

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ  
ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΑΠΟΨΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ  
ΤΕΧΝΩΝ  
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ  
ΟΙ ΟΠΟΙΟΙ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ  
ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

(Σύντομος Τίτλος: *Πολεμικές Τέχνες και Αθλητική Ψυχολογία*)

Υπεύθυνη Εργασίας: Αβραμίδου Μαρία

Επιβλέπων Καθηγητής: Μάριος Γούδας

ΤΡΙΚΑΛΑ  
ΙΟΥΝΙΟΣ 1999



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ  
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»

Αριθ. Εισ.: 743 / 1

Ημερ. Εισ.: 19 - 09 - 2000

Δωρεά: \_\_\_\_\_

Ταξιδιωτικός Κωδικός: ΠΤ - ΤΕΦΑΑ

1999

ΑΒΡ

**Απόψεις προπονητών πολεμικών τεχνών σχετικά με ψυχολογικούς παράγοντες οι  
οποίοι επηρεάζουν την απόδοση αθλητών**

Μαίρη Αβραμίδου & Μάριος Γούδας  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Σύντομος τίτλος: Πολεμικές τέχνες και αθλητική ψυχολογία

Ημερομηνία υποβολής

**Διεύθυνση για επικοινωνία**

Dr Μάριος Γούδας

Τ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Οδός Ελευθερίας

Πάρκο Ματσόπουλου

421 00 Τρίκαλα

τηλ. 0431- 47045

e-mail: mgoudas@pe.uth.gr

## **Απόψεις προπονητών πολεμικών τεχνών σχετικά με ψυχολογικούς παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την αγωνιστική απόδοση**

Προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας

Ο προπονητής παίζει καθοριστικό ρόλο στην διαδικασία ανάπτυξης ενός προγράμματος εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων. Ο προπονητής γνωρίζει τις ανάγκες και τα συγκεκριμένα προβλήματα των αθλητών και αθλητριών του καλύτερα από κάθε άλλο. Επίσης, επειδή πολλές φορές είναι αναγκαίο τα προγράμματα εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων να ενσωματώνονται στην προπόνηση η συνεργασία του προπονητή είναι επιβεβλημένη. Τέλος, όπως έχουν δείξει οι \*\*\*\*\*, ο προπονητής συμβάλει αποφασιστικά στην ομαλή εισαγωγή και στην αποδοχή του αθλητικού ψυχολόγου από τους αθλητές.

Είναι φανερό από τα παραπάνω ότι για τον ορθό σχεδιασμό και την επιτυχημένη εφαρμογή ενός προγράμματος ψυχολογικής προετοιμασίας πρέπει να έχουμε πληροφορίες σχετικά με την άποψη των προπονητών για τον ρόλο της αθλητικής ψυχολογίας και ειδικότερα για τα ειδικά προβλήματα τα οποία είναι σχετικά με το συγκεκριμένο άθλημα. Δυστυχώς, πολύ λίγες είναι οι έρευνες εκείνες οι οποίες έχουν ασχοληθεί με το θέμα αυτό.

Ο Silva (1984) εξέτασε τις απόψεις ενός αντιπροσωπευτικού εθνικού δείγματος προπονητών ερασιτεχνικών αθλημάτων για την αθλητική ψυχολογία. Η μεγάλη πλειοψηφία των προπονητών του δείγματος ανέφερε ότι η επιστήμη της αθλητικής ψυχολογίας θα ήταν χρήσιμη για την ανάπτυξη της απόδοσης των αθλητών τους. Σε ότι αφορά συγκεκριμένα ζητήματα στα οποία οι προπονητές θεωρούσαν ότι θα χρειαζόταν βοήθεια, τα πιο σημαντικά ήταν η ανάπτυξη και η διατήρηση της παρακίνησης και της θέλησης των αθλητών τους και η διατήρηση θετικών στάσεων προς την αγωνιστική διαδικασία.

Οι Sullivan & Hodge (1991) εξέτασαν τις απόψεις αθλητών και προπονητών για την αθλητική ψυχολογία στη Ν. Ζηλανδία. Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκαν δύο διαφορετικοί τύποι ερωτηματολογίων, ένα για τους αθλητές και ένα για τους προπονητές, και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τόσο οι αθλητές υψηλού επιπέδου όσο και οι ομοσπονδιακοί

προπονητές κατατάσσουν την αθλητική ψυχολογία στην πρώτη γραμμή σπουδαιότητας για το άθλημά τους. Τα θετικά αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι προαναφερθέντες ερωτώμενοι θα ενδιαφέρονταν να συνεργαστούν με κάποιον αθλητικό ψυχολόγο.

Σε μια άλλη έρευνα των Gould, Hodge, Peterson & Petlichkoff (1987), με ερωτώμενους προπονητές πάλης, το ζήτημα ήταν η εμπειρική ψυχολογική υποστήριξη που παρείχαν οι προπονητές, καθώς και οι διαφορετικές ψυχολογικές στρατηγικές που χρησιμοποιούσαν. Τα αποτελέσματα της έρευνας μεταξύ άλλων έδειξαν ότι οι πιο προβληματικές περιοχές από ψυχολογικής απόψεως στο συγκεκριμένο άθλημα ήταν : ο έλεγχος του άγχους, η αυτοσυγκέντρωση και η έλλειψη αυτοπεποίθησης. Οι στρατηγικές που αποδείχτηκαν πιο ευνοϊκές και εύκολες στη διαμόρφωση τους και υιοθέτησή τους από τους παλαιστές ήταν ο καθορισμός στόχων και η νοερή προπόνηση.

Οι Gould, Giannini, Krane & Hodge, (1990) εξέτασαν τις εκπαιδευτικές ανάγκες προπονητών σε ερασιτεχνικά αθλήματα της Αμερικής και τις ανάγκες τους σε αυτό τον τομέα. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 130 εθνικές ομάδες από όλη την Αμερική που αντιπροσώπευαν 30 αμερικανικά αθλήματα. Τα αποτελέσματα της έρευνας αποκάλυψαν ότι οι προπονητές ενδιαφερόταν ιδιαίτερα για σεμινάρια αθλητικής ψυχολογίας και ειδικότερα για προγράμματα νοερής προπόνησης για πιθανούς elite αθλητές.

Σε μία πρόσφατη έρευνα στην Ελλάδα οι Goudas, Vassiliou & Akriboulis, ρώτησαν προπονητές αγωνισμάτων κλασσικού αθλητισμού σχετικά με προβλήματα απόδοσης των αθλητών τους τα οποία άπτονται της αθλητικής ψυχολογίας. Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι \*\*\*\*\*

Παρόλο που οι υπάρχουσες έρευνες δείχνουν ότι οι προπονητές είναι ευνοϊκά διακείμενοι προς την επιστήμη της αθλητικής ψυχολογίας, δεν παρέχουν συστηματικές πληροφορίες σχετικά με τα εξειδικευμένα προβλήματα τα οποία αντιμετωπίζουν οι προπονητές στην προσπάθειά τους να αυξήσουν την απόδοση των αθλητών και αθλητριών τους, στην επίλυση των οποίων θα μπορούσε να συνεισφέρει η αθλητική ψυχολογία. Έτσι, ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τις απόψεις προπονητών πολεμικών τεχνών σχετικά με α) προβλήματα τα οποία επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών και τα

οποία εντάσσονται στον χώρο της αθλητικής ψυχολογίας και β) εμπειρικές τεχνικές τις οποίες χρησιμοποιούν οι προπονητές με σκοπό την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων.

Η μεθοδολογία η οποία χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα ήταν η ποιοτική. Η επιλογή αυτή έγινε για δύο λόγους. Πρώτον, διότι ο σκοπός της έρευνας ήταν να περιγράψει την άποψη των προπονητών σχετικά με τα προβλήματα των αθλητών τους που άπτονται στην περιοχή της αθλητικής ψυχολογίας. Σύμφωνα με τον Streat (1998) η χρήση της ποιοτικής μεθοδολογίας στην αθλητική ψυχολογία προσφέρει την ευκαιρία να περιγράψουμε με ακρίβεια τα φαινόμενα όπως τα αντιλαμβάνονται οι συμμετέχοντες. Δεύτερον, λόγω της έλλειψης σχετικών δεδομένων κρίθηκε αναγκαίο να χρησιμοποιηθούν συνεντεύξεις με ανοικτές ερωτήσεις.

### **Μέθοδος**

#### Συμμετέχοντες

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν 14 εκπαιδευτές πολεμικών τεχνών οι οποίοι προπονούσαν αθλητές στα αθλήματα των : muay thai, karate, kick boxing, tae kwon do και πυγμαχία. Εργάζονταν σε συλλόγους της Αττικής και της Κύπρου και είχαν μέση προπονητική εμπειρία 19 χρόνια. Πολλοί από τους αθλητές τους έχουν διακριθεί σε πανελλήνιο και διεθνές επίπεδο.

#### Διαδικασία

Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την χρήση προσωπικών συνεντεύξεων με βάση ένα προκαθορισμένο σχέδιο συνέντευξης. Η συνέντευξη διαρκούσε περίπου 15 - 20 λεπτά και η καταγραφή της γινόταν με δημοσιογραφικό κασετόφωνο. Το σχέδιο συνέντευξης περιλάμβανε 4 ανοικτές ερωτήσεις που αφορούσαν 4 ξεχωριστά θέματα οι οποίες ερωτήσεις ακολουθούνταν από προκαθορισμένες προτροπές για διευκρινήσεις (probing). Έγινε προσπάθεια μέσω των επιμέρους διευκρινήσεων, να δίνονται όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένες απαντήσεις. Ο χώρος στον οποίο γίνονταν οι συνεντεύξεις ήταν το γυμναστήριο του κάθε εκπαιδευτή και οι συνεντεύξεις διενεργούνταν λίγο πριν την έναρξη της προπόνησης.

#### Ανάλυση των δεδομένων

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η τεχνική της ανάλυσης περιεχομένου (Patton, 1990). Η τεχνική αυτή έχει χρησιμοποιηθεί σε αρκετές έρευνες στον χώρο της αθλητικής ψυχολογίας (Gould, Tuffey, Udry, Loehr, 1995, Scanlan, Ravizza, & Stein, 1989):

1. Η απομαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων απέδωσε 72 σελίδες χειρόγραφου κειμένου.
2. Τρία άτομα σχετικά με το αντικείμενο διαβάσανε πολλές φορές και τις 14 συνεντεύξεις, ώστε να εξοικειωθούν με τον κάθε συμμετέχοντα (ερωτώμενο).
3. Κάθε ερευνητής, από μόνος του, εντόπισε διακριτά αυτόνομα αποσπάσματα στις συνεντεύξεις. Διακριτό απόσπασμα ορίζεται πρόταση ή φράση της συνέντευξης, η οποία έχει ολοκληρωμένο αυτόνομο νόημα. Τα αυτόνομα αποσπάσματα περιγράφηκαν σε κωδικούς αποσπασμάτων ή περιφραστικά αποσπάσματα όπου περιείχαν μια ευδιάκριτη ιδέα ή νόημα της απάντησης. Οι κωδικοί φράσεις που περιέγραφαν τα αποσπάσματα, καταγράφηκαν ξεχωριστά ώστε να δημιουργηθεί μια λίστα με τα αυτόνομα αποσπάσματα στις συνεντεύξεις, με την ομόφωνη γνώμη και των τριών ερευνητών για κάθε διακριτό απόσπασμα.
4. Στη συνέχεια, έγινε η κατηγοριοποίηση των διακριτών αποσπασμάτων. Κάθε θέμα εντασσόταν σε μια γενικότερη κατηγορία με τη σύμφωνη γνώμη και των τριών ατόμων που διενεργούσαν την ανάλυση. Οι κατηγορίες δεν ήταν καθορισμένες από πριν, αλλά προέκυψαν από τα δεδομένα.

Η ανάλυση έγινε για δύο ξεχωριστές θεματικές ενότητες οι οποίες ήταν «Ψυχολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών στον αγώνα και στην καριέρα τους γενικότερα» και «Εμπειρική ψυχολογική υποστήριξη από τον εκπαιδευτή». Τελικά εντοπίστηκαν 114 διακριτά αποσπάσματα σχετικά με την 1<sup>η</sup> θεματική ενότητα και 72 για τη δεύτερη, τα οποία κατηγοριοποιήθηκαν μια φορά όπως φαίνεται στους δύο πίνακες.

### **Αποτελέσματα**

#### Προβλήματα απόδοσης



Ο πίνακας 1 παρουσιάζει τα αποτελέσματα της κατηγοριοποίησης για την 1<sup>η</sup> θεματική περιοχή. Όπως φαίνεται, από την ανάλυση προέκυψαν οκτώ διαστάσεις οι οποίες περιγράφουν συνοπτικά τις απόψεις των συμμετεχόντων προπονητών σε ότι αφορά προβλήματα των αθλητών τα οποία σχετίζονται με την αθλητική ψυχολογία. Οι διαστάσεις αυτές περιγράφονται στη συνέχεια.

**Άγχος.** Η 1<sup>η</sup> διάσταση, έχει να κάνει με το άγχος των αθλητών και αθλητριών και περιλαμβάνει 26 διακριτά θέματα, τα περισσότερα από κάθε άλλη διάσταση. Οι προπονητές συνδέουν το άγχος των αθλητών τους κατά κύριο λόγο με το περιβάλλον του αγώνα:

«... συνήθως όταν παρακολουθούν συγγενείς ή φίλοι βλέπω τους αθλητές μου πιο αγχωμένους γιατί θέλουν να δείξουν τον καλύτερο εαυτό τους στους φίλους τους, δεν θέλουν να τους απογοητεύσουν.....».

Άλλος ένας σημαντικός παράγοντας άγχους για τους αθλητές είναι σύμφωνα με τους προπονητές το επίπεδο του αθλητή. Σύμφωνα με τους προπονητές, τόσο οι αρχάριοι όσο και οι πρωταθλητές μπορεί να αντιμετωπίσουν προβλήματα άγχους για διαφορετικούς όμως λόγους:

«... βέβαια όσο πιο αρχάριος, πιο αδόλευτος είναι ο αθλητής τόσο περισσότερο άγχος θα έχει, γιατί δεν έχει εμπειρία του ρινγκ, αλλά και πάλι και αυτό το άγχος χάνεται τις περισσότερες φορές με το πρώτο χτύπημα.....».

«...και ο πρωταθλητής σίγουρα νιώθει άγχος, όχι το ίδιο άγχος όμως με τον αρχάριο. Ο πρωταθλητής νιώθει άγχος γιατί έρχεται να υπερασπιστεί τον τίτλο του, τη ζώνη του...».

**Παρακίνηση/χαρακτήρας.** Το θέμα της 2<sup>ης</sup> διάστασης η οποία περιλάμβανε 21 διακριτά θέματα ήταν η παρακίνηση και ο χαρακτήρας των αθλητών. Οι προπονητές τόνισαν ότι για να διατηρήσουν τη θέλησή τους οι αθλητές θα πρέπει να αγαπούν το άθλημα. Άλλα στοιχεία τα οποία συνθέτουν τη διάσταση αυτή είναι οι υψηλοί στόχοι τους οποίους θα πρέπει να θέτει ο αθλητής αλλά και ο χαρακτήρας του ο οποίος έχει διαμορφωθεί από την οικογένειά του.

\*\*\*\*\*



**Προσωπικά προβλήματα.** Η 6<sup>η</sup> διάσταση έχει να κάνει με προσωπικά προβλήματα, που αντιμετωπίζει ο αθλητής. Οι προπονητές θεωρούσαν ότι τα προσωπικά προβλήματα επηρεάζουν τους αθλητές τόσο βραχυπρόθεσμα μειώνοντας την απόδοση στην προπόνηση και στον αγώνα όσο και μακροπρόθεσμα. Αυτή η θεματική ενότητα αποτελείται από 21 διαφορετικά διακριτά θέματα, μερικά από τα οποία αναφέρονται παρακάτω:

«...τυχαίνει ο αθλητής να μην μπορεί να συγκεντρωθεί όχι μόνο στην προπόνηση αλλά και στον αγώνα. Μπερδεύουνε πολλές φορές παράγοντες της προσωπικής τους ζωής με τη στιγμή του αγώνα.....».

«...όταν ο άλλος δουλεύει νύχτα ή είναι οικοδόμος, τότε είναι σίγουρο ότι θα έχει μειωμένη απόδοση.....».

«...μπορεί να έχει τύχει να έχει μαλώσει με την μητέρα του ή να μην έχει δει το κορίτσι του. Αυτό μπορεί να τον επηρεάσει και να μην μπορεί να συγκεντρωθεί στον αγώνα.....»

**Αυτοπεποίθηση.** Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας, ο οποίος σύμφωνα με τους προπονητές επηρεάζει την αγωνιστική απόδοση των αθλητών τους είναι η αυτοπεποίθηση. Σε αυτή της κατηγορία υπήρχαν 17 διακριτά θέματα. Σε αυτή την κατηγορία, φαίνεται ότι υπάρχουν δύο διαφορετικές εκδοχές για την αυτοπεποίθηση των αθλητών. Η πρώτη αναφέρεται στην προσωπική αμφισβήτηση των δυνατοτήτων από τους αθλητές:

«... πολλοί αθλητές λόγω μειωμένης αυτοπεποίθησης δεν πιστεύουν ότι θα τα καταφέρουν, ότι μπορούν να αποδώσουν τόσο καλά ώστε να κερδίσουν.....».

Η δεύτερη αναφέρεται στην άνεση και στη σιγουριά που αποκτούν οι αθλητές με την εμπειρία και με τους αγώνες:

«...όταν μπαίνει ο αθλητής στο ρινγκ είναι ένας εντελώς άλλος κόσμος. Με τους πολλούς αγώνες που έχει ένας αθλητής στα πόδια του αποκτά αυτό που λέμε στη γλώσσα μας 'αέρα του ρινγκ', νιώθει το ρινγκ σαν το σπίτι του».

**Φόβος.** Η 5<sup>η</sup> διάσταση έχει να κάνει με το φόβο που νιώθουν οι αθλητές την ώρα του αγώνα και περιλαμβάνει 13 διακριτά θέματα. Σύμφωνα με τους προπονητές ο φόβος



μπορεί να σχετίζεται με διάφορους παράγοντες όπως το παρουσιαστικό του αντιπάλου αλλά και οι πρώτες συναντήσεις:

«... είναι διαφορετικά για τους αρχάριους αθλητές. Αυτοί συνήθως νιώθουν μεγαλύτερο άγχος από τους προχωρημένους ειδικά στους πρώτους αγώνες....».

«... είχα κάποιον αθλητή ο οποίος επηρεαζόταν πάρα πολύ από την όψη του αντιπάλου, από το παρουσιαστικό του, αν είχε σκληρό παρουσιαστικό αυτό τον επηρέαζε αρνητικά....».

**Συμπεριφορά του προπονητή.** Η 6<sup>η</sup> διάσταση έχει να κάνει με την συμπεριφορά του προπονητή, αποτελείται από 6 διακριτά θέματα. Ένα παράδειγμα το οποίο αναφέρεται στην εμπιστοσύνη προς τον προπονητή είναι το παρακάτω:

«...πρέπει ο αθλητής να εμπιστεύεται τον προπονητή να πιστεύει ότι μπορεί να τον βοηθήσει και ακόμα περισσότερο να νιώθει ότι αυτά που του διδάσκει μπορούν να τον φέρουν κοντά στην νίκη για να μπει μέσα στο ρινγκ.....»

**Τραυματισμός.** Υπήρχαν 5 διακριτά θέματα τα οποία αναφέρονταν στον τραυματισμό αλλά και στην αντιμετώπιση του τραυματισμού από τους αθλητές.

∴ «... σε έναν αγώνα με έναν ατσούμπαλο αθλητή έσπασε το πόδι του και αυτό του στοίχισε τη συμμετοχή του στην Ολυμπιάδα της Σεούλ, για την οποία μάλιστα ήταν το φαβορί στην κατηγορία του.....».

**Αυτοσυγκέντρωση** . Η τελευταία διάσταση αναφέρεται στην αυτοσυγκέντρωση των αθλητών και περιλαμβάνει 3 διακριτά θέματα. Ένα από αυτά είναι:

«...είναι εύκολο να καταλάβεις πότε ένας αθλητής προχωρημένος ιδιαίτερα δεν είναι συγκεντρωμένος, τότε ο αρχάριος μπορεί να τον ακουμπήσει, να του δώσει κάποιο χτύπημα, γιατί ο άλλος δεν σκέφτεται.....».

### Εμπειρικές τεχνικές των προπονητών

Ο πίνακας 2 παρουσιάζει τα αποτελέσματα της κατηγοροποίησης των διακριτών αποσπασμάτων για την 2<sup>η</sup> θεματική ενότητα. Δημιουργήθηκαν επτά διαστάσεις οι οποίες παρουσιάζονται παρακάτω.

**Συζήτηση/ προσέγγιση.** Οι προπονητές αναφέρθηκαν εκτεταμένα στην προσπάθεια τους να δώσουν λύσεις σε συγκεκριμένα προβλήματα μέσω της συζήτησης και της ιδιαίτερης προσέγγισης του κάθε αθλητή. Η διάσταση αυτή περιείχε 19 διακριτά θέματα μερικά από τα οποία αναφέρονται παρακάτω:

«... δεν μπορείς να μιλάς σε όλους το ίδιο, εξαρτάται από το τι δέχεται ο κάθε αθλητής. Εγώ ξέρω τους αθλητές μου και τους μιλάω αναλόγως.....».

«...δεν τον αφήνεις μόνο του τον αθλητή. Μετά την προπόνηση τον πιάνεις και συζητάς μαζί του, του εξηγείς τα λάθη του, επαινείς τα καλά σημεία, ασχολείσαι μαζί του.....».

**Πρακτικές τεχνικές.** Η 2<sup>η</sup> διάσταση περιλαμβάνει 16 διακριτά θέματα. Οι προπονητές ανέφεραν ότι χρησιμοποιούν μία ποικιλία πρακτικών τεχνικών. Οι τεχνικές αυτές αναφέρονται σε οργάνωση συναντήσεων με ιδιαίτερο σκοπό την «τόνωση της ψυχολογίας» του αθλητή αλλά και τη χρήση της τιμωρίας Παρακάτω αναφέρονται κάποια από αυτά:

«... όταν κατάλαβα ότι αυτός ήταν ο μόνος στόχος του, τον τιμώρησα με αποβολή 6 μηνών από την προπόνηση και μετά γύρισε πιο βελτιωμένος...».

«... όταν γυρίσει ο αθλητής μετά από μία αρρώστια, ακόμα και αν είναι σωματικά καλά τον βάζω να παίξει πρώτα με κάποιον κατώτερο αθλητή για να επανέλθει και η ψυχολογία του.....»

**Συνειδητοποίηση.** Το θέμα της 3ης διάστασης είναι η συνειδητοποίηση και περιλαμβάνει 11 διακριτά θέματα. Οι προπονητές ανέφεραν ότι προσπαθούν συστηματικά να βοηθήσουν τους αθλητές να δουν τα πράγματα ρεαλιστικά και να αποδεχτούν τις αδυναμίες τους θεωρώντας ότι αυτό τους βοηθάει στην πορεία τους. Τα παρακάτω αποσπάσματα αναφέρονται στην αποδοχή του φόβου και στην συνειδητοποίηση της πραγματικότητας.

«...τους βάζω να παρατηρούν τα συναισθήματά τους την ώρα του αγώνα να νιώθουν το φόβο και να τον δέχονται.....».

«..... του λες πως έχουν τα πράγματα, δεν προσπαθείς να του κρύψεις τίποτα, του παρουσιάζεις την πραγματικότητα, για να ξέρει τι έχει να αντιμετωπίσει.....»

**Θετική ανατροφοδότηση.** Η 4<sup>η</sup> διάσταση αναφέρεται στην αναγκαιότητα της παροχής θετικής ανατροφοδότησης στους αθλητές από τους προπονητές και την έμφαση που πρέπει να δίνεται στα πλεονεκτήματα των αθλητών. Η διάσταση αυτή περιλαμβάνει 9 διακριτά θέματα. Ένα από αυτά είναι:

«...μπορείς να του δείξεις άλλους αθλητές και να τον συγκρίνεις με αυτούς στα σημεία που υπερέχει .....».

**Αποκοπή από το περιβάλλον του αγώνα.** Κάποιοι από τους προπονητές αναφέρθηκαν στην προσπάθεια που καταβάλουν ώστε να βοηθήσουν τον αθλητή να αγωνιστεί χωρίς εξωτερικές περιστάσεις αποκομμένος από το περιβάλλον του αγώνα.

«... προσπαθώ να τον κάνω να ξεχάσει το τελετουργικό του αγώνα, την επισημότητά του, να σκεφτεί ότι υπάρχει μόνο αυτός ο αντίπαλος και ο διαιτητής μέσα στο ρινγκ.....».

Reframing. Το θέμα της 6ης θεματικής ενότητας έχει σχέση με το **reframing** και περιλαμβάνει 5 διακριτά θέματα, με πιο αντιπροσωπευτικό το παρακάτω:

«...του λέω να φανταστεί ότι δεν παίζει αγώνα απλώς κάνει μια δυνατή προπόνηση με κάποιον αθλητή και μάλιστα στο γυμναστήριό μας, γιατί και αυτό έχει σημασία.....».

**Αντιμετώπιση δυσκολιών.** Η διάσταση αυτή περιείχε 4 διακριτά θέματα και αναφέρεται στην αναγκαιότητα να μάθουν οι αθλητές να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες όχι μόνο μέσα στο γήπεδο αλλά και γενικότερα στη ζωή. Παραδείγματος χάριν:

«...αγώνας είναι και το κυνήγι του χρόνου. Ο αθλητής πρέπει να είναι προετοιμασμένος για όλα και με αυτό εννοώ όχι μόνο για τον αγώνα.....».

### **Συζήτηση**

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τις απόψεις προπονητών πολεμικών τεχνών σχετικά με προβλήματα απόδοσης τα οποία αντιμετωπίζουν οι αθλητές τους και θα μπορούσαν να αντιμετωπιστούν από την πλευρά της αθλητικής ψυχολογίας καθώς και να καταγράψει εμπειρικές τεχνικές τις οποίες χρησιμοποιούν οι προπονητές για την αντιμετώπιση τέτοιων προβλημάτων.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι παράγοντες οι οποίοι σύμφωνα με τους προπονητές επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών ταυτίζονται σε μεγάλο βαθμό με τα κύρια θέματα με τα οποία ασχολείται η εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία. Δύο κύριοι παράγοντες οι οποίοι σύμφωνα με τους προπονητές που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών πολεμικών τεχνών είναι το άγχος και η αυτοπεποίθηση. Και οι δύο παράγοντες αυτοί αναγνωρίζονται ως κεντρικοί για την αύξηση της απόδοσης των αθλητών και έχουν τύχει μεγάλου ερευνητικού ενδιαφέροντος στα πλαίσια της αθλητικής ψυχολογίας (Bunker, Williams, & Zissner, 1991; Martens, Vealey & Burton, 1990; Jones & Hardy, 1991;)

Οι προπονητές όμως αναγνώρισαν και τον φόβο ως παράγοντα καθοριστικό για την απόδοση. Ο παράγοντας όμως αυτός συνήθως δεν αναφέρεται σε σχετικά κείμενα ενώ πολύ λίγες είναι οι έρευνες που έχουν εξετάσει τις παραμέτρους οι οποίες συνθέτουν τον φόβο των αθλητών. Η ιδιαιτερότητα αυτή μάλλον οφείλεται στην φύση των αθλημάτων που εξετάστηκαν. Πράγματι, οι αγωνιστικές συναντήσεις πολεμικών τεχνών μπορεί να είναι πηγή φόβου λόγω του πιθανού πόνου που μπορεί να προκληθεί κατά τη διάρκεια του αγώνα. Έτσι ο αθλητικός ψυχολόγος ο οποίος θα ασχοληθεί με παρόμοια αθλήματα θα πρέπει να είναι προετοιμασμένος να βοηθήσει τους αθλητές να ξεπεράσουν τον φόβο που πιθανόν να έχουν πριν από μία συνάντηση.

Σύμφωνα με τους προπονητές ένας βασικός παράγοντα ο οποίος επηρεάζει την πορεία και την απόδοση των αθλητών τους είναι η παρακίνηση. Οι προπονητές έκαναν ιδιαίτερη μνεία στην ανάγκη ο αθλητής να συνεχίζει την προσπάθειά του παρά τις δυσκολίες, να συντηρεί το ηθικό του παρά τις αποτυχίες και τόνισαν ότι χωρίς να αγαπάει αυτό που κάνει δεν είναι δυνατό να έρθουν και να διατηρηθούν οι επιτυχίες. Η ανάγκη για την ενίσχυση της παρακίνησης των αθλητών και αθλητριών αναφέρεται συχνά σε κείμενα που αφορά προγράμματα εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων. Η Vealey (1988) αναφέρεται σε βασικές ψυχολογικές δεξιότητες όπως η θέληση και η αυτό-εκτίμηση οι οποίες θα πρέπει να αποτελούν τη βάση αυτών των προγραμμάτων. Άλλοι συγγραφείς όπως οι Gould και Djamarian (\*\*\*\*) τονίζουν ότι η ανάπτυξη των δεξιοτήτων αυτών πρέπει να είναι το κύριο αντικείμενο σε νεαρούς ή αρχάριους αθλητές. Τα αποτελέσματα

της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι θα πρέπει να αποτελούν μέρος του προγράμματος εξάσκησης ψυχολογικής προετοιμασίας σε κάθε επίπεδο.

Οι προπονητές ανέφεραν επίσης ότι για να βελτιώσουν την απόδοση των αθλητών τους πρέπει να τους μάθουν να αντιμετωπίζουν τα προσωπικά του προβλήματα έτσι ώστε αυτά να μην επηρεάζουν την αγωνιστική τους πορεία. Στην κατηγορία των προσωπικών προβλημάτων των αθλητών συμπεριέλαβαν οικογενειακά., συναισθηματικά και εργασιακά προβλήματα. Παρόμοια αποτελέσματα είχαν οι Goudas, Vassiliou & Akriboulis (1998) σε συνεντεύξεις με προπονητές αγωνισμάτων κλασσικού αθλητισμού. Από τις συνεντεύξεις φάνηκε ότι οι προπονητές θα ήθελαν βοήθεια σε αυτό το θέμα αν συνεργάζοταν με ένα αθλητικό ψυχολόγο. Όμως οι προπονητές δεν ήταν σε θέση να διακρίνουν ότι η αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων πιθανό θα απαιτούσε κάποιον ειδικευμένο στην συμβουλευτική ψυχολογία.

Σε ότι αφορά στις τεχνικές τις οποίες χρησιμοποιούν οι προπονητές για να αντιμετωπίσουν προβλήματα σχετικά με την ψυχολογία, φάνηκε ότι διαθέτουν ένα πλούσιο ρεπερτόριο το οποίο προσομοιάζει σε αυτό του αθλητικού ψυχολόγου. Όπως φαίνεται παρακάτω οι προπονητές χρησιμοποιούν εμπειρικά τεχνικές οι οποίες χρησιμοποιούνται ευρέως σε προγράμματα εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων αθλητών. Έτσι, φαίνεται ότι υπάρχει πρόσφορο έδαφος για συνεργασία μεταξύ των προπονητών και του αθλητικού ψυχολόγου.

Μία δεξιότητα την οποία οι προπονητές ανέφεραν ότι προσπαθούν να εξασκήσουν στους αθλητές τους είναι αυτή της αποκοπής από το περιβάλλον του αγώνα. Οι προπονητές είχαν αναφέρει ότι το περιβάλλον του αγώνα είναι από τις κύριες πηγές άγχους των αθλητών τους. Σε σύνδεση με αυτό ανέφεραν ότι οι προσπάθειες τους στρέφονταν στο να καλλιεργήσουν την ικανότητα των αθλητών τους να μην δέχονται στρεσογόνα ερεθίσματα από το περιβάλλον του αγώνα. Πρέπει να σημειωθεί όμως ότι οι προπονητές δεν ανέφεραν ότι χρησιμοποιούν κάποιες συγκεκριμένες τεχνικές για να πετύχουν την ανάπτυξη αυτής της δεξιότητας.

Μία άλλη τεχνική την οποία ανέφεραν οι προπονητές είναι αυτή του Ρεφραμινγ, η διαδικασία με την οποία μετατρέπουμε τον τρόπο με τον οποίο κρίνουμε τις καταστάσεις.

Με τον τρόπο αυτό μπορούμε θεωρητικά να μετατρέψουμε κάθε μειονέκτημα σε πλεονέκτημα κοιτάζοντας τα πράγματα από μία διαφορετική οπτική γωνία (Bunker, Williams, & Zissner, 1994). Τα δεδομένα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι η χρήση της τεχνικής αυτής θεωρείται αναγκαία από τους προπονητές.

Άλλη μία τεχνική την οποία οι προπονητές ανέφεραν ότι προσπαθούν να εφαρμόσουν είναι αυτή της συνειδητοποίησης. Η τεχνική αυτή έχει πολλές παραμέτρους και συνίσταται αφενός στην αποδοχή εκ μέρους του αθλητή των αδυναμιών του αφετέρου σε μία όσο το δυνατό περισσότερο ενεργή προσέγγιση στην προπόνηση. Η ανάπτυξη της συνειδητοποίησης έχει αποτελέσει αντικείμενο προγραμμάτων εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών. Ο Ravizza (1994) περιγράφει διάφορες μεθόδους για την ανάπτυξη της συνειδητοποίησης. Σύμφωνα με τις απόψεις των προπονητών, η καλλιέργεια αυτής της δεξιότητας είναι σημαντική για την πρόοδο των αθλητών.

Η παρούσα έρευνα κατέγραψε τις απόψεις των προπονητών πολεμικών τεχνών σε θέματα που άπτονται στην εφαρμογή αρχών της αθλητικής ψυχολογίας. Είναι φανερό ότι οι πληροφορίες αυτές μπορούν να διευκολύνουν τον αθλητικό ψυχολόγο ο οποίος σκοπεύει να εργαστεί με αθλητές αυτών των αθλημάτων. Επίσης οι πληροφορίες αυτές μπορούν να βελτιώσουν την επικοινωνία του προπονητή με τον αθλητικό ψυχολόγο και να συμβάλουν να ξεπεραστεί το χάσμα μεταξύ θεωρίας και πράξης το οποίο συχνά παρατηρείται στους αθλητικούς χώρους. Για τον σκοπό αυτό προτείνεται παρόμοιες έρευνες να διεξαχθούν και με προπονητές και προπονήτριες άλλων αθλημάτων.

### **Παραπομπές**

- Bunker, L., Williams, J.M., & Zissner, N. (1994). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J.M. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (pp.225-242). Palo Alto: Mayfield.
- Goudas, M, Vassiliou, S., & Akriboulis, Y. (1998).
- Gould, D., & Djamarian
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundation of coaching: similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. The Sport Psychologist, 1, 293-308.



Ravizza, K. (1994). Increasing awareness for sport performance. In J.M. Williams (Ed.), Applied

sport psychology: Personal growth to peak performance (pp.148-157). Palo Alto: Mayfield.

Scanlan, T.K., Ravizza, K., & Stein, G. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: I.

Introduction to the project. Journal of Sport and Exercise Psychology, 13, 103-120.

Silva, J. (1984). The status of sport psychology: A national survey of coaches. Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 55, 46-49.

Stean, W. (1998). Possibilities for qualitative research in sport psychology. The Sport Psychologist, 12, 333-345.

Sullivan, J. & Hodge, K. (1991). A survey of coaches and athletes about sport psychology in New Zealand. The Sport Psychologist, 5, 140-151.



## Πίνακας 1

Προβλήματα απόδοσης σχετικά με την αθλητική ψυχολογία.

ΔΙΑΚΡΙΤΑ ΘΕΜΑΤΑ	ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ
Εξωτερικές ψυχολογικές πιέσεις (πατέρας, φίλος)	Άγχος
Κόσμος και περιβάλλον	
Να πάνε όλα όπως τα έχει προγραμματίσει	
Παίζουνε από καθαρό άγχος	
Ανησυχία για τον αγώνα	
Κόσμος	
Άγχος, υπερένταση	
Η πίεση των φίλων	
Κοινό που παρακολουθεί	
Να μην έχει προλάβει να ετοιμαστεί, να κάνει το μασάζ του, να χαλαρώσει	
Επηρεάζεται από γονείς και φίλους	
Ξενικό περιβάλλον	
Άγχος αθλητή	
Ντρέπονται τον κόσμο	
Το άγχος για τον κόσμο, τον θεατή	
Κουβαλάει ένα όνομα	
Το στρές	
Λυπνίες-νεύρα	
Πρόβλημα με τα κιλά του	
Ανασφάλεια	
Η ένταση, η φασαρία στο στάδιο	
Η αναμονή, η καθυστέρηση των αγώνων	
Νευρικότητα, αμηχανία	

Άγχος του αγώνα από τον άπειρο	
Το άγχος του πρωταθλητή	
Να ακούσει μια βρισιά από το κοινό	
Μετράει η αγάπη και η θέληση	<b>ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ/ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ</b>
Ένας πρωταθλητής πρέπει να αγαπάει φοβερά αυτό που κάνει	
Το να του αρέσει αυτό που κάνει-θέληση	
Το πόσο αγαπάει το άθλημα ο ίδιος (N=2)	
Στόχοι (Ολυμπιάδα)	
Επιμονή, υπομονή, θέληση, στόχος	
Για ποιο λόγο έρχεται ο κάθε αθλητής	
Θέτει στόχους-αποφασισμένος	
Πνευματικό επίπεδο	
Να επηρεαστεί από την ενδυμασία	
Χαρακτήρα αθλητή-θέλει να φτάσει κάπου ή επιπόλαιος	
Πεποιθήσεις που τους έχουν μολιάσει μεγαλώνοντας	
Μπαίνει μέσα χωρίς διάθεση, όρεξη	
Δεν τον ενδιαφέρει το παιχνίδι	
Πολύ ευαίσθητος, πολύ ευέξαπτος, λίγο ανάγωγος	
Αν πάρω αυτά τα λεφτά και έχω λεφτά στην τσέπη μου, θα γίνω παγκόσμιος	
Υλικά και ηθικά κίνητρα	
Παιδικά βιώματα	
Η μεγάλη επιθυμία για ένα μετάλλιο	

Σκοπός του αγώνα, όχι η θέση αλλά η εμπειρία	
Μπερδεύουν παράγοντες προσωπικούς με την στιγμή του αγώνα	<b>ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ</b>
Προσωπικά προβλήματα	
Εργασιακές σχέσεις	
Προβλήματα καθημερινότητας στην προπόνηση	
Οικογενειακή Τραγωδία	
Οικογενειακό-προσωπικό-συναισθηματικό πρόβλημα	
Δύσκολες οικονομικές ανάγκες	
Μάλωσε με την κοπέλα του	
Τα βιώματα του στην προσωπική ζωή του	
Δουλεύει νύχτα	
Να έχει πεθάνει κάποιο αγαπημένο του πρόσωπο	
Να του έτυχε κάτι με την γυναίκα του	
Να έχει πρόβλημα με κάποιον αθλητή	
Κάποιο δυσάρεστο γεγονός	
Να μη δει το κορίτσι του	
Πρόβλημα με την μητέρα του	
Να τον επηρεάσει η δουλειά του	
Παράγοντες του προσωπικού-οικογενειακού ή επαγγελματικού περιβάλλοντος	
Προσωπικά προβλήματα	

Προσωπικά προβλήματα στο επαγγελματικό περιβάλλον	<b>ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ</b>
Εφηβεία	
Ανασφάλεια λόγω γνωστών	
Τεχνική άγνοια	
Δεν είναι σε επίπεδο να πιστεύει στον εαυτό του, στις δυνάμεις του	
Απόρριψη από τους συναθλητές του	
Πιστεύει στον εαυτό του	
Οι κινήσεις μου είναι εντελώς μηχανικές	
Αμφισβήτηση της προσωπικής απόδοσης	
Ανασφάλεια στο τι γνωρίζει ο αντίπαλος, τι απόδοση θα έχει	
Αγωνίζεται-Θέλει να δείξει ικανότητες που ίσως δεν έχει	
Τι εικόνα θα Δείξουν	
Εμπιστοσύνη στον εαυτό του	
Ο "αέρας του ρίγκ"	
Εμπειρία πάνω στο ρίγκ	
Θέμα αμάθειας	
Να νιώθει το ρίγκ σαν το σπίτι του	
Αν "φάει" κάποιο χτύπημα στην αρχή, του κόβεται η φόρα	
Αν δώσει χτύπημα εκείνος, ανεβαίνει η ψυχολογία του	
Φόβος αν θα είναι έτοιμος	
Φόβος σχετικά με τον αντίπαλο	
Φόβος πρώτων συναντήσεων	

Φόβος για σύγκρουση	
Φόβος αντιπάλου (N=3)	
Προκατάληψη-Κάτι πάει στραβά την ώρα που ετοιμάζεσαι	
Παρουσιαστικό αντιπάλου	
Φόβος για το άγνωστο	
Το όνομα του αθλητή	
Αίσθημα ευθύνης ως προς το δάσκαλο, τη σχολή, τον εαυτό του	
Φόβος μήπως δεν πετύχει το στόχο	
Πως θα του συμπεριφέρεται ο προπονητής	<b>ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ</b>
Η πίεση του προπονητή	
Να πιστεύει ότι ο εκπαιδευτής έχει γνώσεις και την δυνατότητα τον βοηθήσει	
Να του έχει εμπιστοσύνη όταν βρίσκεται πίσω του όταν αγωνίζεται	
Να τον καλύπτει ο προπονητής του	
Αν είναι αγχωμένος και τρέμει, το μεταδίδει στον αθλητή του	
Πόνος	<b>ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ</b>
Τραυματισμός (N=3)	
Ατύχημα, τραυματισμός	
Αυτοσυγκέντρωση (συγκέντρωση ενέργειας)	<b>ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ</b>
Δεν σκέφτεται	
Ηρεμία, καθαρό μυαλό	

## Πίνακας 2

Εμπειρική ψυχολογική υποστήριξη του εκπαιδευτή πολεμικών τεχνών προς τους αθλητές.

<b>2<sup>η</sup> ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ</b>	
Ο προπονητής βάζει τα γάντια και του ρίχνει και καμιά	<b>ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ</b>
Αγώνες με κατώτερους αθλητές	
Οργάνωση μικρών συναντήσεων	
Τη σημασία έχει η ζώνη; 'Αν θέλεις σου δίνω και εσένα μαύρη	
Χρήση βίντεο	
Εμφύσηση μιας διαφορετικής φιλοσοφίας	
Με προχωρημένο που παίζει ουσιαστικά το ρόλο του σάκου	
Να παίζει χωρίς να τραυματιστεί	
Τεχνικές μετατροπής ενέργειας	
Να σκέφτεται θετικά	
Χαλαρωτικές ασκήσεις	
Εμείς φωνάζαμε κάποια συνθήματα που μας έδιναν ψυχή και δύναμη	
Να τον επαναφέρεις στην πραγματικότητα με παιγνιώδη χαρακτήρα	
Να τον πάρεις με το καλό, να τον επαινέσεις, να παίζεις μαζί του	
Τιμωρία αθλητή-αποβολή για 6 μήνες	
Να χαμογελάνε και να κάνουν ευχάριστες σκέψεις	
Τα πήγες πολύ καλά-έχεις κάτι να δουλεύεις	<b>ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΤΡΟΦΟΛΟΤΗΣΗ</b>

Να τους τονίσεις το ηθικό	
Σύγκριση με άλλους αθλητές	
Τόνωση αυτοπεποίθησης	
Τους ενθαρρύνω, τους επιβραβεύω και ας μην πάρουν πάντα	
Μπορείς να τα καταφέρεις, προσπάθησε	
Να του κάνω ψυχολογικό ντόπινγκ	
Να αγωνιστεί για να ξεπεράσει τους φόβους του	
Τους αποδεικνύω την αλήθεια με επιχειρήματα	
Να μιλήσεις μαζί τους (N=3)	<b>ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ</b>
Του εξηγώ	
Φροντίδα προσπάθεια, επιμονή, υπομονή, καλό ύφος ή φωνές	
"Για μένα μην παίζεις, ούτε για σένα, να παίζεις για το γυμναστήριο	
Να είναι ήρεμος, να μην νιώθει άγχος	
Να μπει μέσα στην ζωή του, να δεις πώς ζει έξω από το dojo	
Να μιλάει με τον αθλητή, να προσπαθεί να εμβαθύνει	
Να πείσει τον αθλητή να παραγκωνίσει τα προβλήματα	
Ότι προβλήματα έχεις. Θα τα λύσουμε μετά τον αγώνα	
Να τον αποτρέψω από πράγματα που θα επηρέαζαν δυσμενώς την εξέλιξη του	

Να τον μαλώσω	
Να του ανεβάσει την ψυχολογία	
Του μιλάμε, του εξηγούμε τα λάθη του, συζητάμε	
Βρίσκεις το κουμπί του και το πατάς για τον βάλεις μπροστά	
Του βάζω τις φωνές	
Τον στηρίζω	
Ξέρω τους αθλητές μου και τους μιλάω αναλόγως	
Να λες στον αθλητή την πραγματικότητα (N=2)	<b>ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΗ</b>
Τους βάζω να παρατηρούν τους εαυτούς τους, τους συναθλητές τους	
Να γνωρίσουν και παραδεχτούν ότι φοβούνται	
Να απλοποιήσει όλα τα πράγματα	
Σημασία δεν έχει να κερδίσεις κάλπικα, αλλά να νικήσεις και να το ξέρεις μέσα σου	
Τον μαθαίνει να αγωνίζεται για την ίδια του την ζωή	
Προσπαθώ να τον μάθω να χάνει	
Να καταλάβει ότι σημασία έχει η συμμετοχή	
Να καταλάβει ότι αυτό που κάνει του δίνει πνευματική ηρεμία	
Αυτή η ώρα είναι δικιά σου	



Απομόνωση από τον κόσμο	<b>ΑΠΟΚΟΠΗ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ</b>
Είσαι εσύ, ο αντίπαλος, το ρινγκ και ο διαιτητής	
Να ξεχάσει τον κόσμο, την επισημότητα του αγώνα, το τελετουργικό	
Να νιώθει ότι δεν υπάρχει τίποτα γύρω του, είναι αυτός, το ρινγκ, ο αντίπαλος και ο διαιτητής	
Ότι ο αγώνας δεν είναι τίποτα φοβερό και ας είναι σπουδαίος	
Να μην σκέφτεται το παιχνίδι	
Να δει τον αγώνα σαν μια δυνατή προπόνηση	<b>REFRAMING</b>
Κάνεις προπόνηση με κάποιον στο δικό μας γυμναστήριο	
Ο αγώνας είναι μια προπόνηση	
Να καταλάβει ότι ο αγώνας είναι ένα παιχνίδι	
Ο αγώνας είναι ένα παιχνίδι	<b>ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ</b>
Ακόμα και αν κάτι δεν το νιώθουν καλά, άνετα, να προσπαθήσουν να τ' αγαπήσουν	
Αγώνας είναι και το κυνήγι του χρόνου	
Να τον κάνει να μην τον ενοχλεί το ξενικό περιβάλλον	
Να αγωνιστεί για να ξεπεράσει τους φόβους του	