπορεί να γίνει με βασικές ασκήσεις που θα δοθούν από τον προπονητή και θα δουλεύουν σε συνεργασία με τον αθλητή.

1.

Κάντε μία λίστα με τις επιτυχίες του κάθε αθλητή. Ο κάθε ένας έχει επιτυχίες όσο μικρές και αν είναι αυτές.

2.

Κάνε μια λίστα με τα θετικά χαρακτηριστικά του κάθε αθλητή. Οι συναθλητές μπορούν να βοηθήσουν αν ο αθλητής παρουσιάζει δυσκολίες στην ανεύρεση θετικών χαρακτηριστικών.

3.

Προσπάθησε να ξεπεράσετε τους δισταγμούς. Για παράδειγμα αν ο αθλητής φοβάται να

σουτάρει μπορεί να δοκιμάσει περισσότερες φορές στην προπόνηση ή και σε φιλικά παιχνίδια μετά από την καθοδήγηση, γνωρίζοντας ότι το μέγεθος του αισθήματος αποτυχίας θα μειωθεί με την εξάσκηση.

4.

Αν δεν ρισκάρεις μπορεί να νιώθεις ασφαλής αλλά δεν βελτιώνεσαι. Ο προπονητής πρέπει να δώσει ιδιαίτερη σημασία και στο τρόπο που θα επιβραβεύει ή θα κάνει παρατηρήσεις στους αθλητές. Μπορεί εύκολα να τους τονώσει ή να τους μειώσει την αυτοπεποίθηση.

5.

Ανακαλύψτε τι είναι αυτό που ενοχλεί τον αθλητή, στην προπόνηση, στον αγώνα, στη σχέση του με τον προπονητή και τους συμπαίκτες και κάντε ένα σχέδιο με τα βήματα για να το ξεπεράσετε. Αν ο αθλητής πιστεύει ότι τον μειώνουν ή τον απορρίπτουν ζητήστε να το επιβεβαιωθεί και από τους συμπαίκτες. Οι ξεκάθαρες σχέσεις ωφελούν πάντα την ομάδα.

6.

Η αντιμετώπιση της αποτυχίας είναι ένα βασικό στοιχείο που πρέπει να μάθουν οι αθλητές από τον προπονητή. Μεγαλύτερη βαρύτητα πρέπει να δοθεί στο πως μαθαίνουμε από τα λάθη μας και ότι μόνο έτσι βελτιωνόμαστε.

7.

Ορίστε στόχους οι οποίοι θα ικανοποιούν αποκλειστικά τον κάθε αθλητή ξεχωριστά, δε χρειάζεται να ανταποκρίνονται στις προσδοκίες των άλλων. Αντιμετωπίστε αυτούς τους στόχους θετικά και ενισχύστε τον αθλητή σου όταν τους πετυχαίνει.

8.

Στην διάρκεια της νοερής εξάσκησης, αφιερώστε ένα μέρος για να φανταστείτε πως θα είναι ο αθλητής όταν θα έχει πετύχει τους στόχους του. Νιώστε τα συναισθήματα χαράς και ικανοποίησης.

9.

Η εκμάθηση τεχνικών χαλάρωσης και διαχείρισης του άγχους ωφελεί στην τόνωση της

αυτοπεποίθησης καθώς οι αθλητές ξεπερνούν πιο εύκολα τις δυσκολίες και αποδίδουν καλύτερα.

*"Χάνεις 100% τα σουτ που δεν τόλμησες"*

Wayne Gretzky