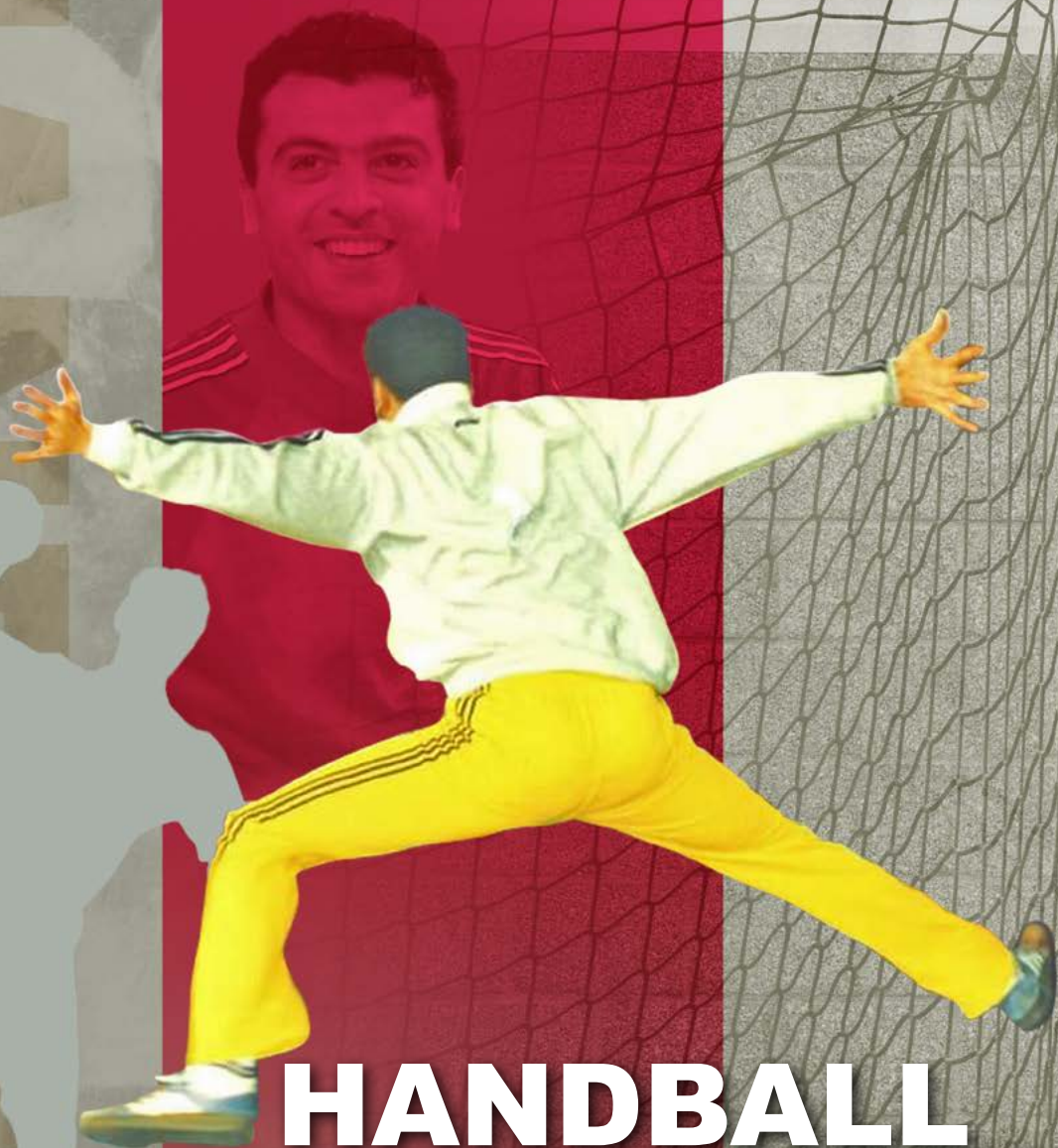


ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΠΡΟΔΡΟΜΙΔΗΣ



HANDBALL GOALKEEPER

Η ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΕΝΟΣ ΗΓΕΤΙΚΟΥ ΡΟΛΟΥ

Βασισμένο στο EHF GOALKEEPER SUMMIT 2025, Βιέννη

HANDBALL GOALKEEPER
Η ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΕΝΟΣ ΗΓΕΤΙΚΟΥ ΡΟΛΟΥ

ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΠΡΟΔΡΟΜΙΔΗΣ

Τεχνικός Σύμβουλος ΟΧΕ

EHF GOALKEEPER SPECIALISATION A'

HANDBALL GOALKEEPER

Η ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΕΝΟΣ ΗΓΕΤΙΚΟΥ ΡΟΛΟΥ

Βασισμένο στο

EHF GOALKEEPER SUMMIT 2025, Βιέννη

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή εξ ολοκλήρου ή τμήματος του έργου για εμπορικούς ή κερδοσκοπικούς σκοπούς. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για μη κερδοσκοπικούς σκοπούς, ερευνητικής ή εκπαιδευτικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης, ο δημιουργός και να διατηρείται το παρόν μήνυμα.

CC BY-NC-ND (Αναφορά - Μη εμπορική χρήση - Όχι παράγωγα έργα 4.0)



1η έκδοση: Μάιος 2026

Χαράλαμπος Προδρομίδης

HANDBALL GOALKEEPER – Η διαμόρφωση ενός ηγετικού ρόλου

Βασισμένο στο EHF GOALKEEPER SUMMIT 2025, Βιέννη

Διατίθεται εκτός εμπορίου

© 2026, Χαράλαμπος Προδρομίδης

© φωτογραφιών: Χαράλαμπος Προδρομίδης

ISBN 978-618-00-6767-5

Στους νέους μελλοντικούς τερματοφύλακες-ηγέτες

Περιεχόμενα

Πρόλογος-εισαγωγή	11
-------------------------	----

VANJA RADIĆ

1	Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά με τους παίκτες στην άμυνα.....	15
	A. Κατανόηση του ρόλου	16
	B. Στοιχεία αποτελεσματικής επικοινωνίας	18
	Γ. Εφαρμογή στην προπόνηση	20
	Δ. Συναισθηματική και τακτική επίγνωση.....	23
	E. Στην επόμενη προπόνηση.....	27
2	Θεωρία αντιμετώπισης της πίεσης μέσω θετικής αυτοκριτικής/αυτο-ομιλίας, αυτοϋποστήριξης-αυτοεμφύχωσης, ορισμού στόχων και ελέγχου της προσοχής	31
	A. Κατανόηση της πραγματικότητας του ρόλου του τερματοφύλακα	32
	B. Αντιμέτωπιση του φόβου.....	35
	Γ. Θετική αυτο-ομιλία	38
	Δ. Υποστήριξη-αυτοσυγκράτηση.....	40
	E. Ορισμός στόχων	43
	ΣΤ. Έλεγχος προσοχής	46
	Z. Ενσωμάτωση στην καθημερινή προπόνηση.....	55
	H. Στοχασμός και ανάπτυξη	59
3	Στρατηγικές για την εφαρμογή μεθόδων επανάληψης-αντιγραφής ασκήσεων με πίεση στην προπόνηση	61
	A. Αρχές εφαρμογής νοητικών δεξιοτήτων	62
	B. Θετική αυτο-ομιλία	70
	Γ. Αυτοϋποστήριξη-αυτοεμφύχωση (self-compassion)	74
	Δ. Ορισμός στόχων	75
	E. Έλεγχος προσοχής	77
	ΣΤ. Τελικός έλεγχος.....	83

MATS OLSSON

Η συμπερίληψη διαφορετικών σωματότυπων, φύλων και υποβάθρων στον ρόλο του τερματοφύλακα μπορεί να προσθέσει κοινωνική αξία85

MATTIAS ANDERSSON

- 1 Συνεργασία άμυνας και τερματοφύλακα (μπλοκ/σουτ που θέλουμε vs σουτ που δεν θέλουμε).....89
- 2 Η επίδραση του τερματοφύλακα στην επιθετική μετάβαση93

DRAGOȘ LUSCAN

Βασικές αρχές κινητικού ελέγχου, εμβέλεια κίνησης και απαιτήσεις κίνησης για τη θέση του τερματοφύλακα και βασικές αρχές πρόληψης τραυματισμών και δημιουργίας ασφαλούς περιβάλλοντος για τους τερματοφύλακες97

BOBBY WHITE

Ποιότητα κίνησης, τοποθέτηση και ετοιμότητα, μα πάνω απ' όλα υπομονή..... 101

AMANDINE LEYNAUD

Ψυχική ανθεκτικότητα, αυτογνωσία και αγάπη για τη θέση του τερματοφύλακα 103

ANNA KRISTENSEN, GONZALO PÉREZ DE VARGAS

Παραδείγματα άλλων τερματοφυλάκων από την πραγματική ζωή: Πρότυπα προς μίμηση..... 106

Τεχνικές απόκρουσης του τερματοφύλακα μέσα από φωτογραφικά καρτέ..... 110

Λίγα λόγια για τον συγγραφέα..... 114

Ευχαριστίες 116

Πρόλογος-εισαγωγή

Με την ιδιότητά μου ως προπονητής τερματοφυλάκων στις Εθνικές Ομάδες Παιδών, Εφήβων και Νέων, παρακολούθησα την επιμόρφωση της European Handball Federation (EHF) στο Goalkeeper Summit 2025 για τη σύγχρονη προπονητική εξέλιξη του τερματοφύλακα στο χάντμπολ, που έλαβε χώρα στη Βιέννη στις 2-3/10/2025, αλλά και διαδικτυακά το Goalkeeper e-Learning της EHF από την Ελλάδα την περίοδο 15-30/9/2025. Μετά το e-learning και την ολοκλήρωση των σεμιναρίων-διαλέξεων του Goalkeeper Summit 2025, αφού κατέθεσα την εργασία μου, έλαβα το Δίπλωμα EHF Goalkeeper Specialisation Α'.

Η εμπειρία ήταν εκπληκτική και ιδιαίτερα επικοινωνιακή. Πέρα από το γεγονός ότι εδραίωσα ήδη κατακτημένη γνώση, μου ανοίχτηκαν νέοι τομείς δημιουργίας και ενσωμάτωσης τεχνικών στην προπονητική, με χρήσιμη πρακτική εφαρμογή σε μια απόπειρα συνολικής ανάπτυξης. Η σκέψη μου ήταν τα όσα αποκόμισα συμμετέχοντας στο Goalkeeper Summit να συγκεντρωθούν σε αυτό το εγχειρίδιο, φιλτραρισμένα με τη δική μου ματιά και έχοντας εξαγάγει τα δικά μου συμπεράσματα, με την ελπίδα να αποτελέσει έναν πολύτιμο βοηθό σε όσους ήδη ασχολούνται χρόνια με το άθλημα ως προπονητές τερματοφυλάκων ή ως τερματοφύλακες που μόλις εισέρχονται στον χώρο του χάντμπολ με όνειρα να εξελιχθούν σε υψηλού επιπέδου αθλητές στην ιδιαίτερη και κομβική αυτή θέση για την ομάδα.

Στόχος των διαλέξεων στο πλαίσιο αυτής της επιμόρφωσης ήταν η ολιστική ανάπτυξη των τερματοφυλάκων και των προπονητών τους, τόσο σε αγωνιστικό όσο και σε ψυχοκοινωνικό επίπεδο, μέσα από σύγχρονη επιστημονική γνώση και με πρακτικές εφαρμογές.

Πιο συγκεκριμένα, οι στόχοι ήταν:

- Η βελτίωση της επικοινωνίας και της συνεργασίας μεταξύ τερματοφύλακα και άμυνας, με σκοπό να ενισχυθεί η ομαδική λειτουργία και η αποτελεσματικότητα μέσα στο παιχνίδι.
- Η ενδυνάμωση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας, μέσω τεχνικών αντιμετώπισης της πίεσης, όπως η θετική αυτο-ομιλία, η αυτοϋποστήριξη-αυτοεμπύχωση, ο καθορισμός στόχων και ο έλεγχος της προσοχής.
- Η μεταφορά της θεωρίας στην πράξη, προσφέροντας στρατηγικές για την ενσωμάτωση ψυχολογικών και αγωνιστικών δεξιοτήτων στην καθημερινή προπόνηση.
- Η ανάπτυξη αγωνιστικής αντίληψης, με έμφαση στη συνεργασία άμυ-

νας-τερματοφύλακα, στη λήψη αποφάσεων και στη συμβολή του τερματοφύλακα στην επιθετική μετάβαση.

- Η πρόληψη τραυματισμών και η ασφαλής προπονητική πρακτική, μέσα από την κατανόηση των κινητικών απαιτήσεων και του εύρους κίνησης του τερματοφύλακα.
- Η προώθηση της συμπερίληψης και της κοινωνικής αξίας του αθλητισμού, αναγνωρίζοντας τη σημασία της διαφορετικότητας στον ρόλο του τερματοφύλακα.
- Η έμπνευση μέσω προτύπων, παρουσιάζοντας πραγματικά παραδείγματα από κορυφαίους τερματοφύλακες και τις προσωπικές τους εμπειρίες.

Απώτερος σκοπός είναι η δημιουργία πιο ολοκληρωμένων, συνειδητοποιημένων και ανθεκτικών τερματοφυλάκων και προπονητών, οι οποίοι να είναι ικανοί να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του σύγχρονου χάντμπολ.

Κάθε εισηγητής αναδεικνύει διαφορετικές πτυχές. Η Vanja Radić εστιάζει στην ψυχολογία της απόδοσης. Συγκεκριμένα, αναλύει πώς ο τερματοφύλακας και ο αθλητής γενικότερα μπορεί να επικοινωνεί αποτελεσματικά μέσα στο παιχνίδι, να διαχειρίζεται την πίεση και το άγχος, να χρησιμοποιεί εργαλεία όπως η θετική αυτο-ομιλία, ο καθορισμός στόχων και ο έλεγχος της προσοχής και πώς όλα αυτά εφαρμόζονται πρακτικά στην προπόνηση. Ο Mattias Andersson ρίχνει το βάρος στον αγωνιστικό και τακτικό ρόλο του τερματοφύλακα στο σύγχρονο παιχνίδι. Μιλά για τη συνεργασία τερματοφύλακα-άμυνας, τις αποφάσεις μέσα στον αγώνα και τη συμβολή του τερματοφύλακα στην επιθετική μετάβαση και στην ανάπτυξη του παιχνιδιού. Από την πλευρά του, ο Mats Olsson φωτίζει την κοινωνική και εκπαιδευτική διάσταση του αθλητισμού, τονίζοντας τη σημασία της συμπερίληψης και της διαφορετικότητας στον ρόλο του τερματοφύλακα, καθώς και το πώς διαφορετικοί σωματότυποι, φύλα και υπόβαθρα μπορούν να συνυπάρχουν και να προσθέσουν αξία, μην παραλείποντας να υπογραμμίσει τον ρόλο του αθλητισμού ως εργαλείου κοινωνικής ανάπτυξης. Ο Dragoş Luscan επικεντρώνεται στη σωματική λειτουργία, την κίνηση και την πρόληψη τραυματισμών. Αναλύει τις κινητικές απαιτήσεις του τερματοφύλακα, το εύρος κίνησης και τον σωστό έλεγχο του σώματος, τρόπους πρόληψης τραυματισμών και πώς δημιουργούμε ένα ασφαλές και αποδοτικό προπονητικό περιβάλλον.

Ο Bobby White τονίζει το στοιχείο της εμπιστοσύνης μεταξύ του τερματοφύλακα και του προπονητή του ως μία από τις βασικές προϋποθέσεις για την εκπαίδευση, ενώ η Amandine Leynaud την ψυχική ανθεκτικότητα και την αγάπη για τη θέση του τερματοφύλακα.

Τέλος, η Anna Kristensen μιλά μέσα από την προσωπική της εμπειρία ως

ενεργή τερματοφύλακας υψηλού επιπέδου. Η προσέγγισή της επικεντρώνεται στις πραγματικές απαιτήσεις του αγωνιστικού επιπέδου, στη νοοτροπία, στην καθημερινότητα, στις προκλήσεις ενός επαγγελματία αθλητή και στον ρόλο του τερματοφύλακα ως προτύπου. Ο Gonzalo Pérez de Vargas εστιάζει στη νοοτροπία υψηλής απόδοσης και ηγεσίας. Μοιράζεται εμπειρίες από κορυφαίες διοργανώσεις, αναφέρεται στην πίεση που βιώνει ένας τερματοφύλακας την ώρα του αγώνα και επισημαίνει το στοιχείο της συνέπειας.*

Ευελπιστώ λοιπόν ότι το βιβλίο αυτό προσφέρει μια σφαιρική και σύγχρονη προσέγγιση στον ρόλο του τερματοφύλακα, συνδυάζοντας τεχνικά, τακτικά, ψυχολογικά και κοινωνικά στοιχεία της απόδοσης.

Μέσα από τη θεματολογία, οι αναγνώστες θα έρθουν σε επαφή με αποτελεσματικούς τρόπους επικοινωνίας και συνεργασίας μεταξύ τερματοφύλακα και αμυντικής γραμμής, κατανοώντας πώς η σωστή καθοδήγηση και η κοινή αντίληψη του παιχνιδιού μπορούν να επηρεάσουν άμεσα την αγωνιστική απόδοση. Παράλληλα, παρουσιάζονται ψυχολογικές δεξιότητες που βοηθούν στη διαχείριση της πίεσης και του άγχους, καθώς και τρόποι ενσωμάτωσής τους στην καθημερινή προπονητική διαδικασία. Αναλύοντας τον σύγχρονο ρόλο του τερματοφύλακα στο παιχνίδι, όχι μόνο αμυντικά αλλά και στην επιθετική μετάβαση, αναδεικνύεται η στρατηγική σημασία του μέσα στην ομάδα.

Στόχος μου είναι το εγχειρίδιο αυτό να εμπνεύσει, να εκπαιδεύσει και να ενδυναμώσει τους αναγνώστες, προσφέροντάς τους γνώση που μπορεί να εφαρμοστεί άμεσα τόσο εντός όσο και εκτός αγωνιστικού χώρου.

* Η ανάπτυξη των εννοιών και των επιμέρους θεμάτων, καθώς και οι τίτλοι σε αυτό το βιβλίο βασίστηκαν στη θεματολογία και στη δομή των διαλέξεων των εν λόγω εισηγητών.

1

Πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά με τους παίκτες στην άμυνα*

* Βασισμένο στην πρώτη διάλεξη της Vanja Radić, πρώην τερματοφύλακα και νυν προπονήτριας τερματοφυλάκων χάντμπολ με εμπειρία άνω των 25 ετών. Η Vanja Radić είναι υπεύθυνη για το «Vanja Radić Coaching», το οποίο εστιάζει στις τεχνικές του τερματοφύλακα, στην ψυχική ενδυνάμωση και στη συναισθηματική νοημοσύνη κατά την προπονητική.

A. ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ

■ Ο ρόλος του τερματοφύλακα υπερβαίνει κατά πολύ την απλή «απόκρουση των σουτ»

Ο τερματοφύλακας αποτελεί κομβικό σημείο της αμυντικής λειτουργίας της ομάδας και συχνά ενεργεί ως ο «οργανωτής της άμυνας». Συγκεκριμένα, ο ρόλος του περιλαμβάνει τα εξής:

1. Καθοδήγηση της άμυνας

Ο τερματοφύλακας έχει την καλύτερη ορατότητα του αγωνιστικού χώρου, γι' αυτό και μπορεί να:

- Επικοινωνεί άμεσα και συνεχώς με τους αμυντικούς.
- Δίνει εντολές ή κατευθύνσεις, π.χ. «Βοήθησε δεξιά», «Βγες στο σουτ», «Κλείστε στο κέντρο».
- Ενημερώνει για αλλαγές τακτικής του αντιπάλου που οι παίκτες εντός πεδίου μπορεί να μη δουν.

2. Συμμετοχή στη στρατηγική της άμυνας

Ο τερματοφύλακας:

- Προσαρμόζεται σε τύπους άμυνας (6-0, 5-1, 3-2-1 κ.λπ.) και συνεργάζεται με τους παίκτες για να καλύψουν τους χώρους.
- Επιδρά στην ψυχολογία της αντίπαλης επίθεσης μέσω τοποθέτησης, κινήσεων και επιτυχημένων αποκρούσεων.

3. Εκκίνηση του αιφνιδιασμού

Μετά από απόκρουση ή γρήγορη ανάκτηση της μπάλας:

- Ο τερματοφύλακας ξεκινά άμεσα τον αιφνιδιασμό με ακριβείς, μακρινές πάσες (fast break).
- Αυτό απαιτεί γρήγορη λήψη απόφασης και εξαιρετική τεχνική στην πάσα.

4. Ανάγνωση του αντιπάλου

Ένας έμπειρος τερματοφύλακας:

- Αναγνωρίζει πρότυπα κίνησης και στίλ σουτ συγκεκριμένων παικτών.
- Προσαρμόζει τη θέση του και την αντίδρασή του ανάλογα με το πώς και το πού κατευθύνεται η επίθεση.

5. Ψυχολογική στήριξη της ομάδας

Ο τερματοφύλακας:

- Συχνά λειτουργεί ως παρακινητής.
- Με κραυγές ενθάρρυνσης ή επιβράβευσης, τονώνει το ηθικό της άμυνας και της ομάδας συνολικά.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Ο τερματοφύλακας στο χάντμπολ δεν είναι απλώς ο τελευταίος παίκτης στην άμυνα. Είναι ηγέτης, καθοδηγητής, αναλυτής και στρατηγικός συνεργάτης. Η αποτελεσματική επικοινωνία του με την άμυνα μπορεί να κάνει τη διαφορά ανάμεσα σε μια καλή και μια εξαιρετική ομάδα.

Η επικοινωνία είναι εξίσου σημαντική με την τεχνική ικανότητα για έναν τερματοφύλακα γιατί χωρίς αυτή η άμυνα δεν μπορεί να λειτουργήσει οργανωμένα και αποτελεσματικά

Ο τερματοφύλακας βλέπει όλο το γήπεδο από την καλύτερη οπτική γωνία και έχει τη δυνατότητα να καθοδηγεί τους συμπαίκτες του στην άμυνα: να τους προειδοποιεί για ελεύθερους αντιπάλους, να τους κατευθύνει στις σωστές θέσεις και να συντονίζει τις κινήσεις τους σύμφωνα με τις επιθέσεις του αντιπάλου.

Αν έχει άριστη τεχνική αλλά δεν επικοινωνεί, η ομάδα μπορεί να είναι αδύναμη αμυντικά, επειδή λείπει ο συντονισμός και η πρόβλεψη. Από την άλλη, ένας τερματοφύλακας που επικοινωνεί σωστά ενισχύει την αυτοπεποίθηση της άμυνας, αποτρέπει λάθη και βοηθά στην έγκαιρη αντίδραση σε επικίνδυνες φάσεις.

Γι' αυτό η επικοινωνία είναι βασικό όπλο του τερματοφύλακα – όχι απλώς συμπληρωματικό της τεχνικής, αλλά εξίσου απαραίτητο για την επιτυχία της ομάδας.

■ Ο ρόλος του τερματοφύλακα στην επικοινωνία ως μέσο καθοδήγησης της άμυνας

Ο ρόλος του τερματοφύλακα δεν περιορίζεται μόνο στο να αποκρούει τα σουτ και να προστατεύει το τέρμα. Ο τερματοφύλακας λειτουργεί σαν «προπονητής εντός γηπέδου», με σημαντικό ρόλο στην τακτική οργάνωση και τη συνοχή της αμυντικής γραμμής.

Ο τερματοφύλακας είναι μια πιο σύνθετη και ηγετική θέση. Πρέπει να επικοινωνεί συνεχώς με την άμυνα, να δίνει οδηγίες και να διαβάζει τις κινήσεις των αντιπάλων. Δεν αρκεί να έχει μόνο καλά αντανακλαστικά· χρειάζεται και στρατηγική σκέψη, ταχύτητα αντίληψης και ικανότητα να επηρεάζει θετικά τους συμπαίκτες του.

Ο τερματοφύλακας δεν είναι απλώς ο «τελευταίος παίκτης της άμυνας», αλλά ο βασικός συντονιστής της.

Β. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

■ Η πιο δύσκολη δεξιότητα για να κατακτήσει ένας τερματοφύλακας είναι ο συγχρονισμός στην επικοινωνία με την άμυνα

Ο συγχρονισμός στην επικοινωνία απαιτεί από τον τερματοφύλακα:

- Να αντιλαμβάνεται πολύ γρήγορα την εξέλιξη της φάσης.
- Να αντιδρά με ακρίβεια και ταχύτητα.
- Ταυτόχρονα, να επικοινωνεί σωστά και έγκαιρα με τους αμυντικούς.

Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να έχει:

- Άριστη αντίληψη του παιχνιδιού (game sense).
- Γρήγορη λήψη αποφάσεων μέσα σε κλάσματα δευτερολέπτου.
- Την ικανότητα να μιλά ξεκάθαρα τη σωστή στιγμή, χωρίς να αποσπά ή να καθυστερεί την άμυνα.

Σε αντίθεση π.χ. με δεξιότητες όπως η σαφήνεια στις οδηγίες ή η συνέπεια, που μπορούν να εξασκηθούν πιο σταδιακά μέσω της προπόνησης και της εμπειρίας, ο σωστός συγχρονισμός είναι ένα δυναμικό στοιχείο που εξαρτάται από πολλές μεταβλητές: την ταχύτητα του παιχνιδιού, τις κινήσεις των αντιπάλων και των συμπαίκτων, καθώς και την πίεση της στιγμής.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Ο συγχρονισμός είναι δύσκολος επειδή συνδυάζει την τεχνική ικανότητα με την ψυχολογική ετοιμότητα και απαιτεί άμεση δράση χωρίς δεύτερες σκέψεις. Είναι το στοιχείο που διαχωρίζει τους καλούς από τους εξαιρετικούς τερματοφύλακες.

■ Πρέπει να δίνουμε την ίδια έμφαση στην επικοινωνία όσο και στην τοποθέτηση, την κίνηση των ποδιών ή την τεχνική των αποκρούσεων

Οι περισσότερες προπονήσεις εστιάζουν σε τεχνικά και σωματικά στοιχεία:

- Πώς στέκεται ο τερματοφύλακας απέναντι στον παίκτη.
- Πώς μετακινείται σωστά μέσα στην εστία.
- Πώς εκτελεί τεχνικά σωστά τις αποκρούσεις.

Αυτές οι δεξιότητες είναι εύκολα παρατηρήσιμες και μετρήσιμες και συχνά αποτελούν προτεραιότητα στην ανάπτυξη ενός νεαρού τερματοφύλακα.

Αντίθετα, η επικοινωνία είναι μια πιο «αφανής» δεξιότητα, που πολλές φορές παραβλέπεται ή δεν ενσωματώνεται συστηματικά στην προπόνηση. Αυτό μπορεί να συμβαίνει είτε λόγω έλλειψης χρόνου είτε επειδή θεωρείται κάτι που «θα έρθει με την εμπειρία».

Ωστόσο, η επικοινωνία είναι κρίσιμη, διότι:

- Ο τερματοφύλακας βλέπει ολόκληρη την ανάπτυξη της φάσης και μπορεί να καθοδηγήσει την άμυνα.
- Μια σωστή και έγκαιρη οδηγία μπορεί να αποτρέψει μια φάση πριν καν χρειαστεί επέμβαση.

- Η σωστή επικοινωνία χτίζει εμπιστοσύνη μεταξύ του τερματοφύλακα και των παικτών της άμυνας.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Το στοιχείο της επικοινωνίας δεν έχει μέχρι στιγμής τη θέση που του αξίζει στην προπόνηση, γι' αυτό και πρέπει οπωσδήποτε να ενσωματωθεί πιο ενεργά. Ένας τερματοφύλακας δεν περιορίζεται μόνο στην απόκρουση, καθώς είναι επίσης αυτός που καθοδηγεί, προειδοποιεί και ενώνει την άμυνα με τη φωνή του. Απαιτείται λοιπόν ενίσχυση σε αυτόν τον τομέα.

Γ. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

■ Από τις διάφορες ασκήσεις (παιχνίδι ρόλων, ασκήσεις παύσης βίντεο, ασκήσεις βασισμένες σε περιορισμούς), υπερτερεί το παιχνίδι ρόλων

Το παιχνίδι ρόλων (role playing) δίνει τη δυνατότητα στον τερματοφύλακα να μπει σε ρεαλιστικές καταστάσεις αγώνα, όπου καλείται όχι μόνο να εκτελέσει τεχνικά τις αποκρούσεις, αλλά και να επικοινωνήσει ενεργά με την άμυνα, όπως θα έκανε σε έναν πραγματικό αγώνα.

Τα πλεονεκτήματα είναι σημαντικά:

- Αναπτύσσει την αντίληψη και την ηγετικότητα του τερματοφύλακα.
- Βοηθά στην ενίσχυση του χρονισμού και της σαφήνειας των οδηγιών του.
- Οι παίκτες μαθαίνουν να ανταποκρίνονται σε φωνητικές εντολές μέσα στη ροή του παιχνιδιού.
- Δημιουργεί συνθήκες πίεσης, που αναγκάζουν τον τερματοφύλακα να σκέφτεται και να μιλά γρήγορα και αποτελεσματικά.

Επιπλέον, το παιχνίδι ρόλων μπορεί να συνδυαστεί με σενάρια άμυνας (π.χ. αμυντική συνεργασία σε 2-2, αντιμετώπιση εξτρέμ, σουτ από τη γωνία κ.ά.), επιτρέποντας στον τερματοφύλακα να καθοδηγεί τους συμπαίκτες του με βάση την εικόνα που έχει από το τέρμα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Το παιχνίδι ρόλων είναι μια δυναμική και διαδραστική μορφή προπόνησης που δεν περιορίζεται στη μηχανική επανάληψη, αλλά ενισχύει την επικοινωνία, τη συνεργασία και την τακτική σκέψη του τερματοφύλακα, καθιστώντας τον πραγματικό «ηγέτη της άμυνας».

■ Η ενίσχυση της ηγεσίας είναι βασικό στοιχείο για την ανάπτυξη των τερματοφύλακων ως καθοδηγητών της άμυνας

Μέχρι τώρα, η ηγεσία ενισχυόταν κυρίως μέσα από:

- **Λεκτική αναγνώριση:** Έπαινος όταν ο τερματοφύλακας δίνει σωστές και έγκαιρες οδηγίες στους αμυντικούς (π.χ. «Καλή επικοινωνία!», «Μπράβο που φώναξες πριν το σουτ!»).
- **Ρόλοι ευθύνης:** Ανάθεση ηγετικού ρόλου σε συγκεκριμένες ασκήσεις, όπως η καθοδήγηση της άμυνας ή η οργάνωση των συμπαίκτων σε σενάρια προπόνησης.
- **Ατομική ανατροφοδότηση:** Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης με προσωπικές παρατηρήσεις για τη βελτίωση στην ηγετική συμπεριφορά.

Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε συστηματικά ως προπονητές στις προπονήσεις

Η επικοινωνία και η ηγεσία είναι δεξιότητες που πρέπει να καλλιεργούνται συστηματικά, όχι μόνο να επιβραβεύονται όταν εμφανίζονται αυθόρμητα. Έτσι, στο εξής θα μπορούσαμε να:

- **Ενσωματώνουμε καθημερινά μικρές «αποστολές ηγεσίας»** στις προπονήσεις, όπως:

1. Δίνουμε σε κάθε τερματοφύλακα την οδηγία να επικοινωνεί τουλάχιστον Χ φορές ανά άσκηση.
2. Κάθε τερματοφύλακας να αναλάβει την «ευθύνη επικοινωνίας» σε συγκεκριμένες φάσεις.
3. Θέτουμε συγκεκριμένους στόχους επικοινωνίας, όπως «Χρησιμοποίησε τρεις σαφείς εντολές σε κάθε άσκηση», και τους αξιολογούμε στο τέλος.
4. Χρησιμοποιούμε βίντεο για ανατροφοδότηση, ώστε οι ίδιοι οι τερματοφύλακες να βλέπουν τον τρόπο που επικοινωνούν και να αναγνωρίζουν πότε ήταν αποτελεσματικοί.
5. Ανταμείβουμε την ηγεσία ισότιμα με την τεχνική απόδοση, π.χ. «τερματοφύλακας της ημέρας», όχι μόνο για αποκρούσεις αλλά και για καθοδήγηση της άμυνας.

➔ Η ηγεσία δεν είναι μόνο προσωπικότητα, αλλά και δεξιότητα που καλλιεργείται. Η προσέγγισή μας στην προπόνηση θα στραφεί περισσότερο στη δομημένη ανάπτυξη της επικοινωνίας και στην ενίσχυση του ρόλου του τερματοφύλακα ως «προπονητή της άμυνας μέσα στο παιχνίδι».

Βλέποντας βίντεο με τον τερματοφύλακα εστιάζουμε όχι μόνο στην τεχνική του αλλά και στην επικοινωνία και τον ηγετικό του ρόλο. Έτσι, δύο βασικές ερωτήσεις που θα μπορούσαμε να του θέσουμε είναι:

1. **«Σε ποια σημεία του βίντεο θα μπορούσες να έχεις επικοινωνήσει πιο καθαρά ή νωρίτερα με την άμυνα;»**
 - » *Στόχος:* Να τον βοηθήσουμε να αναγνωρίσει φάσεις όπου η έλλειψη έγκαιρης ή σαφούς επικοινωνίας επέτρεψε στον αντίπαλο να εκτελέσει πιο εύκολα την επίθεση.
 - » *Αξία:* Ενισχύει την αυτοπαρατήρηση και βοηθά στην κατανόηση ότι ο ρόλος του δεν είναι μόνο η απόκρουση αλλά και η πρόληψη φάσεων μέσω οδηγιών.
2. **«Πώς πιστεύεις ότι ένιωθαν οι αμυντικοί σου εκεί; Τους βοήθησες; Ένωσαν σιγουριά από τη φωνή σου;»**
 - » *Στόχος:* Να καλλιεργηθεί η ενσυναίσθηση και η κατανόηση της επιρροής του στην ομάδα.
 - » *Αξία:* Βοηθά τον τερματοφύλακα να καταλάβει ότι η επικοινωνία του επηρεάζει άμεσα την ψυχολογία και τις αποφάσεις των αμυντικών.

Αυτές οι ερωτήσεις μεταφέρουν την προσοχή από το «πώς απέκρουσες» στο «πώς καθοδήγησες». Με αυτόν τον τρόπο ενισχύεται η εικόνα του τερματοφύλακα όχι απλώς ως εκτελεστή αλλά ως καθοδηγητή της αμυντικής λειτουργίας.

Δ. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

■ Ο τόνος της φωνής ενός τερματοφύλακα μπορεί να επηρεάσει άμεσα την αυτοπεποίθηση των αμυντικών, είτε θετικά είτε αρνητικά

Ο τόνος μεταδίδει συναίσθημα, σιγουριά και ενέργεια, κάτι που καμία λέξη από μόνη της δεν μπορεί να κάνει.

→ Πώς επηρεάζει ο τόνος;

- Ένας ήρεμος αλλά αποφασιστικός τόνος μεταδίδει ασφάλεια: δείχνει ότι ο τερματοφύλακας έχει τον έλεγχο και «κρατάει τα ηνία» της άμυνας.
- Ένας δυνατός και γεμάτος ενέργεια τόνος ανεβάζει το ηθικό και την εγρήγορση των αμυντικών, ειδικά σε στιγμές πίεσης.
- Αντίθετα, ένας εκνευρισμένος, απότομος ή αβέβαιος τόνος μπορεί να προκαλέσει σύγχυση, άγχος ή απώλεια συγκέντρωσης στην άμυνα.

→ Παράδειγμα όπου ο τόνος είχε μεγαλύτερη σημασία από τις λέξεις

Σε μια φάση ενός αγώνα όπου η άμυνα δεχόταν συνεχόμενες επιθέσεις και η πίεση ήταν υψηλή, ο τερματοφύλακας φώναξε:

«Μαζί! Όλοι!»

με δυνατό, γεμάτο πάθος και θετικό τόνο, χωρίς πολλές τεχνικές οδηγίες.

Οι λέξεις ήταν απλές και γενικές, αλλά ο τρόπος που το είπε ενέπνευσε ένωση, μαχητικότητα και αυτοπεποίθηση. Η άμυνα αντέδρασε αμέσως πιο συγκεντρωμένα και αποφασιστικά. Εκείνη τη στιγμή, ο τόνος είχε μεγαλύτερη επίδραση από οποιαδήποτε στρατηγική οδηγία.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Ο τόνος της φωνής λειτουργεί σαν «συναισθηματικός οδηγός». Δεν αρκεί να λες το σωστό· πρέπει να το νιώθεις και να το μεταδίδεις. Ένας τερματοφύλακας με σωστό τόνο φωνής μπορεί να ανεβάσει ολόκληρη την άμυνα ακόμα και σε στιγμές κρίσης.

■ Στρατηγικές που χρησιμοποιούμε για να βοηθήσουμε τον τερματοφύλακα να ρυθμίσει τον συναισθηματικό του τόνο μετά από λάθη ή καταστάσεις πίεσης

Υπάρχουν στρατηγικές που χρησιμοποιούμε οι οποίες ενισχύουν τον αυτοέλεγχο, την ψυχραιμία και την επικοινωνία με αυτοπεποίθηση. Έτσι βοηθάμε τον τερματοφύλακα να ρυθμίσει τον συναισθηματικό του τόνο ακόμα και στις πιο δύσκολες στιγμές, μετά από λάθη ή σε καταστάσεις πίεσης.

1. Σύντομες τεχνικές επαναφοράς (reset cues)

Μαθαίνουμε στον τερματοφύλακα να χρησιμοποιεί μια μικρή ρουτίνα αμέσως μετά από λάθος:

- Τρεις βαθιές αναπνοές.
- Χτύπημα με τα χέρια στο δοκάρι ή μικρή κίνηση επανασυγκέντρωσης (π.χ. σήκωμα των ώμων).
- Μια θετική λέξη-κλειδί (π.χ. «Πάμε!», «Συγκέντρωση», «Επόμενη φάση»).
- » Έτσι μπορεί να «σπάσει» τη συναισθηματική φόρτιση και να επανέλθει σε ήρεμο, ενεργό τόνο.

2. Καθοδηγούμενη αναπνοή και body language

Στην προπόνηση δουλεύουμε την αναπνοή και τη στάση του σώματος:

- Αν στέκεται «κλειστά» ή σκυφτά μετά από λάθος, ενισχύεται το άγχος. Γι' αυτό λοιπόν ενθάρρυνση να διατηρεί όρθια, σταθερή στάση σώματος και να μιλά σε φυσιολογικό τόνο.

- » Το σώμα επηρεάζει το μυαλό – και ο τόνος φωνής προκύπτει από αυτή την ισορροπία.

3. Οριοθέτηση λαθών ως μέρος της διαδικασίας

Καλλιέργεια υγιούς νοοτροπίας για τα λάθη:

- Τα λάθη είναι αναμενόμενα και εκπαιδευτικά, όχι προσωπικές αποτυχίες.
- Το σημαντικότερο είναι η αντίδραση μετά το λάθος, όχι το ίδιο το λάθος.
- » Με αυτόν τον τρόπο μειώνεται η συναισθηματική πίεση και ο τόνος γίνεται πιο σταθερός.

4. Ρόλος-κλειδί: «Ηγέτης της άμυνας»

Ανάθεση συνειδητού ρόλου:

- «Εσύ είσαι ο ηγέτης της άμυνας – αν δείξεις ψυχραιμία, θα την ακολουθήσουν όλοι».
- » Αυτό το νοητικό πλαίσιο βοηθά τον τερματοφύλακα να ξεχωρίζει το συναίσθημα από τη συμπεριφορά. Μπορεί να είναι απογοητευμένος μέσα του, αλλά θα μιλήσει με τόνο σταθερό και υποστηρικτικό.

5. Ανασκόπηση με βίντεο

Ανασκόπηση στιγμών πίεσης με ερωτήσεις όπως:

- «Πώς ένιωθες εκεί;»
- «Τι θα μπορούσες να πεις με διαφορετικό τόνο;»
- «Πώς φάνηκες στους συμπαίκτες σου εκείνη τη στιγμή;»
- » Βοηθά τον τερματοφύλακα να συνδέσει το συναίσθημα με την επικοινωνία του.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η ρύθμιση του συναισθηματικού τόνου είναι μια ψυχολογική δεξιότητα, όχι κάτι που έρχεται φυσικά σε όλους. Μέσα από τεχνικές επαναφοράς, καθοδήγηση, ενσυναίσθηση και συνεχή πρακτική, μπορούμε να βοηθήσουμε τους τερματοφύλακες να γίνουν όχι μόνο καλοί στις αποκρούσεις αλλά και σταθερά σημεία στήριξης για την άμυνά τους, ακόμα και υπό πίεση.

■ Μερικές φορές ενθαρρύνουμε τους τερματοφύλακες να μιλάνε πολύ ή πολύ λίγο. Πώς μπορούμε να βρούμε την ισορροπία;

Μερικές φορές, μπορεί άθελά μας να ενθαρρύνουμε είτε την υπερβολική είτε την ελάχιστη λεκτική συμμετοχή των τερματοφυλάκων, ανάλογα με τη φάση της προπόνησης ή την προσωπικότητα του κάθε παίκτη.

→ Πότε συμβαίνει αυτό

- **Μιλάνε πολύ:** Όταν δίνεται γενική οδηγία «επικοινωνείτε περισσότερο», ορισμένοι τείνουν να μιλάνε συνεχώς, με φωνές χωρίς στόχευση, κάτι που κουράζει τους συμπαίκτες και ως εκ τούτου χάνει την αποτελεσματικότητά του.
- **Μιλάνε πολύ λίγο:** Σε άλλες περιπτώσεις, ειδικά όταν εστιάζουμε σε τεχνικές αποκρούσεων ή όταν οι τερματοφύλακες είναι πιο εσωστρεφείς, παραμελείται εντελώς η επικοινωνία. Δεν τους ζητείται ρητά, άρα δεν γίνεται.

→ Πώς μπορούμε να βρούμε την ισορροπία

1. Καθορισμός ξεκάθαρων στόχων επικοινωνίας

- Αντί να λέμε «μίλα περισσότερο», να δίνουμε συγκεκριμένους στόχους:
 - «Δώσε 3 καθαρές εντολές πριν από κάθε επίθεση».
 - «Ενημέρωσε εγκαίρως για το σκριν ή το σουτ εξτρέμ».
- » Έτσι η επικοινωνία γίνεται ποιοτική, όχι ποσοτική.

2. Ασκήσεις με προτεραιότητα στην επικοινωνία

- Ενσωμάτωση ειδικών ασκήσεων κατά τις οποίες ο τερματοφύλακας οφείλει να δίνει οδηγίες (π.χ. πιεστική άμυνα, 3v3 με άμεσο γρήγορο φάουλ, οδηγία από τον τερματοφύλακα).
- » Αυτό εξασφαλίζει ότι δεν «ξεχνιέται» η φωνή μέσα στο τεχνικό μέρος της προπόνησης.

3. Ατομική προσέγγιση ανά τερματοφύλακα

- Υπάρχουν εξωστρεφείς και εσωστρεφείς αθλητές. Στους πρώτους, δουλεύουμε τη στόχευση της φωνής· στους δεύτερους, την αυτοπεποίθηση να μιλήσουν.
- » Η ισορροπία έρχεται όταν η επικοινωνία ταιριάζει στην προσωπικότητα αλλά παραμένει λειτουργική για την άμυνα.

4. Ανατροφοδότηση με παραδείγματα

- Μετά από φάσεις ή μέσω βίντεο:
 - «Εδώ ήσυχος ήρεμος και ξεκάθαρος – πολύ καλό».
 - «Εδώ φώναξες δυνατά αλλά χωρίς σαφές μήνυμα – τι ήθελες να πεις;»
- » Αυτό βοηθά στην κατανόηση της ποιότητας του λόγου, όχι μόνο της ποσότητας.

→ Η ισορροπία στην επικοινωνία των τερματοφυλάκων δεν είναι να «μιλούν πολύ ή λίγο», αλλά να μιλούν σωστά, ξεκάθαρα και με σκοπό. Ως προπονητές, χρειάζεται να δημιουργήσουμε συνθήκες όπου η φωνή έχει νόημα, ο τόνος ενισχύει την άμυνα και ο τερματοφύλακας αισθάνεται ότι η καθοδήγησή του μετράει. Αυτός είναι ο δρόμος προς έναν ηγέτη κάτω από τα δοκάρια.

E. ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

■ Συμπεριλαμβάνουμε την επικοινωνία ως δεξιότητα στην προπόνηση

Ενσωματώνουμε στόχους επικοινωνίας σε ασκήσεις άμυνας-επίθεσης (π.χ. 3v3 ή 4v4), με ρητή απαίτηση από τον τερματοφύλακα να δίνει τουλάχιστον μία καθαρή οδηγία πριν από κάθε φάση.

Παράδειγμα εφαρμογής:

- Σε άσκηση 3v3 με 1 τερματοφύλακα, πριν ξεκινήσει κάθε φάση, ο τερματοφύλακας πρέπει να:
 - Φωνάξει το σύστημα άμυνας (π.χ. «6-0» ή «Βγαίνουμε ψηλά!»).
 - Προειδοποιήσει για κίνδυνο (π.χ. «Σκριν!», «Μέσα πίβοτ!»).
- Αν δεν δοθεί οδηγία, η φάση σταματά και επαναλαμβάνεται.

Σκοπός:

- Να αρχίσει ο τερματοφύλακας να σκέφτεται όχι μόνο πώς αποκρούει, αλλά και πώς οργανώνει.
- Να ενισχυθούν η συνέπεια, η σαφήνεια και ο χρονισμός στην επικοινωνία.
- Να μάθει ότι η φωνή του επηρεάζει την αμυντική αποτελεσματικότητα.

Επιπλέον:

Μετά την άσκηση, κάνουμε σύντομη ανατροφοδότηση με ερωτήσεις όπως:

- «Ποιες εντολές σου βοήθησαν πιο πολύ την άμυνα;»
- «Σε ποια φάση άργησες να μιλήσεις; Τι θα μπορούσες να πεις νωρίτερα;»

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Το να ενσωματώσουμε την επικοινωνία ως «τεχνική οδηγία» στην άσκηση είναι ένα απλό αλλά ισχυρό βήμα που θα βοηθήσει τον τερματοφύλακα να την αντιμετωπίσει ως καθημερινή, μετρήσιμη δεξιότητα, όχι κάτι αφηρημένο.

«Λεξικό επικοινωνίας τερματοφύλακα» – Ενδεικτικές λέξεις για αρχή

Αν δημιουργούσαμε ένα «Λεξικό επικοινωνίας τερματοφύλακα» για την ομάδα, θα ξεκινούσαμε με λέξεις-κλειδιά που είναι άμεσες, κατανοητές και λειτουργικές μέσα στο παιχνίδι. Αυτές οι λέξεις βοηθούν τον τερματοφύλακα να καθοδηγεί την άμυνα με σαφήνεια και ταχύτητα.

Ενδεικτικές λέξεις:

1. «ΒΟΗΘΕΙΑ!»

Όταν χρειάζεται υποστήριξη από άλλον αμυντικό (π.χ. σε διείσδυση, πίβοτ ή σκριν).

» Δημιουργεί εγρήγορση στους αμυντικούς.

2. «ΜΕΣΑ!»

Όταν ο πύβος ή άλλος παίκτης κινείται μέσα στη ζώνη ή πίσω από την άμυνα.

» Δίνει κρίσιμη πληροφορία που συχνά δεν βλέπουν οι αμυντικοί.

3. «ΣΚΡΙΝ!»

Ειδοποιεί ότι παίζεται σκριν στην άμυνα, ώστε ο αμυντικός να το αποφύγει ή να προσαρμοστεί.

» Σημαντικό για αποφυγή εκπλήξεων.

4. «ΜΟΝΟΣ!»

Όταν ο αντίπαλος είναι ελεύθερος και πρέπει να καλυφθεί άμεσα.

» Επισημαίνει άμεσο κίνδυνο.

5. «ΠΑΜΕ!»

Χρησιμοποιείται μετά από λάθος ή καλή φάση για να ενισχύσει την ψυχολογία και την ενότητα.

» Δεν δίνει τακτική οδηγία, αλλά είναι σημαντικός συναισθηματικός δείκτης.

Γιατί αυτές οι λέξεις:

- Είναι σύντομες, κατανοητές από όλους και δεν μπερδεύονται σε γρήγορο ρυθμό.
- Συνδέονται με τακτικές αλλά και συναισθηματικές καταστάσεις στο παιχνίδι.
- Μπορούν να μπουν σε καθημερινή χρήση στην προπόνηση για να γίνουν αυτόματες.

Επόμενο βήμα:

Μετά τις πρώτες λέξεις, το λεξικό θα μπορούσε να επεκταθεί σε φράσεις, συνθηματικά μοτίβα επικοινωνίας και συγκεκριμένες εντολές ανά τύπο άμυνας. Ένα τέτοιο εργαλείο βοηθά να υπάρχει κοινή «γλώσσα» στην ομάδα, μειώνοντας τα λάθη και αυξάνοντας τη συνοχή.

■ Ευθύνη-υποχρέωσή μας ως προπονητές: Η διδασκαλία της επικοινωνίας με τους τερματοφύλακες

Η κύρια ευθύνη μας ως προπονητές είναι να καλλιεργούμε την επικοινωνία ως θεμελιώδη, καθημερινή δεξιότητα – εξίσου σημαντική με την τεχνική και τακτική κατάρτιση.

Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να:

- 1. Διδάσκουμε ενεργά την επικοινωνία – όχι να την περιμένουμε παθητικά.**
 - » Όπως μαθαίνουμε τη στάση σώματος, βηματισμούς ή την τοποθέτηση, έτσι πρέπει να μαθαίνουμε και πώς, τότε και γιατί μιλά ένας τερματοφύλακας.
- 2. Δημιουργούμε συνθήκες που απαιτούν επικοινωνία στην πράξη.**
 - » Οι ασκήσεις και τα σενάρια στην προπόνηση πρέπει να προκαλούν τον τερματοφύλακα να πάρει πρωτοβουλίες, να φωνάξει, να κατευθύνει και να διορθώνει.
- 3. Δίνουμε στον τερματοφύλακα τον ρόλο του «ηγέτη της άμυνας».**
 - » Δεν είναι απλός εκτελεστής – είναι ο «σκηνοθέτης» της άμυνας. Πρέπει να ενισχύσουμε την αίσθηση ευθύνης και επιρροής που έχει.
- 4. Καλλιεργούμε συναισθηματική και τακτική επίγνωση.**
 - » Να αναγνωρίζει πότε να υψώσει τη φωνή, πότε να καθησυχάσει, πότε να ενθαρρύνει. Η φωνή δεν είναι μόνο πληροφορία – είναι και ψυχολογικό στήριγμα.
- 5. Δίνουμε συνεχή, στοχευμένη ανατροφοδότηση για τον λόγο του.**
 - » Όχι απλά «μίλησε περισσότερο» ή «καλά τα είπες», αλλά:
 - «Ήσουν σαφής στη φάση αυτή».
 - «Μίλησες, αλλά άργησες – πώς θα το βελτιώσεις;»

2

Θεωρία αντιμετώπισης
της πίεσης μέσω
θετικής αυτοκριτικής/
αυτο-ομιλίας, αυτοϋποστήριξης-
αυτοεμπύρωσης,
ορισμού στόχων και ελέγχου
της προσοχής*

* Βασισμένο στη δεύτερη διάλεξη της Vanja Radić.

A. ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΤΟΥ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ

Ο τερματοφύλακας είναι πιο εκτεθειμένος και πιο πιεσμένος σε σχέση με τις άλλες θέσεις

Η θέση του τερματοφύλακα συνεπάγεται ότι ο παίκτης είναι πιο εκτεθειμένος και πιο πιεσμένος συγκριτικά με άλλες θέσεις για αρκετούς λόγους, οι οποίοι συνδέονται τόσο με τη φύση του παιχνιδιού όσο και με την ψυχολογική φόρτιση της ίδιας της θέσης.

1. Είναι το τελευταίο εμπόδιο.

Ο τερματοφύλακας είναι ο μόνος παίκτης που δεν έχει κάλυψη πίσω του. Αν κάνει λάθος ή δεχτεί γκολ, το αποτέλεσμα φαίνεται άμεσα στο σκορ. Οι επιθετικοί μπορεί να χάσουν 3-4 ευκαιρίες χωρίς συνέπειες, αλλά ένα λάθος του τερματοφύλακα κοστίζει αμέσως.

2. Η πίεση είναι συνεχής και ψυχολογική.

Κάθε φάση είναι μια νέα πρόκληση:

- Πρέπει να αντιδρά σε βολές από κοντινή απόσταση με μεγάλη ταχύτητα.
- Να διατηρεί συγκέντρωση ακόμα κι όταν η μπάλα βρίσκεται στην άλλη πλευρά.
- Να έχει γρήγορα αντανακλαστικά, αντίληψη και μνήμη – να ξεχνά τα λάθη αμέσως και να προχωρά.

3. Είναι εκτεθειμένος σε κριτική.

Όταν η ομάδα χάνει, συχνά ακούγεται ότι «ο τερματοφύλακας δεν έπιασε τίποτα». Αντίθετα, όταν κάνει 10 αποκρούσεις, θεωρείται αυτονόητο. Αυτό τον καθιστά εύκολο στόχο για εξωτερική πίεση και εσωτερική αυτοκριτική.

4. Χρειάζεται υψηλό επίπεδο αυτορρύθμισης.

Σε αντίθεση με άλλες θέσεις, ο τερματοφύλακας δεν μπορεί να «ξεδώσει» με έντονη κίνηση στο γήπεδο. Πρέπει να κρατά ήρεμο το σώμα αλλά σε εγρήγορση το μυαλό, ελέγχοντας συνεχώς την προσοχή, τα συναισθήματα και την αυτοκριτική του.

5. Η μοναχικότητα του ρόλου.

Παρόλο που είναι μέλος της ομάδας, η θέση του είναι μοναχική:

- Έχει διαφορετική προπόνηση.
- Συχνά έχει διαφορετική ψυχολογία.
- Βρίσκεται κυριολεκτικά απομονωμένος κάτω από τα δοκάρια, πράγμα που κάνει την πίεση πιο «προσωπική».

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Ο τερματοφύλακας είναι διαρκώς εκτεθειμένος σε φυσική, πνευματική και συναισθηματική πίεση, γιατί κάθε του ενέργεια έχει άμεσο αντίκτυπο στο παιχνίδι και στην ψυχολογία της ομάδας. Για να αντεπεξέλθει, χρειάζεται όχι μόνο τεχνική κατάρτιση αλλά και εργαλεία διαχείρισης πίεσης, αυτοπεποίθηση και ανθεκτικότητα – που πρέπει να καλλιεργούνται συστηματικά στην προπόνηση.

■ Αντιμετώπιση της συναισθηματικής αντίδρασης ενός τερματοφύλακα μετά από ένα «εύκολο» γκολ

Όταν ένας τερματοφύλακας δεχτεί ένα «εύκολο» γκολ, ως προπονητές προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε τη συναισθηματική του αντίδραση με τρόπο που να υποστηρίζει την ψυχολογική του σταθερότητα, χωρίς να αγνοούμε την ευθύνη της φάσης. Η προσέγγισή μας θα πρέπει να συνδυάζει ηρεμία, ενσυναίσθηση και καθοδήγηση για την επόμενη φάση.

Πώς το αντιμετωπίζουμε πρακτικά

1. Άμεση ψύχραιμη στήριξη – ούτε επίπληξη ούτε απαξίωση

Συνήθως λέμε κάτι σύντομο, όπως: «Συνέχισε, επόμενη φάση τώρα».

Ή: «Όλοι τα τρώμε αυτά – πάμε ξανά».

- » Αυτό «σπάει» τον αρνητικό κύκλο αυτοκριτικής και του δίνει το «σήμα» να γυρίσει πάλι στο παιχνίδι.

2. Αποφυγή δραματοποιήσεων

Δεν αφήνουμε να δημιουργηθεί κλίμα απογοήτευσης γύρω από το λάθος.

- » Ούτε έντονες φωνές ούτε ειρωνικά βλέμματα. Ο στόχος είναι να μην «παγώσει» ψυχολογικά ο παίκτης.

3. Ανατροφοδότηση τη σωστή στιγμή

Αν πρέπει να διορθωθεί τεχνικό ή τακτικό λάθος, το κάνουμε αργότερα, όταν είναι πιο ήρεμος – π.χ. στο ημίχρονο ή μετά την προπόνηση.

- » Η άμεση διόρθωση εκείνη τη στιγμή μπορεί να εντείνει το άγχος και την αμφιβολία.

4. Χτίζουμε από πριν εργαλεία διαχείρισης

Στην προπόνηση, δουλεύουμε απλά «reset cues» για τέτοιες φάσεις:

- Κλείσιμο ματιών – εισπνοή – εκπνοή – «πάμε».
- Επαφή με το δοκάρι ή φωνητικό σήμα «επόμενη».
- » Αυτό δίνει στον τερματοφύλακα μηχανισμούς επαναφοράς, αντί να μένει παγωμένος στο λάθος.

5. Καλλιέργεια νοοτροπίας: «Τα λάθη είναι μέρος του ρόλου σου»

Επαναλαμβάνουμε συχνά: «Δεν είναι αν θα φας γκολ – είναι πώς αντιδράς μετά από αυτό».

- » Αυτό βοηθά να αλλάξει η οπτική από το «έκανα λάθος = είμαι αποτυχημένος» σε «έκανα λάθος = έχω ευκαιρία να δείξω αντοχή».

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Στόχος μας είναι να μην επιτρέψουμε σε ένα «εύκολο» γκολ να εξελιχθεί σε ψυχολογική κατάρρευση. Ο τρόπος που αντιδράμε ως προπονητές πρέπει να διδάσκει ψυχραιμία, υποστήριξη και άμεση επαναφορά, γιατί αυτές είναι οι δεξιότητες που θα χρειαστεί ο τερματοφύλακας ξανά και ξανά στην πορεία του.

B. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

■ Η αντίδραση του προπονητή στον φόβο-δισταγμό του τερματοφύλακα

Πώς θα πρέπει να αντιδράσουμε ως προπονητές αν διακρίνουμε φόβο ή δισταγμό στον τερματοφύλακα; Ας υποθέσουμε ότι σε μια προπόνηση παρατηρούμε πως ο τερματοφύλακας δίστασε να βγει δυναμικά για να κόψει ένα γρήγορο σουτ από τη γωνία στο εξτρέμ. Η στάση του σώματός του ήταν ελαφρώς παθητική και φαινόταν να υπάρχει δισταγμός. Μετά το πέρας της άσκησης μάλιστα ανέφερε ότι φοβόταν.

Ενσωματώνοντας στην πράξη τη θεωρία, η αντίδρασή μας είναι, αντί να τον επιπλήξουμε ή να επικεντρωθούμε στο λάθος, να προσεγγίσουμε την κατάσταση με ενσυναίσθηση και θετική ενίσχυση. Του μιλάμε ιδιαιτέρως και του επισημαίνουμε ότι είναι απολύτως φυσιολογικό να φοβάται κανείς την αποτυχία, ιδιαίτερα όταν προσπαθεί να βελτιωθεί. Τον ενθαρρύνουμε να χρησιμοποιεί θετική αυτοκριτική, όπως π.χ. «Έχω τα αντανakλαστικά και μπορώ να αντιδράσω σωστά» ή «Είναι εντάξει να κάνω λάθη, αυτό με βοηθάει να μάθω». Επίσης, βάζουμε μαζί έναν μικρό στόχο για την επόμενη προπόνηση: να επιχειρήσει τουλάχιστον τρεις ενεργητικές εξόδους χωρίς να σκεφτεί το αποτέλεσμα, μόνο την προσπάθεια. Του εξηγούμε πως η προσοχή του θα ήταν καλό να εστιαστεί όχι στο τι θα συμβεί αν αποτύχει, αλλά στο να μείνει συγκεντρωμένος στην τεχνική του κάθε φορά.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η προσέγγιση αυτή βοηθά τον τερματοφύλακα να γίνει πιο ενεργός και να παίρνει περισσότερες πρωτοβουλίες. Όταν οι αθλητές αντιμετωπίζουν τον φόβο με καθοδήγηση, υποστήριξη και σαφείς στόχους, αρχίζουν να αναπτύσσουν ψυχολογική ανθεκτικότητα και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.

■ Αναθεώρηση της σκέψης του τερματοφύλακα «Απογοητεύω την ομάδα» σε εποικοδομητική

Η αναθεώρηση σκέψεων βασισμένων στον φόβο είναι βασικό εργαλείο για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας των αθλητών, ειδικά σε ψυχολογικά απαιτητικές θέσεις όπως αυτή του τερματοφύλακα.

● Αρχική σκέψη με βάση τον φόβο:

«Απογοητεύω την ομάδα».

Αυτή η σκέψη βασίζεται στον φόβο της αποτυχίας και στη διάθεση για αποδοχή. Εστιάζει στο αποτέλεσμα και στην εξωτερική κρίση (από την ομάδα).

● Αναθεώρηση σε εποικοδομητική σκέψη:

Π.χ.: «Κάνω το καλύτερο που μπορώ για να βοηθήσω την ομάδα – κάθε φάση είναι μια ευκαιρία να μάθω και να βελτιωθώ».

Ή: «Δεν χρειάζεται να είμαι τέλειος – η ομάδα με χρειάζεται να προσπαθώ, όχι να φοβάμαι».

Ή ακόμα: «Η αξία μου δεν καθορίζεται από ένα λάθος – η προσπάθεια και η μάθηση είναι αυτά που με πάνε μπροστά».

● Γιατί είναι εποικοδομητικές αυτές οι σκέψεις:

- Εστιάζουν στη διαδικασία (προσπάθεια, μάθηση) και όχι στο αποτέλεσμα.
- Προάγουν την αυτοϋποστήριξη (self-compassion)* αντί για την αυστηρή αυτοκριτική.
- Επαναφέρουν τον έλεγχο στον αθλητή – εκείνος διαλέγει πού βάζει την προσοχή του.
- Δημιουργούν ψυχολογική ασφάλεια, κάτι που επιτρέπει καλύτερη απόδοση υπό πίεση.

Ακολουθεί ένας υποθετικός διάλογος μεταξύ ενός προπονητή και του τερματοφύλακά του ο οποίος περιλαμβάνει τα βασικά στοιχεία της θεωρίας για την

* Το να αντιμετωπίζουμε τον εαυτό μας με κατανόηση και επιείκεια, προκειμένου να αυτοϋποστηριχθούμε και να αυτοεμψυχωθούμε, αντί να τα βάζουμε μαζί του και να τον κατακρίνουμε.

αντιμετώπιση της πίεσης και του φόβου – θετική αυτοκριτική, αυτουποστήριξη, ορισμός ρεαλιστικών στόχων (προσπάθεια > τελειότητα), έλεγχος προσοχής (από το εξωτερικό αποτέλεσμα → στη διαδικασία).

Τερματοφύλακας:

– Δεν παίζω καλά σήμερα... νιώθω ότι απογοητεύω την ομάδα.

Ανάλυση:

Αρνητική αυτοκριτική με βάση τον φόβο της αποτυχίας και της κοινωνικής απόρριψης.

Προπονητής:

– Καταλαβαίνω πώς νιώθεις. Είναι φυσιολογικό να πιέζεσαι όταν θέλεις να βοηθήσεις. Αλλά θες να το δούμε αλλιώς;

Ανάλυση:

Υποστήριξη-κατανόηση: Ο προπονητής δεν απορρίπτει το συναίσθημα του αθλητή. Δείχνει κατανόηση και ενδιαφέρον.

Έλεγχος προσοχής: Τον ενθαρρύνει να δει την κατάσταση από διαφορετική οπτική.

Τερματοφύλακας:

– Πώς δηλαδή;

Ανάλυση:

Ο αθλητής είναι ανοιχτός στη νοητική αλλαγή – κρίσιμο σημείο για την αναθεώρηση.

Προπονητής:

– Αντί να σκέφτεσαι «Απογοητεύω την ομάδα», τι θα έλεγες να το δεις ως «*Κάνω το καλύτερο που μπορώ για να στηρίξω την ομάδα μου – και κάθε φάση είναι ευκαιρία να βελτιωθώ*»;

Ανάλυση:

Θετική αυτοκριτική: Αναθεωρεί τη σκέψη ώστε να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση.

Εστίαση στη διαδικασία: Η βελτίωση και η προσπάθεια μπαίνουν πάνω από το αποτέλεσμα.

Έλεγχος προσοχής: Ο νους επικεντρώνεται στην προσπάθεια, όχι στην αποτυχία.

Τερματοφύλακας:

Ναι... ίσως έτσι να μη νιώθω τόσο πίεση.

Ανάλυση:

Ο αθλητής αναγνωρίζει τη διαφορά στην ψυχολογική πίεση όταν αλλάζει η σκέψη. Σημάδι θετικής εσωτερικής αλλαγής.

Προπονητής:

– Ακριβώς. Κανείς δεν ζητά τελειότητα. Ζητάμε παρουσία, προσπάθεια και πίστη στον εαυτό σου. Αυτό κάνει τη διαφορά.

Ανάλυση:

Καλλιέργεια υποστήριξης και ρεαλιστικών προσδοκιών

Θετικός καθορισμός στόχου: «Προσπάθεια και πίστη», όχι «τέλειο αποτέλεσμα».

Ενίσχυση ψυχολογικής ασφάλειας

Τερματοφύλακας:

– Ευχαριστώ, coach. Θα προσπαθήσω να μείνω συγκεντρωμένος σε αυτό.

Ανάλυση:

Έλεγχος προσοχής: Επικέντρωση σε εσωτερικούς, ελεγχόμενους παράγοντες (σκέψη, συγκέντρωση).

Διαχείριση φόβου: Η εποικοδομητική σκέψη μειώνει το άγχος και ενισχύει τον αυτοέλεγχο.

Γ. ΘΕΤΙΚΗ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑ

■ Σύντομες και προσανατολισμένες υποδείξεις που μπορούμε να εισαγάγουμε στην προπόνηση του τερματοφύλακά μας

Η θετική αυτο-ομιλία αναφέρεται σε σύντομες φράσεις που θα βοηθήσουν τον τερματοφύλακά μας να αντιμετωπίζει την πίεση, να συγκεντρώνεται στη δράση και να ενισχύει την ψυχολογία του. Μερικά παραδείγματα τέτοιων φράσεων είναι:

1. **«Είμαι έτοιμος – “διαβάζω” τη φάση και αντιδρώ».**
 - » Καλλιεργεί εγρήγορση και εμπιστοσύνη στην αντίδραση. Εστιάζει στη δράση, όχι στην αμφιβολία.
2. **«Αναπνέω, μένω ψύχραιμος, μένω στο τώρα».**
 - » Βοηθά στη ρύθμιση του άγχους, επαναφέρει την προσοχή στο παρόν και μειώνει τη διάσπαση σκέψης.
3. **«Δεν χρειάζεται να είμαι τέλειος, δίνω το 100% σε κάθε φάση».**
 - » Αποσυμπιέζει την ψυχολογική πίεση, ενισχύει τη συμπόνια προς τον εαυτό (αυτούποστήριξη-αυτοεμπύχωση) και ενθαρρύνει τη συνεχή προσπάθεια.

Αυτές οι φράσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην προθέρμανση, έτσι ώστε να επαναλαμβάνονται νοητικά πριν ή κατά τη διάρκεια ενός αγώνα και να αποτελέσουν μέρος μιας ρουτίνας συγκέντρωσης.

■ Τα λόγια του προπονητή διαμορφώνουν την εσωτερική φωνή του τερματοφύλακα

Τα λόγια που χρησιμοποιούμε ως προπονητές παίζουν καθοριστικό ρόλο στο πώς ο τερματοφύλακας μας μιλάει στον εαυτό του εσωτερικά, ειδικά σε στιγμές πίεσης. Αν τα μηνύματα που του δίνουμε είναι υποστηρικτικά, ξεκάθαρα και επικεντρωμένα στην προσπάθεια και την εξέλιξη, τότε διαμορφώνουν μια εσωτερική φωνή εμπιστοσύνης, επιμονής και ψυχραιμίας.

→ Παράδειγμα

Σε μια προπόνηση, ο τερματοφύλακας έχασε την αυτοπεποίθησή του μετά από συνεχόμενες αποτυχημένες αποκρούσεις. Αντί να του επισημάνουμε το λάθος με αυστηρό τόνο, του λέμε:

«Κάθε φάση είναι νέα αρχή. Εστίασε στην επόμενη. Δεν χρειάζεται να είσαι τέλειος, χρειάζεται απλά να είσαι εδώ, παρών».

Αποτέλεσμα

Αργότερα, μουρμούρισε στον εαυτό του:

«Επόμενη φάση, είμαι εδώ. Δεν χρειάζεται να είμαι τέλειος».

Αυτό μας δείχνει ότι τα λόγια μας εσωτερικεύτηκαν, μετατράπηκαν σε θετική αυτο-ομιλία και τελικά ενίσχυσαν την ψυχολογική του ανθεκτικότητα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η γλώσσα του προπονητή διαμορφώνει τον εσωτερικό μονόλογο του αθλητή. Όταν οι λέξεις μας ενισχύουν την εμπιστοσύνη, την αποδοχή και τον έλεγχο της προσοχής, βοηθάμε τους αθλητές μας να μιλούν στον εαυτό τους όπως θα τους μιλούσε ένας καλός προπονητής – δηλαδή με καθοδήγηση και στήριξη.

Δ. ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ-ΑΥΤΟΣΥΓΚΡΑΤΗΣΗ

■ Ανατροφοδότηση με υποστηρικτικό τόνο στα λάθη

Όταν ο τερματοφύλακάς μας κάνει λάθος, υιοθετούμε έναν ήρεμο, υποστηρικτικό και καθοδηγητικό τόνο. Ο τρόπος που αντιδράμε στη δύσκολη στιγμή έχει μεγαλύτερη σημασία από το ίδιο το λάθος.

Προσπαθούμε λοιπόν να επικεντρωθούμε στη διαδικασία και όχι στο αποτέλεσμα, με φράσεις όπως:

«Είναι ΟΚ, αυτό συμβαίνει. Δες τι μπορείς να κάνεις διαφορετικά την επόμενη φορά».

Ή:

«Η αντίδραση μετράει περισσότερο από το λάθος. Πάμε πάλι».

Αυτός ο τόνος καλλιεργεί την αυτοενθάρρυνση και επιτρέπει στον αθλητή να ανακάμψει γρηγορότερα, να μην ταυτίσει την αξία του με την απόδοσή του και να συνεχίσει να προσπαθεί χωρίς φόβο.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Ο τόνος που χρησιμοποιούμε ως προπονητές είναι υποστηρικτικός, ρεαλιστικός και ήρεμος, με στόχο να ενισχύσουμε την ψυχραιμία και την αποδοχή στον ίδιο τον αθλητή, ώστε να μπορεί να μάθει από το λάθος χωρίς να το βιώνει ως προσωπική αποτυχία.

■ Μοντελοποίηση προσέγγισης «επαναφοράς» και όχι «επίρριψης ευθυνών» κατά τη διάρκεια της προπόνησης

Για να μοντελοποιήσουμε μια προσέγγιση επαναφοράς στους τερματοφύλακες, φροντίζουμε κατά την προπόνηση πρώτα εμείς να αντιδράμε στα λάθη με ηρεμία και καθοδήγηση, όχι με θυμό ή κριτική. Αν ένας τερματοφύλακας δεχτεί ένα εύκολο γκολ, αντί να του αποδώσουμε ευθύνη, λέμε:

«Πάμε στην επόμενη φάση – τι κρατάς από αυτή τη φάση για να το διορθώσουμε;»

Έτσι του δείχνουμε έμπρακτα ότι το λάθος δεν είναι αποτυχία, αλλά ευκαιρία για μάθηση. Η στάση μας αυτή βοηθά τους τερματοφύλακες να αναπτύξουν εσωτερικό διάλογο επαναφοράς, να διαχειρίζονται την απογοήτευση και να επιστρέφουν ψυχολογικά στο παρόν γρήγορα και αποτελεσματικά.

→ *Η δική μας στάση δείχνει στον αθλητή ότι το λάθος δεν είναι το τέλος – είναι απλώς μια φάση που ξεπερνιέται με ψυχραιμία και εστίαση στην επόμενη.*

● Παράδειγμα μοντελοποίησης στη δράση

Η ομάδα βρίσκεται σε κρίσιμα τελευταία λεπτά. Το σκορ είναι ισόπαλο. Αντίπαλος παίκτης εκτελεί γρήγορα αντεπίθεση και ο τερματοφύλακας κάνει κακή εκτίμηση, βγαίνει πρόωρα και δέχεται εύκολο γκολ. Αμέσως δείχνει απογοητευμένος, κοιτάζει προς τον πάγκο και κατεβάζει το κεφάλι.

Αντίδραση του προπονητή (μοντελοποίηση «επαναφοράς»)

Ο προπονητής δεν φωνάζει, δεν χειρονομεί με θυμό, αλλά του μιλάει ήρεμα και καθοδηγητικά, όταν υπάρχει διακοπή ή τάιμ άουτ:

«Μείνε μαζί μας. Έγινε η φάση, τώρα σκέψου τι θα κάνεις στην επόμενη. Σου έχω εμπιστοσύνη – πάρε μια ανάσα και μπες πάλι με καθαρό μυαλό».

Εναλλακτικά:

«Όλοι κάνουμε λάθη – το θέμα είναι πώς επιστρέφουμε. Επόμενη φάση, είσαι παρών!»

Με την παρέμβαση αυτή ο προπονητής:

- Αναγνωρίζει το λάθος χωρίς επίπληξη.
- Δείχνει εμπιστοσύνη στον τερματοφύλακα – χτίζει εσωτερική σιγουριά.
- Κατευθύνει την προσοχή στο παρόν και στη δράση (επαναφορά).
- Διδάσκει με το παράδειγμα ότι η αποτυχία δεν τιμωρείται, αλλά οδηγεί σε διόρθωση και προσαρμογή.

Αποτέλεσμα στον αθλητή

Ο τερματοφύλακας, αντί να συνεχίσει να σκέφτεται το λάθος, ενεργοποιεί μια πιο υγιή εσωτερική φωνή: «Πάω στην επόμενη – είμαι ακόμα μέσα στο παιχνίδι».

Αυτή είναι η επαναφορά σε πράξη, προερχόμενη από τη στάση του προπονητή.

Με το να αντιμετωπίζουμε τα λάθη ως φυσικό μέρος της μάθησης και να καθοδηγούμε τον αθλητή με ηρεμία, ερωτήσεις και θετική πρόθεση, του διδάσκουμε πώς να κάνει το ίδιο με τον εαυτό του: να μην αυτοτιμωρείται, αλλά να επιστρέφει με ψυχραιμία και συγκέντρωση στη δράση.

E. ΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ

■ Οι τερματοφύλακες έχουν την τάση να θέτουν στόχους αποτελέσματος περισσότερο από τους στόχους διαδικασίας

Οι περισσότεροι τερματοφύλακες έχουν αρχικά την τάση να θέτουν στόχους αποτελέσματος, όπως «Θέλω να κάνω 20 αποκρούσεις» ή «Να μη δεχτώ πάνω από 3 γκολ μέχρι το ημίχρονο». Αυτό είναι φυσιολογικό, γιατί αυτά τα στοιχεία είναι μετρήσιμα και εντυπωσιακά, όμως δεν είναι πάντα ρεαλιστικά ή βοηθητικά, ειδικά υπό πίεση, αφού εξαρτώνται και από παράγοντες εκτός ελέγχου (όπως η άμυνα ή ο αντίπαλος).

→ Προπονητική παρέμβαση

Μέσα από τη διαδικασία προπόνησης και συζήτησης, προσπαθούμε να τους κατευθύνουμε προς στόχους διαδικασίας, όπως:

- «Να παραμένω ψηλός στη γωνία».
- «Να ελέγχω την αναπνοή μου πριν από κάθε πέναλτι».
- «Να διατηρώ επαφή με το χέρι του εκτελεστή».

Αυτοί οι στόχοι είναι πλήρως ελεγχόμενοι, κρατούν τους τερματοφύλακες συγκεντρωμένους στη στιγμή και ενισχύουν τη συνέπεια στην απόδοση, ανεξαρτήτως αποτελέσματος.

Ακολουθεί ένας υποθετικός διάλογος μεταξύ προπονητή-τερματοφύλακα με ορισμό στόχων.

Τερματοφύλακας:

- Στον επόμενο αγώνα θέλω να κάνω τουλάχιστον 20 αποκρούσεις. Πρέπει να το αποδείξω.

Προπονητής:

- Είναι καλό που έχεις φιλοδοξία. Αλλά για πες μου, έχεις απόλυτο έλεγχο στο πόσες αποκρούσεις θα χρειαστεί να κάνεις;

Τερματοφύλακας:

- Ε... όχι, εξαρτάται και από την άμυνα, από το πόσες φάσεις θα φτάσουν σε μένα.

Προπονητής:

- Ακριβώς. Γι' αυτό θέλω να δοκιμάσουμε κάτι διαφορετικό: Πώς θα σου φαινόταν να θέσεις έναν στόχο που εξαρτάται αποκλειστικά από σένα; Κάτι όπως: «Σε κάθε φάση, παραμένω ψηλός μέχρι το σουτ».

Τερματοφύλακας:

- Ναι, αυτό μπορώ να το ελέγξω. Μου αρέσει.

Προπονητής:

- Ή: «Μετά από κάθε φάση, επιστρέφω ήρεμα και παίρνω θέση ξανά χωρίς να σκέφτομαι το προηγούμενο». Αυτοί οι στόχοι σε βοηθούν να μένεις στο παρόν και να κρατάς το μυαλό σου καθαρό.

Τερματοφύλακας:

- Καταλαβαίνω. Αν κάνω καλά αυτά, τότε οι αποκρούσεις θα έρθουν από μόνες τους.

Προπονητής:

- Ακριβώς. Το αποτέλεσμα είναι συνέπεια της διαδικασίας. Αν ελέγχεις τη διαδικασία, θα έχεις και καλύτερα αποτελέσματα.

Αυτός ο διάλογος δείχνει κατ' αρχάς ότι ο αθλητής εκπαιδεύεται να σκέφτεται λειτουργικά με θάρρος και ψυχραιμία. Επίσης, η προσοχή μετατοπίζεται από τις «αποδείξεις» στην παρουσία και στη συγκέντρωση. Τέλος, με αυτόν τον τρόπο καλλιεργείται η εσωτερική αυτονομία, χωρίς εξάρτηση από εξωτερικά αποτελέσματα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Οι τερματοφύλακες τείνουν αρχικά να θέτουν στόχους αποτελέσματος, όπως το πλήθος των αποκρούσεων. Ωστόσο, μέσω της καθοδήγησης του προπονητή ενθαρρύνονται να επικεντρωθούν σε στόχους διαδικασίας, όπως η στάση σώματος, η προσοχή στη φάση ή η αναπνοή, ώστε να διατηρούν έλεγχο, συγκέντρωση και ψυχολογική σταθερότητα κατά τη διάρκεια του αγώνα.

■ Πώς βοηθάμε τον τερματοφύλακα στην προπόνηση να βάζει στόχους διαδικασίας

Στόχοι διαδικασίας στην προπόνηση

● Παράδειγμα 1

«Σε κάθε φάση, παραμένω χαμηλά και ισορροπημένος στα πόδια μου μέχρι να εκτελεστεί το σουτ».

→ Γιατί είναι στόχος διαδικασίας;

- Είναι συγκεκριμένος, καθώς αφορά ξεκάθαρα το πώς τοποθετεί το σώμα του ο τερματοφύλακας.
- Είναι μετρήσιμος με παρατήρηση, αφού μπορούμε να δούμε αν το εφαρμόζει ή όχι.
- Είναι πλήρως ελεγχόμενος από τον ίδιο.
- Εστιάζει στη δράση, όχι στο αποτέλεσμα (π.χ. αποκρούσεις).
- Χτίζει αυτοσυγκέντρωση και τεχνική συνέπεια.

● Παράδειγμα 2

«Μετά από κάθε φάση, επαναφέρω την προσοχή μου στην επόμενη, χωρίς να μένω στο προηγούμενο λάθος ή γκολ».

Σκοπός: Καλλιέργει ψυχραιμία και πνευματική επαναφορά. Βοηθά τον αθλητή να μην «κολλάει» στα λάθη.

● Παράδειγμα 3

«Πριν από κάθε πέναλτι, παίρνω βαθιά αναπνοή και διατηρώ οπτική επαφή με τον αντίπαλο παίκτη».

Σκοπός: Εστιάζει στην τελετουργία προσοχής και ελέγχου του άγχους, αυξάνει την αυτοσυγκέντρωση και τη σταθερότητα στην εκτέλεση.

Συμπερασματικά, επιλέγουμε ή τροποποιούμε ανάλογα με τις ανάγκες του τερματοφύλακα έναν από τους εξής στόχους για την επόμενη προπόνηση:

1. «Παραμένω χαμηλά και ισορροπημένος στα πόδια μου μέχρι το σουτ».
2. «Μετά από κάθε φάση, εστιάζω ξανά στην επόμενη».
3. «Παίρνω βαθιά αναπνοή πριν από κάθε πέναλτι και κρατώ οπτική επαφή».

ΣΤ. ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

■ Συχνά «κολλήματα» του τερματοφύλακα κατά τη διάρκεια των αγώνων στη λειτουργία εστίασης, κυρίως στη «στενή εσωτερική»

Πρέπει να κατανοήσουμε πρώτα τις τέσσερις λειτουργίες εστίασης της προσοχής:

1. **Ευρεία εξωτερική:** Αντίληψη πολλών εξωτερικών ερεθισμάτων – χρησιμη για ομαδικά αθλήματα, όταν πρέπει να «διαβάσεις» το παιχνίδι.
2. **Στενή εξωτερική:** Συγκέντρωση σε ένα συγκεκριμένο εξωτερικό στοιχείο – π.χ. στην μπάλα ή στις κινήσεις του αντιπάλου.
3. **Ευρεία εσωτερική:** Ανάλυση και στρατηγική σκέψη, βασισμένη σε εσωτερικά δεδομένα – π.χ. ανάκληση εμπειριών ή σχεδιασμός απόφασης.
4. **Στενή εσωτερική:** Εστίαση σε εσωτερικές σκέψεις ή συναισθήματα – π.χ. άγχος, αυτοκριτική, φόβος αποτυχίας.

Ο τερματοφύλακάς μας φαίνεται πως «κολλάει» πιο συχνά στη «στενή εσωτερική» λειτουργία εστίασης κατά τη διάρκεια των αγώνων. Αυτό γίνεται εμφανές όταν:

- Φαίνεται να αποσπάται από τις κινήσεις του αντιπάλου και να «βυθίζεται» σε σκέψεις.
- Εμφανίζει σημάδια άγχους ή υπερανάλυσης των προηγούμενων φάσεων.
- Αντιδρά καθυστερημένα επειδή είναι απορροφημένος σε αρνητική αυτοκριτική ή σκέψεις όπως «αν δεχτώ γκολ, θα φταίω εγώ».

Αυτό αποτελεί πρόβλημα, γιατί η στενή εσωτερική εστίαση, ειδικά υπό πίεση, μειώνει τη δυνατότητα άμεσης αντίδρασης και θολώνει την προσοχή από το τι συμβαίνει στον αγωνιστικό χώρο – κάτι κρίσιμο για τη θέση του τερματοφύλακα.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε τον τερματοφύλακα

- **Εκπαίδευση στη μετατόπιση της προσοχής:** Π.χ. με τεχνικές όπως ο θετικός εσωτερικός διάλογος («είμαι έτοιμος», «“διαβάζω” το σουτ»).

- **Ασκήσεις επίγνωσης:** Στόχος είναι να αναγνωρίζει τότε παγιδεύεται σε εσωτερικές σκέψεις.
- **Στόχοι εστίασης πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα:** Π.χ. «παρατηρώ τη θέση του σουτέρ», «είμαι παρών στη φάση».

■ Παρέμβαση για έλεγχο προσοχής στον τερματοφύλακα

1. Ορισμός στόχου προσοχής

Δημιουργούμε έναν απλό, ξεκάθαρο στόχο εστίασης για τον αγώνα:

- Π.χ. «Παρατηρώ το χέρι και τα πόδια του σουτέρ πριν από το σουτ».
- Αυτό κρατά το μυαλό στο «εδώ και τώρα», όχι στο «αν φάω γκολ...».
- » **Σημαντικό:** Ο στόχος να είναι εξωτερικός, απλός και παρατηρήσιμος.

2. Χρήση θετικής αυτο-ομιλίας (trigger phrase)

Μια σύντομη, θετική φράση που μπορεί να επαναλαμβάνει πριν ή κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού για να φέρνει ξανά την προσοχή του στο παρόν:

- «Μένω στο τώρα».
- «Βλέπω την κίνηση».
- «Είμαι έτοιμος».

Μπορεί να τη λέει εσωτερικά, π.χ. μετά από κάθε φάση ή πριν από κάθε πιθανή προσπάθεια σουτ.

3. Ρουτίνα επανεστίασης (reset routine)

Δημιουργούμε μια γρήγορη τελετουργία την οποία θα εφαρμόζει κάθε φορά που νιώθει ότι χάνει τη συγκέντρωση (π.χ. μετά από ένα λάθος, γκολ ή έντονο άγχος). Μπορεί να περιλαμβάνει:

- Ανάσα (1 βαθιά εισπνοή-εκπνοή).
- Φράση ενεργοποίησης («είμαι στο παιχνίδι»).
- Βλέμμα στον σουτέρ ή στην μπάλα για επανεστίαση.

4. Άσκηση επίγνωσης (5 λεπτά)

Μικρή καθημερινή άσκηση παρατήρησης της αναπνοής ή των ήχων του περιβάλλοντος, χωρίς κρίση. Αυτό βοηθά τον τερματοφύλακα να μάθει να αναγνωρίζει τότε χάνεται στις σκέψεις και να επαναφέρει ο ίδιος την προσοχή του.

Παράδειγμα

Καθημερινά για 5 λεπτά κάθεται ήρεμα και εστιάζει στην αναπνοή του. Όταν παρατηρεί ότι το μυαλό του φεύγει, λέει απλά «Σκέψη» και επιστρέφει στην αναπνοή. Έτσι εκπαιδεύει τον «μυ της προσοχής».

5. Παιχνίδια-προσομοιώσεις στην προπόνηση

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ο προπονητής ενθαρρύνει τον τερματοφύλακα να λέει δυνατά ή εσωτερικά μία στοχευμένη φράση, να δηλώνει σε τι εστιάζει («Βλέπω τον σουτέρ», «Παρατηρώ την πάσα») και να παίρνει μία βαθιά ανάσα πριν από κάθε σουτ σε προσομοιωμένες φάσεις.

➔ Παρακολούθηση και αναστοχασμός

Μετά από κάθε αγώνα ή προπόνηση, ο τερματοφύλακας να σημειώνει:

Κατάσταση	Πού ήταν η προσοχή μου;	Τι φράση χρησιμοποίησα;	Τι έμαθα;
Π.χ. σουτ 7 μ. στο 25'	Σκέφτηκα «αν δεχτώ γκολ θα φταίω»	Δεν είπα τίποτα	Να θυμάμαι τη φράση μου

Αυτό θα τον βοηθήσει να αποκτήσει επίγνωση και να παρακολουθεί την πρόδο του.

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΡΟΣΟΧΗΣ – ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ

ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ: _____

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: _____

1. Στόχος προσοχής για τον αγώνα/προπόνηση

(Τσεκάρετε πριν από την έναρξη)

- «Παρατηρώ τη θέση του σουτέρ πριν από το σουτ».
- «Εστιάζω στην κίνηση της μπάλας».
- «Βλέπω το σώμα του αντιπάλου – όχι το σκορ».
- Άλλο: _____

2. Φράση ενεργοποίησης/θετικός εσωτερικός διάλογος

- «Είμαι στο τώρα».
- «Είμαι έτοιμος».
- «Βλέπω καθαρά».
- Άλλο: _____

3. Ρουτίνα επανεστίασης (reset routine)

(Συμπλήρωσε τα βήματα που θα κάνεις όταν νιώσεις ότι χάνεις την προσοχή σου)

1. _____
2. _____
3. _____

4. Άσκηση επίγνωσης-αυτοσυγκέντρωσης (πριν από τον αγώνα/προπόνηση)

(Κάνε για 5 λεπτά την παρακάτω άσκηση)

- Κάθισε ήρεμα, κλείσε τα μάτια και εστίασε στην αναπνοή σου. Όταν το μυαλό σου φύγει σε κάποια σκέψη ή συναίσθημα, αναγνώρισέ το («σκέψη», «άγχος»). Επανέρχεσαι ήρεμα με αναπνοή.
- Έκανα την άσκηση πριν από την προπόνηση.
- Δεν την έκανα.
- Πώς ένιωσες μετά: _____

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ/ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Φάση/στιγμή	Πού ήταν η προσοχή μου;	Χρησιμοποίησα τη φράση;	Τι έμαθα;

Σύνοψη ημέρας/προπόνησης

Τι πήγε καλά: _____

Τι μπορώ να βελτιώσω: _____

Νέα φράση/στόχος για τον επόμενο αγώνα: _____

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

- Εκτυπώστε 5-10 αντίτυπα και χρησιμοποιήστε τα στην αρχή και στο τέλος κάθε προπόνησης ή αγώνα.
- Συζητήστε με τον τερματοφύλακα μετά από κάθε χρήση.
- Παρακολουθήστε την πρόοδο σε εβδομαδιαία βάση – ειδικά σε σχέση με τη διαχείριση πίεσης και συγκέντρωσης.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΟΥ ΒΟΗΘΑ ΤΟΥΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΕΣ ΝΑ ΕΠΑΝΑΦΕΡΟΥΝ ΤΗΝ ΕΣΤΙΑΣΗ ΤΟΥΣ (ΑΝΑΠΝΟΗ, ΑΝΑΠΗΔΗΣΗ, ΧΤΥΠΗΜΑ, ΦΡΑΣΗ)

Μια εξαιρετικά αποτελεσματική μέθοδος για να βοηθήσουμε τους τερματοφύλακες να επαναφέρουν την εστίασή τους σε στιγμές πίεσης είναι η ακόλουθη σύντομη ρουτίνα επανεστίασης.

■ ΜΕΘΟΔΟΣ: ΦΡΑΣΗ + ΑΝΑΠΝΟΗ + ΤΑΡ

Συνδυασμός λεκτικής ενεργοποίησης (trigger phrase), ελεγχόμενης αναπνοής και απτικής κίνησης-χτυπήματος (tap).

→ Ιδανική για χρήση σε νεαρούς αθλητές, αλλά και σε πιο έμπειρους.

Οδηγίες εφαρμογής:

1. Λεκτική ενεργοποίηση (trigger phrase)

Ο τερματοφύλακας επιλέγει μία σύντομη θετική φράση που τον επαναφέρει στο παρόν, όπως:

- «Είμαι έτοιμος».
- «Μένω στο τώρα».
- «Εστιάζω στην μπάλα».

2. Αναπνοή (ένας πλήρης κύκλος)

- Εισπνοή από τη μύτη (4 δευτερόλεπτα).
- Κράτημα (2 δευτερόλεπτα).
- Εκπνοή από το στόμα (6 δευτερόλεπτα).
- » Αυτό μειώνει στιγμιαία την ενεργοποίηση (άγχος) και επαναφέρει τον έλεγχο.

3. Ταρ (απτική σωματική ενεργοποίηση-χτύπημα)

- Ελαφρύ «χτύπημα» στο πόδι, στον μηρό ή στο στήθος.
- Συμβολίζει τη μετάβαση: «*Επανερχομαι, πάμε ξανά!*»

→ Παράδειγμα χρήσης στον αγώνα

Μετά από γκολ ή λάθος:

- Παίρνει βαθιά ανάσα.
- Ψιθυρίζει τη φράση του: «Μένω στο τώρα».
- Κάνει ένα tap στο πόδι του.

- Επανατοποθετεί το σώμα του, σηκώνει το βλέμμα και εστιάζει στον επόμενο παίκτη.

- » **Γιατί αυτή η μέθοδος λειτουργεί**
 - Αναστέλλει την αυτόματη αντίδραση άγχους.
 - Ενεργοποιεί τον παρατηρητικό νου.
 - Δημιουργεί ρουτίνα ασφάλειας που ο εγκέφαλος αναγνωρίζει και ακολουθεί.
 - Επιτρέπει την επαναφορά σε εξωτερική εστίαση (από τις εσωτερικές σκέψεις).

- » **Εκπαίδευση στην προπόνηση**
 - Χρησιμοποιείται πριν από κάθε σουτ σε προπονητική φάση.
 - Ο προπονητής υπενθυμίζει: «Πού είναι η προσοχή σου τώρα;»
 - Στόχος: Η ρουτίνα να γίνει αυτόματη σε πραγματικές συνθήκες πίεσης.

**ΕΝΤΥΠΟ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΕΠΑΝΕΣΤΙΑΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΕΣ**
Επανάφερε την προσοχή σου στο τώρα

Τεχνική «ΦΡΑΣΗ + ΑΝΑΠΝΟΗ + ΤΑΡ»

Πότε τη χρησιμοποιώ;

- Μετά από λάθος, γκολ ή διάσπαση προσοχής.
- Όταν νιώθεις ότι χάθηκες στις σκέψεις σου.
- Όταν θέλεις να επανέλθεις γρήγορα και συγκεντρωμένα.

→ Βήμα 1 – ΦΡΑΣΗ

Λέω εσωτερικά ή ψιθυριστά μία θετική σύντομη φράση.

Παραδείγματα:

- «Είμαι στο τώρα».
- «Είμαι έτοιμος».
- «Βλέπω καθαρά».

Η φράση σου σε βοηθά να σταματήσεις τις αρνητικές σκέψεις και να επιστρέψεις στο παρόν.

→ Βήμα 2 – ΑΝΑΠΝΟΗ

Κάνω έναν πλήρη κύκλο αναπνοής για να ηρεμήσω και να ελέγξω το σώμα μου.

- Εισπνοή από τη μύτη – 4 δευτερόλεπτα.
- Κράτημα της αναπνοής – 2 δευτερόλεπτα.
- Εκπνοή από το στόμα – 6 δευτερόλεπτα.

Η αναπνοή μειώνει το άγχος και επαναφέρει τον έλεγχο.

→ Βήμα 3 – ΤΑΡ (απτική ενεργοποίηση-χτύπημα)

Κάνω ένα μικρό tap στο πόδι ή στο στήθος μου.

Σαν να λέω στον εαυτό μου:

- «Πάμε ξανά».
- «Επανερχομαι».
- «Συγκεντρώνω».

Το σώμα ενεργοποιείται και ετοιμάζεται για την επόμενη φάση.

→ **Πρακτικό παράδειγμα στον αγώνα**

Έφαγες γκολ;

- Πάρε μία αναπνοή.
- Πες τη φράση σου.
- Κάνε tap στο πόδι σου.
- Σήκωσε το βλέμμα, δες την επόμενη φάση.

→ **Χρήσιμη συμβουλή**

Προπονήσου στη ρουτίνα αυτή κάθε μέρα στην προπόνηση.

Όσο πιο συχνά τη χρησιμοποιείς, τόσο πιο αυτόματα θα λειτουργεί στον αγώνα!

→ **Η δική μου προσωπική ρουτίνα**

Φράση: _____

Σημείο tap: _____

Χρόνος που θα χρησιμοποιώ τη φράση: _____

Μην περιμένεις την κρίσιμη στιγμή για να την εφαρμόσεις – κάν' την καθημερινή σου συνήθεια!

Ζ. ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

■ Πώς θα μπορούσαμε να ενσωματώσουμε μια νοητική δεξιότητα απευθείας σε μια καθημερινή άσκηση

Ενσωματώνουμε μια νοητική δεξιότητα (εσωτερικό διάλογο, αυτοεμπύχωση-επιαναφορά, καθορισμό στόχων ή έλεγχο προσοχής) μέσα σε μια καθημερινή άσκηση που ήδη κάνουμε στους τερματοφύλακες, ώστε να μην είναι κάτι ξεχωριστό αλλά να γίνεται μέρος της τεχνικής και τακτικής προπόνησης.

Παράδειγμα

→ Άσκηση που χρησιμοποιείται τακτικά

- » Άσκηση αντιμετώπισης σουτ από 6 μέτρα με κίνηση του τερματοφύλακα από το ένα δοκάρι στο άλλο.

Ο τερματοφύλακας μετακινείται από πλευρά σε πλευρά και εκτελεί αποκρούσεις σε σουτ από 6 μέτρα, από διάφορες γωνίες (αριστερά, κέντρο, δεξιά).

→ Νοητική δεξιότητα που ενσωματώνεται

- » Έλεγχος προσοχής και θετικός εσωτερικός διάλογος.

→ Τροποποίηση της άσκησης με ενσωμάτωση νοητικής δεξιότητας

- » Οδηγίες προς τον τερματοφύλακα πριν ξεκινήσει κάθε σουτ:

1. Επιλέγει μία φράση εστίασης που θα λέει εσωτερικά πριν από κάθε σουτ, π.χ.:

- «Βλέπω την κίνηση».
- «Είμαι έτοιμος».
- «Είμαι εδώ τώρα».

2. Στοχεύει την προσοχή του σε ένα συγκεκριμένο εξωτερικό ερέθισμα:

- Παρατηρεί το χέρι ή το σώμα του σουτέρ (στενή εξωτερική εστίαση).
- Επαναφέρει την προσοχή του εκεί αν τη χάσει μετά από αποτυχημένη απόκρουση.

3. Μετά από κάθε τρεις προσπάθειες, ο τερματοφύλακας κάνει ένα μικρό «reset»:

- Μία βαθιά ανάσα.
- Λέει ξανά τη φράση του.
- Εστιάζει ξανά στον στόχο του.

4. Σκοπός νοητικής παρέμβασης:

- Ο τερματοφύλακας εκπαιδεύεται να εστιάζει σε κάθε φάση, όχι απλώς να εκτελεί μηχανικά.
- Μαθαίνει να διαχειρίζεται το άγχος, ειδικά αν δεχτεί γκολ.
- Ενισχύεται η συνειδητότητα και ο εσωτερικός έλεγχος.

Ακολουθεί ένα παράδειγμα υποθετικού διαλόγου ανάμεσα σε έναν προπονητή και τον τερματοφύλακα.

Προπονητής:

– Τι παρατήρησες στο σουτ;

Τερματοφύλακας:

– Κοίταξα την μπάλα αντί για το χέρι του παίκτη.

Προπονητής:

– Ποια φράση θα σε βοηθήσει να μείνεις συγκεντρωμένος στο επόμενο;

Τερματοφύλακας:

– Να λέω «Βλέπω το χέρι» πριν από το κάθε σουτ.

Σημαντικό είναι επίσης να προσθέτουμε σταδιακά πίεση (χρόνο, κόπωση, περυσπασμούς) κατά την προπόνηση, ώστε οι νοητικές δεξιότητες (όπως έλεγχος προσοχής, διαχείριση άγχους κ.λπ.) να έχουν εξασκηθεί και να μεταφέρονται έτσι αποτελεσματικά την ώρα του αγώνα.

Οι νοητικές δεξιότητες δεν «κολλάνε» μόνες τους σε ρεαλιστικές συνθήκες αν δεν εξασκηθούν υπό πίεση, όπως ακριβώς και οι τεχνικές ή οι τακτικές.

➔ **Πώς προσθέτουμε πίεση σταδιακά σε τερματοφύλακες**

1. Πίεση χρόνου (time pressure)

Σκοπός: Δημιουργεί βιασύνη, στρες και ανάγκη για γρήγορη εστίαση.

Πώς;

- Περιορίζουμε τον χρόνο προετοιμασίας πριν από κάθε σουτ (π.χ. 3 δευτερόλεπτα για να πάρει θέση ο τερματοφύλακας).

- Εκτελούμε διαδοχικά σουτ με μικρά χρονικά διαλείμματα.
- Δίνουμε οδηγία: «Σε κάθε σουτ, μέσα σε 2 δευτερόλεπτα πες τη φράση σου και μπες σε θέση».

Οφέλη: Ο τερματοφύλακας μαθαίνει να ενεργοποιεί νοητικές ρουτίνες υπό πίεση χρόνου.

2. Κόπωση – φυσική & ψυχική (fatigue)

Σκοπός: Προσομοιώνει καταστάσεις αγώνα όπου το σώμα και ο νους έχουν κουραστεί.

Πώς;

- Πριν από την άσκηση να προηγηθούν 1-2 λεπτά έντονης δραστηριότητας (π.χ. σκονιάκι, σπριντ, πλάγιες μετατοπίσεις).
- Ζητάμε από τον τερματοφύλακα να εφαρμόσει τις νοητικές του δεξιότητες αμέσως μετά την κόπωση.
- Ενσωματώνουμε στόχους συγκέντρωσης μετά από καταπόνηση: «Πες τη φράση σου – εστίασε στον σουτέρ – πάρε θέση».

Οφέλη: Ο τερματοφύλακας εκπαιδεύεται να διατηρεί την ψυχραιμία και τη συγκέντρωση ακόμα και κουρασμένος.

3. Περισπασμοί/παρεμβολές (distractions)

Σκοπός: Βοηθά στην ενίσχυση της ικανότητας επαναφοράς προσοχής στο παρόν.

Πώς;

- Κατά τη διάρκεια της άσκησης, φωνάζουμε αριθμούς, λέξεις ή κάνουμε παρατηρήσεις (εσκεμμένα).
- Άλλοι παίκτες περνούν μπροστά από τον τερματοφύλακα ή μιλούν δυνατά.
- Έπειτα ρωτάμε: «Τι άκουσες; Τι σε αποσυντόνισε; Πού πήγε η προσοχή σου;»

Οφέλη: Ο τερματοφύλακας μαθαίνει να αγνοεί θορύβους και να επιστρέφει στον στόχο του.

4. Ψυχολογική πίεση – προσδοκία & σκορ (performance stress)

Σκοπός: Αναπαράγει το άγχος που νιώθει ο τερματοφύλακας στον αγώνα (π.χ. να μη φάει γκολ).

Πώς;

- Μετράμε την απόδοσή του (π.χ. «Έπιασες 3/10 – μπορείς να κάνεις 5/10;»).

- Εισάγουμε διαγωνιστικό στοιχείο: «Αν πιάσεις το 7μ. σουτ, παίρνει πό-ντους η ομάδα σου».
- Προσθέτουμε κοινό ή άλλους παίκτες που παρακολουθούν.

Οφέλη: Ο τερματοφύλακας μαθαίνει να αντιμετωπίζει το στρες του «αποτελέ-σματος» και να ενεργοποιεί τον εσωτερικό διάλογο εμπύχωσης-ελέγχου προ-σοχής.

→ ΤΕΛΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

Οι νοητικές δεξιότητες να μη χρησιμοποιούνται μόνο όταν τα πράγματα πάνε καλά, αλλά και όταν υπάρχει έντονη πίεση, αποτυχία ή απόσπαση της προσοχής – όπως ακριβώς στον αγώνα.

■ Συνοπτικό παράδειγμα εξέλιξης

Εβδομάδα	Πίεση	Στόχος νοητικής δεξιότητας
1	Χωρίς πίεση	Εκμάθηση trigger phrase («Είμαι έτοιμος»)
2	Πίεση χρόνου	Χρήση φράσης + εστίαση σε σουτέρ
3	Κόπωση	Επανεστίαση με αναπνοή μετά από κόπωση
4	Περισπασμοί	Διατήρηση συγκέντρωσης & reset μετά από απόσπαση
5	Ψυχολογική πίεση	Χρήση πλήρους ρουτίνας υπό σκορ και παρακολούθηση

Η. ΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

■ Υποστήριξη της ψυχολογίας του τερματοφύλακα

- **Καθιέρωση προσωπικής «φράσης ενεργοποίησης» (trigger phrase)**
Ζητάμε από τον τερματοφύλακα να επιλέξει και να χρησιμοποιεί μια θετική, σύντομη φράση που θα επαναλαμβάνει πριν από κάθε φάση (π.χ. σουτ, πέναλτι ή άμυνα 6 μέτρων), όπως:
 - «Είμαι εδώ».
 - «Είμαι έτοιμος».
 - «Βλέπω καθαρά».

- **Στόχος της παρέμβασης είναι να τον βοηθήσουμε:**
 - Να επανεστιάζει γρήγορα μετά από λάθη ή γκολ.
 - Να διατηρεί τη συγκέντρωσή του υπό πίεση.
 - Να αναπτύξει μια εσωτερική ρουτίνα σταθερότητας σε κάθε αγωνιστική κατάσταση.

- **Γιατί το επιλέγουμε αυτό**
Είναι μια απλή, εφαρμόσιμη τεχνική που ενισχύει:
 - Τον έλεγχο της προσοχής.
 - Την αυτοπεποίθηση.
 - Την ψυχραιμία σε κρίσιμες στιγμές.Αποτελεί τη βάση για πιο σύνθετες νοητικές δεξιότητες που θα ενσωματωθούν σταδιακά στην προπόνηση.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΜΟΤΙΒΟ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

Εστιάζω περισσότερο στο αποτέλεσμα ή στη διαδικασία όταν δίνω ανατροφοδότηση;

→ **Μοτίβο στην καθοδήγησή μου**

Παρατηρώ ότι αρκετά συχνά η ανατροφοδότησή μου επικεντρώνεται περισσότερο στο αποτέλεσμα (π.χ. «Δεν το έπιασες», «Καλή απόκρουση», «Έφαγες γκολ από τα 10 μ.»).

→ **Συνειδητοποιώ από αυτό ότι υπάρχει ο κίνδυνος:**

- Να ενισχύεται το άγχος επίδοσης.
- Να παραβλέπονται οι σωστές επιλογές ή η πρόοδος στη διαδικασία.
- Ο τερματοφύλακας να αισθάνεται ότι η αξία του εξαρτάται μόνο από το αν απέκρουσε ή όχι.

→ **Ποια αλλαγή θέλω να εφαρμόσω**

Θα προσπαθήσω να εστιάζω περισσότερο στη διαδικασία, δηλαδή:

- Στην τοποθέτηση του σώματος.
- Στην ανάγνωση του σουτ.
- Στη χρήση της νοητικής ρουτίνας (π.χ. φράση, αναπνοή, εστίαση).
- Στην πρόθεση/σωστή επιλογή, ακόμα κι αν το αποτέλεσμα δεν ήταν επιτυχημένο.

Παράδειγμα

Αντί για «Δεν το έπιασες», να λέω:

- » «Είδες το χέρι του σουτέρ;»
- » «Τι είπες στον εαυτό σου πριν από το σουτ;»
- » «Η τοποθέτηση σου ήταν σωστή – συνέχισε έτσι».

→ **Στόχος μου**

Να χτίσω έναν τερματοφύλακα που:

- Αναπτύσσει ψυχική ανθεκτικότητα.
- Μαθαίνει από τη διαδικασία.
- Δεν ορίζει την αξία του μόνο από το τελικό αποτέλεσμα.

3

Στρατηγικές για την
εφαρμογή μεθόδων
επανάληψης-αντιγραφής
ασκήσεων με πίεση
στην προπόνηση*

* Βασισμένο στην τρίτη διάλεξη της Vanja Radić.

A. ΑΡΧΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΝΟΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

■ Ενσωμάτωση νοητικών δεξιοτήτων στις ασκήσεις κατά την προπόνηση

Οι νοητικές δεξιότητες δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται ως επιπλέον στοιχεία, αλλά να ενσωματώνονται ενεργά στην προπόνηση. Αυτό σημαίνει ότι δεξιότητες όπως η αντίληψη, η συγκέντρωση, η ικανότητα-ταχύτητα στη λήψη αποφάσεων, η διαχείριση άγχους και η οπτικοποίηση θα πρέπει να συνδυάζονται με τις τεχνικές και φυσικές ασκήσεις του τερματοφύλακα κατά την προπόνηση, δημιουργώντας ένα ενιαίο και λειτουργικό σύνολο.

Για ποιους λόγους να ενσωματωθούν

- Ο τερματοφύλακας καλείται να λάβει ταχύτερες αποφάσεις υπό πίεση, κάτι που απαιτεί υψηλό επίπεδο νοητικής ετοιμότητας.
- Οι συνθήκες αγώνα δεν διαχωρίζουν το σωματικό από το ψυχολογικό, επομένως και η προπόνηση πρέπει να προσομοιώνει αυτή τη συνθήκη.
- Η ενσωμάτωση βοηθά στην αυτοματοποιημένη αντίδραση και στη διαχείριση στρεσογόνων παραγόντων, βελτιώνοντας την απόδοση σε ρεαλιστικές συνθήκες.

Πώς μπορούμε να τις ενσωματώσουμε

1. **Ασκήσεις λήψης απόφασης υπό χρονική πίεση:** Ο τερματοφύλακας καλείται να αντιδράσει σε ερεθίσματα με επιλογές (π.χ. δεξιά/αριστερά με βάρση κάποιο σήμα).
2. **Οπτικοποίηση πριν από την εκτέλεση ασκήσεων:** Αυτό πρακτικά σημαίνει μικρές παύσεις ώστε να δοθεί ο χρόνος ο τερματοφύλακας να φανταστεί την επιτυχημένη απόκρουση πριν από την εκτέλεση.
3. **Χρήση περισπασμών:** Στόχος εδώ είναι ο τερματοφύλακας να εξασκηθεί στη συγκέντρωση σε συνθήκες που θυμίζουν τον αγώνα.
4. **Ανατροφοδότηση με ερωτήσεις:** Γίνεται μετά την άσκηση, με ερωτήσεις του τύπου «Τι σκεφτόσουν πριν από την απόκρουση;» ή «Πώς διαχειρίστηκες την πίεση;», για ενίσχυση της μεταγνωστικής επίγνωσης.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η ενσωμάτωση των νοητικών δεξιοτήτων στις ασκήσεις των τερματοφυλάκων είναι η πιο αποτελεσματική προσέγγιση. Προετοιμάζει τον αθλητή ολιστικά (σώμα και νους) και τον βοηθά να διαχειρίζεται αποτελεσματικά την πίεση του αγώνα.

■ Παράδειγμα πρακτικής εφαρμογής

Πλάνο προπόνησης

- **Γενικός σκοπός προπόνησης**

Ανάπτυξη τεχνικών, φυσικών και νοητικών δεξιοτήτων για απόδοση υπό πίεση, με στόχο την αυτοματοποιημένη αντίδραση, αποτελεσματική λήψη αποφάσεων και ψυχολογική ανθεκτικότητα.

- **Διάρκεια προπόνησης: 60 λεπτά**

Κατάλληλο για ηλικίες: 14+

Αριθμός τερματοφυλάκων: 1-2 (σε εναλλαγή)

Δομή προπόνησης

→ Ζέσταμα & νοητική ενεργοποίηση (10')

» **Στόχος:** Σύνδεση σώματος και νου – προετοιμασία συγκέντρωσης.

- 3' → Δυναμικές ασκήσεις κινητικότητας (εκτάσεις, πλάγια βήματα).
- 2' → Ασκήσεις ισορροπίας με μπάλα (σε ένα πόδι, αλλαγή θέσης σώματος).
- 3' → Οπτικοποίηση: Οι τερματοφύλακες φαντάζονται 2-3 φάσεις με επιτυχημένες αποκρούσεις, με κλειστά μάτια.
- 2' → Συγκέντρωση στην αναπνοή (4 εισπνοή – 4 κράτημα – 4 εκπνοή – 4 παύση).

→ Κύριο μέρος – Τεχνική & νοητικές δεξιότητες (40')

» **Άσκηση 1: Αντίδραση με διπλό ερέθισμα (10')**

Οργάνωση:

- Ένας παίκτης μπροστά με μπάλα.
- Προπονητής πίσω από τον τερματοφύλακα κρατάει κάρτα (χρώμα ή αριθμό).

- Όταν δίνεται σήμα, ο παίκτης σουτάρει και ο τερματοφύλακας πρέπει να αντιδράσει ανάλογα με το σήμα (π.χ. «αν 3 → πέφτω αριστερά»).

Νοητικές δεξιότητες:

- Επιλεκτική προσοχή.
- Ταχύτητα αντίδρασης.
- Λήψη απόφασης.

» **Άσκηση 2: Προσομοίωση πίεσης αγώνα (15')**

Οργάνωση:

- Τρεις παίκτες αλλάζουν πάσες έξω από τη ζώνη των 9 μ.
- Ο τερματοφύλακας δεν γνωρίζει ποιος θα σουτάρει.
- Ο χρόνος του σουτ καθορίζεται απρόβλεπτα από τον προπονητή.

Νοητικές δεξιότητες:

- Συγκέντρωση.
- Αντιμετώπιση αβεβαιότητας.
- Ετοιμότητα αντίδρασης.

Ανατροφοδότηση μετά από κάθε φάση

«Τι σκέφτηκες όταν είδες την κίνηση;», «Πώς ένιωσες όταν δεν ήσουν σίγουρος;», «Τι θα έκανες διαφορετικά;».

» **Άσκηση 3: Λήψη απόφασης με περισπασμό (15')**

Οργάνωση:

- Ο τερματοφύλακας στέκεται μπροστά σε στόχο.
- Πίσω του, περισπασμός με ηχητικά (π.χ. θόρυβος πλήθους ή χρονόμετρο).
- Παίκτης σουτάρει αφού φωνάξει έναν μονό ή ζυγό αριθμό.
- Ο τερματοφύλακας πρέπει να αποκρούσει μόνο αν ο αριθμός είναι ζυγός (ή μονός, ανάλογα με την προηγηθείσα συνεννόηση).

Νοητικές δεξιότητες:

- Επιλεκτική συγκέντρωση.
- Λογική σκέψη υπό πίεση.
- Αυτοέλεγχος.

→ **Αποκατάσταση – ψυχολογική ενδυνάμωση (10')**

- 3' Αναπνοές με καθοδήγηση: «Εισπνοή – νιώθω τον έλεγχο», «Εκπνοή – αφήνω το άγχος».
- 3' Καταγραφή σκέψεων (π.χ. «Σε ποια φάση ένιωσα πιο σίγουρος;»).

- 4' Ομαδική ανατροφοδότηση: Μοιράζονται εμπειρίες από τις φάσεις πίεσης.

→ **Εξελικτικές παραλλαγές**

- Αύξηση ταχύτητας πάσας πριν από το σουτ.
- Σουτ από διαφορετικές γωνίες.
- Αντί για σήμα χρώματος, χρήση κώδικα ή γρίφου (π.χ. « $2 + 1 = ?$ » → αν απαντήσει σωστά, αντιδρά).

→ **Σημειώσεις προπονητή**

- Ενισχύουμε την αυτοπαρατήρηση και όχι την κριτική.
- Ο στόχος είναι κατανόηση και βελτίωση, όχι «σωστό/λάθος».
- Μπορούν να καταγραφούν βίντεο από τις αποκρούσεις για ανάλυση.

■ Προσομοίωση της πίεσης (κόπωση, λάθη, χρονικά όρια) στην προπόνηση, ώστε οι συνήθειες να μεταφερθούν στον αγώνα

Το ζητούμενο είναι να μεταφέρουμε ρεαλιστικά στοιχεία πίεσης (σωματικά, ψυχολογικά, χρονικά) μέσα στην προπόνηση, ώστε οι νοητικές και τεχνικές δεξιότητες που μαθαίνει ο τερματοφύλακας να γενικεύονται στον αγώνα – όχι να «ξεχνιούνται» μόλις μπει στο γήπεδο.

1. Προσομοίωση φυσικής κόπωσης

→ **Σκοπός**

Να διδάξουμε στον τερματοφύλακα να αποφασίζει και να εκτελεί σωστά υπό κόπωση, όπως συμβαίνει στα τελευταία λεπτά ενός αγώνα.

» **Μέθοδος**

- Διαλειμματική κόπωση πριν από ασκήσεις αντίδρασης: 20'' burpees/πλειομετρικά άλματα/γρήγορα πλάγια βήματα → άμεση μετάβαση σε απόκρουση σουτ.
- Σειρά αποκρούσεων χωρίς διάλειμμα (πέντε συνεχόμενα σουτ από διαφορετικά σημεία).
- Καταγραφή καρδιακών παλμών – και συνειδητοποίηση πώς αυτό επηρεάζει την αντίδραση.

2. Δημιουργία λαθών και διαχείρισή τους

→ Σκοπός

Ο τερματοφύλακας να μάθει να συνεχίζει μετά από λάθος, χωρίς να χάνει τη συγκέντρωσή του.

» Μέθοδος

- Προγραμματισμένη πρόκληση αποτυχίας: π.χ. πολύ δύσκολα σουτ που δεν μπορεί να αποκρούσει.
- Προπονητής: «Συνέχισε – δεν σταματάμε στην αποτυχία».
- Μετά από κάθε λάθος → άμεση νέα φάση (χωρίς χρόνο για «στεναχώρια»).
- Συζήτηση στο τέλος: «Πώς αισθάνθηκες;», «Επηρέασε η αποτυχία τις επόμενες αντιδράσεις σου;».

3. Χρονική πίεση & ταχύτητα απόφασης

→ Σκοπός

Ανάπτυξη της ικανότητας να παίρνει γρήγορες και σωστές αποφάσεις.

» Μέθοδος

- Περιορισμένος χρόνος αντίδρασης: ο προπονητής με χρονόμετρο δίνει σήμα (π.χ. ένα δευτερόλεπτο για να αποφασίσει αν θα πέσει ή όχι).
- Ασκήσεις με οπτικοακουστικά ερεθίσματα: π.χ. φωνή «δεξιά/αριστερά», φώτα LED.
- Καθυτέρηση σουτ από παίκτες για να προκαλέσουν νευρική κατάσταση.
- Αντίστροφη μέτρηση με φωνή (3... 2... 1...) για να αυξήσει το άγχος.

4. Ψυχολογική πίεση και αντίδραση στο στρες

→ Σκοπός

Εξοικείωση με άγχος και εσωτερική πίεση, παρόμοια με εκείνη του αγώνα.

» Μέθοδος

- Ο προπονητής δηλώνει «βαθμολογία» ή λέει: «Αυτή είναι η φάση του αγώνα – πρέπει να αποκρούσεις».
- Προσθέτει διακύβευμα: «Αν το αποκρούσεις, κερδίζει η ομάδα 5 πόντους».
- Καταγραφή απόδοσης και συζήτηση μετά για τα συναισθήματα που ένιωσε ο τερματοφύλακας.
- Οδηγίες για αυτο-ομιλία: «Μπορώ να το διαχειριστώ», «Συγκεντρώσου στην μπάλα».

5. Ρεαλιστικές συνθήκες αγώνα (game-like scenarios)

→ Σκοπός

Να φέρουμε τον αγώνα στην προπόνηση.

» Μέθοδος

- Μικρές φάσεις με γρήγορες επιθέσεις, 2v1 ή 3v2 καταστάσεις.
- Ο τερματοφύλακας δεν γνωρίζει πότε και ποιος θα σουτάρει.
- Συνεχής αλλαγή γωνιών, επιθετικών και τακτικών κινήσεων.
- Παρουσία θεατών ή ήχων αγώνα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η πίεση όχι μόνο δεν πρέπει να αποφεύγεται στην προπόνηση, αλλά αντίθετα να προκαλείται σκόπιμα, προκειμένου να ενισχύσουμε τις συνήθειες υψηλής απόδοσης υπό στρες. Έτσι ο τερματοφύλακας θα αναπτύξει αυτοέλεγχο, ανθεκτικότητα και αυτοπεποίθηση, που μεταφέρονται άμεσα στον αγώνα.

■ Η γλώσσα που χρησιμοποιούμε πιο συχνά στους τερματοφύλακες: Εποικοδομητικές υποδείξεις ή επικριτικά σχόλια;

Η γλώσσα που χρησιμοποιεί ο προπονητής καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την ψυχολογία, την αυτοπεποίθηση και τη μάθηση του τερματοφύλακα – ειδικά σε συνθήκες πίεσης. Στην προπόνηση με τερματοφύλακες, ο προπονητής θα πρέπει να επιλέγει συνειδητά να χρησιμοποιεί εποικοδομητική γλώσσα και καθοδηγητικές υποδείξεις, αποφεύγοντας επικριτικά ή αποθαρρυντικά σχόλια, ειδικά σε συνθήκες πίεσης. Αυτό βασίζεται στην αρχή σύμφωνα με την οποία η ψυχολογική υποστήριξη αποτελεί θεμέλιο για τη μάθηση υπό στρες.

→ Εποικοδομητική γλώσσα – Παραδείγματα

- «Καλή προσπάθεια – τι μπορούσες να δεις πριν από το σουτ;»

- «Η θέση σου ήταν σωστή – την επόμενη φορά δοκίμασε να φέρεις τα χέρια σου πιο μπροστά».
- «Αυτό το σουτ ήταν δύσκολο. Πάμε ξανά με συγκέντρωση στην πρώτη κίνηση».

Με αυτόν τον τρόπο ο προπονητής:

- Ενισχύει την αυτοπαρατήρηση του τερματοφύλακα.
- Καλλιεργεί συνήθειες θετικής αυτο-ομιλίας.
- Βοηθά τον τερματοφύλακα να μετατρέψει την αποτυχία σε μάθηση.

→ Αρνητική ή επικριτική γλώσσα – Τι αποφεύγουμε

- «Δεν είδες το σουτ;»
- «Πάλι το ίδιο λάθος έκανες».
- «Αν συνεχίσεις έτσι, θα το φάμε στον αγώνα».

Τέτοιες εκφράσεις:

- Πλήττουν την αυτοπεποίθηση.
- Ενισχύουν τον φόβο της αποτυχίας.
- Μειώνουν την ικανότητα διαχείρισης πίεσης σε πραγματικές συνθήκες.

→ Σύνδεση με τις νοητικές δεξιότητες στην προπόνηση υπό πίεση

- Οι τερματοφύλακες πρέπει να μάθουν να αντιδρούν ψύχραιμα και αποτελεσματικά σε καταστάσεις στρες.
- Η χρήση ενθαρρυντικής, αναστοχαστικής γλώσσας βοηθά στη μεταφορά των σωστών συνηθειών από την προπόνηση στον αγώνα.
- Η επικοινωνία προπονητή-αθλητή πρέπει να εστιάζει στη λύση, όχι στο λάθος.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Οι προπονητές πρέπει να χρησιμοποιούν κυρίως εποικοδομητικές υποδείξεις, γιατί αυτές είναι που χτίζουν ανθεκτικότητα, ενισχύουν τις νοητικές δεξιότητες (π.χ. αναστοχασμό, αυτοέλεγχο, αυτοπεποίθηση) και επιτρέπουν στους τερματοφύλακες να αντιγράψουν τις σωστές συνήθειες ακόμα και σε περιβάλλον πίεσης.

■ Σταδιακή αύξηση των νοητικών απαιτήσεων (προοδευτική υπερφόρτωση)

Η προοδευτική υπερφόρτωση είναι βασικός μηχανισμός μεταφοράς δεξιοτήτων από την προπόνηση στον αγώνα. Οι προπονητές τερματοφυλάκων θα πρέπει να αυξάνουν σταδιακά τις νοητικές απαιτήσεις, εφαρμόζοντας την αρχή της προοδευτικής υπερφόρτωσης. Η απότομη τοποθέτηση του τερματοφύλακα σε περιβάλλον μέγιστου άγχους, ειδικά σε αρχικά στάδια εκμάθησης, δεν ενισχύει τη μάθηση, αλλά οδηγεί σε σύγχυση, ανασφάλεια και μειωμένη αυτοπεποίθηση.

Τι σημαίνει «προοδευτική υπερφόρτωση» στη νοητική εκπαίδευση;

Όπως αυξάνεται προοδευτικά η σωματική ένταση στην προπόνηση, έτσι αυξάνουμε και το νοητικό φορτίο σταδιακά, ακολουθώντας 3 φάσεις:

→ Φάση 1 – Εκμάθηση χωρίς πίεση

- Ο τερματοφύλακας μαθαίνει την τεχνική/τακτική.
- Χαμηλές νοητικές απαιτήσεις (π.χ. χωρίς χρονική πίεση, χωρίς αντίπαλο).
- Χρήση οπτικοποίησης, καθοδηγούμενης αναπνοής και θετικής ενίσχυσης.

→ Φάση 2 – Εισαγωγή πίεσης με ελεγχόμενο τρόπο

- Προσθέτουμε ένα ερέθισμα τη φορά (π.χ. χρόνος, απόσπαση προσοχής, σωματική κόπωση).
- Παρατηρούμε ανταπόκριση και επίπεδο άγχους.
- Παρέχουμε αναστοχαστική ανατροφοδότηση.

→ Φάση 3 – Ρεαλιστική προσομοίωση αγώνα

- Δημιουργία περιβάλλοντος υψηλού στρες (απρόβλεπτα σουτ, αποτυχίες, σκορ, χρονικά όρια).
- Ενίσχυση δεξιοτήτων αυτοελέγχου, λήψης απόφασης και νοητικής ανθεκτικότητας.

→ Τι αποφεύγουμε

» «Βάψιμα στα βαθιά» από την αρχή, δηλαδή:

- Απαιτητικά σενάρια πριν σταθεροποιηθεί η τεχνική.
- Συνεχή αποτυχία που προκαλεί αρνητική ενίσχυση.
- Μη ρεαλιστικές απαιτήσεις που προκαλούν γνωστική υπερφόρτωση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η συνήθεια υπό πίεση δεν αναπτύσσεται τυχαία, αλλά μέσα από σκόπιμα διαβαθμισμένες καταστάσεις που ενισχύουν την αντίδραση, την ανθεκτικότητα και την αυτοπεποίθηση. Αν το άγχος ξεπερνά την ικανότητα διαχείρισης, το αποτέλεσμα είναι νοητικός αποκλεισμός και απόσυρση, όχι μάθηση. Επιλέγουμε τη σταδιακή αύξηση των νοητικών απαιτήσεων, εφαρμόζοντας την αρχή της προοδευτικής υπερφόρτωσης. Με αυτόν τον τρόπο οι τερματοφύλακες αναπτύσσουν ψυχραιμία υπό πίεση και μεταφέρουν τις δεξιότητες αποτελεσματικά στον αγώνα, ενώ ενισχύεται η αυτοεκτίμηση και η εσωτερική ασφάλεια.

Β. ΘΕΤΙΚΗ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑ

■ Σαφείς φράσεις που μπορούν να επαναλαμβάνουν οι τερματοφύλακες υπό πίεση

Η θετική αυτο-ομιλία (positive self-talk) είναι μια εξαιρετική εφαρμογή στην προπόνηση των τερματοφυλάκων.

Λειτουργεί καλύτερα όταν οι φράσεις είναι:

- Σύντομες (2-4 λέξεων).
- Συγκεκριμένες για την ενέργεια που εκτελεί ο αθλητής.
- Θετικές, όχι απλώς να αποφεύγεται το αρνητικό (π.χ. «Μη φοβάσαι» → «Είμαι έτοιμος»).
- Προσωποποιημένες, δηλαδή ο κάθε τερματοφύλακας να τις έχει «δουλέψει» ώστε να του ταιριάζουν.

■ Παραδείγματα

(μπορούν να προσαρμοστούν ανάλογα με το στίλ και τις ανάγκες του κάθε αθλητή)

Πριν από το σουτ (προετοιμασία)

- «Έτοιμος τώρα».
- «Στη θέση μου».
- «Το ελέγχω».
- «Ήρεμη δύναμη».

Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης

- «Μπάλα-σώμα-χέρι».
- «Δες – πήδα».
- «Μείνε όρθιος».
- «Ψηλά δυνατά χέρια».

Μετά τη φάση (διαχείριση πίεσης/επόμενη στιγμή)

- «Το επόμενο».
- «Συνέχισε, καθαρό μυαλό».
- «Πάμε ξανά».
- «Συγκέντρωση τώρα».

» Ενσωμάτωση στην προπόνηση

1. Προσδιορίστε μαζί 2-3 προσωπικές φράσεις για κάθε τερματοφύλακα.
2. Εντάξτε τες σε ασκήσεις πίεσης (π.χ. διαδοχικά σουτ, κούραση, με κοινό).
3. Επαναλάβετε φωναχτά ή εσωτερικά πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη φάση.
4. Αναλύστε μετά την προπόνηση ποιες φράσεις βοήθησαν περισσότερο στη συγκέντρωση και στη σταθερότητα.

■ Στα σχόλιά μας ενισχύουμε σταθερά τα μηνύματα καθοδήγησης με ενθάρρυνση και όχι την κριτική

Μία από τις πιο σημαντικές πτυχές της ψυχολογικής ενδυνάμωσης των τερματοφυλάκων είναι το πώς ο προπονητής χρησιμοποιεί τη θετική καθοδήγηση μέσα από τη δική του επικοινωνία.

Στην προπόνηση λοιπόν προσπαθούμε να ενισχύουμε τη θετική καθοδήγηση και την ενθάρρυνση, όχι την κριτική, ώστε ο τερματοφύλακας να διατηρεί αυτοπεποίθηση και συγκέντρωση υπό πίεση. Δίνουμε συγκεκριμένα, θετικά

μηνύματα, όπως «Καλή τοποθέτηση!», «Συνέχισε έτσι!» ή «Μείνε ήρεμος και έτοιμος!», αντί να εστιάζουμε στο λάθος.

Όταν χρειάζεται διόρθωση, τη διατυπώνουμε με τρόπο καθοδηγητικό (π.χ. «Δοκίμασε να βγεις πιο γρήγορα») αντί για επικριτικό. Έτσι ενισχύεται η εσωτερική θετική αυτο-ομιλία και αυτοκριτική του αθλητή και δημιουργείται κλίμα ασφάλειας και μάθησης που βοηθά στην απόδοση υπό πίεση.

■ **Επαινούμε τους τερματοφύλακες όταν χρησιμοποιούν φράσεις, όχι μόνο όταν κάνουν μια απόκρουση**

Η ενίσχυση της διαδικασίας και όχι μόνο του αποτελέσματος είναι βασικό στοιχείο της θετικής αυτο-ομιλίας και αυτοκριτικής στην προπονητική ψυχολογία.

Στην πράξη, επαινούμε τους τερματοφύλακες όχι μόνο όταν κάνουν μια επιτυχημένη απόκρουση, αλλά και όταν χρησιμοποιούν σωστά τις φράσεις θετικής αυτο-ομιλίας που έχουμε δουλέψει στην προπόνηση. Θέλουμε να κατανοούν ότι η επιτυχία δεν εξαρτάται μόνο από το αποτέλεσμα της φάσης, αλλά και από τη νοητική τους προετοιμασία και την αντίδρασή τους υπό πίεση. Όταν τους ενισχύουμε για τη χρήση θετικών συνθημάτων (π.χ. «Μείνε έτοιμος», «Ηρέμησε τώρα»), τους βοηθάμε να χτίσουν σταθερές ψυχολογικές συνήθειες που βελτιώνουν τη συνολική απόδοσή τους, ακόμα και στις δύσκολες στιγμές.

■ **Μοντελοποίηση φράσης αυτο-ομιλίας στην προπόνηση**

Ο προπονητής δείχνει με το δικό του παράδειγμα πώς να χρησιμοποιείται μια αποτελεσματική φράση υπό πίεση.

→ **Ενδεικτικά**

Μια φράση αυτο-ομιλίας που θα μπορούσαμε να μοντελοποιήσουμε στην προπόνηση είναι «*Είμαι έτοιμος τώρα!*». Είναι σύντομη, θετική και ενεργητική, βοηθά τον τερματοφύλακα να επανέλθει στο παρόν πριν από κάθε σουτ και να ρυθμίσει την αυτοπεποίθησή του. Τη χρησιμοποιούμε φωναχτά κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ώστε οι τερματοφύλακες να δουν πώς εφαρμόζεται στην πράξη η θετική αυτο-ομιλία και να την υιοθετήσουν ως δικό τους εσωτερικό σύνθημα.

Για διαφορετικούς χαρακτήρες τερματοφυλάκων:

1. Για τερματοφύλακες που χρειάζονται ηρεμία και συγκέντρωση

Αυτοί οι αθλητές τείνουν να «φορτώνουν» ψυχολογικά ή να αγχώνονται υπό πίεση.

» Ενδεικτικές φράσεις:

- «Ήρεμος και έτοιμος».
- «Αναπνοή – εστίαση».
- «Σταθερός στο τώρα».

→ Βοηθούν τους τερματοφύλακες να ρυθμίζουν το άγχος και να παραμένουν στο παρόν πριν από τη φάση.

2. Για τερματοφύλακες που χρειάζονται ενέργεια και αυτοπεποίθηση

Αυτοί ίσως διστάζουν ή χάνουν την ένταση στις δύσκολες στιγμές.

» Ενδεικτικές φράσεις:

- «Εγώ το έχω!»
- «Πάμε δυνατά!»
- «Κλείσε το τέρμα!»

→ Δίνουν ενέργεια και αυξάνουν την αυτοπεποίθηση και τη νοητική ενεργοποίηση.

3. Για τερματοφύλακες που θέλουν επικέντρωση στην τεχνική εκτέλεση

Κατάλληλο όταν θέλουμε να συνδυάσουμε ψυχολογική και τεχνική ενίσχυση.

» Ενδεικτικές φράσεις:

- «Δες – αντίδρασε».
- «Μπάλα-σώμα-χέρι».
- «Μείνε ψηλά!»

→ Υπενθυμίζουν το σωστό μοτίβο εκτέλεσης και προσανατολίζουν τη σκέψη στη δράση.

Γ. ΑΥΤΟΨΟΣΤΗΡΙΞΗ-ΑΥΤΟΕΜΨΥΧΩΣΗ (SELF-COMPASSION)

■ Διόρθωση, κριτική ή επαναφορά των υποδείξεων στα λάθη;

Η διαχείριση λαθών για τη διατήρηση θετικού ψυχολογικού κλίματος για τους τερματοφύλακες είναι αρκετά κρίσιμη όταν λειτουργούν υπό πίεση. Όταν οι τερματοφύλακες κάνουν λάθη, πρέπει να αντιδράμε με διόρθωση και επαναφορά των υποδείξεων, αποφεύγοντας την κριτική. Στόχος είναι να τους βοηθήσουμε να κατανοήσουν το λάθος χωρίς να απογοητευτούν και να επανέλθουν γρήγορα στη συγκέντρωση και στην αυτοπεποίθησή τους. Χρησιμοποιούμε ήρεμο τόνο και φράσεις καθοδήγησης, όπως «Επικεντρώσου στην επόμενη φάση» ή «Πάρε θέση ξανά», για να ενισχύσουμε τη νοοτροπία μάθησης και αυτοεμπύχωσης. Έτσι οι τερματοφύλακες μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν τα λάθη ως μέρος της διαδικασίας βελτίωσης και όχι ως αποτυχία.

■ Ρουτίνες επαναφοράς (σωματικής, φυσιολογικής, ψυχικής)

Ο προπονητής βοηθά τους αθλητές να ανασυνταχθούν έπειτα από ένταση, λάθος ή πίεση (επαναφορά). Προσπαθεί να διδάξει στους τερματοφύλακες ρουτίνες επαναφοράς που στοχεύουν στην άμεση ανάκτηση της σωματικής, φυσιολογικής και ψυχικής τους ισορροπίας μετά από δύσκολες φάσεις. Τους καθοδηγεί να χρησιμοποιούν μια βαθιά αναπνοή, μια σύντομη λέξη-σύνθημα (π.χ. «Ηρεμία», «Επόμενη φάση») και μια γρήγορη κίνηση επανατοποθέτησης στη θέση τους. Αυτές οι ρουτίνες τους βοηθούν να ελέγχουν το άγχος, να κρατούν τη συγκέντρωσή τους και να αντιδρούν με αυτοεμπύχωση, χωρίς να παρασύρονται από το λάθος ή την πίεση της στιγμής.

■ Εξάσκηση των τερματοφυλάκων στην επαναφορά με εσκεμμένους «γύρους λαθών»

Η εσκεμμένη έκθεση σε λάθη ως μέσο εκπαίδευσης ψυχικής ανθεκτικότητας και αυτοεμπύχωσης δείχνει προπονητική ωριμότητα. Εντάσσουμε «γύρους λαθών» στις προπονήσεις περίπου μία φορά την εβδομάδα ή σε φάσεις όπου δου-

λεύουμε αντίδραση υπό πίεση. Σε αυτές τις ασκήσεις, η αποδοχή του γκολ είναι αναμενόμενη, προκειμένου οι τερματοφύλακες να μάθουν να αντιμετωπίζουν το λάθος χωρίς απογοήτευση και να εφαρμόζουν τις ρουτίνες επαναφοράς που έχουμε δουλέψει (αναπνοή, λέξη-σύνθημα επαναφοράς, επανατοποθέτηση). Ο στόχος δεν είναι η απόκρουση, αλλά η εκπαίδευση της ψυχικής ανθεκτικότητας και η ανάπτυξη αυτοσυγκέντρωσης-αυτοενθάρρυνσης, δηλαδή η ικανότητα να συνεχίζουν συγκεντρωμένοι και θετικοί μετά από κάθε γκολ.

■ Προσομοίωση ήρεμου, ισορροπημένου τόνου που μπορούν να αντιγράψουν οι τερματοφύλακες ως εσωτερική τους φωνή

Ο προπονητής λειτουργεί ως «μοντέλο συναισθηματικής ρύθμισης» για τους τερματοφύλακες, έτσι ώστε να μαθαίνουν μέσα από το παράδειγμά του πώς να παραμένουν ήρεμοι και συγκεντρωμένοι υπό πίεση. Προσπαθούμε συνειδητά να διατηρούμε έναν ήρεμο, ισορροπημένο τόνο κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ειδικά όταν οι τερματοφύλακες βρίσκονται υπό πίεση ή κάνουν λάθη. Θέλουμε να λειτουργούμε ως παράδειγμα συναισθηματικής σταθερότητας, για να μπορούν εκείνοι να «αντιγράψουν» αυτό το ύφος και να το χρησιμοποιήσουν ως εσωτερική φωνή στις αγωνιστικές συνθήκες. Μέσα από τον τρόπο που εμείς μιλάμε –ήρεμα, με καθαρό λόγο και θετικά μηνύματα– ενισχύονται η αυτοενθάρρυνση, η αυτορρύθμιση-αυτοέλεγχος και η ψυχική ανθεκτικότητα των τερματοφυλάκων μας.

Δ. ΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ

■ Καθοδήγηση του τερματοφύλακα προς τους στόχους της διαδικασίας (ελεγχόμενες, μικρές ενέργειες) και όχι προς τους στόχους αποτελέσματος

Αυτή η προσέγγιση είναι σημαντική για την ψυχολογική ανθεκτικότητα και τη σωστή εστίαση κατά την προπόνηση και τον αγώνα. Καθοδηγούμε τους τερ-

ματοφύλακες να επικεντρώνονται κυρίως στους στόχους διαδικασίας, δηλαδή στις ελεγχόμενες, μικρές ενέργειες που μπορούν να ελέγξουν, όπως η σωστή τοποθέτηση, η γρήγορη αντίδραση και η διατήρηση της συγκέντρωσης. Τονίζουμε ότι η απόκρουση ή το γκολ αποτελούν μέρος του παιχνιδιού, αλλά δεν είναι το κύριο μέτρο επιτυχίας κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Με αυτόν τον τρόπο τούς βοηθάμε να διατηρούν την ψυχραιμία τους και να βελτιώνονται σταδιακά, ανεξάρτητα από το άμεσο αποτέλεσμα.

■ Κατανόηση του φίλτρου 3C (Clear, Controllable, Current)

Το φίλτρο 3C (Καθαρή σκέψη, Ελεγχόμενες ενέργειες, είμαι Παρών στη Ροή του παιχνιδιού) συνιστά ένα εξαιρετικό εργαλείο για να βοηθήσει τους τερματοφύλακες να εστιάζουν στο εδώ και τώρα. Μέσα από την προπόνηση βοηθάμε τους τερματοφύλακες να κατανοήσουν και να εφαρμόζουν το φίλτρο 3C. Τους ενθαρρύνουμε να διατηρούν καθαρή σκέψη, να εστιάζουν σε ενέργειες που μπορούν να ελέγξουν (όπως θέση σώματος, αναπνοή, συγκέντρωση) και να παραμένουν στο παρόν χωρίς να επηρεάζονται από προηγούμενα λάθη ή από το σκορ. Με αυτόν τον τρόπο αναπτύσσουν νοητική σταθερότητα και ψυχραιμία υπό πίεση, στοιχεία απαραίτητα για την απόδοση ενός τερματοφύλακα.

■ Εφαρμογή του κανόνα «ένας στόχος – μία εστίαση» στην προπόνηση

Ο κανόνας «ένας στόχος – μία εστίαση» είναι θεμελιώδης για την ψυχολογική σταθερότητα και τη συγκέντρωση των τερματοφυλάκων, ειδικά σε προπονήσεις ή αγώνες με υψηλή πίεση. Εφαρμόζουμε τον κανόνα αυτό στην εκπαίδευση των τερματοφυλάκων ζητώντας σε κάθε προπονητική ενότητα να επικεντρώνονται σε έναν συγκεκριμένο στόχο τη φορά – όπως η σωστή θέση σώματος, η έγκαιρη αντίδραση ή η διαχείριση της αναπνοής. Με αυτόν τον τρόπο μειώνεται η νοητική πίεση και αυξάνεται η ποιότητα της συγκέντρωσης. Η απλότητα και η σαφήνεια του στόχου τούς βοηθά να μένουν παρόντες, ήρεμοι και αποδοτικοί σε κάθε φάση.

■ **«Τηρήσατε τον στόχο σας;» – σωστή ερώτηση**
«Γιατί δεν αποκρούσατε αυτό το σουτ;» – λάθος ερώτηση

Οι ερωτήσεις επηρεάζουν άμεσα τη νοοτροπία και την ψυχολογία των τερματοφυλάκων. Προτιμάμε να ρωτάμε τους τερματοφύλακες «Τηρήσατε τον στόχο σας;» γιατί έτσι εστιάζουμε στη διαδικασία και όχι στο αποτέλεσμα ή στο λάθος. Με αυτή την ερώτηση ενθαρρύνουμε την ανάλυση της απόδοσης με θετικό πρόσημο και τη συνειδητοποίηση των ενεργειών που μπορούν να ελέγξουν. Αποφεύγουμε ερωτήσεις που εστιάζουν σε αποτυχίες, για να διατηρούμε την ψυχολογική τους σταθερότητα και να προάγουμε την αυτοενθάρρυνση.

Ε. ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

■ **Εξάσκηση στην εναλλαγή εστίασης**
(ευρεία → στενή → επαναφορά)

Η εναλλαγή εστίασης της προσοχής αφορά έναν από τους πιο σημαντικούς γνωστικούς τομείς στην προπόνηση τερματοφυλάκων.

Ας διευκρινίσουμε πρώτα τι σημαίνει αυτό στην πράξη.

→ **Τι είναι η εναλλαγή εστίασης;**

- **Ευρεία εστίαση (broad attention):** Ο τερματοφύλακας αντιλαμβάνεται συνολικά το γήπεδο – τη διάταξη των παικτών, τις πάσες, την ανάπτυξη της φάσης.
- **Στενή εστίαση (narrow attention):** Επικεντρώνεται στη λεπτομέρεια – την κίνηση του σουτέρ, τη θέση του χεριού, την μπάλα τη στιγμή της εκτέλεσης.
- **Επαναφορά (broad again):** Μετά την απόκρουση ή την ολοκλήρωση της φάσης, ο τερματοφύλακας επιστρέφει στη γενική εικόνα (π.χ. για να οργανώσει αντεπίθεση).

→ **Κριτήρια για να ελέγξουμε αν οι ασκήσεις μάς το επιτρέπουν**

- **Αλλάζει το εύρος των πληροφοριών που πρέπει να προσέξει ο τερματοφύλακας;**
Π.χ. από παρατήρηση ολόκληρης της επίθεσης → σε προσοχή στην μπάλα τη στιγμή του σουτ.
- **Υπάρχουν στιγμές που ο τερματοφύλακας πρέπει να μεταβεί γρήγορα από γενική σε ειδική εστίαση;**
Όπως όταν πρέπει να προβλέψει το πλάνο του σουτέρ και αμέσως να αντιδράσει.
- **Υπάρχει επαναφορά της προσοχής μετά τη φάση;**
Για παράδειγμα, μετά από απόκρουση να εντοπίζει γρήγορα συμπαίκτες για πάσα.

→ **Παραδείγματα ασκήσεων που ενισχύουν την εναλλαγή εστίασης της προσοχής**

1. Άσκηση «ανάγνωση και αντίδραση»

- Ο τερματοφύλακας βλέπει τρεις επιθετικούς να αλλάζουν θέσεις (ευρεία εστίαση).
- Ένας από αυτούς εκτελεί αιφνιδιαστικά σουτ (στενή εστίαση).
- Μετά την απόκρουση, ο τερματοφύλακας πασάρει γρήγορα σε ελεύθερο συμπαίκτη (επαναφορά).

2. Άσκηση με οπτικά ερεθίσματα

- Ο προπονητής δείχνει σήματα ή αριθμούς σε διαφορετικά μέρη του γηπέδου, ενώ ένας παίκτης ετοιμάζεται για σουτ. Ο τερματοφύλακας πρέπει να αναγνωρίσει τα σήματα (ευρεία) και να αντιδράσει στο σουτ (στενή).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Οι ασκήσεις εναλλαγής εστίασης (ευρεία → στενή → επαναφορά) αναγκάζουν τον τερματοφύλακα να παρακολουθεί τη γενική φάση (όχι μόνο την μπάλα), τον ωθούν να αλλάζει γρήγορα εστίαση σε λεπτομέρειες (σουτέρ, κίνηση, σουτ) και τον επαναφέρουν σε γενική εστίαση μετά τη φάση.

■ Επαναφορά της προσοχής με τεχνικές-μεθόδους (breath, post tap, bounce – αναπνοή, χτύπημα στο δοκάρι, αναπήδηση)

Με τεχνικές ελέγχου προσοχής και ρύθμισης διέγερσης βοηθάμε τους τερματοφύλακες να επαναφέρουν τη συγκέντρωσή τους μετά από έντονη ή αγχωτική φάση (όπως ένα γκολ ή μια απόκρουση).

Ας το δούμε αναλυτικά:

→ **Τι σημαίνει «επαναφορά της προσοχής» για τους τερματοφύλακες;**
Οι τερματοφύλακες στο χάντμπολ βιώνουν συνεχείς μεταπτώσεις, από έντονη συγκέντρωση στη φάση του σουτ (στενή εστίαση) σε φάσεις «αναμονής» ή μετά από λάθος (όπου χρειάζεται χαλάρωση και επαναφορά).

Αν δεν υπάρχει συνειδητή τεχνική επαναφοράς, η προσοχή συχνά «κολλάει» στο προηγούμενο λάθος ή σε υπερένταση.

→ Τεχνικές που χρησιμοποιούνται συνήθως

1. Breathing reset

Βαθιά εισπνοή – αργή εκπνοή για να μειωθεί η ένταση και να ξαναβρεί ρυθμό. Π.χ.: «Μία βαθιά αναπνοή μετά από κάθε φάση, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα».

2. Post-shot routine

Μικρή ρουτίνα μετά από κάθε ενέργεια (π.χ. να μαζέψει την μπάλα, να χτυπήσει απαλά το δοκάρι, να πει μια φράση στον εαυτό του, όπως «Επόμενη φάση»). Ο σκοπός είναι να κλείνει το προηγούμενο γεγονός και να στρέφει την προσοχή στο επόμενο.

3. Rebound movement

Ελαφριά φυσική κίνηση (π.χ. δύο βηματάκια, τίναγμα χεριών ή αναπήδηση) για να αποφορτίσει την ένταση και να διατηρήσει ενεργό ρυθμό σώματος και νου.

→ Εντάσσοντας αυτές τις μεθόδους

- Οι τερματοφύλακες διδάσκονται πώς να αφήνουν πίσω τους την προηγούμενη φάση.

- Μαθαίνουν να ρυθμίζουν το επίπεδο διέγερσης και συγκέντρωσης, ειδικά υπό πίεση.
- Καλλιεργούν σταθερότητα ψυχολογική και γνωστική, στοιχείο-κλειδί στην απόδοση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Ενσωματώνουμε στις προπονήσεις μας τεχνικές επαναφοράς προσοχής (όπως βαθιές αναπνοές μετά από κάθε φάση), μικρές ρουτίνες (όπως χτύπημα στο δοκάρι) και ελαφριές αναπηδήσεις για αποφόρτιση της έντασης. Αυτές οι μέθοδοι βοηθούν τους τερματοφύλακες να αφήνουν πίσω τους την προηγούμενη ενέργεια, να ρυθμίζουν τη συγκέντρωσή τους και να διατηρούν την προσοχή τους στο παρόν, ακόμα και υπό πίεση.

■ Ανατροφοδότηση για τις μετατοπίσεις εστίασης και όχι μόνο για το αποτέλεσμα του σουτ

Ο προπονητής δεν πρέπει να αξιολογεί μόνο το αποτέλεσμα (γκολ ή απόκρουση), αλλά και τη διαδικασία προσοχής που οδήγησε εκεί.

➔ **Είναι σημαντικό να δίνεται ανατροφοδότηση για τη μετατόπιση εστίασης.**

Στους τερματοφύλακες, η ικανότητα να μεταβάλλουν γρήγορα την εστίαση (ευρεία → στενή → επαναφορά) είναι τόσο σημαντική όσο και η τεχνική της απόκρουσης.

Αν η προσοχή τους «κολλήσει» σε ένα ερέθισμα (π.χ. στην μπάλα πολύ νωρίς ή σε έναν παίκτη), μειώνεται η ικανότητα πρόβλεψης και αντίδρασης.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης παρέχουμε ανατροφοδότηση στους τερματοφύλακες όχι μόνο για το αποτέλεσμα του σουτ αλλά και για τον τρόπο που διαχειρίζονται την εστίαση της προσοχής τους. Παρατηρούμε και σχολιάζουμε τη μετάβασή τους από την ευρεία στη στενή εστίαση (π.χ. από την

παρακολούθηση της φάσης στο σημείο εκτέλεσης) και την ικανότητά τους να επανέρχονται γρήγορα μετά τη φάση. Με αυτόν τον τρόπο ενισχύουμε τη γνωστική τους επίγνωση και τη σταθερότητα της προσοχής υπό πίεση.

Η ανατροφοδότηση λοιπόν δεν πρέπει να περιορίζεται στο «Μπράβο, απέκρουες!» ή στο «Μπήκε γκολ», αλλά να περιλαμβάνει και σχόλια όπως:

- «Εστίασες πολύ νωρίς στον σουτέρ — χάθηκε η γενική εικόνα».
- «Καλή αλλαγή εστίασης από την πάσα στο χέρι του σουτέρ».
- «Μετά την απόκρουση, επανήλθες γρήγορα στο παιχνίδι — σωστή επαναφορά».

Έτσι παρέχουμε ανατροφοδότηση για τις μετατοπίσεις εστίασης και όχι μόνο για το αποτέλεσμα.

Αυτό σημαίνει ότι:

- Καλλιεργούμε τη μεταγνωστική ικανότητα των τερματοφυλάκων (δηλαδή να γνωρίζουν πώς λειτουργεί η προσοχή τους).
- Ενισχύουμε τη σταθερότητα απόδοσης υπό πίεση, καθώς μαθαίνουν να «ρυθμίζουν» την προσοχή τους συνειδητά.
- Δημιουργούμε προπονητική κουλτούρα μάθησης και όχι απλώς αξιολόγησης αποτελέσματος.

■ Συνέπεια στη μοντελοποίηση της ήρεμης ενέργειας, ώστε να αντικατοπτρίζει τη σταθερότητα αντί για τον πανικό

➔ Τι σημαίνει μοντελοποίηση ήρεμης ενέργειας;

Η μοντελοποίηση (modeling) αναφέρεται στη συνειδητή συμπεριφορά του προπονητή μέσα από την οποία οι αθλητές «μαθαίνουν με παρατήρηση». Στην πράξη σημαίνει ότι ο προπονητής δείχνει με τη στάση, τη φωνή, τις κινήσεις και την έκφρασή του πώς διατηρείται ο έλεγχος και η ψυχραιμία ακόμα και σε καταστάσεις υψηλής πίεσης.

Για έναν τερματοφύλακα, που είναι συχνά το τελευταίο εμπόδιο και το «πρόσωπο του λάθους», αυτό είναι κρίσιμο: αν ο προπονητής μεταδίδει ηρεμία, εμπιστοσύνη και σταθερότητα, ο αθλητής θα τείνει να τις αναπαράγει.

Έτσι, ο ρόλος του προπονητή λειτουργεί ως πρότυπο συναισθηματικής και γνωστικής σταθερότητας ειδικά σε καταστάσεις πίεσης.

→ Πώς φαίνεται η συνεπής ήρεμη ενέργεια στην πράξη

- Διατηρούμε ήρεμο τόνο φωνής, ακόμα και μετά από λάθη ή γκολ.
- Δεν αντιδράμε με θυμό ή απογοήτευση, αλλά με καθοδήγηση και ενθάρρυνση.
- Όταν υπάρχει πίεση ή εκνευρισμός, παίρνουμε εμείς πρώτοι «αναπνοή» και συνεχίζουμε με συγκεντρωμένο ρυθμό.
- Δείχνουμε ότι η σταθερότητα είναι πιο σημαντική από την τελειότητα.
- Χρησιμοποιούμε ουδέτερες εκφράσεις σώματος (όχι απότομες κινήσεις, μορφασμούς ή ένταση).

Αν εφαρμόζουμε τα παραπάνω, τότε είμαστε συνεπείς στη μοντελοποίηση ήρεμης ενέργειας και προσφέρουμε στους τερματοφύλακες ένα σταθερό συναισθηματικό πλαίσιο που τους βοηθά να αντιδρούν με ψυχραιμία σε λάθη, να επικεντρώνονται στη διαδικασία και όχι στο αποτέλεσμα και να αποφεύγουν τον πανικό όταν αυξάνεται η πίεση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Επιδιώκουμε να είμαστε συνεπείς στη μοντελοποίηση της ήρεμης ενέργειας κατά την προπόνηση, ιδιαίτερα σε καταστάσεις πίεσης ή λαθών. Διατηρούμε σταθερό τόνο φωνής, ήρεμη σωματική στάση και θετική ανατροφοδότηση, ώστε να μεταδίδουμε στους τερματοφύλακες την αίσθηση ελέγχου και σταθερότητας. Με αυτόν τον τρόπο τούς βοηθάμε να διαχειρίζονται τον πανικό και να επαναφέρουν την προσοχή τους γρήγορα στη φάση που ακολουθεί.

■ Ενσωμάτωση όλων των τομέων στην καθοδήγηση

Ως προπονητές προσπαθούμε να ενσωματώνουμε με συνέπεια όλους τους τομείς ελέγχου προσοχής. Κατά την προπόνηση, σχεδιάζουμε ασκήσεις που ενισχύουν την ικανότητα των αθλητών να αλλάζουν εστίαση (από την ευρεία παρακολούθηση της φάσης στη στενή εστίαση της εκτέλεσης και ξανά στην επαναφορά). Επίσης, χρησιμοποιούμε τεχνικές επαναφοράς, όπως βαθιές αναπνοές και μικρές ρουτίνες μετά από κάθε φάση, ώστε οι τερματοφύλακες να διατηρούν την ψυχραιμία και τη συγκέντρωσή τους. Παράλληλα, δίνουμε ανατροφοδότηση όχι μόνο για το αποτέλεσμα των αποκρούσεων αλλά και για τη διαχείριση της προσοχής τους κατά τη διάρκεια της φάσης. Τέλος, προσπαθούμε να αποτελούμε πρότυπο ήρεμης ενέργειας και σταθερότητας, αποφεύγοντας αντιδράσεις πανικού ή έντασης, έτσι ώστε να μεταδίδουμε στους τερματοφύλακες αίσθημα ελέγχου και αυτοπεποίθησης.

Αυτοί οι τομείς αποτελούν βασικό μέρος της προπονητικής καθοδήγησης και συμβάλλουν στη βελτίωση της συγκέντρωσης και της σταθερότητας των αθλητών υπό πίεση.

Έτσι, έχουμε ενσωματώσει όλους τους τομείς:

- Εναλλαγή εστίασης προσοχής.
- Τεχνικές επαναφοράς προσοχής.
- Ανατροφοδότηση για τη διαδικασία προσοχής.
- Μοντελοποίηση ήρεμης ενέργειας.

ΣΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΘΑ ΔΩΣΩ ΠΡΟΣΟΧΗ

- 1. Στην ενίσχυση της ικανότητας των τερματοφυλάκων να εναλλάσσουν την εστίαση της προσοχής τους** (από την ευρεία παρακολούθηση της φάσης στη στενή εστίαση του σουτ και στην επαναφορά μετά τη φάση).

Παρατηρώ ότι, ιδιαίτερα σε στιγμές πίεσης ή σε γρήγορες επιθέσεις, δυσκολεύονται να επανέλθουν γρήγορα μετά από λάθος/αποτυχημένη απόκρουση, αλλά και από επιτυχημένη απόκρουση. Θα εντάξω περισσότερες ασκήσεις που απαιτούν γρήγορη γνωστική εναλλαγή και προσανατολισμό στο παιχνίδι μετά τη φάση.

- 2. Στην ανατροφοδότηση σχετικά με τη διαχείριση της προσοχής** και όχι μόνο για το τελικό αποτέλεσμα.

Θέλω να εστιάσω περισσότερο στο να βοηθήσω τους τερματοφύλακες να κατανοήσουν *πώς* διατηρούν ή χάνουν τη συγκέντρωσή τους σε κάθε φάση, χρησιμοποιώντας πιο στοχευμένα σχόλια και ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης.

Αυτοί οι δύο τομείς θεωρώ ότι θα έχουν τη μεγαλύτερη θετική επίδραση στη σταθερότητα και στη διαχείριση πίεσης των τερματοφυλάκων μου.

■ Ένα μικρό πρακτικό βήμα για την επόμενη προπόνηση

Το ζητούμενο είναι κάτι απλό αλλά και ουσιαστικό, που να εντάσσεται ομαλά στην προπονητική ρουτίνα. Επομένως:

Θα εισαγάγω μια σύντομη ρουτίνα επαναφοράς προσοχής μετά από κάθε φάση ή σουτ.

Συγκεκριμένα, θα ζητήσω από τους τερματοφύλακες, μόλις ολοκληρωθεί η φάση (είτε με απόκρουση είτε με γκολ), να κάνουν μια βαθιά αναπνοή, να τινάξουν τα χέρια ή να κάνουν μια μικρή αναπήδηση και να πουν στον εαυτό τους «επόμενη φάση».

Με αυτόν τον τρόπο θα μάθουν να αφήνουν πίσω τους την προηγούμενη ενέργεια, να επαναφέρουν τη συγκέντρωσή τους και να προετοιμάζονται για τη συνέχεια. Έτσι θα ενισχύσουν την ικανότητα συγκέντρωσης και ψυχραιμίας υπό πίεση.

Η συμπερίληψη διαφορετικών
σωματότυπων, φύλων
και υποβάθρων στον ρόλο
του τερματοφύλακα μπορεί
να προσθέσει κοινωνική αξία*

* Βασισμένο στη διάλεξη του Mats Olsson, Σουηδού πρώην τερματοφύλακα και νυν προπονητή τερματοφυλάκων στην Εθνική Ομάδα χάντμπολ γυναικών της Νορβηγίας και στην Elverum Håndball.

Στη διάλεξή του ο Mats Olsson τόνισε τη σημασία της ποικιλομορφίας και της ένταξης σε σχέση με τον ρόλο του τερματοφύλακα όχι μόνο από τεχνική και τακτική άποψη αλλά και από κοινωνική και αναπτυξιακή προοπτική. Ένα από τα κύρια συμπεράσματά του ήταν ότι δεν υπάρχει ένας μόνο «ιδανικός» σωματότυπος, φύλο ή υπόβαθρο για τους τερματοφύλακες. Αντίθετα, διαφορετικά φυσικά και προσωπικά χαρακτηριστικά μπορούν να προσδώσουν μοναδικά πλεονεκτήματα στη θέση. Για παράδειγμα, ένας ψηλότερος τερματοφύλακας μπορεί να καλύπτει μεγαλύτερη περιοχή, ενώ ένας πιο κοντός αντισταθμίζει με ταχύτερα αντανakλαστικά και καλύτερη κινητικότητα. Ομοίως, διαφορετικά πολιτισμικά ή αθλητικά υπόβαθρα μπορούν να εισαγάγουν ποικίλους τρόπους επίλυσης προβλημάτων, επικοινωνίας και λήψης αποφάσεων υπό πίεση.

Ο Olsson τόνισε ότι οι προπονητές θα πρέπει να απομακρυνθούν από τα άκαμπτα μοντέλα επιλογής και να επικεντρωθούν στις ατομικές δυνατότητες και στην προσαρμοστικότητα. Εκτιμώντας την ποικιλομορφία, δίνεται η ευκαιρία στις ομάδες να καλλιεργήσουν ένα περιβάλλον όπου οι παίκτες αισθάνονται αποδεκτοί και σίγουροι ότι μπορούν να εκφραστούν. Αυτό όχι μόνο βελτιώνει την απόδοση, αλλά παράλληλα χτίζει κοινωνική συνοχή και αμοιβαίο σεβασμό εντός της ομάδας.

→ Βασικά σημεία

1. Η διαφορετικότητα ως πηγή δύναμης

- Δεν υπάρχει «ιδανικό πρότυπο» τερματοφύλακα. Οι διαφορετικοί σωματότυποι (ψηλοί, κοντότεροι, πιο ευέλικτοι, πιο δυνατοί) προσφέρουν ποικιλία στιλ και διαφορετικές λύσεις στο παιχνίδι.
- Η αποδοχή και η αξιοποίηση αυτών των διαφορών ενισχύουν όχι μόνο την αγωνιστική απόδοση αλλά και την κοινωνική συνοχή μέσα στην ομάδα.

2. Συμπερίληψη φύλου και υποβάθρου

- Άνδρες και γυναίκες τερματοφύλακες μπορούν να μάθουν πολλά ο ένας από τον άλλο όταν οι προπονήσεις σχεδιάζονται χωρίς προκαταλήψεις.
- Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου κάθε αθλητής/αθλήτρια αισθάνεται σεβαστός/ή και ικανός/ή να συνεισφέρει χτίζει εμπιστοσύνη και σεβασμό.

3. Εστίαση στις ατομικές δυνατότητες

- Επικέντρωση του προπονητή με βάση τα δυνατά σημεία κάθε τερματοφύλακα και όχι με γνώμονα τη «διόρθωση» των διαφορών.

- Η εξατομίκευση της προπόνησης (σε τεχνικό, τακτικό και ψυχολογικό επίπεδο) είναι κρίσιμη.

Στις επόμενες προπονήσεις

» **Εξατομικευμένη προσέγγιση**

Δίνουμε μεγαλύτερη προσοχή στα μοναδικά δυνατά σημεία και στις προκλήσεις κάθε τερματοφύλακα. Αντί να τους συγκρίνουμε με ένα τυπικό «ιδανικό» μοντέλο, σχεδιάζουμε ασκήσεις που αξιοποιούν τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά. Για παράδειγμα, για έναν χαμηλότερου αναστήματος τερματοφύλακα θα μπορούσαμε να επικεντρωθούμε στην εκρηκτική κίνηση και τοποθέτηση, ενώ για έναν ψηλότερο θα μπορούσαμε να δώσουμε έμφαση στον συγχρονισμό και στην ισορροπία.

» **Επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς**

Χρησιμοποιούμε γλώσσα που ενθαρρύνει όλους τους αθλητές εξίσου, ανεξάρτητα από το φύλο ή το υπόβαθρο. Αυτό σημαίνει επικοινωνητική ανατροφοδότηση που επικεντρώνεται στην προσπάθεια και τη βελτίωση, όχι στα φυσικά χαρακτηριστικά. Δημιουργούμε επίσης ένα ανοιχτό περιβάλλον όπου οι τερματοφύλακες αισθάνονται άνετα να μοιράζονται τις απόψεις και τις εμπειρίες τους.

» **Διαφορετικά πρότυπα**

Παρουσιάζουμε παραδείγματα επιτυχημένων τερματοφυλάκων από διαφορετικά υπόβαθρα για να δείξουμε ότι η αριστεία στη θέση μπορεί να λάβει πολλές μορφές. Αυτό βοηθά τους νεαρούς τερματοφύλακες να χτίσουν αυτοπεποίθηση και να δουν ότι δεν υπάρχει ένας μόνο δρόμος προς την επιτυχία.

» **Επίγνωση της ομάδας**

Οργανώνουμε έτσι ώστε να εμπλέκεται ολόκληρη η ομάδα στην κατανόηση και τον σεβασμό της ποικιλομορφίας εντός της ομάδας τερματοφυλάκων. Για παράδειγμα, οργανώνοντας δραστηριότητες που αναδεικνύουν τις διαφορετικές δεξιότητες και προοπτικές που φέρνει κάθε παίκτης στη δυναμική της ομάδας.

➔ **Πρακτική εφαρμογή στις προπονήσεις**

1. Προσαρμοσμένες ασκήσεις

- Δημιουργία διαφορετικών σεναρίων άμυνας για τερματοφύλακες με διαφορετικά σωματικά χαρακτηριστικά. Π.χ. για κοντούτερους τερμα-

τοφύλακες: έμφαση στη γρήγορη αντίδραση και στα πόδια· για πιο ψηλούς: έμφαση στις κινήσεις χαμηλά και στη διαχείριση κοντινών σουτ.

- Ενθάρρυνση των παικτών να μοιράζονται τι λειτουργεί καλύτερα γι' αυτούς – αμοιβαία μάθηση.

2. Μεικτές προπονήσεις και συνεργατικά σχήματα

- Οργάνωση προπονήσεων όπου τερματοφύλακες διαφορετικού φύλου και εμπειρίας συνεργάζονται σε κοινές ασκήσεις.
- Ανάλυση βίντεο και συζήτηση σε ομάδες ώστε να ακουστούν διαφορετικές προσεγγίσεις και οπτικές του παιχνιδιού.

3. Καλλιέργεια κοινωνικής αξίας

- Ανάδειξη της αξίας της διαφορετικότητας μέσα από ομαδικές δραστηριότητες και θετικά πρότυπα συμπεριφοράς.
- Συζήτηση για το πώς η συμπεριληψη βελτιώνει όχι μόνο την ομάδα αλλά και τη συνολική κουλτούρα του αθλητισμού.

4. Ψυχολογική ενδυνάμωση

- Χρήση θετικής ανατροφοδότησης προσαρμοσμένης στον χαρακτήρα κάθε τερματοφύλακα.
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης μέσω ρεαλιστικών στόχων και αναγνώρισης μικρών βημάτων προόδου.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Ο ρόλος του τερματοφύλακα στο χάντμπολ είναι πολύπλευρος και ανθρώπινος. Η ένταξη δεν είναι απλώς μια ηθική αξία – είναι επίσης ένας «ενισχυτής της απόδοσης». Η αποδοχή της ποικιλομορφίας όσον αφορά τον ρόλο του τερματοφύλακα εμπλουτίζει τόσο το άτομο όσο και την ομάδα. Η αποδοχή της διαφορετικότητας δεν είναι απλώς κοινωνική υποχρέωση, είναι προπονητική στρατηγική που οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα. Ενισχύοντας ένα συμπεριληπτικό, υποστηρικτικό και ευέλικτο περιβάλλον προπόνησης, μπορούμε να βοηθήσουμε κάθε τερματοφύλακα να αξιοποιήσει πλήρως τις δυνατότητές του, συμβάλλοντας παράλληλα σε μια πιο συνεκτική και κοινωνικά πολύτιμη ομαδική κουλτούρα.

1

Συνεργασία άμυνας και
τερματοφύλακα
(μπλοκ/σουτ που θέλουμε vs σουτ
που δεν θέλουμε)*

* Βασισμένο στην πρώτη διάλεξη του Mattias Andersson, Σουηδού πρώην παίκτη χάντμπολ της Εθνικής Σουηδίας και νυν προπονητή τερματοφυλάκων.

Η πρώτη διάλεξη του Mattias Andersson ανέδειξε τη σημασία της στενής συνεργασίας μεταξύ άμυνας και τερματοφύλακα στο χάντμπολ. Κύριο συμπέρασμα του είναι ότι η άμυνα και ο τερματοφύλακας πρέπει να λειτουργούν ως ενιαία μονάδα, με κοινό στόχο να επηρεάζουν την ποιότητα του σουτ που εκτελεί ο αντίπαλος. Η έννοια των «σουτ που θέλουμε» και των «σουτ που δεν θέλουμε» αποτελεί βασικό εργαλείο τακτικού προσανατολισμού: η άμυνα δεν περιορίζεται στο να μπλοκάρει, αλλά καθοδηγεί τον επιτιθέμενο προς ένα σουτ που ο τερματοφύλακας είναι έτοιμος να αντιμετωπίσει.

Επιπλέον, ο Andersson τόνισε τη σημασία της επικοινωνίας και της συνέπειας. Όταν η άμυνα ενεργεί προβλέψιμα και σύμφωνα με το σχέδιο, ο τερματοφύλακας μπορεί να «διαβάσει» τη φάση και να προσαρμόσει τη θέση και τα αντανakλαστικά του. Η συνεχής λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία ενισχύει την εμπιστοσύνη και μειώνει τα λάθη. Συνολικά, στη διάλεξη αυτή ο Andersson υπογράμμισε ότι η αποτελεσματική άμυνα δεν βασίζεται μόνο σε ατομικές ικανότητες, αλλά κυρίως στη συντονισμένη στρατηγική και επικοινωνία μεταξύ άμυνας και τερματοφύλακα.

→ Βασικά σημεία

1. Κοινή κατεύθυνση και στόχευση

Άμυνα και τερματοφύλακας πρέπει να έχουν συμφωνημένο πλάνο για το ποια σουτ θέλουν να προκαλέσουν (π.χ. από συγκεκριμένη γωνία ή από συγκεκριμένο παίκτη) και ποια θέλουν να αποτρέψουν.

2. Συνεννόηση για «σουτ που θέλουμε» vs «σουτ που δεν θέλουμε»

Η άμυνα δεν πρέπει απλώς να εμποδίζει το σουτ, αλλά να καθοδηγεί τον επιτιθέμενο προς το σουτ που είναι πιο ευνοϊκό για τον τερματοφύλακα (π.χ. κακό σουτ από μικρή γωνία ή από παίκτη σε αδύναμη θέση).

3. Αναγνωσιμότητα και ρυθμός

Ο τερματοφύλακας χρειάζεται προβλεψιμότητα. Όταν η άμυνα ενεργεί με συνέπεια, ο τερματοφύλακας μπορεί να «διαβάσει» τη φάση και να προετοιμαστεί καλύτερα για την επέμβαση.

4. Επικοινωνία και feedback

Συνεχής επικοινωνία τερματοφύλακα-άμυνας (λεκτικά και με κινήσεις). Ο τερματοφύλακας λειτουργεί ως «οδηγός» της άμυνας, δίνοντάς της πληροφορίες για θέσεις, μπλοκ ή πιθανές απειλές.

Στις επόμενες προπονήσεις

- » Εισαγωγή ασκήσεων συνεργασίας άμυνας-τερματοφύλακα με στόχο το σουτ να κατευθύνεται σε συγκεκριμένο σημείο.
- » Ανάλυση βίντεο για την αναγνώριση «ευνοϊκών» και «μη ευνοϊκών» σουτ.
- » Εκπαίδευση επικοινωνίας με σύντομα σήματα και οδηγίες από τον τερματοφύλακα προς την άμυνα.

→ Πρακτική εφαρμογή στις προπονήσεις

1. Ασκήσεις «συντονισμού» άμυνας-τερματοφύλακα

- Π.χ. άσκηση 3v3 όπου ο στόχος της άμυνας είναι να κατευθύνει τα σουτ σε συγκεκριμένο σημείο του τέρματος (όπου «περιμένει» ο τερματοφύλακας).
- Μετά από κάθε φάση, σύντομο feedback: «Ήταν αυτό το σουτ που θέλουμε;»

2. Σενάρια «σουτ που δεν θέλουμε»

- Προκαθορισμένα σενάρια όπου η άμυνα αποτυγχάνει να οδηγήσει σωστά τον αντίπαλο. Ο τερματοφύλακας εξηγεί γιατί το σουτ ήταν «επικίνδυνο» για εκείνον.

3. Βίντεο-ανάλυση

- Ανασκόπηση φάσεων από αγώνες ή προπονήσεις όπου φαίνεται αν η άμυνα και ο τερματοφύλακας είχαν κοινό στόχο.
- Συζήτηση για το πώς θα μπορούσαν να καθοδηγήσουν διαφορετικά το σουτ.

4. Επικοινωνία μέσα στο παιχνίδι

- Εκπαίδευση σε λεκτικά σήματα ή χειρονομίες για κατεύθυνση (π.χ. «δεξιά πλάτη», «σουτ έξω», «κλείνω χαμηλά»).
- Προώθηση της ενεργής καθοδήγησης του τερματοφύλακα στην άμυνα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η άμυνα και ο τερματοφύλακας αποτελούν ένα ενιαίο και αλληλοεξαρτώμενο σύστημα, στο οποίο η επιτυχία δεν βασίζεται σε ατομικές ενέργειες, αλλά στη συνεργασία. Η συνεχής επικοινωνία και η κοινή προπόνηση άμυνας και τερματοφύλακα σε ρεαλιστικές συνθήκες αποτελούν βασικά στοιχεία για τη βελτίωση της συνολικής αμυντικής απόδοσης της ομάδας.

2

Η επίδραση του τερματοφύλακα στην επιθετική μετάβαση*

* Βασισμένο στη δεύτερη διάλεξη του Mattias Andersson.

Σε αυτή τη διάλεξή του ο *Mattias Andersson* εστίασε σε ένα από τα πιο κρίσιμα και συχνά υποτιμημένα στοιχεία της σύγχρονης προπονητικής του τερματοφύλακα: τον ρόλο του στην επιθετική μετάβαση. Ο Andersson ανέδειξε τη σημασία του τερματοφύλακα όχι μόνο ως «τελευταίου αμυντικού» αλλά και ως πρώτου παίκτη της επίθεσης.

→ Βασικά σημεία

1. Ο τερματοφύλακας ως καταλύτης της επιθετικής μετάβασης

Κάθε απόκρουση ή κατοχή μπάλας είναι μια ευκαιρία για άμεση έναρξη της επίθεσης.

→ Ο τερματοφύλακας, με μια σωστή και ταχεία πάσα, μπορεί να μετατρέψει την άμυνα σε επίθεση μέσα σε δευτερόλεπτα.

2. Ταχύτητα και ποιότητα λήψης αποφάσεων

Η ικανότητα του τερματοφύλακα να αξιολογεί γρήγορα το γήπεδο, να εντοπίζει ελεύθερους συμπαίκτες και να επιλέγει το κατάλληλο είδος πάσας (χαμηλή, ψηλή, με άλμα) καθορίζει την αποτελεσματικότητα της μετάβασης.

→ Δεν είναι μόνο θέμα τεχνικής, αλλά επίσης γνωστικής ταχύτητας και αντίληψης παιχνιδιού.

3. Τεχνική εκτέλεσης πρώτης πάσας

Η επιλογή της πάσας του τερματοφύλακα (baseball throw, overarm, sidearm, underarm) γίνεται ανάλογα με:

- την απόσταση του συμπαίκτη,
- τη θέση του αντιπάλου,
- την ταχύτητα της φάσης.

→ Η ακρίβεια και ο συγχρονισμός είναι κρίσιμοι παράγοντες.

4. Συντονισμός με την ομάδα στην ταχύτερη επίθεση (fast break)

Η επικοινωνία του τερματοφύλακα με τους εξτρέμ και τους παίκτες πρώτου κύματος είναι καθοριστική.

→ Ο τερματοφύλακας πρέπει να «διαβάζει» την πρόθεση των εξτρέμ και να προβλέπει την κίνησή τους πριν καν αποκρούσει.

5. Ψυχολογική διάσταση – Αυτοπεποίθηση και πρωτοβουλία

Ο τερματοφύλακας πρέπει να έχει θάρρος να αναλάβει ρίσκο, γνωρίζο-

ντας πως μια καλή πρώτη πάσα μπορεί να καθορίσει τον ρυθμό του αγώνα.
→ Η επιθετική νοοτροπία ξεκινά από τον ίδιο τον τερματοφύλακα.

→ Πρακτική εφαρμογή στις προπονήσεις

1. Εξάσκηση στην «πρώτη πάσα» μετά από απόκρουση

- Προσομοίωση σεναρίων απόκρουσης με άμεση αντίδραση και πάσα προς τον εξτρέμ.
- Χρήση χρονόμετρου για να μετράται ο χρόνος από την απόκρουση μέχρι την εκτέλεση πάσας (στόχος < 3 δευτερόλεπτα).
- Εναλλαγή μεταξύ διαφορετικών τύπων πάσας ανάλογα με την απόσταση και την πίεση.

2. Ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων και «reading of the game»

- Ασκήσεις οπτικοκινητικής αναγνώρισης: Ο προπονητής σηκώνει κάρτες ή φωνάζει αριθμούς/χρώματα που αντιστοιχούν σε συγκεκριμένους παίκτες για πάσα.
- Προπόνηση με πολλαπλά ερεθίσματα (ήχος-φωνή-κίνηση), ώστε ο τερματοφύλακας να μαθαίνει να αποφασίζει υπό πίεση.

3. Συντονισμός με τους παίκτες του πρώτου κύματος

- Συνεργατικές ασκήσεις τερματοφύλακα-εξτρέμ: Ο τερματοφύλακας πασάρει σε κινούμενο εξτρέμ που αλλάζει γωνίες ή ρυθμό τρεξίματος.
- Προπόνηση σε ρυθμό fast break, με έμφαση στην ακριβή χρονική στιγμή της πάσας (timing).
- Προοδευτική αύξηση δυσκολίας (αντίπαλος – περιορισμένος χώρος).

4. Ανάπτυξη ψυχολογικής ετοιμότητας

- Ασκήσεις αυτοπεποίθησης: Μετά από αποτυχημένη πάσα, ο τερματοφύλακας συνεχίζει άμεσα την επόμενη φάση χωρίς τιμωρία.
- Προώθηση νοοτροπίας «attack mindset» μέσα από θετική ενίσχυση για κάθε σωστή επιθετική ενέργεια.

5. Ενσωμάτωση στην ομαδική τακτική

- Προπονήσεις όπου η ομάδα ξεκινά κάθε fast break μόνο μετά από ενεργή συμμετοχή του τερματοφύλακα.
- Ανάλυση βίντεο με έμφαση στη θέση σώματος μετά την απόκρουση και στη γωνία πάσας.

- Επικοινωνία με τον προπονητή επίθεσης για κοινό σχεδιασμό προγραμμάτων.

→ Παράδειγμα προπονητικής άσκησης

Άσκηση «save & launch»

- Τρεις εξτρέμ σε παράλληλες διαδρομές.
- Ο προπονητής εκτελεί ρίψεις σε διαφορετικές γωνίες.
- Μετά από κάθε απόκρουση, ο τερματοφύλακας πρέπει να επιλέξει τον καλύτερα τοποθετημένο εξτρέμ και να εκτελέσει άμεσα πάσα.
- Βαθμολογείται η ταχύτητα και η ακρίβεια της πάσας.
- Προοδευτικά προστίθεται πίεση από αντίπαλο που κόβει τη γραμμή πάσας.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Ο σύγχρονος τερματοφύλακας δεν είναι απλώς ένας φύλακας της εστίας, αλλά ένας ολοκληρωμένος playmaker της πρώτης φάσης επίθεσης. Η ταχύτητα σκέψης, η τεχνική πάσας και η ψυχραιμία στη λήψη αποφάσεων είναι τα στοιχεία που καθορίζουν τη μετάβαση από την άμυνα στην επίθεση. Με την εφαρμογή αυτών των αρχών στην προπόνηση, ο τερματοφύλακας ενισχύει τον ρόλο του στην ομάδα, συμβάλλει στη δημιουργία γρήγορου ρυθμού παιχνιδιού και προσθέτει στρατηγική αξία στην επιθετική λειτουργία.

Βασικές αρχές
κινητικού ελέγχου,
εμβέλεια κίνησης και
απαιτήσεις κίνησης
για τη θέση του
τερματοφύλακα και
βασικές αρχές πρόληψης
τραυματισμών και
δημιουργίας ασφαλούς
περιβάλλοντος για
τους τερματοφύλακες*

* Βασισμένο στη διάλεξη του Dragos Luscan, Ρουμάνου πρώην παίκτη χάντμπολ στην HC Arges και στη CSA Steaua București. Ο Dragos Luscan είναι ιδρυτής του Kinetofit, ενός συστήματος που εστιάζει στην αποκατάσταση, την απόδοση και τη μακροβιότητα.

Η διάλεξη του Dragos Luscan επικεντρώθηκε σε δύο βασικούς άξονες: αφενός στις βασικές αρχές κινητικού ελέγχου, την εμβέλεια και τις απαιτήσεις κίνησης του τερματοφύλακα και αφετέρου στις βασικές αρχές πρόληψης τραυματισμών και τη δημιουργία ενός ασφαλούς προπονητικού περιβάλλοντος.

→ Βασικά σημεία

1. Ο κινητικός έλεγχος είναι η βάση της απόδοσης

Ο τερματοφύλακας πρέπει να ελέγχει πλήρως το σώμα του σε κάθε κίνηση – από την αρχική θέση μέχρι το άλμα και την αποκατάσταση.

→ Αυτό απαιτεί νευρομυϊκό συντονισμό, ισορροπία, αντίληψη χώρου και ταχύτητα αντίδρασης.

2. Η εμβέλεια κίνησης (range of motion – ROM)

Η καλή κινητικότητα των αρθρώσεων (ιδίως ισχίων, γονάτων, αστραγάλων και ώμων) επιτρέπει πιο εκρηκτικές, ελεγχόμενες και ασφαλείς κινήσεις.

→ Η υπερβολική ή περιορισμένη κινητικότητα μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς ή μειωμένη απόδοση.

3. Απαιτήσεις κίνησης τερματοφύλακα

Ο τερματοφύλακας πρέπει να μπορεί:

- Να κινείται γρήγορα πλάγια (side steps).
- Να κινείται χαμηλά και εκρηκτικά (squat-lunge-explode).
- Να ανακτά θέση μετά από απόκρουση.
- Να αντιδρά οπτικοκινητικά σε απρόβλεπτα ερεθίσματα.

4. Πρόληψη τραυματισμών

Η πρόληψη είναι αποτέλεσμα συστηματικής ενδυνάμωσης, προθέρμανσης με στόχο τη σταθερότητα και σωστής τεχνικής προσγείωσης και επαφής με το έδαφος. Οι μικροτραυματισμοί συχνά προέρχονται από κόπωση και έλλειψη ελέγχου στην τελική φάση της κίνησης.

5. Ασφαλές περιβάλλον προπόνησης

Η σωστή επιφάνεια, ο εξοπλισμός και η προοδευτικότητα των ασκήσεων είναι κρίσιμα στοιχεία. Το περιβάλλον πρέπει να ενθαρρύνει τη μάθηση χωρίς φόβο τραυματισμού.

➔ Πρακτική εφαρμογή στις προπονήσεις

1. Ενσωμάτωση ασκήσεων κινητικού ελέγχου

- Χρήση ασκήσεων σταθερότητας κορμού (plank variations, single-leg balance).
- Προπόνηση ιδιοδεκτικότητας με bosu ή μαλακό έδαφος.
- Συνδυασμός με οπτικοαντιδραστικά ερεθίσματα (π.χ. αλλαγή κατεύθυνσης με σήμα ή χρώμα).

2. Βελτίωση εμβέλειας κίνησης

- Δυναμικές διατάξεις πριν από την προπόνηση (hip openers, shoulder rotations).
- Μυοπεριτονιακή απελευθέρωση (foam rolling) στις ευαίσθητες περιοχές (ισχία, προσαγωγοί, γάμπες).
- Εβδομαδιαία προπόνηση κινητικότητας με έμφαση στην άρθρωση ισχίου.

3. Ανάπτυξη λειτουργικής δύναμης και ταχύτητας

- Plyometric drills (άλματα με προσγείωση σε χαμηλή στάση για έλεγχο).
- Ασκήσεις εκρηκτικής πλευρικής μετακίνησης (lateral bounds, shuffles με αντίσταση).
- Ασκήσεις επαναφοράς στη βασική θέση μετά από εναέρια απόκρουση (recovery step training).

4. Πρόληψη τραυματισμών

- Συστηματική προθέρμανση 15-20 λεπτών με έμφαση στη σταθερότητα ώμου και ισχίου.
- Καταγραφή κόπωσης και προσαρμογή έντασης ανάλογα με το επίπεδο ενέργειας.
- Εβδομαδιαία «injury prevention circuits» με λάστιχα, core και σταθεροποίηση αστραγάλου.

5. Δημιουργία ασφαλούς και θετικού περιβάλλοντος

- Σταδιακή αύξηση δυσκολίας στις ασκήσεις – όχι απότομα φορτία.
- Έμφαση στην τεχνική πριν από την ταχύτητα ή τη δύναμη.
- Ενθάρρυνση και θετική ανατροφοδότηση ώστε ο αθλητής να νιώθει ασφάλεια να πειραματιστεί.

➔ Παράδειγμα μικροκύκλου προπόνησης

Ημέρα	Στόχος	Περιεχόμενο
Δευτέρα	Κινητικός έλεγχος & σταθερότητα	Core + ιδιοδεκτικότητα + ασκήσεις αντίδρασης
Τετάρτη	Εμβέλεια & εκρηκτικότητα	Plyometric + lateral movement drills
Παρασκευή	Πρόληψη τραυματισμών & αποκατάσταση	Mobility + injury prevention circuit + light handling

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η τεχνική και η κινητική ποιότητα προηγούνται της φυσικής έντασης. Η εφαρμογή αυτής της προσέγγισης στις προπονήσεις τερματοφυλάκων συμβάλλει όχι μόνο στη βελτίωση της απόδοσης αλλά και στη μακροχρόνια υγεία και ασφάλεια του αθλητή.

Ποιότητα κίνησης, τοποθέτηση και ετοιμότητα, μα πάνω απ' όλα υπομονή*

* Βασισμένο στη διάλεξη του Bobby White, Βρετανού πρώην τερματοφύλακα χάντμπολ και νυν προπονητή τερματοφυλάκων ποδοσφαίρου. Ο Bobby White είναι γνωστός για τη θεωρία του περί ολιστικής ανάπτυξης και μακροπρόθεσμης εξέλιξης των τερματοφυλάκων.

Στη διάλεξή του ο Bobby White έδωσε μεγάλη έμφαση στην άποψή του ότι ο τερματοφύλακας στο χάντμπολ δεν «φτιάχνεται» γρήγορα, αλλά εξελίσσεται με υπομονή μέσα από στάδια. Τα προτερήματα που συγκεντρώνει ένας καλός τερματοφύλακας είναι η σωστή βασική κίνηση, η καλή τοποθέτηση και η άρτια-έγκαιρη ανάγνωση των φάσεων πριν από οποιαδήποτε ενέργεια, τονίζοντας μάλιστα ότι η ορθή απόφαση μειώνει την ανάγκη για θεαματικές αποκρούσεις.

→ Βασικά σημεία

1. Ο προπονητής είναι εκπαιδευτής

Ο προπονητής στοχεύει στην ολιστική εκπαίδευση του τερματοφύλακα, δεν είναι απλώς ένας «διορθωτής λαθών» του αθλητή.

2. Δημιουργία περιβάλλοντος μάθησης

Ο βασικός ρόλος του προπονητή είναι κυρίως να προστατεύει την ψυχολογία του αθλητή τονώνοντας την αυτοπεποίθησή του.

3. Το λάθος ως εργαλείο μάθησης

Το λάθος είναι αναπόφευκτο, επομένως η χρησιμότητά του είναι να αναλύεται και όχι να τιμωρείται.

4. Χρήση ερωτήσεων και όχι εντολές

Κατά την προπόνηση το ουσιαστικό είναι να γίνεται χρήση ερωτήσεων και όχι εντολών, καθώς στόχος είναι ο τερματοφύλακας να αντιληφθεί το «γιατί».

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η εξέλιξη ενός τερματοφύλακα απαιτεί χρόνο, καθώς πρόκειται για μακρά διαδικασία, σχέση εμπιστοσύνης με τον προπονητή και σωστό περιβάλλον μάθησης. Το σημείο όπου χρειάζεται να δοθεί προτεραιότητα είναι η ποιότητα της κίνησης σε συνδυασμό με τη γρήγορη και ορθή λήψη απόφασης. Οι καλύτερες αποφάσεις δημιουργούν καλύτερους τερματοφύλακες.

Ψυχική ανθεκτικότητα, αυτογνωσία και αγάπη για τη θέση του τερματοφύλακα*

* Βασισμένο στη διάλεξη της Amandine Leynaud, Γαλλίδας πρώην τερματοφύλακα χάντμπολ και νυν προπονήτριας τερματοφυλάκων της Εθνικής Γαλλίας.

Η Amandine Leynaud εστίασε στην ψυχολογία του τερματοφύλακα σε σχέση με τη διαχείριση της πίεσης σε κορυφαίο επίπεδο αλλά και τη διαχείριση της αποτυχίας και του λάθους, στη μεγάλη σημασία που έχουν οι ρουτίνες και η καλή προετοιμασία, καθώς και στον κομβικό ηγετικό ρόλο του τερματοφύλακα εντός και εκτός αγωνιστικού χώρου. Επικεντρώθηκε επίσης στην ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας, στην αυτογνωσία και στην αγάπη που χρειάζεται να έχει ένας αθλητής για τη θέση του τερματοφύλακα.

Τέλος, ανέπτυξε μερικές χρήσιμες συμβουλές προς νέους τερματοφύλακες, όπως να έχουν υπομονή όσον αφορά την εξέλιξή τους και εμπιστοσύνη στον προπονητή και στη διαδικασία. Πρωτίστως όμως να αποδεχτούν ότι τελειότητα δεν υπάρχει.

→ Βασικά σημεία

1. Η ψυχολογία του τερματοφύλακα σε υψηλό επίπεδο

Ο τερματοφύλακας βρίσκεται εκτεθειμένος σε συνεχή κριτική, καλείται να ανταποκριθεί σε ιδιαίτερα υψηλές απαιτήσεις και νιώθει στις πλάτες του βαριά την ευθύνη του αποτελέσματος. Έτσι, ουσιαστικά μαθαίνει να ζει με την πίεση, όχι να τη φοβάται.

2. Διαχείριση του λάθους και της αποτυχίας

Αυτό απαιτεί γρήγορη επαναφορά και άμεση εστίαση στον αγώνα που εξελίσσεται. Το πιο σημαντικό, απαιτεί διαχωρισμό της απόδοσης από την προσωπική αξία.

3. Ρουτίνα και προετοιμασία

Χρειάζεται σταθερή προαγωνιστική ρουτίνα αλλά εξίσου και πνευματική-ψυχολογική προετοιμασία. Είναι η ρουτίνα που δημιουργεί ασφάλεια σε συνθήκες πίεσης. Απαιτείται επίσης προσπάθεια για κατάκτηση αυτογνωσίας.

4. Ηγεσία μέσα και έξω από το γήπεδο

Η αποτελεσματική επικοινωνία του τερματοφύλακα με την άμυνα είναι ζωτικής σημασίας, όπως και η ψυχραιμία του σε κρίσιμες φάσεις. Ένας τερματοφύλακας δίνει το παράδειγμα με τη στάση του εντός και εκτός αγωνιστικών χώρων.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η καριέρα ενός τερματοφύλακα και η εξέλιξή του δεν είναι δρόμος ταχύτητας, αλλά μαραθώνιος, επομένως το λάθος δεν ορίζει τον τερματοφύλακα. Η ηγεσία δεν είναι φωνή, είναι στάση, μέσα και έξω από τα γήπεδα. Η σταθερότητα του νου οδηγεί στη σταθερότητα του στόχου.

Παραδείγματα άλλων
τερματοφυλάκων
από την πραγματική ζωή:
Πρότυπα προς μίμηση*

* Βασισμένο στη συζήτηση στρογγυλής τραπέζης με την Anna Kristensen, Δανή τερματοφύλακα χάντμπολ, μέλος της Esbjerg και της Εθνικής Δανίας, και τον Gonzalo Pérez de Vargas, Ισπανό τερματοφύλακα χάντμπολ, μέλος της THW Kiel και της Εθνικής Ισπανίας.

Στο πλαίσιο του Goalkeeper Summit 2025 παρακολουθήσαμε μια διαδικτυακή συζήτηση με την Anna Kristensen και τον Gonzalo Pérez de Vargas, επιτυχημένους τερματοφύλακες χάντμπολ που αποτελούν πρότυπα προς μίμηση (role models), θέμα στο οποίο ήταν αφιερωμένη η παρουσίαση. Στόχος ήταν να αναδειχθούν τρόποι μέσα από τους οποίους η εμπειρία κορυφαίων τερματοφυλάκων μπορεί να λειτουργήσει ως οδηγός για νέους αθλητές, καθώς αυτοί διδάσκουν όχι μόνο τεχνική αλλά και νοοτροπία, ανθεκτικότητα και επαγγελματισμό.

Και οι δύο τόνισαν ότι οι άνθρωποι που γίνονται αντικείμενο θαυμασμού στο άθλημα είναι πρότυπα όχι επειδή δεν κάνουν λάθη, αλλά επειδή έμαθαν να τα διαχειρίζονται.

→ **Βασικά σημεία της ομιλίας της Anna Kristensen**

Έμφαση στην ανθρώπινη πλευρά του αθλητή και στην ψυχολογική ασφάλεια

- Η αυτοπεποίθηση χτίζεται σταδιακά.
- Η αποδοχή του λάθους είναι το κλειδί της εξέλιξης.
- Ο ρόλος του προπονητή είναι η δημιουργία ενός περιβάλλοντος υποστήριξης.

→ **Βασικά σημεία της ομιλίας του Gonzalo Pérez de Vargas**

Η θέση του τερματοφύλακα ως ρόλος ευθύνης, ηγεσίας και καθημερινής πειθαρχίας

- Η συνέπεια είναι πιο σημαντική από την τέλεια εμφάνιση.
- Η πίεση είναι μέρος της δουλειάς του τερματοφύλακα.
- Η προετοιμασία ξεκινά πριν από τον αγώνα, όχι μέσα σε αυτόν.

→ **Κοινά βασικά σημεία και στους δύο**

- Κανένας τερματοφύλακας δεν έχει «τέλεια καριέρα».
- Τα λάθη είναι αναπόφευκτα.
- Η εξέλιξη είναι μακρά διαδικασία.

Καθώς επρόκειτο για συζήτηση, ακολουθούν επιγραμματικά οι απαντήσεις τους σε μερικές από τις ερωτήσεις που δέχτηκαν.

Ερώτηση: Πώς διαχειρίζεστε την πίεση μετά από ένα λάθος;

Απάντηση του Pérez de Vargas:

- Γρήγορη αποδοχή.
- Εστίαση στην επόμενη φάση.
- Εμπιστοσύνη στη ρουτίνα.
- » Το λάθος δεν πρέπει να «ακολουθεί» τον τερματοφύλακα στον αγώνα.

Απάντηση της Anna Kristensen:

- Αυτοϋποστήριξη-αυτοεμπύχωση.
- Θετική εσωτερική ομιλία.
- Στήριξη από συμπαίκτες.
- » Η ψυχολογική επαναφορά είναι εξίσου σημαντική με την τεχνική.

Ερώτηση: Ποιο είναι το πιο σημαντικό χαρακτηριστικό που πρέπει να έχει ένας σύγχρονος τερματοφύλακας;

Απάντηση του Pérez de Vargas:

- Λήψη απόφασης.
- Κατανόηση του παιχνιδιού.
- Ηγεσία.
- » Ο τερματοφύλακας είναι ο «εγκέφαλος» της άμυνας.

Απάντηση της Anna Kristensen:

- Αυτοπεποίθηση.
- Επικοινωνία.
- Προσαρμοστικότητα.
- » Η ικανότητα προσαρμογής ξεχωρίζει τους καλούς από τους πολύ καλούς.

Ερώτηση: Πώς αντιμετωπίζετε την κριτική;

Απάντηση του Pérez de Vargas:

- Διαχωρισμός εποικοδομητικής και αρνητικής κριτικής.
- Εστίαση στη βελτίωση.
- » Κάθε κριτική δεν αξίζει την ίδια προσοχή.

Απάντηση της Anna Kristensen:

- Επιλογή της κριτικής που προέρχεται από ανθρώπους εμπιστοσύνης.
- Πάντα ως μέριμνα η προστασία της ψυχολογίας του τερματοφύλακα.
- » Η κριτική δεν πρέπει να επηρεάζει την αυτοαξία.

Ερώτηση: Τι συμβουλή θα δίνετε σε νέους τερματοφύλακες;

Κοινή απάντηση:

- Υπομονή.
- Αγάπη για τη θέση.
- Συνεχής μάθηση.
- » Η μακροχρόνια εξέλιξη είναι πιο σημαντική από τη γρήγορη επιτυχία.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Δεν χρειάζεται να είσαι τέλειος για να είσαι πρότυπο. Τα παραδείγματα προς μίμηση υπάρχουν απλώς για να εμπνέουν.

Τεχνικές απόκρουσης του τερματοφύλακα μέσα από φωτογραφικά καρέ



© Χαράλαμπος Προδρομίδης



© Χαράλαμπος Προδρομίδης



© Χαράλαμπος Προδρομίδης



© Χαράλαμπος Προδρομίδης



© Χαράλαμπος Προδρομίδης



© Χαράλαμπος Προδρομίδης



© Χαράλαμπος Προδρομίδης



© Χαράλαμπος Προδρομίδης



© Χαράλαμπος Προδρομίδης



© Χαράλαμπος Προδρομίδης



Λίγα λόγια για τον συγγραφέα

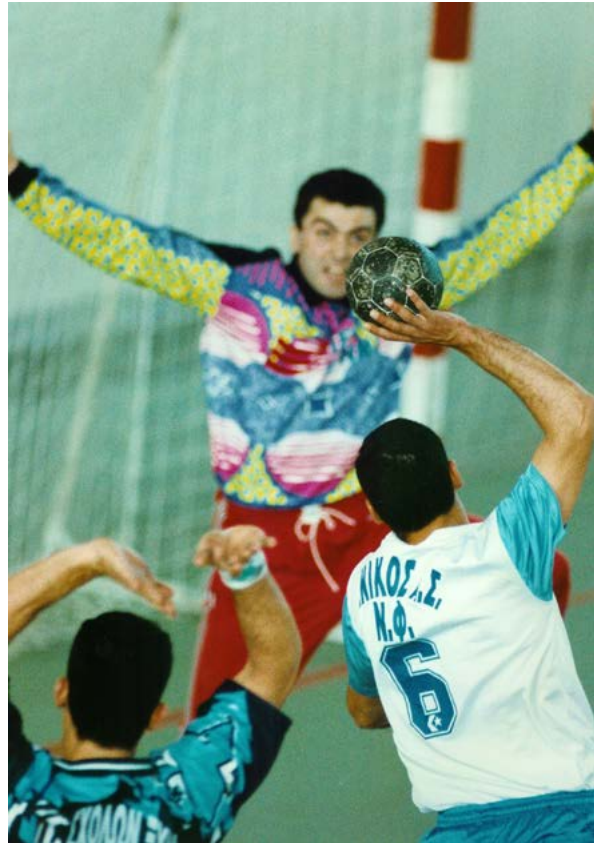
Ο Χαράλαμπος Προδρομιίδης είναι πρώην διεθνής τερματοφύλακας χάντμπολ και νυν Τεχνικός Σύμβουλος-Ομοσπονδιακός προπονητής (προπονητής τερματοφυλάκων) με το δίπλωμα της EHF Goalkeeper Specialisation A' στην Ομοσπονδία Χειροσφαιρίσεως Ελλάδος (ΟΧΕ), καθώς και Παρατηρητής αγώνων της ΚΕΔ στα εθνικά πρωταθλήματα της ΟΧΕ. Είναι απόφοιτος του ΤΕΦΑΑ του ΑΠΘ καθηγητής Φυσικής Αγωγής με ειδικότητα στη χειροσφαίριση. Στο παρελθόν υπήρξε, μεταξύ πολλών άλλων, ιδρυτής και προπονητής του ΑΣ ΔΙΚΕΑ Αθηνών, ιδρυτικό μέλος και πρόεδρος του Ελληνικού Συνδέσμου Αθλητών Χειροσφαιρίσης, ιδρυτικό μέλος του Δικέφαλου Ιωνικού Αθλητικού Συλλόγου, μέλος και ειδικός γραμματέας του ΔΣ της ΟΧΕ για δύο θητείες (Επιτροπή Ανάπτυξης και Επιτροπή Εθνικών Ομάδων), υπεύθυνος General Manager του πρωταθλητή της HANDBALL PREMIER ΑΣ ΙΕΚ ΞΥΝΗ ΔΙΚΕΑ, υπεύθυνος Team Manager της πρωταθλήτριας HANDBALL PREMIER και κυπελλούχου ομάδας χειροσφαιρίσης ανδρών, από την ίδρυσή της και για δύο συνεχόμενα έτη, του Ολυμπιακού ΣΦΠ, καθώς και των ακαδημιών του, ενώ είχε δημιουργήσει σχολή τερματοφυλάκων στη χειροσφαίριση.



© Χαράλαμπος Προδρομίδης



© Χαράλαμπος Προδρομίδης



© Χαράλαμπος Προδρομίδης

Μεταξύ των διακρίσεών του σε Ελλάδα και Κύπρο ξεχωρίζουν η κατάκτηση δύο πρωταθλημάτων κατηγορίας παιδών και δύο εφήβων με τον Φίλιππο Βεροίας και με τη διάκριση του καλύτερου τερματοφύλακα πανελληνίως στις αντίστοιχες κατηγορίες, όπως και μία κατάκτηση Κυπέλλου και τριών πρωταθλημάτων Ελλάδος με την ομάδα των ανδρών. Με την ίδια ομάδα έφτασε επίσης μέχρι την πρόκριση για τις τέσσερις ομάδες που θα έπαιζαν για τον τελικό του Κυπέλλου Κυπελλούχων στο τότε Ευρωπαϊκό Κύπελλο της EHF 1985-86. Αγωνίστηκε επίσης στην ομάδα του ΑΣ ΙΕΚ ΞΥΝΗ στην Α1 κατηγορία ανδρών έως τη λήξη της αθλητικής του καριέρας, με κατάκτηση ενός Κυπέλλου Ελλάδος. Για 15 χρόνια, από το 1985 μέχρι το 2000, φορούσε το εθνόσημο και αγωνιζόταν για την Εθνική Ομάδα Ανδρών, στην οποία είχε την τιμή να διατελέσει και αρχηγός της, με 112 συμμετοχές και κατάκτηση μεταλλίων σε Βαλκανικούς και Μεσογειακούς Αγώνες. Έχει λάβει μέρος σε προκριματικούς αγώνες σε παγκόσμια και ευρωπαϊκά πρωταθλήματα και έχει αποσπάσει αρκετές ατομικές βραβεύσεις.



© Χαράλαμπος Προδρομίδης

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους υπεύθυνους της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας για την ευκαιρία που μου δόθηκε να παρακολουθήσω μια τόσο σημαντική επιμόρφωση που αφορά τη διαμόρφωση ενός ηγετικού ρόλου όπως είναι ο τερματοφύλακας του σύγχρονου χάντμπολ από τόσο καταξιωμένους και εξειδικευμένους εισηγητές και προπονητές.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω την Ομοσπονδία Χειροσφαιρίσεως Ελλάδος (ΟΧΕ) για την υλοποίηση του ταξιδιού μου στη Βιέννη.



Ο τερματοφύλακας στο χάντμπολ δεν στέκεται απλώς κάτω από τα δοκάρια. Βρίσκεται στο επίκεντρο της στιγμής που όλα κρίνονται. Είναι κάτι περισσότερο από ένας αμυντικός παίκτης – είναι η ψυχή της άμυνας, η φωνή της ομάδας, το θάρρος απέναντι στην πίεση και η πίστη όταν όλα μοιάζουν χαμένα.

Αυτό το βιβλίο είναι ένα ταξίδι εξέλιξης. Εμπνευσμένο από τη σύγχρονη φιλοσοφία εκπαίδευσης, αποκαλύπτει τα μυστικά της θέσης του τερματοφύλακα μέσα από γνώση, εμπειρία και πάθος για το παιχνίδι.

Στόχος είναι η δημιουργία πιο ολοκληρωμένων τερματοφυλάκων και προπονητών, οι οποίοι να διαθέτουν όλες εκείνες τις δεξιότητες-τεχνικές και τα εφόδια που χρειάζονται προκειμένου να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του αθλήματος.

Απευθύνεται σε όσους δεν αρκούνται στο να συμμετέχουν, αλλά θέλουν να ξεχωρίζουν. Σε εκείνους που επιλέγουν να σηκώσουν το βάρος της ευθύνης – και να το μετατρέψουν σε ηγετική δύναμη.

Γιατί ο τερματοφύλακας δεν γεννιέται. Δημιουργείται!

ISBN 978-618-00-6767-5