



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών

— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την απόδοση του αθλητή στο άθλημα της αντισφαίρισης

Α.Μ. : 201500234

Μαρία Μήλα

Εποπτεύων καθηγητής: Νικόλαος Γρίβας

Αθήνα

Ιανουάριος 2023

Πίνακας περιεχομένων

Περίληψη	5
1. Εισαγωγή	6
1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος	6
1.2. Σκοπός μελέτης	6
1.3. Ιστορική ανασκόπηση	6
1.3.1. Βασιλικό άθλημα	7
1.3.2. Διάδοση του αθλήματος	10
1.3.3. Η αντισφαίριση στην Ελλάδα	12
2. Σωματικοί παράγοντες	13
2.1. Προπόνηση	13
2.1.1. Ορισμός προπόνησης	13
2.1.2. Στόχοι προπόνησης	14
2.1.3. Διακρίσεις προπόνησης	15
2.2. Είδη προπόνησης	17
2.2.1. Έννοια της απόδοσης	17
2.2.2. Αρχή της προσαρμογής	17
2.2.3. Εξειδικευμένη διαμόρφωση προπόνησης	18
2.2.4. Χαρακτηριστικά των ασκήσεων	19
2.2.5. Ανάρρωση	20
2.2.6. Προπόνηση ευλυγισίας, ταχύτητας και ευκινησίας	20
2.2.7. Ενδυνάμωση και αντοχή	22
2.2.8. Προπόνηση σε υψηλό υψόμετρο	23
3. Ψυχολογικοί παράγοντες	24
3.1. Ψυχολογία και αντισφαίριση	24

3.2. Αυτοπεποίθηση	26
3.2.1. Ενίσχυση αυτοπεποίθησης	27
3.2.2. Θετική σκέψη και επαρκής προετοιμασία	29
3.3. Αυτοδιάλογος	32
3.3.1. Διακρίσεις αυτοδιαλόγου	34
3.4. Νοερή απεικόνιση	37
3.4.1. Διακρίσεις νοερής απεικόνισης	40
4. Άγχος	41
4.1. Ορισμός	41
4.2. Διακρίσεις άγχους	42
4.3. Επιπτώσεις άγχους	43
4.4. Ειδικές εκφάνσεις άγχους	44
5. Τεχνικές χαλάρωσης	45
5.1. Ορισμός	45
5.2. Διάκριση τεχνικών χαλάρωσης	46
5.3. Μέθοδοι χαλάρωσης	46
5.4. Προσοχή και αυτοσυγκέντρωση	47
5.5. Επιλεκτική προσοχή	49
6. Λοιποί παράγοντες	50
6.1. Εκμάθηση	50
6.1.1. Ορισμός	50
6.1.2. Σκοποί εκμάθησης	51
6.1.3. Έννοια της μάθησης	52
6.1.4. Διάκριση μάθησης και προπόνησης	52
6.1.5. Βασικές αρχές διδασκαλίας	53
6.2. Τακτική	54
6.2.1. Ορισμός τακτικής	54

6.2.2. Διάκριση τακτικής και στρατηγικής.....	55
6.2.3. Συνδυασμός πνευματικών και σωματικών παραμέτρων	56
6.3. Τεχνική.....	57
6.3.1. Ορισμός.....	57
6.3.2. Διακρίσεις τεχνικής.....	57
6.3.3. Βασικός και λεπτός συνδυασμός.....	58
6.4. Διατροφή και νερό.....	59
6.4.1. Θρεπτικές ουσίες.....	59
6.4.2. Διαμόρφωση διατροφικού προγράμματος.....	60
6.4.3. Διατροφικοί στόχοι.....	61
6.4.4. Ενυδάτωση.....	63
6.5. Εγκαταστάσεις.....	65
6.5.1. Ελληνικά δεδομένα.....	65
6.5.2. Χαρακτηριστικά γηπέδων.....	66
6.5.3. Εξέλιξη.....	68
6.6. Καιρικές συνθήκες.....	69
7. Μεθοδολογία.....	70
8. Συμπεράσματα.....	72
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	79
ΕΛΛΗΝΙΚΗ.....	79
ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ.....	80

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η προσέγγιση ορισμένων παραγόντων, οι οποίοι θεωρούνται ικανοί να επηρεάσουν την απόδοση ενός αθλητή. Πιο συγκεκριμένα, θα αναλυθεί διεξοδικά το άθλημα της αντισφαίρισης. Με βάση τη μελέτη σχετικής βιβλιογραφίας, διαπιστώνεται πως οι παράγοντες που έχουν τη δυνατότητα να βελτιώσουν ή να επηρεάσουν αρνητικά την απόδοση ενός παίκτη αντισφαίρισης είναι ποικίλοι και μπορούν να αναζητηθούν σε διάφορους τομείς. Αρχικά, η εκμάθηση των βασικών πυλώνων της αντισφαίρισης είναι πρωταρχικής σημασίας, διότι εξοπλίζει τον εκπαιδευόμενο με το απαραίτητο γνωστικό υπόβαθρο. Εν συνεχεία, η διάρθρωση της προπόνησης συνδράμει στην ενδυνάμωση της σωματικής κατάστασης του αθλητή, ενώ τόσο η ανάπτυξη της τακτικής, όσο και της τεχνικής ενός παίκτη κρίνονται θεμελιώδεις παράμετροι που αναβαθμίζουν την ποιότητα του παιχνιδιού του. Ανάλογης βαρύτητας είναι η εξέλιξη της ψυχολογικής κατάστασης των αθλητών, τόσο πριν, όσο και κατά τη διάρκεια ενός αγώνα αντισφαίρισης. Με στόχο μάλιστα τη βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης των αθλητών, γίνεται χρήση ορισμένων τεχνικών χαλάρωσης. Παράλληλα, η δημιουργία ενός κατάλληλου διατροφικού πλαισίου σε συνδυασμό με τη μέριμνα για την επαρκή ενυδάτωση του αθλητή είναι δυνατόν να εξασφαλίσουν τη μεγιστοποίηση της απόδοσής του. Επίσης, η πορεία ενός αντισφαιριστή επηρεάζεται από την κατάσταση των εγκαταστάσεων στις οποίες διεξάγεται η προετοιμασία καθώς και η συμμετοχή του σε αγώνες. Έτσι, το αποτέλεσμα μιας αναμέτρησης συνδέεται άρρηκτα και με τις καιρικές συνθήκες που επικρατούν κατά τη διάρκεια διεξαγωγής του. Εν κατακλείδι, για την εκπόνηση της συγκεκριμένης εργασίας χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, ενώ προέκυψαν ενδιαφέροντα συμπεράσματα αναφορικά με τους παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την απόδοση των αντισφαιριστών.

1. Εισαγωγή

1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Είναι γεγονός πως ο αθλητισμός αποτελεί μία από τις πιο δημοφιλείς ενασχολήσεις των ατόμων στο πέρασμα των ετών. Η αντισφαίριση, ή συνεκδοχικά, το άθλημα του “τένις” εντάσσεται στις πρώτες προτιμήσεις των ανθρώπων κάθε ηλικίας ενώ υπάγεται στο πλαίσιο των Ολυμπιακών αγώνων. Ωστόσο, η απόδοση του κάθε αθλητή είναι δυνατόν να εξαρτηθεί από πολλούς παράγοντες. Η απόδοση είναι συνυφασμένη με την προσπάθεια που καταβάλλει κάθε άτομο για να ανταποκριθεί στους αθλητικούς στόχους που έχει θέσει. Η συγκεκριμένη εργασία λοιπόν, θα επικεντρωθεί στην ανάλυση των παραγόντων οι οποίοι θεωρούνται ικανοί να επηρεάσουν την απόδοση ενός αθλητή αντισφαίρισης.

1.2. Σκοπός μελέτης

Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας είναι να καταδειχθεί πως η απόδοση των αθλητών της αντισφαίρισης είναι ένα πολυπαραγοντικό ζήτημα. Αναλυτικότερα, μέσα από τη μελέτη των διαθέσιμων πηγών επιδιώκεται να γίνει αντιληπτό πως ο βαθμός της επιτυχίας ενός αθλητή αντισφαίρισης εξαρτάται από πολλές παραμέτρους, τις οποίες οφείλει να καλλιεργήσει στο μέγιστο βαθμό προκειμένου να φτάσει στο επιθυμητό αγωνιστικό επίπεδο.

1.3. Ιστορική ανασκόπηση

Αρχικά, για την ενδελεχή προσέγγιση της αντισφαίρισης εν γένει, κρίνεται αναγκαία η διενέργεια μιας ιστορικής ανασκόπησης του συγκεκριμένου αθλήματος. Είναι γεγονός πως η ενασχόληση των ανθρώπων με αθλήματα κάθε είδους αποτελεί ένα καθολικά επίκαιρο ζήτημα, το οποίο μάλιστα χαίρει ανταπόκρισης και αναγνώρισης από άτομα κάθε ηλικίας. Η παρθενική επαφή των ατόμων με δραστηριότητες οι οποίες είναι συνυφασμένες με τη χρήση αντικειμένων σφαιρικού σχήματος (μπάλα) τοποθετείται χρονικά τον 2ο αιώνα π.Χ. στην περιοχή της Αιγύπτου. Εάν επιχειρήσει κανείς να ερευνήσει την κατάσταση που επικρατούσε στο πλαίσιο των αθλητικών δραστηριοτήτων της Αρχαίας Ελλάδας, θα διαπιστώσει ότι η ένταξη σφαιρικών αντικειμένων ήταν ευρέως διαδεδομένη σε ενέργειες που αποσκοπούσαν είτε στην εκγύμναση του σώματος, είτε στην αναψυχή των συμμετεχόντων. Δεν πρέπει να

λησμονεί κανείς φυσικά πως ο ίδιος ο Όμηρος πραγματοποιεί στο έργο του *Οδύσσεια* ειδική αναφορά στην εν λόγω σφαίρα. Πιο αναλυτικά, αναφέρεται ότι η Ναυσικά, γνωστή και ως η θυγατέρα της Βασιλικής Οικογένειας των Φαίακων, διασκέδαζε με παιδιά της ηλικίας της έχοντας ως επίκεντρο παιχνίδια, των οποίων αναπόσπαστο στοιχείο ήταν η μπάλα (Γρίβας, 2015).

Στη σύγχρονη πραγματικότητα, η αντισφαίριση συνιστά την εξελιγμένη μορφή των αθλημάτων, στα οποία επιδίδονταν κατά τη διάρκεια του 12ου αιώνα π.Χ. οι μοναχοί στην περιοχή της Γαλλικής επικράτειας. Αξίζει να σημειωθεί ότι το προαναφερθέν σύνολο ενεργειών ήταν γνωστό με τον όρο «Παιχνίδι της παλάμης» ή συνεκδοχικά, “Jeu de paume”. Επιπλέον, για την κατασκευή των σφαιρών χρησιμοποιούνταν διάφορα υλικά, ανάμεσα στα οποία συχνότερα εμφανιζόμενα ήταν ο φελλός, το μαλλί, το δέρμα κ.α. (Robertson, 1974).

Προχωρώντας ένα βήμα παρακάτω, το πέρας του χρόνου λειτούργησε ευεργετικά για την εξέλιξη του αθλήματος. Ειδικότερα, η διάδοσή του στα μεγάλα αστικά κέντρα της εποχής αποτέλεσε καθοριστικό παράγοντα για τη δημιουργία κατάλληλα διαμορφωμένων χώρων που μπορούσαν να στεγάσουν τη διεξαγωγή αυτών των αθλητικών δραστηριοτήτων. Βέβαια, η συμμετοχή στο άθλημα ήταν αρχικά αποκλειστικό προνόμιο ορισμένων κοινωνικών τάξεων, όπως των μοναρχών και των ευγενών. Για τη διεξαγωγή των αγώνων, χρησιμοποιούνταν τόσο ανοιχτές (Jeu de paume longue), όσο και κλειστές εγκαταστάσεις (jeu de paume courte). Είναι χαρακτηριστικό ότι ο αθλητικός χώρος διεξαγωγής της αντισφαίρισης, όπως τον γνωρίζει ο θεατής σήμερα, αντλεί τις ρίζες του από το Jeu de paume courte. Σε εννοιολογικό επίπεδο, ο όρος γαλλικής προέλευσης “tenez” συνιστά τον προάγγελο της σύγχρονης λέξης «τένις». Με τις δύο προαναφερθείσες έννοιες αποδιδόταν η πράξη εκείνη του παίκτη που πραγματοποιούσε το λεγόμενο «σερβίς» και ως εκ τούτου, σηματοδοτούσε την εκκίνηση του παιχνιδιού (Γρίβας, 2015).

1.3.1. Βασιλικό άθλημα

Εκτός από τις Γαλλικές ρίζες του μελετώμενου αθλήματος, αξιοσημείωτη υπήρξε επίσης η εμφάνισή του στο πλαίσιο της Αγγλικής επικράτειας. Είναι ενδεικτικό ότι η διάδοση της ενασχόλησης αυτής προήλθε κατά κύριο λόγο από τις ενέργειες της Γαλλικής Ιππικής δύναμης. Πιο αναλυτικά, από τον 16ο αιώνα και έπειτα, τόσο στη Γαλλία όσο και στην Αγγλία, η αντισφαίριση αποτέλεσε την κύρια δραστηριότητα αναψυχής των Βασιλικών οικογενειών. Ανάλογοι βεληνεκούς ήταν η διάδοση της αντισφαίρισης στις υπόλοιπες χώρες της Ευρωπαϊκής Ηπείρου, ανάμεσα στις οποίες κυριαρχούν η Ιταλία, η Γερμανία καθώς και

η Ισπανία. Η ενασχόληση με τη δραστηριότητα αυτή ξεπέρασε τα Ευρωπαϊκά σύνορα, διότι εμφανίστηκε και στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής και πιο συγκεκριμένα, στην Νέα Υόρκη (Δημητρακόπουλος, 1985).

Ακολούθως, για τη διενέργεια ενός αγώνα αντισφαίρισης, θεωρείται επιβεβλημένο οι συμμετέχοντες να είναι εξοπλισμένοι με δύο βασικά αντικείμενα: την μπάλα, όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, καθώς και την ρακέτα. Πιο αναλυτικά, η ρακέτα στη σύγχρονη μορφή της συνιστά ένα αντικείμενο που στοχεύει στην απόκρουση της μπάλας και επομένως, αποτελείται από μία επίπεδη επιφάνεια καθώς και μία χειρολαβή για την ευχερέστερη χρήση της. Το 1853 αποτελεί έτος ορόσημο, διότι τότε εισήχθη στο πλαίσιο του παιχνιδιού για πρώτη φορά η ρακέτα με χορδές. Αναφορικά με την εννοιολογική προσέγγιση του εν λόγω όρου, σημειώνεται ότι η λέξη αραβικής προέλευσης “rahat” (παλάμη) είναι πιθανό να συνιστά τον προάγγελο της «ρακέτας». Στον αντίποδα, υποστηρίζεται η άποψη που αναφέρει ότι η καταγωγή της «ρακέτας» προέρχεται από την έννοια “racketta”, η οποία εντάσσεται στο λεξιλόγιο της Ιταλικής γλώσσας. Άλλωστε, δεν είναι τυχαίο ότι η πρώτη καταγραφή των κανόνων διεξαγωγής ενός αγώνα αντισφαίρισης οφείλεται στον Antonio Scaino da Salo. Ο τελευταίος, υπηρετών στο σώμα των ιερέων του Ιταλικού κράτους, προέβη στη δημιουργία του εγχειριδίου “Trattato della Palla” (Πραγματεία της μπάλας) κατά τη διάρκεια του 16ου αιώνα (Δημητρακόπουλος, 1985).

Ωστόσο, η ανοδική πορεία που ακολουθούσε η δημοτικότητα του εξεταζόμενου αθλήματος διεκόπη βίαια από τις τρέχουσες εξελίξεις του 17ου και του 18ου αιώνα. Ειδικότερα, το ξέσπασμα των Ναπολεόντειων Πολέμων, σε συνδυασμό με τη Γαλλική Επανάσταση καθώς και τις συνέπειες του Εμφυλίων ένοπλων συρράξεων στην Αγγλία, αποτέλεσαν ανασταλτικούς παράγοντες για την ανάπτυξη του αθλήματος της αντισφαίρισης. Η εγκαινίαση μιας νέας περιόδου ανάπτυξης για την αντισφαίριση τοποθετείται χρονικά στην έναρξη του 19ου αιώνα. Δεν πρέπει να παραλειφθεί φυσικά πως πέρα από τους υπόλοιπους τομείς του κοινωνικού βίου, η ανάπτυξη της τεχνολογίας λειτούργησε καταλυτικά στην αναβάθμιση του αθλήματος. Με άλλα λόγια, αρωγός στη θεμελίωση της αντισφαίρισης σε γήπεδο από χόρτο (lawn tennis) ήταν η εισαγωγή της θεριστικής μηχανής στις δραστηριότητες των ατόμων. Σε οργανωμένο επίπεδο, η δημιουργία της πρώτης λέσχης φίλων του τένις, οι οποίοι συμμετέχουν σε αγώνες ανά τακτά χρονικά διαστήματα τοποθετείται χρονικά το έτος 1872. Αξίζει να σημειωθεί ότι η εν λόγω συλλογικότητα τιτλοφορείτο “Leamington Lawn Tennis Club” (Robertson, 1974).

Σε αυτό το σημείο θεωρείται αναγκαίο να επισημανθεί πως ο ακρογωνιαίος λίθος για την άνθιση του τένις ήταν η παρουσία του Walter C. Wingfield. Πιο αναλυτικά, ο

Ταγματάρχης Wingfield υπήρξε καινοτόμος, διότι ήταν ο πρώτος ασχολούμενος με το εν λόγω άθλημα που προέβη στην καταγραφή ενός συνόλου οδηγιών τις οποίες όφειλαν να τηρούν οι παίκτες για την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού. Η σχετική πραγματεία είναι γνωστή με την ονομασία “Lawn Tennis” ή εναλλακτικά, «Σφαιριστική». Ωστόσο, η χρήση του συγκεκριμένου όρου δεν συνιστούσε ένα εύκολο εγχείρημα για τους πολίτες της Αγγλίας και ως εκ τούτου δεν υιοθετήθηκε στην πράξη. Εν κατακλείδι, η έννοια της «Αντισφαίρισης» αντικαταστάθηκε από εκείνη του “Lawn Tennis”. Με βάση τις κατευθυντήριες αρχές του Wingfield, απώτερος αριθμός πόντων που ήταν δυνατόν να φτάσει κάθε “game” ήταν αυτός των 15. Ταυτόχρονα, σύμφωνα με τους κανονισμούς, μόνο ο συμμετέχων που πραγματοποιεί «σερβίς» έχει τη δυνατότητα να κατακτήσει τους πόντους που συναποτελούν κάθε “game”. Τέλος, ο Wingfield προέβη στη δημιουργία ενός πακέτου, το οποίο περιείχε όλα τα απαραίτητα αντικείμενα για την συμμετοχή ενός προσώπου σε έναν αγώνα αντισφαίρισης (Μάντης et al., 1998).

Εν συνεχεία, το 1875 αποτέλεσε ένα έτος ορόσημο αναφορικά με την εξέλιξη της αντισφαίρισης στο πλαίσιο της Μεγάλης Βρετανίας. Πιο αναλυτικά, το τένις συμπεριλήφθηκε στο βασικό πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων μίας από τις μεγαλύτερες και πιο γνωστές λέσχες του Γουίμπλεντον, τη λεγόμενη “All England Croquet Club”. Εύκολα διαπιστώνει κανείς, πως λόγω της καίριας θέσης της πόλης του Γουίμπλεντον, ήταν αναπόφευκτη η ταχεία διάδοσή του στα όμορα αστικά κέντρα. Οι χώροι αγώνων που διέθετε το All England Croquet Club αποτελούνταν, όπως μαρτυρά και η ίδια η ονομασία του, από κροκέ. Το γεγονός αυτό συνέδραμε αποφασιστικά στην ομαλή διεξαγωγή αγώνων Lawn Tennis, δεδομένου ότι η επιφάνεια του εδάφους ήταν ιδανική για τον σκοπό αυτού του είδους αντισφαίρισης (Barrett, 1986).

Οι εξελίξεις που περιστρέφονταν γύρω από τον κεντρικό θεματικό άξονα του τένις ήταν ραγδαίες. Η υψηλή δημοτικότητα που άρχισε να λαμβάνει το συγκεκριμένο άθλημα οδήγησε βαθμιαία στην ανάθεση διοικητικών αρμοδιοτήτων στη λέσχη κροκέ του Γουίμπλεντον. Η τελευταία, μετονομάστηκε σε “All England Croquet and Lawn Tennis Club” το έτος 1877, γεγονός που συμβολίζει τη διάθεση ένταξης του Lawn Tennis στις ενέργειες της λέσχης σε μία μόνιμη βάση. Περίπου δέκα έτη αργότερα, για την αποδοτικότερη οργάνωση των προς σχεδιασμό αθλητικών εκδηλώσεων, ιδρύθηκε η LTA. Ειδικότερα, η LTA δεν είναι άλλη από τη Βρετανική Ομοσπονδία Τένις, η οποία είχε ως καταστατικό σκοπό την συνολική εποπτεία όλων των θεμάτων που αφορούσαν το τένις. Μολονότι, λοιπόν, η British Lawn Tennis Association, κρατούσε στην πράξη τα διοικητικά και οργανωτικά ηνία, στο All England Croquet and Lawn Tennis Club του Γουίμπλεντον είχε

παραμένει η αρμοδιότητα ρύθμισης όλων των οργανωτικών λεπτομερειών που αφορούν στη διεξαγωγή του ομώνυμου τουρνουά. Είναι ενδεικτικό πως η λέσχη του Γουίμπλεντον διατηρεί και στην σύγχρονη εποχή τα αντίστοιχα καθήκοντα (Barrett, 1986).

1.3.2. Διάδοση του αθλήματος

Όπως γίνεται αντιληπτό, η ακτινοβολία της αντισφαίρισης διαχύθηκε σε όλη την έκταση της Μεγάλης Βρετανίας. Επιπροσθέτως, ανάλογη ήταν η απήχηση που έλαβε και σε κράτη των οποίων μητρική γλώσσα ήταν η Αγγλική. Στο Γαλλικό κράτος, η διενέργεια αγώνων αντισφαίρισης σε επίπεδο πρωταθλήματος τοποθετείται χρονικά το 1891. Ακολούθως, η Ομοσπονδία της Γαλλίας για τα θέματα διοίκησης και διεξαγωγής πρωταθλημάτων τένις συστάθηκε το 1920. Στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, η πρώτη επαφή των Αμερικανών πολιτών με το εν λόγω άθλημα πραγματοποιήθηκε το έτος 1874. Μόλις 7 έτη αργότερα, οι αρμόδιοι φορείς προχώρησαν στην σύσταση της USTA, δηλαδή της Ομοσπονδίας Αντισφαίρισης των Ηνωμένων Πολιτειών (Γρίβας, 2015).

Πρωταρχικής σημασίας για τη διάδοση της αντισφαίρισης σε παγκόσμια σκοπιά στάθηκε η ένταξη του εν λόγω αθλήματος στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Πιο συγκεκριμένα, το έτος 1896, η αντισφαίριση αποτέλεσε μία από τις αθλητικές δραστηριότητες στην οποία έλαβαν μέρος πολίτες από όλο τον κόσμο, στο πλαίσιο των πρώτων επίσημων Ολυμπιακών Αγώνων. Επίσης, 4 έτη αργότερα, τέθηκαν ισχυρές βάσεις για τη διοργάνωση ομαδικών πρωταθλημάτων με την συμμετοχή ατόμων διαφορετικής εθνικότητας. Ως τέτοιο θα μπορούσε να οριστεί το Παγκόσμιο Ομαδικό Πρωτάθλημα Ανδρών, ή συνεκδοχικά το “Davis Cup”. Το τελευταίο εμφανίστηκε για πρώτη φορά το έτος 1900 με την συμμετοχή πολιτών από τις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, καθώς και της Αγγλίας. Επιπλέον, τέθηκε ως επιβράβευση για τον παίκτη που θα κατόρθωνε στο τέλος η παραχώρηση ενός κυπέλλου, ως σύμβολο για την κατάκτηση της νίκης. Εμπνευστής της προαναφερθείσας διοργάνωσης ήταν ο D. Davis, Αμερικανός φοιτητής στο Πανεπιστημιακό Ίδρυμα του Harvard (Gillmeister, 1993).

Όπως είναι φυσικό, η αντισφαίριση βαθμιαία κατέστη ένα από τα δημοφιλέστερα αθλήματα της υφηλίου. Η ενασχόληση όλο και περισσότερων πολιτών με το εν λόγω άθλημα αποτέλεσε το έναυσμα για την θέσπιση πάγιων κανόνων, τόσο διοικητικών όσο και αγωνιστικών, οι οποίοι θα ισχύουν με τον ίδιο τρόπο για όλους τους συμμετέχοντες. Υπό αυτό το πρίσμα, συστάθηκε η ITF, γνωστή και ως Διεθνής Ομοσπονδία Τένις. Η συγκεκριμένη οργανωτική μονάδα ιδρύθηκε το έτος 1913 στην Πρωτεύουσα του Γαλλικού

κράτους. Στις αρχές της λειτουργίας της απαριθμούσε 15 κράτη μέλη, ενώ καθήκοντα εκπροσώπησης της συλλογικότητας τόσο σε εξωτερικό όσο και εσωτερικό επίπεδο ανέλαβε ο Dr. H.O. Behrens. Είναι πρόδηλο, πως μέχρι τη δημιουργία της ITF, την ευθύνη για την εποπτεία όλων των ζητημάτων που συνδέονταν με τον τομέα της αντισφαίρισης είχε επωμιστεί η αντίστοιχη Βρετανική Ομοσπονδία (LTA). Το ξέσπασμα του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου και οι δυσμενείς συνέπειες που αυτός επέφερε, οδήγησαν στην μετακίνηση του διοικητικού κέντρου αντισφαίρισης. Η απουσία της λέξης “Lawn” από την ονομασία της οργάνωσης έγινε πράξη μόλις το έτος 1977. Εν συνεχεία, η ανάμειξη της ITF στα ζητήματα που σχετίζονταν με την αντισφαίριση ήταν άκρως ενεργητική. Για παράδειγμα, τα αρμόδια όργανα της ITF, προέβησαν στην υιοθέτηση ορισμένων βασικών κανόνων, οι οποίοι πλέον θα αποτελούσαν τους θεμελιώδεις κατευθυντήριους άξονες για τη διεξαγωγή κάθε αγώνα Τένις χωρίς εξαίρεση (Robertson, 1974).

Ακόμη, οι προϋποθέσεις ένταξης ενός συμμετέχοντα στο πλαίσιο του ερασιτεχνικού παιχνιδιού, τέθηκαν με σαφήνεια από την ITF τη δεκαετία του 1920. Δεν πρέπει να λησμονεί κανείς, φυσικά, πως με πρωτοβουλία της ITF, εισήχθη η έννοια του “Official Championship”, δηλαδή του Επίσημου Πρωταθλήματος. Ο προαναφερθείς όρος ετέθη προκειμένου να χαρακτηρίσει τις τέσσερις διοργανώσεις αγωνιστικού χαρακτήρα, οι οποίες ξεκίνησαν να προσελκύουν πλήθος συμμετεχόντων. Ειδικότερα, στις τέσσερις διοργανώσεις περιλαμβάνονται αυτές του Γουίμπλεντον, της Αμερικής, της Αυστραλίας καθώς και το Ρολάν Γκαρός. Στην σύγχρονη πραγματικότητα της αντισφαίρισης, τα πρωταθλήματα αυτά συνιστούν τα λεγόμενα «Γκραν Σλαμ». Μετά το πέρας περίπου μισού αιώνα από τις απαρχές της λειτουργίας της ITF, προτάθηκε η δημιουργία ενός συνόλου αθλητικών αγώνων για γυναίκες (Federation Cup). Στον αντίποδα, είναι πρόδηλο πως δεν υπήρχε η ίδια μέριμνα για τη διοργάνωση παρόμοιων πρωταθλημάτων για το γυναικείο φύλο. Το “Wightman Cup”, αποτέλεσε το πρώτο τουρνουά αντισφαίρισης για γυναίκες αθλήτριες αποκλειστικά προερχόμενες από τη Μεγάλη Βρετανία και τις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής. Επιπλέον, το τουρνουά αυτό απολάμβανε ευρείας αποδοχής από το κοινό και πρωταγωνίστησε στους κόλπους του τένις για πάνω από 60 έτη (1923-1989) (Γρίβας, 2015).

Ως απόρροια των προαναφερθέντων, η πορεία της αντισφαίρισης διήλθε από πολλά στάδια, προκειμένου να φτάσει στο επίπεδο που βρίσκεται στη σύγχρονη εποχή. Ειδικότερα, τη χρονική περίοδο από το 1946 έως το 1967, παρατηρήθηκε μία έντονη άνθηση του αθλήματος. Η ακτινοβολία του τένις ενισχύθηκε από το 1988 και έπειτα, διότι επανήλθε στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων. Χωρίς αμφιβολία, η παρουσία της αντισφαίρισης στον Ελλαδικό χώρο αριθμεί πάνω από έναν αιώνα, με αποκορύφωμα τις τελευταίες

διακρίσεις των Ελλήνων αθλητών σε διοργανώσεις παγκόσμιας εμβέλειας. Η επαφή των Ελλήνων με τους Άγγλους πολίτες ευγενικής καταγωγής υπήρξε καθοριστική για την καλλιέργεια του ενδιαφέροντός τους αναφορικά με το τένις. Η κατασκευή του πρώτου χώρου φιλοξενίας αγώνων αντισφαίρισης πραγματοποιείται το έτος 1885, στην περιοχή της Αθήνας. Δύο έτη αργότερα, δημιουργήθηκε στο νησί της Κέρκυρας αντίστοιχη εγκατάσταση, εξαιτίας της επίδρασης που είχε ασκήσει στους Κερκυραίους η Βρετανική διακυβέρνηση. Μάλιστα, είναι χαρακτηριστικό ότι το 1888 στο ίδιο νησί δημιουργήθηκε η πρώτη οργανωμένη λέσχη φίλων αντισφαίρισης (Σκιαδάς, 1995).

1.3.3. Η αντισφαίριση στην Ελλάδα

Προχωρώντας ένα βήμα παρακάτω, η σύσταση του Ομίλου Αντισφαίρισης Αθηνών το έτος 1895 αποτέλεσε τον ακρογωνιαίο λίθο για την ανοδική πορεία του αθλήματος. Η πρωτοβουλία αυτή οφείλεται, σε μεγάλο βαθμό, στη δημοφιλία που είχε προσλάβει η συγκεκριμένη αθλητική δραστηριότητα λόγω της ένταξής της στους πρώτους Σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες. Επιπροσθέτως, ο εν λόγω Όμιλος προέβη, σε συνεργασία με άλλες συλλογικότητες στη δημιουργία του Συνδέσμου Ελληνικών Γυμναστικών και Αθλητικών Σωματείων το έτος 1896. Με αυτόν τον τρόπο, δόθηκε το δικαίωμα και στο γυναικείο φύλο να λαμβάνει μέρος στα αγωνιστικά προγράμματα (Κωνσταντάρας, 1988).

Ακολούθως, το έτος 1907 συστήνεται η λεγόμενη «Κοσμητεία Αντισφαίρισης», η οποία φυσικά αποτελεί την πρώιμη μορφή της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής. Η τελευταία είναι επιφορτισμένη με διοικητικές αρμοδιότητες και μεριμνά για την ρύθμιση ζητημάτων που κινούνται γύρω από την οργανωτική και εποπτική σκοπιά. Ακόμη, η χρονιά 1917 αποτελεί ορόσημο, διότι συστάθηκε η Τεχνική Επιτροπή Αντισφαίρισης στο πλαίσιο του ΣΕΓΑΣ. Καθήκοντα Προέδρου ανέλαβε ο Ιωάννης Κετσέας, ο οποίος φρόντισε να συμπεριλάβει στην Επιτροπή Ομίλους από την Αθήνα αλλά και την Κέρκυρα (Ταρασουλέας, 1997).

Ωστόσο, η εξέλιξη των γεγονότων κατεύθυνε τους φορείς της Ελληνικής αθλητικής πραγματικότητας στη χειραφέτηση των λοιπών οργανώσεων από τον ΣΕΓΑΣ. Ως εκ τούτου, διαμορφώθηκε το 1938 η Ελληνική Φίλαθλη Ομοσπονδία Αντισφαίρισης, η οποία περιελάμβανε ομίλους αντισφαίρισης από πολλές περιοχές του Ελλαδικού χώρου. Όπως εύκολα διαπιστώνει κανείς, το ξέσπασμα του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου έθεσε εμπόδια στην ανάπτυξη του αθλήματος. Συνεπώς, έντονη συμμετοχή των πολιτών στο άθλημα άρχισε να παρατηρείται μετά το πέρας αυτού. Εντούτοις δεν υπήρξε πρωτοβουλία από τα αρμόδια

όργανα για τη δημιουργία νέων Σωματείων. Γενεσιουργός αιτία αυτής της κατάστασης ήταν η ανυπαρξία ενός αριθμού γηπέδων που θα ήταν ικανός να ανταποκριθεί στις ανάγκες των συμμετεχόντων (Σκιαδάς, 1995).

Αποφασιστική ώθηση στη διάδοση των αγώνων αντισφαίρισης διαδραμάτισε τόσο η κατασκευή αγωνιστικών εγκαταστάσεων από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού καθώς και τους εκπροσώπους των Δήμων. Επιπλέον, ως εξέχουσα σημασία θεωρείται η συμπερίληψη του Τένις στο πλαίσιο του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ). Η εξέλιξη αυτή είχε ως αποτέλεσμα την εμφάνιση στην αγορά εργασίας αξιοσημείωτου αριθμού προπονητών. Με αυτόν τον τρόπο, τέθηκαν στη διάθεση του κοινού ειδικά εκπαιδευμένοι απόφοιτοι που είχαν ειδικευθεί στην εκμάθηση της Αντισφαίρισης (Γρίβας, 2015).

2. Σωματικοί παράγοντες

2.1. Προπόνηση

2.1.1. Ορισμός προπόνησης

Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, μολονότι συνηθίζεται να ταυτίζονται στο εννοιολογικό επίπεδο, εντούτοις στην πράξη η διαδικασία της προπόνησης διαφέρει ουσιωδώς από τη διαδικασία της εκμάθησης μιας αθλητικής δραστηριότητας. Ωστόσο, αξίζει να επισημανθεί πως οι ενέργειες του προπονητή προάγουν το έργο της διδασκαλίας και συνδράμουν με άμεσο τρόπο στη μεγιστοποίηση της επίδοσης του αντισφαιριστή (Γρίβας, 2015).

Ειδικότερα, γίνεται αντιληπτό πως ο τρόπος που λειτουργεί ένας προπονητής κινείται σε δύο διαφορετικά επίπεδα. Αφενός, ο προπονητής αποτελεί ένα είδος παιδαγωγού, ο οποίος έχει ταχθεί στις υπηρεσίες του εκπαιδευόμενου, προκειμένου να του μεταλαμπαδεύσει τις βασικές αρχές που διέπουν την αντισφαίριση. Αφετέρου, η προπονητική συνιστά ένα είδος επαγγελματικής ενασχόλησης, η οποία επιδιώκει την ανάδειξη της αγωνιστικότητας των αθλητών, με απώτερο στόχο την νικηφόρα έκβαση των αγώνων στους οποίους λαμβάνουν ενεργό μέρος οι αντισφαιριστές. Και στις δύο προαναφερθείσες περιπτώσεις, ο προπονητής, είτε από την πλευρά του παιδαγωγού, είτε του επαγγελματία αποτελεί έναν «φάρο» που επιδεικνύει την ορθή πορεία που ενδείκνυται να ακολουθήσει ο αντισφαιριστής, προκειμένου

να φτάσει στο ανώτερο δυνατό επίπεδο των δυνατοτήτων του. Επομένως, ο προπονητής έχει την υποχρέωση να διαμορφώνει κατά τέτοιο τρόπο το στάδιο σωματικής, ψυχολογικής, αλλά και πνευματικής προετοιμασίας του αθλητή, προκειμένου να κυριαρχούν οι ευνοϊκές συνθήκες για την ανάπτυξή του. Επιπλέον, δεν πρέπει να λησμονεί κανείς το γεγονός πως ο επιβλέπων προπονητής ασκεί εποπτεία και εξάγει χρήσιμα συμπεράσματα για την πρόοδο του εκπαιδευόμενου, επεμβαίνοντας με υποδείξεις όπου αυτό χρειάζεται. Στην συνέχεια, με γνώμονα πως η διενέργεια μιας προπονητικής διαδικασίας συνεπάγεται συχνά τόσο την σωματική, όσο και την ψυχολογική κόπωση των αντισφαιριστών, ο προπονητής είναι απαραίτητο να προσθέτει ή και να αφαιρεί στοιχεία από το στάδιο προετοιμασίας, προκειμένου να προσφέρει και την απαραίτητη διασκέδαση στους συμμετέχοντες. Επομένως, με την ένταξη ασκήσεων στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που πληρούν τα κριτήρια της διασκέδασης, αλλά και της ποιοτικής βελτίωσης, η προπόνηση θα αποτελεί μία ευχάριστη διαδικασία για τον επιβλέποντα, καθώς και τον εκπαιδευόμενο (Pankhurst, 1999).

2.1.2. Στόχοι προπόνησης

Σύμφωνα με τις παρατηρήσεις των Αθαναηλίδη και Λημνιούδη (2004), διαπιστώνεται πως ο κατάλογος των ασκήσεων που επιλέγει ο προπονητής στο στάδιο εκμάθησης των θεμελίων της αντισφαίρισης, είναι ευρύς. Εντούτοις, δεσπόζουσα θέση κατέχει η εκτέλεση των παρακάτω αρχών. Αρχικά, γίνεται αντιληπτό πως πρωταρχικής σημασίας κρίνεται η παρουσίαση της κατάλληλης τεχνικής που ενδείκνυται να εφαρμόζεται κατά την εκτέλεση κάποιας συγκεκριμένης κίνησης από τους αντισφαιριστές. Σε δεύτερο στάδιο, επιδιώκεται η λεπτομερής ανάλυση τόσο των κινήσεων, όσο και των δεξιοτήτων, προκειμένου ο εκπαιδευόμενος να κατανοήσει πλήρως τις ειδικότερες εκφάνσεις αυτών. Στη διάρκεια των διενεργούμενων προπονήσεων, λοιπόν, ο εκπαιδευτής καθορίζει την γκάμα των ασκήσεων, στις οποίες θα δίνεται βαρύτητα κάθε φορά. Οι ασκήσεις αυτές, κατ' επέκταση, μεταβάλλονται με το πέρασμα του χρόνου. Με στόχο την αναβάθμιση της τεχνικής των παικτών, ο προπονητής ωθεί τους αθλητές να εκτελούν διάφορες κινήσεις, ως αντίδραση στις ρίψεις μπαλών που πραγματοποιεί. Συχνό φαινόμενο αποτελεί επίσης η ενεργή συμμετοχή του προπονητή στη διδακτική διαδικασία, η οποία πραγματοποιείται μέσω της εκτέλεσης χτυπημάτων από τον ίδιο τον εκπαιδευτή, προκειμένου να αναβαθμιστούν οι απαντήσεις που δίνει ο αντισφαιριστής. Μέσα από αυτή την αλληλεπίδραση, λοιπόν, επιτυγχάνεται η σταδιακή εξοικείωση του εκπαιδευόμενου με το άθλημα της αντισφαίρισης. Μάλιστα, όσο οι δεξιότητες του αθλητή βελτιώνονται, τόσο υψηλότεροι στόχοι τίθενται. Η κατάκτηση των

τιθέμενων στόχων, εξοπλίζει τον παίκτη με αυτοπεποίθηση και κίνητρα, προκειμένου να εξελίσσεται συνεχώς.

Κινούμενοι στο ίδιο επίπεδο, αξίζει να αναφερθεί πως η ουσία της συμβολής του προπονητή είναι άκρως απαραίτητη. Η συνεισφορά του, είτε ως επαγγελματία, είτε ως παιδαγωγός έγκειται ακριβώς στην επίτευξη της όσο το δυνατόν γρηγορότερης εκτέλεσης των βασικών κινήσεων του τένις από τους εκπαιδευόμενους. Με άλλα λόγια, μετά την εκμάθηση των βασικών θεωρητικών χαρακτηριστικών της αντισφαίρισης, σειρά έχει η πραγματοποίηση των κινητικών ασκήσεων, οι οποίες άλλωστε αποτελούν το εχέγγυο για την πρόοδο του αθλητή. Πιο συγκεκριμένα, λοιπόν, μετά την πρώτη επαφή των παικτών με κινήσεις όπως το σερβίς, ακολουθεί η καθοδήγησή τους, προκειμένου οι κινήσεις να εκτελούνται με την μέγιστη δυνατή ακρίβεια. Συμπληρωματικά, δίνεται βάρος στην τεχνική που απαιτείται για τη διενέργεια μιας σειράς κινήσεων (Thorpe, 1983).

Στην πράξη, στον αθλητή δίνεται η δυνατότητα να προπονείται με διάφορους τρόπους. Για παράδειγμα, είναι δυνατόν η προπόνηση να διενεργείται είτε με περισσότερους του ενός παίκτη (ομαδική προπόνηση), είτε με έναν και μόνο αποκλειστικό αποδέκτη (μονή προπόνηση). Ακόμη, δεν είναι λίγες οι φορές που ο αντισφαιριστής διενεργεί την προπόνησή του, χωρίς ο επιβλέπων να είναι παρών στο γήπεδο. Είναι γεγονός, πως η μονή προπόνηση είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για την εξέλιξη του παίκτη, δεδομένου πως ο εκπαιδευτής επικεντρώνεται αποκλειστικά στις ανάγκες του εν λόγω εκπαιδευόμενου. Από την άλλη πλευρά, με την ευρεία απήχηση που έχει λάβει το τένις, στην πράξη προτιμάται συχνά η διεξαγωγή ταυτόχρονης προπόνησης περισσότερων ατόμων. Εξάλλου, η τελευταία αυτή μορφή είναι συμφέρουσα όχι μόνο από χρονική, αλλά και από χρηματική σκοπιά (Turner, 2003).

2.1.3. Διακρίσεις προπόνησης

Από τη μία πλευρά, μία εκ των θετικών πτυχών της συμμετοχής σε ατομική προπόνηση, είναι η διενέργεια μεγάλου αριθμού κινήσεων και στάσεων από τον εκπαιδευόμενο. Όπως γίνεται αντιληπτό, ο προπονητής έχει στραμμένη όλη την προσοχή του στον συγκεκριμένο παίκτη, αξιοποιώντας το σύνολο της διδακτικής ώρας στην πραγματοποίηση των απαραίτητων ασκήσεων. Επιπροσθέτως, βάσει του ατομικού προγράμματος, το περιεχόμενο της διδασκαλίας προσαρμόζεται με ακρίβεια στις απαιτήσεις, τις ανάγκες, καθώς και τα τρωτά σημεία του παιχνιδιού που παρουσιάζει ο αντισφαιριστής. Με δεδομένο πως μία εκ των βασικών προπονητικών μεθόδων είναι η ανταλλαγή

χτυπημάτων μεταξύ εκπαιδευτή και αθλητή, διαπιστώνεται πως υπάρχουν πιο γρήγορα περιθώρια βελτίωσης, από την στιγμή που ο συγκεκριμένος παίκτης αποτελεί το επίκεντρο γύρω από τον οποίο διαμορφώνεται η σωματική προετοιμασία (Crespo & Reid, 2009).

Από την άλλη πλευρά, η διεξαγωγή ομαδικών προπονήσεων, εμφανίζει πλεονεκτήματα, τα οποία είναι αναγκαίο να λαμβάνονται υπ' όψιν κάθε φορά που ένας αντισφαιριστής επιλέγει τον τρόπο με τον οποίο επιθυμεί να εξασκηθεί. Όπως είναι φυσικό, η συμμετοχή πολλών ατόμων στην προπόνηση συνιστά την ιδανική λύση για παίκτες οι οποίοι έρχονται για πρώτη φορά σε επαφή με το άθλημα της αντισφαίρισης. Εξάλλου, η κατάσταση αυτή συνεπάγεται και οικονομικά οφέλη για τους παίκτες, διότι το κόστος της προπόνησης επιμερίζεται. Ακόμη, η συγκεκριμένη μέθοδος προετοιμασίας είναι συνυφασμένη με την ενίσχυση των διαπροσωπικών σχέσεων και της κοινωνικότητας των ατόμων που την έχουν επιλέξει. Στην πλειονότητα των περιπτώσεων, μάλιστα, διαμορφώνεται ένα άκρως διασκεδαστικό περιβάλλον, στο οποίο οι παίκτες απολαμβάνουν να προπονούνται. Επιπλέον, η αλληλεπίδραση των αθλητών, των οποίων το επίπεδο εμπειρίας και δεξιότητας ενδέχεται να διαφέρει, αποτελεί την κινητήριο δύναμη βάσει της οποίας οι λιγότερο ικανοί παίκτες επιθυμούν να εξελίσσονται αδιάκοπα. Δημιουργείται, με άλλα λόγια, ένα κλίμα ευγενούς άμιλλας και γόνιμου ανταγωνισμού. Ωστόσο, επισημαίνεται ότι η συμμετοχή πολλών αθλητών στη διαδικασία της προπόνησης στερεί από τον εκπαιδευτή τη δυνατότητα να εστιάσει ξεχωριστά κάθε αντισφαιριστή. Επομένως, μολονότι η προπόνηση σε ομαδικό επίπεδο επιφέρει θετικά αποτελέσματα όταν έχει προηγηθεί η ορθή οργάνωσή της, εντούτοις είναι αναγκαίο να λαμβάνονται υπ' όψιν αρκετοί παράγοντες. Ειδικότερα, ο επιβλέπων εκπαιδευτής οφείλει να ρυθμίζει τις ασκήσεις κατά τέτοιο τρόπο ώστε να υπάρχει μία ομοιομορφία, τόσο από άποψη εμπειρίας των παικτών, όσο και από άποψη ηλικίας (Δουβής, 2006).

Σε κάθε περίπτωση, για την επίτευξη θετικών αποτελεσμάτων αναφορικά με την εξέλιξη του αθλητή, απαιτείται να ρυθμίζει εκ των προτέρων τους βασικούς πυλώνες, γύρω από τους οποίους θα διαμορφώνεται η κάθε προπονητική διαδικασία. Συνεπώς, προτείνεται ο εκπαιδευτής να είναι εφοδιασμένος με τον απαραίτητο εξοπλισμό για τη διεξαγωγή της προπόνησης. Ακόμη, ο εκπαιδευτής οφείλει να λαμβάνει υπ' όψιν τα χαρακτηριστικά του γηπέδου στο οποίο θα πραγματοποιηθεί η προετοιμασία, για παράδειγμα, εάν είναι διαθέσιμος προπονητικός τοίχος με στόχο τη διενέργεια χτυπημάτων. Σε δεύτερο στάδιο, εξετάζοντας τόσο τη χρονική έκταση της προπόνησης, όσο και τους στόχους που έχει θέσει ο κάθε αντισφαιριστής είναι αναγκαίο να προβαίνει στη δημιουργία ενός κατάλληλου προγράμματος εκπαίδευσης. Επιπλέον, το επίπεδο που βρίσκεται ο αθλητής, αλλά και η

ηλικία του διαδραματίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο στη διαδικασία καθορισμού του πλαισίου εκπαίδευσης (Young, 2006).

2.2. Είδη προπόνησης

2.2.1. Έννοια της απόδοσης

Χωρίς αμφιβολία, η επιτυχής ολοκλήρωση ενός αγώνα αντισφαίρισης για τον αθλητή εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την απόδοση του τελευταίου. Με την σειρά της, η «απόδοση» αποτελεί μία σύνθετη έννοια, η οποία συνίσταται στην δύναμη, στην ταχύτητα, στην ευκινησία, στην ευλυγισία, στον ακριβή συντονισμό και στην αντοχή του κάθε αθλητή ή αθλήτριας. Κάθε προσπάθεια που καταβάλλεται για τη ταυτόχρονη μεγιστοποίηση της απόδοσης σε όλους τους προαναφερόμενους τομείς αποτελεί κατά γενική ομολογία ένα δύσκολο εγχείρημα. Κρίσιμο στάδιο, επομένως, για να εξασφαλιστεί η αποτελεσματική απόδοση του συμμετέχοντα σε έναν αγώνα τένις, είναι αυτό της προπόνησης. Η προπόνηση, οφείλει να κινείται γύρω από συγκεκριμένες κατευθυντήριες αρχές, προκειμένου ο αθλητής να αδράξει τους καρπούς της αποτελεσματικής προπόνησης στην οποία έχει αφοσιωθεί. Στον αντίποδα, εάν κάποιος αθλητής οδηγηθεί είτε εκούσια, είτε μετά από παρότρυνση του προπονητή του σε καταπάτηση των βασικών αυτών αξόνων, ελλοχεύει ο κίνδυνος της εμφάνισης τραυματισμών λόγω του υπερβολικού ή του ανεπαρκούς αριθμού προπονήσεων που διεξάγονται, όπως επίσης και της αποτυχίας κατάκτησης της σκοπούμενης θέσης στα οργανωμένα πρωταθλήματα αντισφαίρισης (Elderton, 2013).

2.2.2. Αρχή της προσαρμογής

Πιο αναλυτικά, σε αυτό το σημείο θα πραγματοποιηθεί μία αναφορά στις αρχές που διέπουν όλο το φάσμα της προπόνησης ενός αθλητή. Πρώτον, η αρχή της «προσαρμογής» συνδέεται νοηματικά με τη διαδικασία εκείνη που ακολουθεί το σώμα έτσι ώστε να τροποποιεί την απόδοσή του στις διαφορετικές συνθήκες που ενδέχεται να προκύψουν κατά τη διάρκεια της σωματικής και πνευματικής προετοιμασίας. Για παράδειγμα, με την καθημερινή εξάσκηση στο «σερβίς», οι μύες που χρησιμοποιούνται για την εκτέλεση της συγκεκριμένης κίνησης, προσαρμόζονται, προκειμένου να βελτιώσουν τη δυνατότητα του αθλητή να εκτελεί την συγκεκριμένη άσκηση (Κορώνας, 1996).

Σε δεύτερο στάδιο, η εκγύμναση του αθλητή με βάρη ενδείκνυται να γίνεται με μέτρο και πάντοτε σύμφωνα με τις δυνατότητες του εκάστοτε ατόμου. Είναι ενδεικτικό ότι ο

αθλητής οφείλει να προπονείται με συγκεκριμένα κιλά, με στόχο την αποφυγή τραυματισμό. Κύρια επιδίωξη της εν λόγω προπόνησης είναι η μεγιστοποίηση της δυνατότητας κατανάλωσης οξυγόνου κατά τη διάρκεια ενός αγώνα τένις. Ως εκ τούτου, ο αριθμός των βαρών που επιλέγεται αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου, για την συνεχή ενδυνάμωση των μυών των εμπλεκόμενων προσώπων. Η διάρκεια, η ένταση καθώς και η συχνότητα διεκπεραίωσης συγκεκριμένων ασκήσεων αποτελούν το «κλειδί» για τη βελτίωση των αθλητικών εμφανίσεων. Ο προπονητής οφείλει μεταξύ άλλων, να διαμορφώσει ένα ειδικό για την κάθε περίπτωση πρόγραμμα που σέβεται τις ανάγκες του αθλητή, χωρίς να προκαλούνται τραυματισμοί ή να επιλέγεται υπερβολικός αριθμών προπονήσεων. Επομένως, θεωρείται απαραίτητη η τήρηση μιας αναλογίας ανάμεσα στις προπονήσεις και στον κίνδυνο σωματικών βλαβών (Δουβής, 1992).

2.2.3. Εξειδικευμένη διαμόρφωση προπόνησης

Προχωρώντας ένα βήμα παρακάτω, η εξειδικευμένη διαμόρφωση κάθε προγράμματος εκγύμνασης και ενδυνάμωσης διαδραματίζει πρωταγωνιστικό ρόλο στην κατάστροψη του προπονητικού σχεδίου. Ειδικότερα, το σώμα ενός ανθρώπου, όταν καλείται να διεκπεραιώσει ορισμένες ασκήσεις βιώνει το λεγόμενο «σωματικό στρες» (exercise stress), το οποίο είναι παρεμφερές με τον τύπο του εκάστοτε «εφαρμοζόμενου στρες» (applied stress). Ακολούθως, ο ειδικός σχεδιασμός των προπονητικών ασκήσεων απαιτεί την συμπίεση με μία πληθώρα ψυχολογικών παραμέτρων. Ό,τι είναι πιθανό να θεωρείται πως ταιριάζει στη σωματική και ψυχολογική κατάσταση ενός αθλητή, είναι δυνατόν να λογίζεται ως άκρως ακατάλληλο για κάποιον άλλον. Για παράδειγμα, όπως απαιτείται διαφορετική προετοιμασία για έναν τερματοφύλακα και διαφορετική για έναν μέσο επιθετικό μιας ποδοσφαιρικής ομάδας, αντίστοιχα με διαφορετικό τρόπο διαρθρώνεται η προπόνηση για αθλητές αντισφαίρισης (DTB, 1988). Εν συνεχεία, η δημιουργία ενός εξατομικευμένου προγράμματος προπόνησης σημαίνει ότι οι ασκήσεις που θα διενεργηθούν ενδείκνυται να είναι τόσο μηχανικά, όσο και σε επίπεδο μεταβολισμού, σχετικές με τις απαιτήσεις του αθλήματος της αντισφαίρισης. Δεν πρέπει να λησμονεί κανείς φυσικά την πρωταρχική σημασία των φυσιολογικών-κινησιολογικών παραγόντων, οι οποίοι διαφέρουν ανάλογα με το είδος του παιχνιδιού που ακολουθεί ο αθλητής, την επιφάνεια του γηπέδου, καθώς και με τον ίδιο τον αντίπαλο. Με βάση τη διάρκεια που απαιτείται για την κατάκτηση ενός πόντου στο πλαίσιο ενός αγώνα τένις, εύκολα διαπιστώνει κανείς ότι η αντισφαίριση αποτελεί βασικά ένα μη αερόβιο άθλημα με ένα είδος αεροβικής ενέργειας στο χρονικό διάστημα

ανάμεσα στους πόντους. Υπό το πρίσμα αυτού του συνδυασμού αερόβιων και μη αερόβιων στοιχείων, θεωρείται επιβεβλημένη η καλλιέργεια και των δύο προαναφερθεισών κατηγοριών (Groppe, 1986).

2.2.4. Χαρακτηριστικά των ασκήσεων

Ακολούθως, η ένταση της προπόνησης συνδέεται άρρηκτα με την εξειδικευμένη μορφή ασκήσεων που υιοθετείται για κάθε αθλητή. Δεν δίνεται τόση σημασία στη διάρκεια που απαιτείται για την κατάκτηση ενός πόντου και στη χρονική έκταση των διαστημάτων ξεκούρασης, αλλά στην προσπάθεια ή στην ένταση που επιδεικνύει ο αθλητής στη χρονική αυτή περίοδο. Επομένως, βασικός στόχος της προπονητικής διαδικασίας είναι φυσικά, η ανοδική πορεία της απόδοσης του αθλητή βάσει της έντασης που επιδεικνύεται σε έναν αγώνα αντισφαίρισης. Είναι αναγκαίο να επισημανθεί ότι η ένταση σχετίζεται άμεσα με τον ρυθμό των καρδιακών παλμών που γίνονται αντιληπτοί σε μία σωματική άσκηση. Ως εκ τούτου, οι καρδιακοί παλμοί χρησιμοποιούνται για να καταδείξουν την ένταση μιας συγκεκριμένης άσκησης (Αγρότου, 2015).

Παράλληλα, ο όγκος αποτελεί το σύνολο των προπονήσεων που πραγματοποιούνται τόσο σε γηπεδικό όσο και σε εξωγηπεδικό επίπεδο. Η παρακολούθηση του όγκου των ασκήσεων σε συνδυασμό με την ένταση αυτών, συνιστά τον καλύτερο τρόπο διαρκούς εποπτείας της απόδοσης του αθλητή, έτσι ώστε να αποτραπεί ο κίνδυνος υπερβολικού αριθμού προπονήσεων και τραυματισμών. Όπως γίνεται αντιληπτό, μεγαλύτερη έμφαση ενδείκνυται να δοθεί στα προγράμματα εκείνα που στόχο έχουν τη βελτίωση ή ακόμα καλύτερα την εξάλειψη των αδυναμιών των αθλητών. Ο αριθμός των προπονήσεων εντός γηπέδου αυξάνεται σταδιακά κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, ενώ κορυφώνεται στην φάση που προηγείται χρονικά των αγωνιστικών διοργανώσεων (Crespo & Reid, 2009).

Επιπλέον, η συχνότητα διενέργειας προπονήσεων αντιστοιχεί στις ανάγκες κάθε μεμονωμένου αθλητή. Τόσο ο όγκος, όσο και η συχνότητα των ασκήσεων είναι απαραίτητο να ποικίλλουν ανάλογα με τους στόχους που θέτει κάθε αθλητής καθώς και με τη χρονική περίοδο που έχει επενδύσει για την προετοιμασία του. Για να κριθεί επωφελής για τον συμμετέχοντα, προτείνεται οι προπονήσεις να γίνονται από 3 έως 5 φορές την εβδομάδα. Φυσικά, εάν πρόκειται για έναν εξαιρετικά γυμνασμένο αθλητή, ο αριθμός των προπονήσεων είναι δυνατόν να αυξηθεί ανάλογα με τις δυνατότητές του (Crespo & Miley, 1998).

Σε κάθε περίπτωση, η ποικιλία των ασκήσεων αφενός επιδρά θετικά στην ανοδική πορεία του αθλητή, αφετέρου στην πράξη συγκρούεται με την αρχή της εξειδίκευσης. Ως

λύση παρουσιάζεται η επιλογή μιας ευρείας γκάμας ασκήσεων, οι οποίες ταυτόχρονα τελούν σε συνάρτηση με την μορφή που απαιτείται για τις ανάγκες του κάθε αθλητή. Έχει παρατηρηθεί ότι με τη χρήση μιας ευρείας ποικιλίας ασκήσεων, οι προπονήσεις γίνονται πιο διασκεδαστικές για τους συμμετέχοντες, εξαλείφοντας ταυτόχρονα τον κίνδυνο πλήξης αυτών (Κορώνας, 1996).

2.2.5. Ανάρρωση

Τέλος, η κατευθυντήρια αρχή της ανάρρωσης επιτάσσει την ένταξη χρόνου ξεκούρασης ανάμεσα στην εκτέλεση των προπονήσεων, έτσι ώστε ο αθλητής να ανακτά δυνάμεις, έχοντας τη δυνατότητα να εξελίσσεται συνεχώς. Ωστόσο, η διαχείριση του χρόνου ξεκούρασης ενδείκνυται να γίνεται με φειδώ. Ο υπερβολικός χρόνος απομάκρυνσης από τις γηπεδικές δραστηριότητες θα αποτελέσει τροχοπέδη για την αναβάθμιση της απόδοσης του εκάστοτε αθλητή (Roetert & Groppe, 2001). Εκτός, λοιπόν, από τις θεμελιώδεις κατευθυντήριες αρχές που αναφέρονται στο στάδιο της προπόνησης, εξέχουσα σημασία για την συνολική απόδοση ενός αθλητή διαδραματίζει η διάρθρωση της φυσικής προετοιμασίας του. Η ορθή διαμόρφωση των προπονητικών ασκήσεων με γνώμονα τις σωματικές δυνατότητες του αθλητή αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχή έκβαση των αγώνων στους οποίους θα λάβει μέρος. Σε αυτό το σημείο θα καταγραφούν ορισμένες βασικές μορφές προπόνησης που έχει διαπιστωθεί ότι συμβάλλουν στην αναβάθμιση των εμφανίσεων ενός αθλητή αντισφαίρισης (Kovacs, 2008).

2.2.6. Προπόνηση ευλυγισίας, ταχύτητας και ευκινησίας

Αρχικά με τον όρο «προπόνηση ευλυγισίας» ή “flexibility training” αποδίδεται εκείνο το σύνολο των ενεργειών που έχουν ως κύριο σκοπό την εξασφάλιση της ελαστικότητας των μυών καθώς και της κινητικότητας όλων των μελών του σώματος. Για την κατάστρωση ενός προγράμματος ευλυγισίας χρησιμοποιούνται διατάσεις διαφόρων μορφών, οι κυριότερες από τις οποίες είναι: οι στατικές, οι δυναμικές καθώς και εκείνες που στοχεύουν στην ενδυνάμωση του νευρομυϊκού συστήματος των αθλητών (PNF). Η διενέργεια των διατάσεων θεωρείται πρωταρχικής σημασίας ειδικά για την αύξηση της ελαστικότητας των ατόμων καθώς και για την μείωση των κινδύνων τραυματισμών. Επιπροσθέτως, η εκτέλεση των εν λόγω ασκήσεων ακολουθεί μία προκαθορισμένη διαδικασία, ενώ για την αποτελεσματικότητά τους απαιτείται η εφαρμογή τους να γίνεται ανάλογα με τις ανάγκες των

αθλητών. Σε αντίθεση με την κρατούσα στην κοινή γνώμη άποψη, η διενέργεια διατάσεων πριν την έναρξη της κύριας προπονητικής φάσης δεν αποτελεί εχέγγυο για την αποφυγή τραυματισμών, ενώ παράλληλα είναι δυνατόν να οδηγήσει σε μείωση της απόδοσης του ατόμου (Groppe, 1986).

Δεύτερον, μία ακόμη προπονητική έκφανση που επιδρά θετικά στη συνολική πορεία ενός αθλητή στο πλαίσιο της αντισφαίρισης, είναι εκείνη που εστιάζει στην καλλιέργεια της ταχύτητας και της ευκινησίας (“Speed and Agility Training”). Ο ασχολούμενος με το τένις ενδείκνυται να έχει τη δυνατότητα να ανταποκρίνεται γρήγορα στις κινήσεις του αντιπάλου, μεταβάλλοντας συνεχώς την θέση του. Η προσέγγιση που αποτελείται από τον συνδυασμό ασκήσεων ευκινησίας και ταχύτητας εξοπλίζουν τον αθλητή με τα απαραίτητα εφόδια, προκειμένου να μπορεί να ανταποκριθεί σε οποιαδήποτε κατάσταση εντός του αγωνιστικού χώρου. Ταυτόχρονα, η εν λόγω μορφή ασκήσεων, μολονότι εφαρμόζει στην πράξη γενικές αρχές προπονητικής, εντούτοις ενδείκνυται να είναι προσανατολισμένη αποκλειστικά στο άθλημα της αντισφαίρισης. Με αυτόν τον τρόπο βελτιώνεται η φυσική κατάσταση του συμμετέχοντα, χωρίς ο τελευταίος να χάνει το ενδιαφέρον του για την προπόνηση. Από την άλλη πλευρά με την έννοια της ταχύτητας αποδίδεται η κατάσταση κατά την οποία ένας αθλητής έχει τη δυνατότητα να ολοκληρώσει μία κίνηση εντός του απαιτούμενου χρονικού διαστήματος (Elderton, 2013). Επομένως, για τη βελτίωση της προαναφερθείσας κατάστασης είναι απαραίτητο οι αθλητές να αναπτύξουν τη δυνατότητα της επιτάχυνσης και της επιβράδυνσης. Προς ενίσχυση των προαναφερθέντων παραγόντων, λαμβάνονται υπ’ όψιν τρεις βασικές παράμετροι. Πιο συγκεκριμένα, η «ταχύτητα αντίδρασης», σύμφωνα με την οποία ένα πρόσωπο δύναται να απαντήσει γρήγορα σε διαφορετικά είδη παιχνιδιού που επιδίδεται ο αντίπαλος. Επιπλέον, η «ταχύτητα συστολής των μυών», αναφέρεται στο χρονικό διάστημα που απαιτούν οι μύες για να πραγματοποιήσουν κάθε κίνηση του αθλητή. Τέλος, η «συχνότητα των σωματικών κινήσεων», περιστρέφεται γύρω από την ικανότητα ενός προσώπου να προβαίνει σε διαφορετικές σωματικές κινήσεις με την ταχύτητα εκείνη που εξασφαλίζει την απόκρουση των βολών του αντιπάλου. Από την άλλη πλευρά, η ευκινησία έχει το νόημα της συνεχούς μεταβολής της κατεύθυνσης του σώματος με τον πλέον αποτελεσματικό για τον παίκτη τρόπο. Η κάθε κίνηση, επομένως, εκτελείται ομαλά με ακρίβεια και χαλάρωση, καταναλώνοντας τον μικρότερη δυνατή ποσότητα ενέργειας. Στους κόλπους της αντισφαίρισης, η κατάκτηση της ευκινησίας θεωρείται χαρακτηριστικό στοιχείο των πιο έμπειρων παικτών και κατ’ επέκταση έχει θετικά αποτελέσματα σε αγωνιστικά πλαίσια (Crespo & Reidm 2009).

2.2.7. Ενδυνάμωση και αντοχή

Εν συνεχεία, ειδική μνεία είναι απαραίτητο να γίνει για τον τομέα της προπόνησης Ενδυνάμωσης, ή εναλλακτικά “Power Training”. Εν προκειμένω, η «ισχύς» αποτελεί μία κατάσταση που είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ταχύτητα της κίνησης. Στην αντισφαίριση, η έμφαση αποδίδεται στη γρήγορη αντίδραση αναφορικά με τις κινήσεις του αντιπάλου. Το άτομο, με άλλα λόγια, επικεντρώνεται στην άρση της σωματικής του αδράνειας και στοχεύει στην εκτέλεση μυϊκών κινήσεων. Όσο πιο γρήγορα προβαίνουν οι αθλητές στις εν λόγω πράξεις, τόσο πιο εντυπωσιακός θεωρείται ο τρόπος με τον οποίο εμφανίζονται σε έναν αγώνα τένις. Η προπόνηση που αποσκοπεί στην καλλιέργεια της δύναμης ενός αθλητή. Ως εκ τούτου, οι αντισφαιριστές που έχουν φτάσει σε ένα καλό ποιοτικά επίπεδο ενδυνάμωσης, έχουν τη δυνατότητα να χτυπούν την μπάλα με δύναμη και να προχωρούν στην εκτέλεση πολύ δυνατών σερβίς. Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους αναβάθμισης της δυναμικής των αθλητών είναι η εφαρμογή των λεγόμενων «Πλειομετρικών μεθόδων» (“Plyometrics”) (McPherson & French, 1991).

Η ενέργεια που απαιτείται για την συμμετοχή σε έναν αγώνα τένις, η χρονική διάρκεια του οποίου ποικίλλει, θεωρείται άκρως σημαντική για την απόδοση των συμμετεχόντων. Ειδικότερα, το προπονητικό πρόγραμμα για την καλλιέργεια της δύναμης (“Strength Training”), τελεί σε άμεση συνάρτηση με την ενδυνάμωση της «Σταθεροποίησης» του αθλητή (“Stabilisation Strength”). Με την τελευταία έννοια σκοπός είναι η ενίσχυση της σταθεροποίησης του κορμού ενός αθλητή, με δεδομένο ότι ο κορμός συνδέεται με το σύνολο των μυών και των σωματικών συστημάτων που στηρίζουν κάθε μία διαφορετική άρθρωση. Υπό το ίδιο πρίσμα, η ενδυνάμωση των προωθητικών ενεργειών συνδέεται με την συντονισμένη δράση των επιμέρους μυϊκών συστημάτων για τον συγχρονισμό των διαφορετικών μυϊκών ινών. Με δεδομένη την ορθή διατροφική υποστήριξη και την κατάλληλη ορμονική αντίδραση, το μυϊκό σύστημα του αθλητή ενδυναμώνεται σταδιακά. Ωστόσο, απαιτείται η συνεχής επισκόπηση των βημάτων που ακολουθούνται, προκειμένου ο αθλητής που αποτελεί το επίκεντρο της προπόνησης να μην λάβει επιπρόσθετο βάρος, γεγονός που θα είχε ως απόρροια την εμφάνιση ανεπιθύμητων αποτελεσμάτων (Δουβής, 2006).

Ακόμη, η διενέργεια προπονητικών ασκήσεων που στόχο έχουν την αύξηση της αντοχής των αθλητών (“Endurance Training”), αντιμετωπίζεται ως θεμελιώδης παράμετρος. Τόσο από αερόβια, όσο και από μη αερόβια σκοπιά, η καλλιέργεια της αντοχής ενός αθλητή είναι αναγκαία ακόμα και στην περίπτωση των παικτών που είναι γνωστοί για τον εξαιρετικά

ενεργητικό τρόπο που εμφανίζονται στους αγώνες τένις. Η βασική μορφή ενίσχυσης της αντοχής, όπως και στην πλειοψηφία των αθλημάτων, είναι το τρέξιμο. Με βάση την κινητική τεχνική που ακολουθούν οι ασχολούμενοι με την αντισφαίριση, το τρέξιμο προσιδιάζει αποτελεσματικά στον τρόπο με τον οποίο κινούνται εντός του γηπέδου. Βασικό ποιοτικό στοιχείο του παράγοντα της αντοχής είναι η συνεχής και αδιάκοπη διενέργεια τέτοιας μορφής προπονήσεων (“Continuous Training”). Συνεπώς, η μέθοδος της συνεχούς προπόνησης είναι δυνατόν να διακριθεί σε δύο επιμέρους κατηγορίες: την εκτενή και την μη εκτενή μορφή της. Στο στάδιο προετοιμασίας του προπονητικού προγράμματος προηγούνται οι μέθοδοι εκτενούς μεθόδων προπόνησης σε σχέση με τους τρόπους που κινούνται γύρω από την προπόνηση ενδυνάμωσης (Κορώνας, 1996).

2.2.8. Προπόνηση σε υψηλό υψόμετρο

Με τον όρο “Altitude Training” αποδίδεται το σύνολο των προπονήσεων που λαμβάνουν χώρα σε ορισμένο υψόμετρο. Όπως είναι γνωστό, όσο πιο ψηλά είναι μια τοποθεσία στην ατμόσφαιρα, σε αντίστοιχο βαθμό μειώνεται η διαθέσιμη ποσότητα οξυγόνου που υπάρχει σε αυτή. Ωστόσο, οι προπονήσεις που πραγματοποιούνται σε υψηλό υψόμετρο συνεπάγονται πολλά οφέλη για τους αθλητές. Πιο αναλυτικά, συμπτώματα όπως πονοκέφαλοι, απώλεια όρεξης και υπνηλία διαρκούν πολύ λιγότερο χρόνο σε σχέση με το αντίστοιχο χρονικό διάστημα που απαιτείται για την αντιμετώπισή τους σε περιοχές χαμηλού υψομέτρου. Επιπροσθέτως, η ποιότητα του αέρα που βρίσκεται στις εν λόγω περιοχές χαρακτηρίζεται ως εξαιρετικά ξηρή. Αυτό αιτιολογείται από το γεγονός ότι η υγρασία που υπάρχει στην ατμόσφαιρα μειώνεται όσο αυξάνεται το υψόμετρο. Ωστόσο, η προπόνηση αντισφαίρισης σε υψόμετρο θεωρείται ως αρνητική για την πορεία του αθλητή. Ειδικότερα, η έκθεση στο υψηλό υψόμετρο οδηγεί στην εμφάνιση ορισμένων συνεπειών στην υγεία των ατόμων, λ.χ. αυξημένος ρυθμός αναπνοών, αυξημένος παλμός, μείωση της κατανάλωσης του διαθέσιμου οξυγόνου. Ως επιστέγασμα των προαναφερθέντων, η προσπάθεια του οργανισμού ενός προσώπου να προσαρμοστεί με την μέγιστη δυνατή αποτελεσματικότητα στις συνθήκες μιας περιοχής υψηλού υψομέτρου οδηγούν σε μία μείωση των διαθέσιμων δυνάμεων (σωματικών και ψυχολογικών) που διαθέτει ο αθλητής. Όσο πιο ψηλά πραγματοποιεί κάποιος τις προπονήσεις, τόσο δυσχερέστερη παρουσιάζεται η προσπάθεια του ατόμου να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις των ασκήσεων που επιλέγονται κάθε φορά. Σε κάθε περίπτωση είναι απαραίτητο να επισημανθεί πως η συνεχής έκθεση σε υψόμετρο είναι δυνατόν να δημιουργήσει οίδημα στους πνεύμονες και στον εγκέφαλο ενός ανθρώπου,

παράμετροι οι οποίες σε ορισμένες περιπτώσεις ενδέχεται να προκαλέσουν θάνατο. Επιπλέον, η συνεχής παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων λόγω της εκπαίδευσης σε μεγάλο ύψος από την θάλασσα, είναι πιθανό να ευθύνεται για την πρόκληση θρομβώσεων ή εγκεφαλικών. Ειδικά για την περίπτωση της αντισφαιρίσης που αποτελεί, όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, μία αθλητική δραστηριότητα που συνδυάζει στοιχεία τόσο αεροβικής, όσο και μη αεροβικής άσκησης, οι προπονήσεις που εκτελούνται σε τοποθεσίες με υψηλό υψόμετρο δεν θεωρούνται επωφελείς για την εξέλιξη όσων προπονούνται. Ωστόσο, δεν πρέπει να λησμονεί κανείς πως οι προπονήσεις που διενεργούνται για μικρό χρονικό διάστημα, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητες κάθε αθλητή κατά κανόνα δεν αντιμετωπίζουν αυτά τα προβλήματα (Μάντης et al., 1998).

3. Ψυχολογικοί παράγοντες

3.1. Ψυχολογία και αντισφαιρίση

Είναι γνωστό ότι ο τομέας της ψυχολογίας διαδραματίζει πρωταγωνιστικό ρόλο σε όλες τις εκφάνσεις του καθημερινού βίου. Συνεπώς, ο αθλητισμός δεν θα μπορούσε να λείπει από τον ευρύ κατάλογο των καταστάσεων στις οποίες η ψυχολογία επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την εξέλιξη και την ολοκλήρωσή τους. Μολονότι, από αθλητική σκοπιά έχει επικρατήσει η τάση συνεχούς ενασχόλησης με τη φυσική κατάσταση των συμμετεχόντων σε ανάλογες δραστηριότητες, εντούτοις η ενδεδειγμένη προσέγγιση των ψυχολογικών συνθηκών που ευνοούν την πορεία ενός ατόμου σε αγωνιστικό πλαίσιο έχει προσελκύσει τα τελευταία έτη το ενδιαφέρον των ειδικών με ανάλογα ζητήματα. Πιο αναλυτικά, τόσο οι προπονητές όσο και οι επαγγελματικά ασχολούμενοι με τον αθλητισμό, έχουν διαπιστώσει τις θετικές συνέπειες που επιφέρει για τη συνολική απόδοση ενός αθλητή η διατήρηση της καλής ψυχολογικής του κατάστασης (Fletcher & Hanton, 2001, Parker & Lovell, 2009).

Προχωρώντας ένα βήμα παρακάτω, η ορθή ψυχολογική προετοιμασία όχι μόνο δεν παραγκωνίζει, αλλά μάλιστα, ενισχύει την αποτελεσματικότητα των διενεργούμενων σωματικών ασκήσεων. Από τη μία πλευρά, η προπόνηση που θέτει ως επίκεντρο τις σωματικές ικανότητες του ατόμου, αναφέρεται στη διεκπεραίωση ασκήσεων που στοχεύουν στην εξέλιξη του φυσικού και τεχνικού υποβάθρου του αθλητή. Από την άλλη πλευρά, η ψυχολογική διάσταση της προπόνησης εδράζεται στην εγρήγορση του νου, όπως επίσης και του πνεύματος. Η αρμονική συνύπαρξη των δύο προαναφερθεισών κατηγοριών θεωρείται

ικανή να οδηγήσει στην επίτευξη ευνοϊκών για τον αθλητή αποτελεσμάτων. Δεν πρέπει να λησμονεί κανείς, φυσικά, πως η συμμετοχή σε κάποια αθλητική δραστηριότητα με κακό ψυχολογικό υπόβαθρο αποτελεί τροχοπέδη για την επιτυχημένη έκβαση αυτής. Η επισήμανση αυτή αναφέρεται όχι μόνο στην αντισφαίριση, που αποτελεί το πεδίο της εν λόγω εργασίας, αλλά και σε άλλα είδη αθλήματος, ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που παρουσιάζει το καθένα (Cox, 2004).

Ειδικά για την περίπτωση της αντισφαίρισης, αυτή εμπίπτει στην ομάδα των δραστηριοτήτων για την εκτέλεση των οποίων απαιτείται έντονη κινητικότητα, όπως επίσης και συνδυασμός ορθής ψυχολογικής και σωματικής κατάστασης. Αξίζει να σημειωθεί ότι ανήκει στην κατηγορία των αθλημάτων που είναι δυνατόν να τεθεί σε αγωνιστικό επίπεδο, τόσο σε μονό όσο και σε αγώνα διπλού. Επιπρόσθετα, κάθε φορά που διενεργείται αγώνας σε μονό επίπεδο, απαγορεύεται οι αγωνιζόμενοι να γίνονται δέκτες βοηθητικών σχολίων από κάποιον που παρευρίσκεται εκείνη την ώρα στον αγωνιστικό χώρο (λ.χ. προπονητής). Ως εκ τούτου, γίνεται εύκολα αντιληπτή η δυσκολία του συγκεκριμένου αθλήματος. Αυτό αιτιολογείται μάλιστα από το γεγονός ότι ο συμμετέχων οφείλει να στηρίζεται αποκλειστικά στον εαυτό του, χωρίς να έχει τη δυνατότητα να λάβει συμβουλές από άλλα πρόσωπα. Αρωγός για την απόκρουση πιθανών αδυναμιών, αλλά και για την υψηλού επιπέδου αγωνιστική απόδοση τίθεται η καλλιέργεια της αυτοπεποίθησης του αθλητή. Αξίζει να σημειωθεί ότι η αντισφαίριση είναι δυνατόν να διενεργηθεί και σε διπλό παιχνίδι, κατά το οποίο δύο παίκτες αγωνίζονται εναντίον δύο ακόμα παικτών, αντίστοιχα. Η συγκεκριμένη μορφή του τένις αναδεικνύει τον εξέχοντα ρόλο που διαδραματίζει η αρμονική συνύπαρξη των συμπαικτών. Για να εξασφαλιστεί η επιτυχής έκβαση του αγώνα, απαιτείται και οι δύο συμπαίκτες να τελούν υπό καλή ψυχολογική και σωματική κατάσταση. Είναι χαρακτηριστικό, ότι σε περίπτωση αντιμετώπισης μιας δύσκολης κατάστασης, ο ένας παίκτης δύναται να συνδράμει στη βελτίωση της ψυχολογίας του συμπαίκτη του (Moran, 2012).

Χωρίς αμφιβολία, η αντισφαίριση εμπίπτει στην κατηγορία αυτή των δραστηριοτήτων που χαρακτηρίζονται ως «αθλήματα λάθους». Με τον συγκεκριμένο όρο αποδίδεται νοηματικά ένας θεμελιώδης κανόνας του τένις, σύμφωνα με τον οποίο εάν κάποιος παίκτης πραγματοποιήσει ένα αγωνιστικό σφάλμα, τότε αυτό λειτουργεί θετικά για τον αντίπαλο. Δεύτερον, τα χρονικά διαστήματα κατά τα οποία παύει η ροή του αγώνα (διαλείμματα), αποτελούν αντικείμενο ορισμού από τον εκάστοτε διαιτητή που έχει τοποθετηθεί. Επιπλέον, συχνό φαινόμενο αποτελεί στην πράξη η ανάγκη του αθλητή για τη λήψη ταχέων μεθόδων αντίδρασης στην τακτική του αντιπάλου. Ειδική μνεία, σε αυτό το

σημείο, κρίνεται επιβεβλημένο να γίνει στο γεγονός ότι το πέρας ενός αγώνα αντισφαίρισης δεν είναι δυνατόν να επέλθει με «ισοπαλία». Σε ανάλογα κομβικά σημεία ισοπαλίας, ο αθλητής οφείλει να δρα με τη μέγιστη ψυχραιμία, σιγουριά και αυτοπεποίθηση για να κατακτήσει τον πολυπόθητο πόντο και να οδηγηθεί στη νίκη. Η διαδικασία αυτή συχνά δεν αποτελεί ένα εύκολο εγχείρημα. Αν λάβει κανείς υπ' όψιν το αόριστο της διάρκειας ενός ολοκληρωμένου αγώνα, θα αντιληφθεί τη δυσκολία της πορείας προς τη νίκη. Οι θεσπισμένοι κανόνες αντισφαίρισης των οικείων οργανώσεων δεν έχουν προβεί στην καταγραφή ενός ορισμένου χρονικού πλαισίου εντός του οποίου θα κινείται η διεξαγωγή ενός αγώνα. Επομένως, εξαρτάται κάθε φορά από τις εξελίξεις που θα λάβουν χώρα σε κάποια συγκεκριμένη αναμέτρηση (Δογάνης, 2010).

Σε κάθε περίπτωση, η συμμετοχή σε έναν αγώνα τένις, είτε σε επαγγελματικό, είτε σε ερασιτεχνικό επίπεδο θεωρείται ικανή να βελτιώσει την ψυχολογική, σωματική και πνευματική κατάσταση των ατόμων. Μολονότι κατά κανόνα αποτελεί μία ατομική αθλητική δραστηριότητα, εντούτοις, απαιτεί συνεχή πνευματική εγρήγορση για την ανταπόκριση στις κινήσεις του αντιπάλου. Επίσης, η ψυχολογική ετοιμότητα συνιστά αναγκαία προϋπόθεση για τη σωματική αντοχή, εάν λάβει κανείς υπ' όψιν ότι η διάρκεια ενός αγώνα ποικίλλει. Χαρακτηριστικά θα μπορούσε να αναφερθεί ότι στην πράξη συνηθίζεται ένας αγώνας αντισφαίρισης να διαρκεί κατά προσέγγιση πάνω από 2 ώρες για το ανδρικό φύλο, ενώ για το γυναικείο φύλο το αντίστοιχο διάστημα ανέρχεται στη 1,5 ώρα (Γρίβας, 2015).

3.2. Αυτοπεποίθηση

Πρωταρχικής σημασίας για την πορεία του αθλητή στο πλαίσιο ενός αγώνα αντισφαίρισης από ψυχολογική σκοπιά θεωρείται η διατήρηση της αυτοπεποίθησής του. Πιο αναλυτικά, με την έννοια της αυτοπεποίθησης συνδέεται η σιγουριά του αθλητή για τις δυνατότητές του. Με αυτόν τον τρόπο, ο συμμετέχων σε έναν αγώνα νιώθει πως η σωματική και πνευματική του προετοιμασία είναι ικανές για να του εξασφαλίσουν τη νίκη και έχει πίστη ότι θα πραγματοποιήσει τους στόχους του. Σε κάθε περίπτωση, το επίπεδο καλλιέργειας της εν λόγω κατάστασης είναι δυνατόν να επηρεάσει την πορεία του αθλητή. Είναι ενδεικτικό ότι η χαμηλή αυτοπεποίθηση συχνά συνδέεται με αντίστοιχη χαμηλή απόδοση εντός του αγωνιστικού χώρου (Τραυλός & Δουβής, 2000).

Βασικός κατευθυντήριο άξονας γύρω από τον οποίο κινείται η μελέτη της έννοιας της αυτοπεποίθησης είναι εκείνος που συνδέεται με τον όρο της «αυτο-

αποτελεσματικότητας». Ειδικότερα, από το περιεχόμενο του προαναφερθέντος όρου, απαραίτητη προϋπόθεση για τη νικηφόρα κατάληξη ενός αγώνα είναι η ανάπτυξη εκείνης της στάσης του ατόμου, που αποδεικνύει ότι το τελευταίο έχει πίστη στις ίδιες τις ικανότητές του. Ο αθλητής, δηλαδή, ανεξαρτήτως των συνθηκών που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, στέκεται προσηλωμένος στον στόχο του, έχοντας στη φαρέτρα του το πιο βοηθητικό όπλο· την εμπιστοσύνη που τρέφει ο ίδιος προς το πρόσωπό του ότι θα τα καταφέρει, βασιζόμενος στις σωματικές και πνευματικές δεξιότητές του. Αν ο ίδιος ο παίκτης δεν θεωρεί τον εαυτό του ικανό για κάτι τέτοιο, τότε θέτει τροχοπέδη στην πορεία προς την εξέλιξή του (Bandura, 1997).

Ως εκ τούτου, η εν λόγω έννοια της αυτο-αποτελεσματικότητας προβάλλει την αναγκαιότητα σύμπραξης πνεύματος και σώματος, έτσι ώστε το φρόνημα ενός παίκτη ο οποίος πιστεύει στις ικανότητές του να τονωθεί και ο ίδιος να προχωρήσει στις αντίστοιχες ενέργειες. Εν συνεχεία, σε άμεση συνάρτηση με την αποτελεσματικότητα τίθεται ο θεμελιώδης παράγοντας της ύπαρξης «κινήτρων». Πιο συγκεκριμένα, με την έννοια του κινήτρου αποδίδονται όλοι εκείνοι οι γενεσιουργοί λόγοι που παρακινούν ένα πρόσωπο να προβεί σε μία ορισμένη πράξη. Τις περισσότερες φορές η πράξη αυτή συνδέεται με την επίτευξη ενός στόχου. Κάθε φορά, λοιπόν, που κάποιος που ασχολείται με την αντισφαίριση επαγγελματικά ή ερασιτεχνικά θέτει καινούργιους στόχους, ως αναπόφευκτη συνέπεια θα εμφανίζεται η αδιάκοπη βελτίωσή του σε αγωνιστικό πλαίσιο. Με άλλα λόγια, η σχέση κινήτρου, αυτοπεποίθησης αλλά και αποτελεσματικότητας θεωρείται ικανή να συνδράμει στην καθιέρωση μιας ευχάριστης διάθεσης του αθλητή. Η ευχάριστη αυτή διάθεση αποτελεί το εχέγγυο για την κατάκτηση των απαιτούμενων σκοπών (Kremer & Moran, 2008).

3.2.1. Ενίσχυση αυτοπεποίθησης

Συμπληρωματικά, παρατηρείται στενή σχέση ανάμεσα στο τελικό αποτέλεσμα και στο επίπεδο της αυτοπεποίθησης που διακατέχει τον παίκτη σε πρότερο στάδιο. Αξίζει σε αυτό το σημείο να επισημανθεί πως συχνά η μη ανταπόκριση στους επιδιωκόμενους αθλητικούς στόχους είναι απόρροια της ανυπαρξίας ή της ισχνής αυτοπεποίθησης. Εντούτοις, κάθε φορά που η αυτοπεποίθηση ενός αθλητή εδραιώνεται, αυτός έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να φέρει εις πέρας με επιτυχία τις αθλητικές επιδιώξεις του. Ωστόσο, το ύψος που προοδευτικά ενδέχεται να φτάσει η αυτοπεποίθηση ενός παίκτη οφείλει να είναι μέχρι το σημείο που να είναι ευεργετική για την πορεία του. Αυτό αιτιολογείται από το γεγονός ότι στην υπερβολική κλίμακα αυτοπεποίθησης ελλοχεύει ο κίνδυνος να εμφανιστούν τα αντίθετα

αποτελέσματα. Συνεκδοχικά, ενδέχεται να τεθούν εμπόδια στην ανοδική πορεία ενός αθλητή ή ακόμη και να επιδεινωθεί η σωματική καθώς και η ψυχολογική κατάστασή του (Weinberg & Gould, 2007).

Χαρακτηριστικά θα μπορούσε να αναφερθεί η εξής περίπτωση: επαγγελματίες αντισφαιριστές που παρουσιάζουν δείγματα εξαιρετικής απόδοσης στο στάδιο των προπονήσεων, συχνά αποτυγχάνουν να επιδείξουν ανάλογη επίδοση στο πλαίσιο ενός επίσημου αγώνα. Η αιτία για αυτή την ουσιωδώς διαφορετική αθλητική εμφάνιση τις περισσότερες φορές θεωρείται επιβεβλημένο να αναζητηθεί στον τομέα της ψυχολογίας. Πιο συγκεκριμένα, τέτοιοι παίκτες στερούνται της απαιτούμενης αυτοπεποίθησης. Το γεγονός αυτό έχει πρόσθετες συνέπειες, με δεδομένο ότι ενδέχεται να προκαλέσει προβλήματα πνευματικής εστίασης καθώς και εμφάνιση αυξημένων επιπέδων άγχους. Ως επιστέγασμα των προαναφερθέντων, το επίκεντρο ενδιαφέροντος ενός αθλητή οφείλει να είναι η βελτίωση των τρωτών σημείων που εμφανίζει κατά τη συμμετοχή του σε έναν αγώνα αντισφαιρίσης (Weinberg & Gould, 2007).

Ωστόσο, η γνώμη της αθλητικής κοινότητας σχετικά με την καλλιέργεια της αυτοπεποίθησης, ως βασικής παραμέτρου επιρροής της έκβασης ενός αγώνα, διαφέρει σημαντικά. Από τη μία πλευρά, μερίδα αθλητών υποστηρίζει ότι η διατήρηση μιας καλής ψυχολογικής κατάστασης αποτελεί το εφελκυστήριο για τη μεγιστοποίηση της επίδοσής τους. Από την άλλη πλευρά, υπάρχει και πλήθος αντισφαιριστών – το οποίο δεν είναι αμελητέο – που αγνοούν την θετική επιρροή που είναι δυνατόν να έχει για την σωματική κατάστασή τους η αυτοπεποίθηση. Επιπλέον, η πλειοψηφία των αντισφαιριστών αποδίδουν μεγαλύτερη σημασία στη διεξαγωγή αποκλειστικά σωματικών ασκήσεων, υποβαθμίζοντας την αξία της καλλιέργειας της αυτοπεποίθησης (Woll & Gruber, 2012).

Προχωρώντας ένα βήμα παρακάτω, η αυτοπεποίθηση συνιστά ένα έσωθεν διαμορφούμενο συναίσθημα. Εναπόκειται, με άλλα λόγια, στο ίδιο το πρόσωπο, τον ίδιο τον αθλητή, το αν και το πώς θα προβεί στην ενίσχυσή της προκειμένου να επωφεληθεί. Υπό αυτό το πρίσμα, αποτελεί κοινό τόπο ότι τα νικηφόρα παιχνίδια οδηγούν αναπόφευκτα στην ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης του αθλητή. Φυσικά, τα αντίθετα αποτελέσματα επέρχονται σε περίπτωση που ο αγωνιζόμενος γνωρίσει την ήττα. Καθολική, λοιπόν, προτροπή αποτελεί η τήρηση μιας θετικής στάσης καθώς και η τόνωση της αυτοπεποίθησης στα στάδια της προετοιμασίας και της συμμετοχής σε ένα αθλητικό γεγονός. Επομένως, ο αντισφαιριστής ενδείκνυται να έχει επίγνωση των αδυναμιών και των δυνατοτήτων του, έτσι ώστε να είναι σε θέση να συνειδητοποιεί την αθλητική του κατάσταση και σε περίπτωση που επιθυμεί να βελτιώσει ορισμένα χαρακτηριστικά, να επαναπροσδιορίσει το πλάνο δράσης

του από σωματική ή ψυχολογική σκοπιά. Είναι εμφανές λοιπόν πως η τήρηση του μέτρου συνδέεται άρρηκτα με την επιτυχή σταδιοδρομία στο άθλημα. Η αξιολόγηση των αθλητικών δυνατοτήτων ενός προσώπου είτε σε υπερβολικό βαθμό, είτε σε μειωμένο βαθμό δεν συμβάλλει στη βελτίωση της επίδοσής του. Αντιθέτως, συνιστά τροχοπέδη για την περαιτέρω ανοδική πορεία της. Η διαδικασία αυτή χρειάζεται χρόνο για να γίνουν αντιληπτά τα αποτελέσματά της. Ο αθλητής, σε διαρκή συνεννόηση με τον επιβλέποντα προπονητή, οφείλει να ασχολείται αδιάκοπα με την εκγύμναση του σώματος αλλά και την καλλιέργεια της ψυχολογίας του. Η ενασχόληση αυτή, εκτός της αυτονόητης αναβάθμισης των σωματικών επιδόσεων ενός ατόμου, ταυτόχρονα εξοπλίζει το πρόσωπο με την μέγιστη δυνατή σιγουριά και αυτοπεποίθηση (Moran, 2012).

3.2.2. Θετική σκέψη και επαρκής προετοιμασία

Πιο αναλυτικά, σύμφωνα με τις επιταγές των Weinberg & Gould (2007), έχουν καθιερωθεί ορισμένες μέθοδοι που θεωρούνται ικανές να συνδράμουν στην κλιμάκωση της αυτοπεποίθησης ενός αντισφαιριστή. Κατά πρώτον, εξαιρετικά ωφέλιμη κρίνεται η διατήρηση θετικής σκέψης. Υπό αυτήν την έννοια, το πρόσωπο προβαίνει σε συνεχή διάλογο με τον ίδιο του τον εαυτό, προκειμένου να ενισχύσει την πίστη του αναφορικά με την επίτευξη των επιδιώξεών του. Σε δεύτερο στάδιο, δεν πρέπει να λησμονεί κανείς τις ευεργετικές ιδιότητες της νοερής απεικόνισης. Σύμφωνα με αυτήν, ο συμμετέχων σε κάποιον αγώνα τένις καταβάλλει μία προσπάθεια να φανταστεί τα υπαρκτά δεδομένα με τον τρόπο που θα επιθυμούσε να συμβούν. Με άλλα λόγια, προτείνεται να παραμείνει συγκεντρωμένος στο επιθυμητό αποτέλεσμα, στη νίκη, όσο παράλληλα δημιουργεί τα ερείσματα για την πραγματοποίηση των σκέψεών του.

Επιπροσθέτως, βοηθητική για την επίτευξη των τιθέμενων στόχων είναι η ακριβής καθιέρωση του πλαισίου δράσης. Συνεκδοχικά, το χρονικό διάστημα προ της συμμετοχής σε κάποιον αγώνα, κρίνεται επιβεβλημένο να είναι κατάλληλα προγραμματισμένο. Αυτό σημαίνει ότι είναι αναγκαίο να περιλαμβάνει μία γκάμα τόσο σωματικών όσο και ψυχολογικών ασκήσεων προετοιμασίας, ενώ ταυτόχρονα απαιτείται να τηρείται χωρίς παρέκκλιση. Εξάλλου, όσο καλύτερη είναι η προετοιμασία που έχει πραγματοποιήσει ένας αθλητής, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να ανταποκριθεί στους στόχους που έχει θέσει. Μία βασική μέθοδος με βάση την οποία είναι δυνατόν να αυξηθεί η απόδοση ενός αθλητή είναι η ενίσχυση του θάρρους. Σύμφωνα με τα πορίσματα της επιστημονικής κοινότητας, υπάρχει έντονη σύνδεση ανάμεσα στις σκέψεις και στις δράσεις ενός ατόμου.

Έτσι λοιπόν, η αυτοπεποίθηση που διακατέχει ένα πρόσωπο και συγκεκριμένα, έναν αθλητή στον πνευματικό του κόσμο θα οδηγήσει βαθμιαία στην έμπρακτη εμφάνιση αυτών εντός του αγωνιστικού χώρου (Θεοδωράκης, Χατζηγεωργιάδης & Ζουρμπάνος, 2015). Ταυτόχρονα, η αυτοπεποίθηση αποτελεί την κινητήριο δύναμη για την αδιάκοπη βελτίωση ενός παίκτη, ενώ δυσχεραίνει σε μεγάλο βαθμό την θέση της αντίπαλης πλευράς. Για παράδειγμα, αρκετοί τενίστες (λ.χ. Björn Borg, Chris Evert) έχουν καταστήσει γνωστό με δηλώσεις τους πως, μολονότι βρίσκονταν σε αρνητική ψυχολογική κατάσταση, μερίμνησαν έτσι ώστε να μην γίνει αντιληπτή από τους αντιπάλους. Χωρίς αμφιβολία, η εξερεύνηση των ικανοτήτων ενός αθλητή αποτελεί μία διαδικασία αυτοσυνειδητοποίησης, μέσα από την οποία το άτομο αναγνωρίζει πέρα από τις αθλητικές και τις υπόλοιπες πτυχές του εαυτού του (Nideffer, 1985).

Ακόμη, απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχή έκβαση ενός αγώνα είναι η ακριβής προετοιμασία του είδους του παιχνιδιού που θα ακολουθηθεί. Ειδικότερα, με την κατάστρωση ενός σχεδίου επίθεσης, δίνεται μια πρώτη εικόνα στον αθλητή για την τακτική που θα επιλέξει στο πλαίσιο του αγώνα. Για παράδειγμα, συχνά προτιμάται στην πράξη η μελέτη της τακτικής της αντίπαλης πλευράς, έτσι ώστε το παιχνίδι να προσανατολιστεί στις αδυναμίες του αντιπάλου. Σε κάθε περίπτωση, ο αγωνιζόμενος οφείλει να παραμένει προσηλωμένος στον στόχο του, χωρίς να τον επηρεάζει αρνητικά η ενδεχόμενη καλή απόδοση του αντιπάλου. Η αγωνιστική αξία ενός παίκτη δεν καθορίζεται από την απόδοση του αντιπάλου, αλλά από την προετοιμασία που έχει πραγματοποιήσει, καθώς και την πρόοδο που σημειώνει ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Εξάλλου, αξίζει να αναφερθεί πως τα σφάλματα και μία κακή επίδοση συχνά αποτελούν την αφορμή για την περαιτέρω εξέλιξη και την ανοδική πορεία ενός αθλητή. Η εξέλιξη ενός αθλητή διαγράφεται σύμφωνα με τις δικές του επιδιώξεις και όχι με κατευθυντήριο άξονα τις προσμονές άλλων προσώπων (Singer, 2000).

Με δεδομένη την επίδραση που ασκεί στην απόδοση ενός αθλητή η συνεχής επαφή με το είδος παιχνιδιού άλλων αθλητών, διαπιστώνεται η σημασία της αλληλεπίδρασης μεταξύ των αντισφαιριστών, προκειμένου να βελτιωθεί το παιχνίδι του καθενός. Με άλλα λόγια, η παρακολούθηση των δραστηριοτήτων άλλων αθλητών είναι δυνατόν να ωφελήσει μακροπρόθεσμα την επίδοση των ασκούμενων. Οι υπόλοιποι αθλητές λειτουργούν ως «υποδείγματα», τα οποία οι ασκούμενοι προσπαθούν να εντάξουν στο αγωνιστικό τους πρόγραμμα. Όσο πιο συχνή και έντονη είναι αυτή η αλληλεπίδραση με τα «υποδείγματα», τόσο πιο ισχυρή θα είναι η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της σωματικής επίδοσης του εν

λόγω αθλητή. Συνεπώς, η επιτυχία των άλλων λειτουργεί ως «πυξίδα» για την συνακόλουθη επιτυχία των λοιπών αντισφαιριστών (Kremer & Moran, 2008).

Επιπλέον, αξίζει να αναφερθεί πως ένα υπόδειγμα αθλητή έχει μεγαλύτερη επιρροή σε ένα άτομο, ιδιαίτερα όταν δεν υπάρχει μεγάλη ηλικιακή απόκλιση μεταξύ τους. Σε κάθε περίπτωση, βέβαια, για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης ενός αντισφαιριστή ως σημείο αναφοράς χρησιμοποιούνται άλλοι αντισφαιριστές, οι οποίοι έχουν διακριθεί για την επιτυχή συμμετοχή τους σε σειρά αγώνων. Ενδεικτικά θα μπορούσε να επισημανθεί πως ειδικά για την επιρροή ενός ατόμου νεαρής ηλικίας, τα πρότυπα αθλητών που χρησιμοποιούνται ενδείκνυται να έχει λάβει μέρος σε αγώνες Ολυμπιακών διαστάσεων (Vealey et al., 2001).

Ωστόσο, γίνεται συχνά αντιληπτό στην πράξη πως μία μερίδα αθλητών που ασχολούνται επαγγελματικά με την αντισφαίριση, δυσκολεύονται να αναμετρηθούν με αντισφαιριστές που τους έχουν νικήσει σε προηγούμενους αγώνες. Με αφετηρία τη διαπίστωση πως η αυτοπεποίθηση αποτελεί την κινητήριο δύναμη ενός αθλητή, σημειώνεται το επίπεδο της δυσκολίας που απαιτείται να καμφθεί όταν μάλιστα δεν έχει προηγηθεί νίκη σε αγώνα ανάμεσα σε συγκεκριμένα πρόσωπα. Πιο αναλυτικά, η αυτοπεποίθηση καλλιεργείται και τελεί σε άμεση συνάρτηση με τον αριθμό των νικών που σημειώνει ένας αθλητής στη διάρκεια της πορείας του. Δεν είναι λίγες οι φορές, μάλιστα, που παρά την θετική εμφάνιση στο επίπεδο των προπονήσεων, ο αντισφαιριστής δεν σημειώνει την αντίστοιχη επίδοση στο πλαίσιο ενός επίσημου αγώνα. Φυσικά οι γενεσιουργοί λόγοι αυτής της κατάστασης είναι αρκετοί και μπορούν να αναζητηθούν σε όλα τα στάδια της αθλητικής προετοιμασίας. Με επίκεντρο την αυτοπεποίθηση που διακατέχει έναν παίκτη, κρίνεται επιβεβλημένο τόσο ο συμμετέχων σε αγώνες, όσο και ο υπεύθυνος προπονητής, να εντοπίζουν τα τρωτά σημεία που αποτελούν τροχοπέδη για τη ενίσχυση της απόδοσής του. Επόμενο βήμα συνιστά η προσπάθεια βελτίωσης αυτών των αδυναμιών, με την ανάλογη τροποποίηση του προπονητικού προγράμματος, γεγονός που σταδιακά θα οδηγήσει στην αύξηση της αυτοπεποίθησης του αθλητή. Δεν πρέπει να λησμονεί κανείς φυσικά, πως η αξία της νίκης είναι ουσιωδώς ανώτερη, όταν ένας συγκεκριμένος αντισφαιριστής κατορθώνει να σημειώνει νίκες σε αγώνες με αντισφαιριστές, οι οποίοι διακρίνονται για την καλή επίδοσή τους (Butler, 1996).

Στο ίδιο πλαίσιο, εάν θεωρείται ότι ένας αντισφαιριστής χρήζει περαιτέρω βελτίωσης αναφορικά με το σερβίς του, κρίνεται επιβεβλημένη η συνεχής πραγματοποίηση του συγκεκριμένου χτυπήματος της μπάλας, το οποίο φυσικά στοχεύει στην κατάκτηση όσο το δυνατόν περισσότερων πόντων. Ειδικότερα, ως λύση προτείνεται η προπόνηση να κινείται γύρω από τον θεματικό άξονα του σερβίς. Ο αντισφαιριστής οφείλει να προχωρά σε σερβίς

κάθε μορφής, προκειμένου να καλύψει όλες τις περιπτώσεις που ενδέχεται να προκύψουν σε κάποιον αγώνα. Φυσικά, απαραίτητη προϋπόθεση είναι η διενέργεια μεγάλου αριθμού αντίστοιχων τέτοιων περιπτώσεων, προκειμένου το άτομο να εξοικειωθεί πλήρως με τον ορθό τρόπο διεξαγωγής κάθε βασικής κίνησης του τένις. Πράγματι, με δεδομένο πως ένας επίσημος αγώνας διαφέρει σημαντικά από το στάδιο προετοιμασίας, ο αθλητής δεν πρέπει να παραλείπει να τροποποιεί κατά τέτοιο τρόπο την προπόνηση, έτσι ώστε να μοιάζει ουσιωδώς με το περιβάλλον ενός αγώνα. Εξάλλου, η αλληλεπίδραση της σωματικής και ψυχολογικής κατάστασης ενός αθλητή είναι προφανής, ιδιαίτερα εάν αναλογιστεί κανείς πως όσο περισσότερες επιτυχίες σημειώσει στο στάδιο προετοιμασίας, τόσο μεγαλύτερη θα είναι η αυτοπεποίθηση που θα τον διακατέχει όταν αποφασίσει να λάβει ενεργό μέρος σε παιχνίδια τένις με μεγάλο ανταγωνισμό. Το «κλειδί», με άλλα λόγια, για τη βελτίωση της ποιότητας του παιχνιδιού έγκειται στην αδιάκοπη καλλιέργεια της σωματικής και της ψυχολογικής κατάστασής του αντισφαιριστή (Landin & Macdonald, 1990).

3.3. Αυτοδιάλογος

Κατ' επέκταση, ιδιαίτερη σημασία είναι αναγκαίο να αποδοθεί στην επίδραση τόσο της θετικής σκέψης, όσο και του αυτοδιαλόγου στην ποιότητα του παιχνιδιού ενός αθλητή, αναδεικνύοντας για ακόμη μία φορά την άρρηκτη σχέση μεταξύ της σωματικής και ψυχολογικής προετοιμασίας. Αρχικά, είναι γνωστό πως κάθε άνθρωπος πριν από τη διενέργεια οποιασδήποτε πράξης, διακατέχεται από μία σειρά σκέψεων, που τον «προσανατολίζουν» σε ανάλογα βήματα. Η κατάσταση φυσικά παρουσιάζεται όμοια στην περίπτωση της συμμετοχής ενός προσώπου σε έναν αγώνα αντισφαίρισης. Πιο αναλυτικά, οι συλλογισμοί ενός αθλητή θεωρούνται ικανοί να επηρεάσουν την απόδοσή του κατά τη διάρκεια ενός αγώνα τόσο προς το καλύτερο (εάν οι συλλογισμοί έχουν θετικό περιεχόμενο), όσο και προς το χειρότερο (εάν οι σκέψεις έχουν αρνητικό περιεχόμενο). Ως εκ τούτου, οι σκέψεις είναι δυνατόν να ασκήσουν επιρροή στη συναισθηματική του κατάσταση και τελικά την ίδια την σωματική επίδοση ενός αντισφαιριστή (Zinsser, Bunker, Williams, 2001).

Ακολούθως, στις αθλητικές δραστηριότητες του τένις γίνεται αντιληπτό πως οι αντισφαιριστές, τόσο κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, όσο και στο χρονικό διάστημα της ίδιας της συμμετοχής σε κάποιον αγώνα, προβαίνουν σε πράξεις ή παραλείψεις, οι οποίες πηγάζουν από το αντίστοιχο πνευματικό υπόβαθρο. Πιο συγκεκριμένα, η πτώση της απόδοσης ενός αθλητή είναι δυνατόν να επέλθει όχι μόνο από αρνητικούς συλλογισμούς,

αλλά και από σκέψεις που χαρακτηρίζονται από υψηλό βαθμό αμφιβολίας και αβεβαιότητας. Αξίζει να αναφερθεί πως οι συλλογισμοί ενδεχομένως να προκύπτουν από βάσιμα δεδομένα (λ.χ. ένας αντισφαιριστής γνωρίζει πως έχει αδυναμία να διαχειριστεί αγωνιστικές καταστάσεις με μεγάλη πίεση), είτε να μην ανταποκρίνονται σε αληθινές καταστάσεις. Στην τελευταία περίπτωση, οι αρνητικοί συλλογισμοί είναι αποτέλεσμα ψυχολογικής πίεσης καθώς και άγχους που βιώνει ο αθλητής κατά τη διάρκεια της συμμετοχής του σε ένα αγωνιστικό παιχνίδι (Kubistant, 1986).

Εν συνεχεία, αναδεικνύεται ο εξέχων ρόλος που διαδραματίζει στην ανοδική πορεία ενός αντισφαιριστή τόσο η προληπτική, όσο και η εκ των υστέρων εξάλειψη κάθε αρνητικού συλλογισμού που δύναται να τεθεί εμπόδιο στην αθλητική εξέλιξή του. Πιο αναλυτικά, μία θεμελιώδης μέθοδος διαχείρισης της προαναφερθείσας κατάστασης είναι ακριβώς η συγκέντρωση της προσοχής του αθλητή στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Συνεκδοχικά, θεωρείται πρωταρχικής σημασίας, ο αγωνιζόμενος να καλλιεργήσει με τέτοιο τρόπο την αυτοπεποίθησή του, προκειμένου να αποκρούσει κάθε αρνητική σκέψη που ενδέχεται να επηρεάσει αρνητικά την απόδοσή του. Με δεδομένη την ύπαρξη μεγάλου βαθμού πίεσης, αλλά και άγχους στους επίσημους αγώνες, προτείνεται συχνά ο αθλητής να χρησιμοποιεί ορισμένους «όρους-κλειδιά», τους οποίους θα επικαλείται για να μην επηρεάζεται ο τρόπος παιχνιδιού του σε περίπτωση εμφάνισης αρνητικών συλλογισμών. Φυσικά, η διαδικασία αυτή απαιτεί υψηλό βαθμό αυτοπειθαρχίας και αυτοσυγκέντρωσης, ενώ εξαιρετικά βοηθητική κρίνεται και η ορθή συμβολή του προπονητή σε όλα τα στάδια της προετοιμασίας (Δογάνης, Γ. Κ., 2010).

Στην φαρέτρα του αντισφαιριστή υπάρχει πληθώρα λύσεων, ανάμεσα στις οποίες δεσπάζει η δυνατότητα μετουσίωσης των αρνητικών συλλογισμών σε θετικούς. Χωρίς αμφιβολία, η εμφάνιση αρνητικών σκέψεων πηγάζει κατά κύριο λόγο από τις αδυναμίες ενός αθλητή αναφορικά με τις διάφορες κινήσεις του τένις. Επομένως, ο παίκτης, υπό την καθοδήγηση του προπονητή, ενδείκνυται να διαμορφώσει μία λίστα, στην οποία η μία πλευρά θα αφορά στις πιο συχνά εμφανιζόμενες αρνητικές σκέψεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ενός αθλητή. Από την άλλη πλευρά, η προετοιμασία του αθλητή θα επικεντρωθεί στην μετατροπή των σκέψεων αυτών σε θετικούς συλλογισμούς και κατ' επέκταση στην οριστική εξάλειψή τους (Δουβής, 2006).

Δεν είναι τυχαία, άλλωστε, η διαπίστωση πως η ύπαρξη θετικών συλλογισμών διατρέχει όλο το φάσμα των πτυχών του καθημερινού βίου. Πιο συγκεκριμένα, για να είναι επιτυχής η έκβαση ενός αγώνα τένις απαιτείται η θετική αντιμετώπιση κάθε γεγονότος της ζωής του αθλητή ακόμα και εκτός του γηπέδου. Με αυτόν τον τρόπο, η συνεχής επανάληψη

αυτής της διαδικασίας θα γίνει συνήθεια, με αποτέλεσμα ο αθλητής να απομακρύνεται από κάθε αρνητικό συλλογισμό. Σε πρακτικό επίπεδο ευεργετική επίδραση στην ψυχοσύνθεση του αντισφαιριστή έχει η αδιάκοπη χρήση υποστηρικτικών εκφράσεων σε όλο το φάσμα της αθλητικής προετοιμασίας. Επομένως, η ανοδική πορεία του αθλητή εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την εμπιστοσύνη που επιδεικνύει στις δυνατότητές του. Δεν πρέπει να λησμονεί κανείς, φυσικά, πως η ανάλυση τυχόν σφαλμάτων του παιχνιδιού ενός αθλητή δεν αποτελεί μία αρνητική διαδικασία, διότι συνιστά τον μοναδικό τρόπο βελτίωσης αυτών (Ζούρμπανος, 2001). Επιπροσθέτως, στην επίτευξη του στόχου ενός αγωνιζόμενου συμβάλλει η καταγραφή όλων των πλεονεκτημάτων που ο ίδιος θεωρεί ότι θα συνδράμουν στη βελτίωση του τρόπου παιχνιδιού που ακολουθεί. Τέλος, ο αντισφαιριστής οφείλει να είναι προσηλωμένος στις επιδιώξεις του, έτσι ώστε η επίδοσή του να ανταποκριθεί στους στόχους που έχει θέσει. Εξάλλου, δεν πρέπει να λησμονεί κανείς πως ακόμα και ένα μη επιθυμητό αποτέλεσμα, είναι δυνατόν να δράσει ευεργετικά για την μετέπειτα πορεία του συμμετέχοντος σε κάποιον αγώνα τένις. Αυτό αιτιολογείται από το γεγονός πως ο προπονητής, σε συνεννόηση με τον αθλητή έχουν τη δυνατότητα να καταστρώσουν ένα νέο σχέδιο δράσης, σύμφωνα με το οποίο θα απομακρυνθούν από τα σφάλματα του παρελθόντος και θα εγκαινιάσουν μία νέα περίοδο κατά την οποία η ποιότητα παιχνιδιού του αθλητή θα είναι ουσιαστικά αναβαθμισμένη (Τραυλός & Δουβής, 2000).

Προς επίρρωση των προαναφερθέντων, με την έννοια του «αυτοδιαλόγου» αποδίδεται το σύνολο εκείνων των συλλογισμών που πραγματοποιεί ο αθλητής σε όλα τα στάδια που περιστρέφονται γύρω από την συμμετοχή του σε έναν επίσημο αγώνα. Πιο αναλυτικά, αυτή η έσωθεν επικοινωνία ενός ατόμου με τον πνευματικό του κόσμο, η οποία μάλιστα επηρεάζει σε αξιοσημείωτο βαθμό τις πράξεις ή τις παραλείψεις στις οποίες προβαίνει, κρίνεται πρωταρχικής σημασίας, όχι μόνο σε αθλητικό επίπεδο, αλλά και σε όλες τις πτυχές του καθημερινού βίου. Με επίκεντρο την αθλητική δραστηριότητα του τένις, ο εσωτερικός διάλογος του αντισφαιριστή προκειμένου να ανταποκριθεί στους στόχους του είναι μια μορφή αυτοδιαλόγου, η οποία συχνά χρησιμοποιείται ως βασικό εργαλείο για την μεγιστοποίηση της επίδοσης των αθλητών (Moran, 1996).

3.3.1. Διακρίσεις αυτοδιαλόγου

Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί πως, ο αυτοδιάλογος ενδέχεται να λάβει και αρνητική χροιά. Ειδικότερα, μολονότι ο αυτοδιάλογος χρησιμοποιείται κυρίως ως μία μορφή προσανατολισμού των εσωτερικών σκέψεων προς τις επιθυμητές επιδιώξεις, αν διακατέχεται

από αρνητικές σκέψεις αμφιβολίας ή πίεσης, θα έχει τα αντίθετα αποτελέσματα (Kubistant, 1986). Ως εκ τούτου, γίνεται αντιληπτό πως ενίσχυση του αυτοδιαλόγου είναι δυνατόν να παρακινήσει καθώς και να υποδείξει τη μέθοδο που θα συνδράμει στην αθλητική εξέλιξη ενός αντισφαιριστή. Εύκολα διαπιστώνει κανείς, λοιπόν, στην πράξη πως η ύπαρξη θετικών συλλογισμών κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας των αθλητών συνδράμει στη βελτίωση της απόδοσης των αντισφαιριστών σε σημαντικό βαθμό (Μακράκη Ε., Ζέτου Ε., Μπεμπέτσος Ε., & Μαυρομάτης Γ., 2010). Ακόμη, η θετική έσωθεν διαμορφούμενη στάση ενός αθλητή απέναντι σε ένα επερχόμενο αθλητικό γεγονός θεωρείται ικανή να μεγιστοποιήσει δυνατότητες του αγωνιζόμενου που την εφαρμόζει. Η σημασία του αυτοδιαλόγου ενισχύεται ακόμα περισσότερο, αν αναλογιστεί κανείς πως σε περιπτώσεις που δεν εφαρμόστηκε η συγκεκριμένη μέθοδος, οι αθλητές δεν ανταποκρίθηκαν στους στόχους που οι ίδιοι είχαν θέσει (Theodorakis., Weinberg, Natsis, Douma & Kazakas, 2000).

Ως επιστέγασμα των προαναφερθέντων, ο αυτοδιάλογος δεν συνδράμει αποκλειστικά στη θετική αντιμετώπιση κάθε πιθανού προβλήματος ενός αθλητή, αλλά ταυτόχρονα συμβάλλει στη δημιουργία ενός θετικού κλίματος τόσο κατά τη διάρκεια της προπόνησης, όσο και στο διάστημα των αγωνιστικών δραστηριοτήτων. Φυσικά, η καλλιέργεια του θετικού κλίματος ενισχύει την αυτοπεποίθηση του αντισφαιριστή και κατ' επέκταση την απόδοσή του. Σε πρακτικό επίπεδο, ο αυτοδιάλογος αποτελεί την κινητήριο δύναμη που ωθεί τον αθλητή να προβαίνει σε αθλητικές εμφανίσεις κάνοντας χρήση των δυνατοτήτων του και παράλληλα αγηγώντας σφάλματα που έχει υποπέσει (Γκόλτσιος, 2017). Επομένως, οι παράμετροι της αυτοαποτελεσματικότητας, αλλά και της ίδιας της απόδοσης τελούν σε άρρηκτη συνάρτηση με την αυτοομιλία. Ακολούθως, είναι ενδεικτικό πως για τη διαμόρφωση μιας ευεργετικής εσωτερικής κατάστασης, είναι σύνηθες οι αντισφαιριστές να κάνουν χρήση συγκεκριμένων λεκτικών συνόλων, τα οποία συμβάλλουν στην «παρακίνησή» τους προς το καλύτερο. Συνεκδοχικά, ο προπονητής ενδείκνυται να ασκεί διαρκή εποπτεία στην εξέλιξη του αθλητή, προκειμένου να αντιληφθεί ποιες λέξεις έχουν τη δυνατότητα να επηρεάσουν θετικά τον αγωνιζόμενο. Άλλωστε, αποτελεί κοινό τόπο πως οι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά σε συγκεκριμένες λέξεις, ενώ ορισμένα λεκτικά σύνολα που επιφέρουν θετικά αποτελέσματα για ορισμένα άτομα, ενδέχεται να οδηγούν σε αντίστροφες συνέπειες για άλλα πρόσωπα. Εξάλλου, σε προσωπικό επίπεδο προτείνεται ο αντισφαιριστής να προβαίνει σε συχνή χρήση των επιλεγόμενων εκφράσεων, ακόμα και σε δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, προκειμένου να εξοικειωθεί πλήρως με αυτές και να τις εντάξει στο αθλητικό του πρόγραμμα (Singer, 2000).

Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθεί πως η θετική επίδραση της αυτοομιλίας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το επίπεδο αυτογνωσίας το οποίο έχει αναπτύξει ο κάθε αθλητής. Με άλλα λόγια, απαιτείται όσοι προχωρούν σε αυτοδιάλογο να μην εθελουφλούν και να αναλύουν σε βάθος τις δυνατότητες και τα τρωτά σημεία που έχουν εντοπίσει στην προπονητική διαδικασία. Μόνο με αυτόν τον τρόπο ο αυτοδιάλογος θα καταστεί βοηθητικός και θα επιφέρει ουσιώδεις αλλαγές στη μέθοδο με την οποία ένας αθλητής αντιμετωπίζει μία κατάσταση. Εν συνεχεία, ο αυτοδιάλογος διακρίνεται σε δύο μεγάλες κατηγορίες (Zinsser, Bunker & Williams, 2010). Από τη μία πλευρά, υπάρχει η αυτοομιλία που στόχο έχει την παρακίνηση και από την άλλη πλευρά, η αυτοομιλία που επικεντρώνεται στην ανάδειξη της διδακτικής αξίας ενός γεγονότος. Πιο αναλυτικά, η τελευταία κατηγορία αναφέρεται σε γεγονότα τα οποία απαιτούν την εστίαση του αθλητή σε μία ορισμένη γκάμα δεδομένων και τεχνικών κινήσεων. Ειδικότερα, η διδακτική αυτοομιλία κινείται γύρω από τον θεματικό άξονα της διεκπεραίωσης των ασκήσεων που υποδεικνύει ο προπονητής, με πιστή προσήλωση στο τιθέμενο χρονικό πλαίσιο για τη βελτίωση των τεχνικών ικανοτήτων του αντισφαιριστή (Zinsser, Bunker & Williams, 2010). Ως εκ τούτου, οι προπονητές των αθλητών προσπαθούν να εντάξουν σε όλη τη διάρκεια της προετοιμασίας των αντισφαιριστών τις κατάλληλες εκείνες λέξεις που θα ωθήσουν τον αγωνιζόμενο στο υψηλότερο επίπεδο των δυνατοτήτων του. Είναι χαρακτηριστικό πως δίνεται βάση τόσο στην τεχνική του αντισφαιριστή, όσο και την ίδια την ψυχολογική του κατάσταση. Έτσι, ο προπονητής κάνει χρήση ρημάτων σε προστακτική, προκειμένου να προσανατολίσει τον ασκούμενο στην πορεία που θα του εξασφαλίσει τα επιθυμητά αποτελέσματα, συμβάλλοντας παράλληλα στην ψυχολογική ώθηση του αθλητή (Slaikeu & Trogolo, 1998).

Στον αντίποδα, ο αυτοδιάλογος παρακίνησης επικεντρώνεται στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της θετικής στάσης του αθλητή στο στάδιο της προπόνησης, καθώς και κατά τη χρονική στιγμή της αναμέτρησης με κάποιον αντίπαλο. Παράλληλα, η εν λόγω μορφή αυτοδιαλόγου χρησιμοποιείται για την αναβάθμιση της σωματικής ικανότητας των αθλητών. Με άλλα λόγια, η συγκεκριμένη όψη της αυτοομιλίας συνδέεται με την πνευματική, καθώς και την ψυχολογική «θωράκιση» των αντισφαιριστών. Όπως είναι φυσικό, συχνό φαινόμενο αποτελεί η επέλευση της κούρασης αλλά και τραυματισμών μετά τη διενέργεια μιας σειράς εντατικών προπονήσεων. Σε αυτό ακριβώς το σημείο έγκειται η συμβολή του εκπαιδευτή, ο οποίος οφείλει να συνδράμει στην ανόρθωση της επίδοσης του αθλητή. Προς επίρρωση των προαναφερθέντων, οι διδάσκοντες χρησιμοποιούν κυρίως εκφράσεις με θετικό περιεχόμενο, οι οποίες μάλιστα έχουν έντονη ενθαρρυντική χροιά (Hardy, 2006)

Σε κάθε περίπτωση, η χρήση των όρων που επιλέγει ο εκπαιδευτής πρέπει να βρίσκονται σε απόλυτη αρμονία με την γκάμα των ασκήσεων που πραγματοποιεί ο αντισφαιριστής σε μία δεδομένη χρονική στιγμή. Επιπλέον, η ποιοτική και ποσοτική χρήση αυτών ποικίλλει, ανάλογα με το στάδιο των προπονήσεων που βρίσκεται ο αθλητής. Για παράδειγμα, κατά τη χρονική περίοδο που προηγείται ενός οργανωμένου αγωνιστικού πλαισίου, οι συγκεκριμένες ασκήσεις ψυχικής, καθώς και σωματικής ενδυνάμωσης ακολουθούν ανοδική πορεία. Εν κατακλείδι, δεν πρέπει να παραλειφθεί η αναφορά στο γεγονός πως η επιλογή μιας εκ των δύο μορφών αυτοομιλίας πραγματοποιείται με γνώμονα τόσο τις ανάγκες, όσο και τους επιδιώξεις που έχει θέσει ο κάθε αντισφαιριστής (Theodorakis et al., 2001).

Οι θετικές επιπτώσεις των προαναφερθεισών καταστάσεων, λοιπόν, επέρχονται στο αγωνιστικό επίπεδο. Αυτό αιτιολογείται από το γεγονός πως ο αντισφαιριστής, έχοντας κατάλληλα προετοιμαστεί για την αποτελεσματική διαχείριση οποιουδήποτε γεγονότος, θα εφαρμόσει τις παραπάνω τεχνικές και στις επίσημες αναμετρήσεις με τους αντιπάλους του. Αρχικά, ο αθλητής θέτει εμπόδια στην δημιουργία αρνητικών συλλογισμών και στη συνέχεια, ανάλογα με τις υποδείξεις του εκπαιδευτή, θα προβαίνει στην επανάληψη συγκεκριμένων λέξεων που θα λειτουργήσουν βοηθητικά για να επιστρέψει συγκεντρωμένος στο παιχνίδι (Scmith & Peper, 1998).

3.4. Νοερή απεικόνιση

Σε αυτό το σημείο κρίνεται σκόπιμο να αναφερθεί η ευεργετική διάσταση που λαμβάνει στο πλαίσιο των παιχνιδιών αντισφαίρισης, η λεγόμενη «νοερή απεικόνιση». Με τον εν λόγω όρο, λοιπόν, αποδίδεται το σύνολο εκείνων των ενεργειών στις οποίες προβαίνει ο αντισφαιριστής προκειμένου να δημιουργήσει στο μυαλό του μία ιδεατή εικόνα, αναφορικά με την πορεία του σε κάποιο παιχνίδι αντισφαίρισης (Block, 1981; Cox, 2004). Συμπληρωματικά, γίνεται αντιληπτό πως η συγκεκριμένη διεργασία ψυχολογικής φύσεως έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας, οδηγώντας στη συγκέντρωση χρήσιμων συμπερασμάτων (Munroe et. al., 2000; Parker & Lovell, 2009).

Κατά συνέπεια, οι επαγγελματίες προπονητές προβαίνουν στην εφαρμογή της συγκεκριμένης τεχνικής, με στόχο την αναβάθμιση των επιδόσεων των αθλητών (Hall & Fishburne, 2010). Πιο αναλυτικά, όπως άλλωστε μαρτυρά και η ίδια η ονομασία της εν λόγω μεθόδου, η πνευματική αυτή αναπαράσταση γεγονότων και καταστάσεων είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ψυχολογική κατάσταση του αντισφαιριστή. Σύμφωνα, μάλιστα, με τα

πορίσματα σχετικών μελετών, η απεικόνιση συμβάλλει στην κατάλληλη προετοιμασία του αθλητή. Ως απότοκο αυτού, οι συλλογισμοί του αθλητή κινούνται γύρω από τον θεματικό άξονα της επιτυχούς έκβασης τόσο των προπονήσεων, όσο και των αγώνων στους οποίους λαμβάνει ενεργό μέρος (Vealey & Greenleaf, 2006). Ενδεικτικά θα μπορούσε να επισημανθεί η θετική επίδραση που σημειώθηκε στην επίδοση ενός αντισφαιριστή, ο οποίος εφάρμοσε τις επιταγές της νοερής απεικόνισης στην πράξη (Coelho et. al., 2007). Ειδικότερα, η θετική επίδραση προήλθε από την εξέλιξη και την αναβάθμιση της εκτέλεσης των λεγόμενων «κλειστών δεξιοτήτων» από έναν επαγγελματία παίκτη τένις (McLean & Richardson, 1994). Φυσικά, δεν πρέπει να λησμονεί κανείς, φυσικά, πως στην ευρεία κατηγορία των κλειστών δεξιοτήτων εντάσσονται ορισμένες κινήσεις τένις, ανάμεσα στις οποίες κυρίαρχη θέση κατέχει το «σερβίς». Εν προκειμένω, η πνευματική αναπαράσταση διαδραματίζει πρωταγωνιστικό ρόλο κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης των συγκεκριμένων κινήσεων, δεδομένου πως υπάγονται στον απόλυτο έλεγχο του αντισφαιριστή (Singer, 2000; Coelho et. al., 2007, 2008). Επιπροσθέτως, εξαιρετικά βοηθητική για την αναβάθμιση του παιχνιδιού ενός αθλητή παρουσιάζεται η σημαντική ελάττωση των επιπέδων άγχους που εμφανίζει κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή ενός αγώνα (Vadocz, Hall & Moriz, 1997).

Εν συνεχεία, η συμβολή της υπό εξέταση μεθόδου επιφέρει πολλαπλά οφέλη στον παίκτη που την εντάσσει στην αθλητική του ρουτίνα. Κατ' αρχάς, το συγκεκριμένο σύνολο τεχνικών λειτουργεί επικουρικά στο έργο του προπονητή, υπό την έννοια πως κρίνεται ικανή να βοηθήσει τον αντισφαιριστή να δοκιμάσει καινοτόμες τεχνικές και κινήσεις παιχνιδιού. Από την άλλη πλευρά, όπως γίνεται αντιληπτό, συμβάλλει στη δημιουργία ενός πάγιου μοτίβου (τεχνική), το οποίο ακολουθεί πιστά ο κάθε αθλητής στο πλαίσιο των αγωνιστικών του συμμετοχών. Ακόμη, με γνώμονα την πρωταρχική σημασία της πνευματικής προετοιμασίας των αγωνιζόμενων, η νοερή απεικόνιση τίθεται αρωγός σχετικά με την αποδοχή των αδυναμιών ενός αθλητή, όπως επίσης και με την επίτευξη των τιθέμενων στόχων. Επιπροσθέτως, ο εξέχων ρόλος της νοερής απεικόνισης αναδεικνύεται μέσα από την αύξηση της αυτοπεποίθησης του αθλητή. Χαρακτηριστικά, όπως διαπιστώθηκε από τη διενέργεια σχετικών ερευνών, η ένταξη της συγκεκριμένης μεθόδου στην προπονητική διαδικασία εξόπλισε τους αθλητές με τα απαραίτητα εφόδια, προκειμένου να εξαλείψουν οποιονδήποτε παράγοντα τους προξενεί αβεβαιότητα και άγχος (Morris et. al., 2005; White & Hardy, 1998).

Δεν πρέπει να παραλειφθεί η αναφορά στο γεγονός πως υπάρχει άρρηκτη σχέση μεταξύ των συλλογισμών και των σωματικών κινήσεων στις οποίες προβαίνει ο εκάστοτε αντισφαιριστής. Πιο συγκεκριμένα, με τη χρήση ηλεκτρομυογραφήματος, διαπιστώθηκε πως

όταν τα εξεταζόμενα πρόσωπα αναπαριστούσαν πνευματικά μία κίνηση του βραχίονα, τότε αναπόφευκτη συνέπεια ήταν η συνακόλουθη σύσπαση ορισμένων μυών. Με την πάροδο των ετών, η παραπάνω διαπίστωση ενισχύθηκε ουσιαστικά όμοια και από την εξέταση παρόμοιων περιστατικών από διάφορους εκπροσώπους της οικείας επιστημονικής κοινότητας (Bird, 1984; Jody & Harris, 1990). Εάν επιχειρήσει κανείς να πραγματοποιήσει μία ενδεδειγμένη προσέγγιση της έννοιας της νοερής απεικόνισης, κρίνεται επιβεβλημένο να λάβει υπ' όψιν τις ακόλουθες παρατηρήσεις. Από τη μία πλευρά, η πνευματική αναπαράσταση αναφέρεται στην κατάσταση εκείνη με την οποία το σώμα ακολουθεί τις υποδείξεις του πνεύματος, για την πραγματοποίηση των τιθέμενων στόχων (Williams, 1995). Από την άλλη πλευρά, έχει υποστηριχθεί πως η νοερή απεικόνιση εδράζεται στην επανάληψη του συνδυασμού μιας σειράς πνευματικών διεργασιών σε συνδυασμό με τις κατάλληλες σωματικές κινήσεις για την επίτευξη των επιθυμητών αθλητικών επιδιώξεων. Με άλλα λόγια, ο αντισφαιριστής προβαίνει στην επανειλημμένη εφαρμογή μιας μεθόδου που στο παρελθόν έχει αποδειχθεί ικανή να ανταποκριθεί στις επιδιώξεις του (White & Hardy, 1998). Σε κάθε περίπτωση, το σύνολο των προαναφερθεισών τεχνικών διαφέρει από την κατάσταση του «ονείρου». Συνεκδοχικά, σημειώνεται πως το άτομο που προβαίνει σε νοερή απεικόνιση, διαθέτει όλες του τις αισθήσεις και προχωρεί συνειδητά στην εφαρμογή της εν λόγω μεθόδου. Δεν είναι τυχαία, άλλωστε, η παραδοχή πως οι επαγγελματίες αντισφαιριστές με το μεγαλύτερο ποσοστό νικών στο ενεργητικό τους, έχουν παραδεχθεί πως η νοερή απεικόνιση αποτέλεσε το εχέγγυο για την επιτυχία τους (Vealey & Greenleaf, 2006). Για παράδειγμα, ειδικά για την κίνηση του σερβίς, οι αντισφαιριστές που αναπαρέστησαν πνευματικά την ιδεατή διεξαγωγή της συγκεκριμένης κίνησης, οδηγήθηκαν στην ταχεία αναβάθμιση αυτής (Malouff, McGee, Halkford & Rookie, 2008).

Συμπερασματικά, με τη χρήση της νοερής απεικόνισης οι παίκτες προβαίνουν στην πραγματοποίηση κινήσεων και τεχνικών, τις οποίες έχουν εφαρμόσει στο παρελθόν και έχουν αποβεί εξαιρετικά ευεργετικές για την αναβάθμιση του τρόπου που ανταποκρίνονται στις δυσκολίες ενός επίσημου αγώνα (Vealey & Greenleaf, 2001). Πιο αναλυτικά, η νοερή απεικόνιση αναφέρεται στην αρμονική συνύπαρξη όλων των αισθήσεων, δεδομένου πως ο αθλητής κατά το στάδιο της προετοιμασίας προχωρά στην αντίστοιχη πνευματική εγρήγορση, με στόχο να εξασκείται συνεχώς στην εφαρμογή μιας σωματικής δεξιότητας. Όταν αυτό γίνεται σε σταθερή βάση, καθ' όλη τη διάρκεια της προετοιμασίας, είναι φυσικό πως ο αντισφαιριστής δεν θα αντιμετωπίσει κανένα εμπόδιο εφαρμογής της εν λόγω διαδικασίας στο πλαίσιο μιας επίσημης αγωνιστικής αναμέτρησης. Φυσικά, η πνευματική αναπαράσταση δεν εντάσσεται αποκλειστικά στο προπονητικό στάδιο, αλλά εφαρμόζεται και στον ίδιο τον

αγώνα, όπως επίσης και στα διαλείμματα μεταξύ των σετ, δεδομένου πως ο αντισφαιριστής δεν είναι σε θέση να γνωρίζει εκ των προτέρων τις δυσχέρειες που θα αντιμετωπίσει σε ένα επίσημο παιχνίδι τένις. Γι' αυτόν τον λόγο, θεωρείται αναγκαίο ο αθλητής να είναι επαρκώς ενημερωμένος αναφορικά με όλες τις πτυχές που κινούνται γύρω από τον θεματικό άξονα της νοερής απεικόνισης. Σε δεύτερο στάδιο, κρίνεται σκόπιμο ο εκπαιδευόμενος να προχωρήσει στην εκτέλεση διαφόρων ασκήσεων (λ.χ. δαχτυλίδι και εκκρεμές), με στόχο να αντιληφθεί την σημασία της πνευματικής αναπαράστασης, καθώς και να εξοπλιστεί με τη δυνατότητα εφαρμογής της στην πράξη χωρίς δυσκολίες. Τελικό στάδιο της διαδικασίας προετοιμασίας συνιστά η δημιουργία ενός ερωτηματολογίου από τον υπεύθυνο εκπαιδευτή. Εν συνεχεία, βάσει των απαντήσεων που θα δώσει ο αντισφαιριστής στην σειρά ερωτήσεων που του έχουν τεθεί, ο εκπαιδευτής θα έχει μία συνολική εικόνα σχετικά με το επίπεδο κατανόησης της μεθόδου της νοερής απεικόνισης που έχει προβεί ο αντισφαιριστής (Landin & Macdonald, 1990).

3.4.1. Διακρίσεις νοερής απεικόνισης

Επίσης, η νοερή απεικόνιση διακρίνεται σε δύο μεγάλες κατηγορίες. Από τη μία, υπάρχει η εσωτερική μορφή της νοερής απεικόνισης και αφετέρου, η εξωτερική όψη της νοερής απεικόνισης (Mahoney & Avenier, 1977). Πιο συγκεκριμένα, σημειώνεται ότι η νοερή απεικόνιση εσωτερικής μορφής παραπέμπει στην νοητή αναπαράσταση ορισμένων κινήσεων από τον αθλητή. Ο αντισφαιριστής, λοιπόν, φαντάζεται πνευματικά πως εκτελεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο μία συγκεκριμένη κίνηση, έχοντας τον πλήρη έλεγχο των πνευματικών και των σωματικών δυνατοτήτων του. Στον αντίποδα, στην υποομάδα της εξωτερικής όψης της νοερής απεικόνισης, ο αντισφαιριστής αναπαριστά την πραγματοποίηση ορισμένων κινήσεων. Μόνη διαφορά από την προηγούμενη υποομάδα, είναι πως στην εν λόγω κατηγορία ο αθλητής παρακολουθεί τις εκτελούμενες κινήσεις όχι μέσα από τα δικά του μάτια, αλλά μέσα από τα μάτια ενός τρίτου προσώπου, ενός παρατηρητή. Ωστόσο, οι εκπρόσωποι της επιστημονικής κοινότητας έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα πως, παρά τις διαφορές που παρουσιάζουν, οι δύο κατηγορίες της νοερής απεικόνισης είναι σε μεγάλο βαθμό, όμοιες. Επιπλέον, οι συνέπειες που προκύπτουν από την εφαρμογή αυτών των μεθόδων είναι όμοια. Συνεπώς, η επίδοση ενός αντισφαιριστή θα μεγιστοποιηθεί, ανεξάρτητα από ποια ειδικότερη πτυχή της νοερής απεικόνισης θα επιλέξει (Epstain, 1980; Rotella, Gansneder, Ojala & Billings, 1980).

Για την επιτυχή έκβαση της ένταξης της νοεράς απεικόνισης στην προετοιμασία ενός αντισφαιριστή, είναι απαραίτητο να ακολουθηθούν σε πρακτικό επίπεδο τα παρακάτω βήματα. Αρχικά, ενδείκνυται να συγκεκριμενοποιείται ποιοτικά και ποσοτικά το θέμα στο οποίο θα επικεντρωθεί η προσοχή του αθλητή (Butler, 1996). Επιπροσθέτως, πριν τους επίσημους αγώνες απαιτείται ο αγωνιζόμενος να βρίσκεται σε έναν χώρο, στον οποίο δεν υπάρχουν πρόσωπα και καταστάσεις που ενδέχεται να του αποσπάσουν την προσοχή. Σε κάθε περίπτωση, η πνευματική αναπαράσταση είναι απαραίτητο να πραγματοποιείται σε συνθήκες που δεν είναι ουσιωδώς διαφορετικές από την πραγματικότητα. Με άλλα λόγια, ο εκπαιδευτής οφείλει να εντάσσει στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα κάθε ενδεχόμενο που είναι πιθανό να προκύψει στον αγωνιστικό χώρο. Από την άλλη πλευρά, ο ίδιος ο αντισφαιριστής οφείλει να βρίσκεται στην απαραίτητη πνευματική εγρήγορση, προκειμένου να εφαρμόσει αποτελεσματικά την εν λόγω τεχνική. Μεταξύ άλλων, απαιτείται να είναι πλήρως επικεντρωμένος στον τιθέμενο στόχο, ευρισκόμενος σε κατάσταση ηρεμίας και συγκέντρωσης. Εξάλλου, δεν πρέπει να λησμονεί κανείς πως η διενέργεια των εκάστοτε σωματικών κινήσεων είναι αναγκαίο να πραγματοποιείται με την ίδια ταχύτητα που θα τις εκτελούσε ο αθλητής στην περίπτωση μιας επίσημης αναμέτρησης (Butler, 1996).

4. Άγχος

4.1. Ορισμός

Όπως και σε κάθε άλλη πτυχή του καθημερινού βίου, έτσι και στην περίπτωση της ενεργού ενασχόλησης με το άθλημα της αντισφαίρισης, το άγχος διαδραματίζει πρωταγωνιστικό ρόλο. Σε χαμηλά επίπεδα, αποβαίνει ευεργετικό για την απόδοση των αθλητών, ενώ, στην περίπτωση ιδιαίτερα υψηλών επιπέδων άγχους, ελλοχεύει ο κίνδυνος της μη ανταπόκρισης του αντισφαιριστή στους στόχους που έχει θέσει. Αρχικά, με την έννοια του άγχους αποδίδονται όλα εκείνα τα συναισθήματα, τα οποία προκύπτουν όταν ένα πρόσωπο καλείται να διαχειριστεί μία κατάσταση της οποίας η κατάληξη δεν είναι δυνατόν να προβλεφθεί με βεβαιότητα ή που υπάρχει αυξημένος κίνδυνος για το εμπλεκόμενο άτομο. Όπως γίνεται αντιληπτό, ιδιαίτερα στο πλαίσιο των αθλητικών δραστηριοτήτων, οι συμμετέχοντες καλούνται συχνά να έρθουν αντιμέτωποι με άλλους αθλητές. Ως εκ τούτου, η έκβαση των αναμετρήσεων είναι αβέβαιη, γεγονός που συμβάλλει αποφασιστικά στην αύξηση του άγχους των αντισφαιριστών (Weindenmann, 1981). Είναι πρόδηλο πως ο σκοπός κάθε αγωνιζόμενου είναι η κατάκτηση όσο το δυνατόν περισσότερων νικών. Η επιδίωξη

αυτή αφενός δύναται να επηρεάσει την σιγουριά που επιδεικνύει ένας αθλητής αναφορικά με τις δυνατότητές του και κατ' επέκταση να αυξήσει τα επίπεδα άγχους (Grubitzsch & Rexilius, 1987).

4.2. Διακρίσεις άγχους

Εν συνεχεία, το άγχος που εμφανίζει ένας αντισφαιριστής είναι δυνατόν να υπαχθεί σε διαφορετικές κατηγορίες. Αρχικά, το λεγόμενο «άγχος κατάστασης» συνδέεται με την εμφάνιση αρνητικών συναισθημάτων στον αθλητή. Χαρακτηριστικά θα μπορούσαν να αναφερθούν συναισθήματα όπως ο τρόμος και η ανησυχία. Ειδικά για την περίπτωση των αθλητικών δραστηριοτήτων, η διεξαγωγή των οποίων πραγματοποιείται με την συμμετοχή ενός μόνο ατόμου, έχει διαπιστωθεί πως ο συμμετέχων διακατέχεται από υψηλά επίπεδα άγχους. Στον αντίποδα, εάν πρόκειται για ομαδικά αθλήματα, οι αγωνιζόμενοι εμφανίζουν μικρότερο ποσοστό άγχους κατά τη διάρκεια των αγώνων που λαμβάνουν μέρος (Simon & Martens, 1977).

Προχωρώντας ένα βήμα παρακάτω, με την έννοια του «χαρακτηριστικού άγχους» αποδίδεται η εμφάνιση υψηλών επιπέδων άγχους, η οποία συνδέεται με συγκεκριμένες καταστάσεις και γεγονότα. Με άλλα λόγια, το άγχος πυροδοτείται κάθε φορά που το άτομο έρχεται σε επαφή με ορισμένες συνθήκες, οι οποίες στο παρελθόν έχουν προξενήσει αντίστοιχα επίπεδα άγχους. Έτσι, κάθε φορά που το πρόσωπο έρχεται αντιμέτωπο με παρόμοια κατάσταση, αντιδρά με τον ίδιο τρόπο (Spielberger, 1971).

Ακολούθως, όπως γίνεται αντιληπτό, ένας αθλητής επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τα άτομα που απαρτίζουν τον κοινωνικό του περίγυρο. Έτσι, τόσο τα λόγια, όσο και οι ίδιες οι συμπεριφορές του ευρύτερου φιλικού ή οικογενειακού περιβάλλοντος, ενδέχεται να έχουν αντίκτυπο στην απόδοση ενός αθλητή. Στην προαναφερθείσα κατάσταση εμπίπτει η έννοια του «γνωστικού άγχους». Η συγκεκριμένη κατηγορία άγχους συνδέεται με φαινόμενα ψυχολογικής πίεσης, τα οποία πηγάζουν από τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνει ένα πρόσωπο, όταν θεωρεί κοινωνικά επιβεβλημένο να ανταποκριθεί στα αγωνιστικά πρότυπα που έχει διαμορφώσει ο περίγυρός του. Με άλλα λόγια, όταν θεωρεί ότι ο μόνος τρόπος να γίνει αποδεκτός από το περιβάλλον του είναι να διαπρέπει σε κάθε αγώνα, χωρίς εξαίρεση (Cox, 2002).

4.3. Επιπτώσεις άγχους

Ακολούθως, εύκολα διαπιστώνει κανείς πως μολονότι το άγχος συνιστά μία έσωθεν διαμορφούμενη κατάσταση, εντούτοις συχνά έχει άμεσες συνέπειες στο σώμα του αντισφαιριστή. Δεν είναι λίγες οι φορές, λοιπόν, που ο οργανισμός ενός αθλητή αντιδρά στα υψηλά επίπεδα άγχους με διάφορες μορφές, ανάμεσα στις οποίες δεσπόζουσα θέση κατέχουν τόσο η αύξηση των καρδιακών ρυθμών, όσο και η δυσκολία στην αναπνοή (Parker & Lovell, 2009).

Αξίζει να αναφερθεί πως στην πράξη το άγχος κλιμακώνεται κάθε φορά που ο αθλητής βρίσκεται σε ένα κρίσιμο σημείο του αγώνα. Αναλυτικότερα, στο πλαίσιο της αντισφαιρίσης, έχει παρατηρηθεί πως ο παίκτης εμφανίζει μεγαλύτερα ποσοστά άγχους πριν την εκτέλεση ενός σημαντικού πόντου, ιδιαίτερα όταν στο συγκεκριμένο σημείο ο αντίπαλος έχει το προβάδισμα. Ωστόσο, η εμπειρία του κάθε αγωνιζόμενου διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο τόσο στην απόδοση του όσο και στη διαχείριση του άγχους. Ακόμα, ο τρόπος παιχνιδιού του αθλητή επηρεάζεται άμεσα από την εμπειρία του. Είναι πρόδηλο πως όσους περισσότερους αγώνες έχει ένας παίκτης στο ενεργητικό του, τόσο λιγότερο άγχος εμφανίζει κατά τη διάρκεια της συμμετοχής του σε κάποιο επίσημο παιχνίδι (Gould, Petrchlikoff & Weinberg, 1984). Στον αντίποδα, αντισφαιριστές που έχουν πρόσφατα ξεκινήσει την ενασχόλησή τους με το συγκεκριμένο άθλημα, παρουσιάζουν εξαιρετικά ποσοστά άγχους, ιδιαίτερα στα πρώτα παιχνίδια τένις στα οποία λαμβάνουν μέρος (Perry & Williams, 1998).

Αναμφίβολα, εντοπίζεται μία σχέση αλληλεπίδρασης ανάμεσα στο ποσοστό επιτυχιών ενός αθλητή και στο βαθμό άγχους που παρουσιάζει. Πιο συγκεκριμένα, η άνοδος του άγχους ενός αθλητή είναι δυνατόν να επιδράσει θετικά στον τρόπο παιχνιδιού του, υπό την προϋπόθεση πως ο αντισφαιριστής δεν βρίσκεται σε κατάσταση πλήρους σωματικής επαγρύπνησης. Αντιθέτως, η κατάσταση διαφοροποιείται ουσιωδώς στην περίπτωση που ένας αθλητής παραμένει σε κατάσταση σωματικής αδράνειας. Στην περίπτωση που παρατηρηθεί αυτό το φαινόμενο, το ποσοστό επιτυχίας του αντισφαιριστή ακολουθεί καθοδική πορεία. Έτσι συνάγεται το συμπέρασμα πως το γνωστικό άγχος ενισχύεται ακόμα περισσότερο, όταν ο αθλητής χαρακτηρίζεται από χαμηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης. Η συγκεκριμένη κατηγορία, λοιπόν, συνδέεται με τον ψυχολογικό και τον πνευματικό κόσμο ενός αθλητή, διότι το άγχος επηρεάζει άμεσα το νευρικό σύστημα και συνακόλουθα το κυκλοφορικό σύστημα (Hardy & Fazey, 1987).

Επιπρόσθετα, οι ενδείξεις που μαρτυρούν ότι ένα πρόσωπο εμφανίζει υψηλό άγχος είναι δυνατόν να υπαχθούν σε δύο διαφορετικές κατηγορίες. Από τη μία πλευρά, οι

οργανικές ενδείξεις είναι άμεσα συνδεδεμένες με την πρόκληση προβλημάτων στη λειτουργία διαφόρων εσωτερικών οργάνων. Για παράδειγμα, ο αθλητής κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης πλήττεται είτε από στομαχικές ενοχλήσεις είτε από δυσκολίες λειτουργίας του αναπνευστικού συστήματος. Στον αντίποδα, οι σωματικές ενδείξεις που μαρτυρούν την ύπαρξη άγχους αναφέρονται κατά κύριο λόγο στην παρατήρηση κινητικών δυσκολιών. Χαρακτηριστικά θα μπορούσαν να αναφερθούν καταστάσεις κατά τις οποίες ο αντισφαιριστής δεν έχει τη δυνατότητα να ρυθμίσει τον ρυθμό και την ένταση που απαιτούνται για την εκτέλεση μιας συγκεκριμένης κίνησης, γεγονός που αποτελεί τροχοπέδη για την περαιτέρω αγωνιστική του εξέλιξη (Ryan & Simons, 1981).

4.4. Ειδικές εκφάνσεις άγχους

Συμπληρωματικά, ο Garteus έχει προχωρήσει σε μία πρόσθετη κατηγοριοποίηση των ειδικότερων εκφάνσεων του άγχους, με στόχο τον εντοπισμό των λαθών που πραγματοποιεί ένας αντισφαιριστής κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού και τη βελτίωση αυτών. Ως εκ τούτου, η πρώτη υποομάδα αφορά σε ενδείξεις φυσιολογικού χαρακτήρα, ανάμεσα στις οποίες κυρίαρχη θέση κατέχουν οι δυσκολίες στην αναπνοή και στο καρδιακό σύστημα. Στη δεύτερη υποομάδα εντάσσονται συμπτώματα ψυχολογικού χαρακτήρα, όπως είναι ο έντονος φόβος και η ανησυχία. Στην τρίτη και τελευταία κατηγορία ανήκουν ενδείξεις συμπεριφορικού χαρακτήρα, τα οποία μαρτυρούν πως ένας παίκτης βρίσκεται σε έντονη κατάσταση άγχους (λ.χ. επιθετική συμπεριφορά, εγκατάλειψη). Συμπερασματικά, το άγχος αποτελεί έναν από τους βασικότερους παράγοντες που δύναται να λειτουργήσει ανασταλτικά για την απόδοση ενός αθλητή. Σε περιστάσεις που κυριαρχεί το εν λόγω συναίσθημα, διαπιστώνεται μία αδυναμία επαρκούς συνεργασίας του πνεύματος και του σώματος ενός αθλητή. Η πιο συχνά παρατηρούμενη στην πράξη δυσμενής συνέπεια που προέρχεται από την αύξηση του άγχους είναι η διατάραξη του μυϊκού συστήματος του αντισφαιριστή. Η κατάσταση αυτή, όπως είναι φυσικό, επηρεάζει και τη λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος, οδηγώντας κατ' επέκταση στην εκτέλεση αβίαστων λαθών, τα οποία είναι δυνατόν να καθορίσουν την έκβαση ενός αγώνα (Hall & Fishburne, 2010).

5. Τεχνικές χαλάρωσης

5.1. Ορισμός

Με στόχο την αποτελεσματική αντιμετώπιση όλων των συνθηκών που δύνανται να επηρεάσουν την ψυχολογική κατάσταση του αθλητή, κρίνεται επιβεβλημένη η ανάπτυξη των μεθόδων που θα βοηθήσουν τον αθλητή να μεγιστοποιήσει την απόδοσή του. Για την επίτευξη του σκοπού αυτού, έχει δημιουργηθεί μία ποικιλία τεχνικών χαλάρωσης, προκειμένου να αρθεί κάθε κατάσταση που συμβάλλει στην αύξηση των επιπέδων άγχους ενός αντισφαιριστή (Williams & Harris, 2001).

Πιο αναλυτικά, οι τεχνικές χαλάρωσης διακρίνονται σε δύο υποομάδες. Έτσι, η πρώτη υποομάδα χαλάρωσης αναφέρεται σε όλες εκείνες τις ενέργειες που ξεκινούν με την εκτέλεση σωματικών κινήσεων και καταλήγουν στο μυαλό του αθλητή. Συνιστούν, με άλλα λόγια, μία μορφή τεχνικών που επηρεάζουν άμεσα τόσο το νευρικό, όσο και το μυϊκό σύστημα ενός αθλητή. Με την προαναφερθείσα κατηγορία, λοιπόν, επιτυγχάνεται ταυτόχρονα και η προοδευτική χαλάρωση του αθλητή, η οποία συνδράμει στην στήριξη των μυών, προκειμένου να έχουν τη δυνατότητα να αντεπεξέλθουν σε οποιοδήποτε επίπεδο πίεσης. Στον αντίποδα, η δεύτερη υποομάδα τεχνικών χαλάρωσης ακολουθεί μια διαφορετική πορεία, ξεκινώντας από το μυαλό και καταλήγοντας στο σώμα, γνωστή και ως μέθοδος «mind to muscle». Η προαναφερθείσα τεχνική, λοιπόν, αποτελείται από χρήσιμα εργαλεία χαλάρωσης, ανάμεσα στα οποία δεσπάζει η νοερή απεικόνιση, αλλά και ο διαλογισμός (Williams & Harris, 2001).

Προχωρώντας ένα βήμα παρακάτω, ο αθλητής είναι αναγκαίο να γνωρίζει τρόπους με τους οποίους μπορεί να μειώσει τα επίπεδα πίεσης και έντασης που εμφανίζει, προκειμένου κάθε φορά να αγωνίζεται με τον αποδοτικότερο τρόπο. Επομένως, με την αρμονική συνύπαρξη πνεύματος και σώματος, όταν χαλαρώνει ένα συγκεκριμένο μέρος του σώματος, σταδιακά επέρχεται και η χαλάρωση ολόκληρου του ανθρώπινου οργανισμού. Για την είσοδο των πνευματικών και σωματικών λειτουργιών σε καθεστώς χαλάρωσης, προτείνεται ο αθλητής να βρίσκεται σε ύπτια θέση ή στην επιφάνεια μιας πολυθρόνας ή σε θέση καθίσματος (Benson, 1975).

5.2. Διάκριση τεχνικών χαλάρωσης

Μία συχνά εφαρμοζόμενη στην πράξη μέθοδος είναι εκείνη της ορθής διαχείρισης του αναπνευστικού συστήματος του αθλητή. Λαμβάνοντας υπ' όψιν πως η αντισφαίριση αποτελεί ένα άθλημα που απαιτεί ο παίκτης να κινείται διαρκώς εντός του αγωνιστικού χώρου, αναδεικνύει την πρωταρχική σημασία των αναπνοών, τόσο κατά τη διάρκεια, όσο και μετά την ολοκλήρωση ενός αγώνα αντισφαίρισης. Ειδικότερα, σύμφωνα με τα πορίσματα ερευνών, έχει συναχθεί το συμπέρασμα πως η κατάσταση ηρεμίας ενός αθλητή σηματοδοτεί και την ήρεμη κατάσταση της αναπνοής του. Μέσα από την ενδεδειγμένη προσέγγιση των διαθέσιμων βιβλιογραφικών πηγών διαπιστώνεται πως συχνά είναι αναγκαίο να εφαρμοστεί ένας συνδυασμός διαφορετικών μεθόδων, προκειμένου ένας αθλητής να βρίσκεται σε ήρεμη κατάσταση, έτσι ώστε να ανταποκριθεί με τη μέγιστη δυνατή ακρίβεια και αποτελεσματικότητα στις αθλητικές του υποχρεώσεις. Είναι πρόδηλο, λοιπόν, πως απαιτείται μία αρμονική συνύπαρξη τόσο της πνευματικής, όσο και της σωματικής πλευράς ενός ανθρώπινου οργανισμού (Benson, 1975). Για παράδειγμα, είναι χαρακτηριστικό πως μεγάλος αριθμός παικτών, κατά τη διάρκεια μιας κρίσιμης στιγμής του παιχνιδιού δεν αναπνέουν κανονικά, γεγονός που συνδράμει στη μεγέθυνση της έντασης του μυϊκού συστήματος του εκάστοτε ανθρώπινου οργανισμού. Με την σειρά της η κατάσταση αυτή είναι δυνατόν να επηρεάσει προς το χειρότερο την απόδοση του αθλητή, διότι δυσχεραίνεται σημαντικά η λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος. Επομένως, ο παίκτης, μέσα από την επαναλαμβανόμενη εκτέλεση των κατάλληλων ασκήσεων, διαθέτει στην φαρέτρα του ένα χρήσιμο όπλο, προκειμένου να εκτελεί ορθές εκπνοές, τόσο κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, όσο και στο πλαίσιο ενός επίσημου αγωνιστικού πλαισίου (Cox, 2004).

5.3. Μέθοδοι χαλάρωσης

Εν συνεχεία, σε πρακτικό επίπεδο ο αγωνιζόμενος οφείλει να επικεντρώνει την προσοχή του στην πραγματοποίηση των αναπνοών με τη χρήση συγκεκριμένων μελών του σώματος. Πιο αναλυτικά, αυτό σημαίνει πως η αναπνευστική διαδικασία είναι απαραίτητο να διενεργείται μέσω τόσο της πλάτης, όσο και του θώρακα. Από την άλλη πλευρά, με ιδιαίτερη προσοχή οφείλει να μεταχειρίζεται ο αντισφαιριστής την πραγματοποίηση των εισπνοών στις οποίες προβαίνει. Για παράδειγμα, οι ειδήμονες του οικείου κλάδου προτείνουν ως λύση την υλοποίηση των εισπνοών με τη χρήση των πλάγιων τμημάτων των πλευρών, χωρίς την ταυτόχρονη συμμετοχή του στήθους. Ως εκ τούτου, η περιοχή του στήθους προτείνεται να

μην εμπλέκεται στο σύνολο των διαδικασιών που συμβάλλουν στην σωστή λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος ενός ατόμου. Φυσικά, η διαδικασία αυτή δεν αποτελεί ένα εύκολο εγχείρημα. Ο αθλητής κρίνεται σκόπιμο να προβαίνει σε καθημερινή βάση στην εφαρμογή συγκεκριμένων ασκήσεων στο αθλητικό του πρόγραμμα, με στόχο να βελτιώνει συνεχώς την κατάσταση του αναπνευστικού συστήματος. Επιπλέον, όχι μόνο στο πλαίσιο μιας επίσημης αναμέτρησης, αλλά ακόμα και στους χρόνους διακοπής του παιχνιδιού (λ.χ. διάλειμμα), ο αθλητής οφείλει να έχει στραμμένη την προσοχή του στην ορθή διαχείριση των αναπνοών του, προκειμένου να διαχειρίζεται επαρκώς την κόπωση που εμφανίζεται μετά την συμμετοχή σε κάποιον πολύωρο αγώνα και ταυτόχρονα, να εξοπλίζεται με τα απαραίτητα εργαλεία για την ενίσχυση της απόδοσής του εντός γηπέδου (Kubistant, 1986).

5.4. Προσοχή και αυτοσυγκέντρωση

Ακολούθως, άκρως βοηθητική μέθοδος για την αποτροπή της υποβάθμισης της αγωνιστικής θέσης του αθλητή, θεωρείται η εκτέλεση κάθε κίνησης με τη μέγιστη προσοχή και αυτοσυγκέντρωση. Είναι γνωστό, άλλωστε, πως οι προαναφερθείσες δεξιότητες χρήζουν εφαρμογής σε κάθε πτυχή των ανθρώπινων δραστηριοτήτων. Συμπερασματικά, οι αθλητικές δραστηριότητες εν γένει και η αντισφαίριση εν προκειμένω, δεν θα μπορούσαν να λείπουν από τον κατάλογο των περιπτώσεων στις οποίες απαιτούνται αυξημένα ποσοστά προσοχής, καθώς και αυτοσυγκέντρωσης. Σε κάθε περίπτωση, επιπλέον, οι εν λόγω τεχνικές είναι άρρηκτα συνδεδεμένες τόσο με την σωματική, όσο και με την ψυχολογική διάσταση της αντισφαίρισης. Ειδικότερα, σχετικές μελέτες συνηγορούν υπέρ της παρατήρησης πως ένας αγωνιζόμενος που εμφανίζει έλλειψη της απαιτούμενης προσοχής, καθώς και αυτοσυγκέντρωσης, συχνά έρχεται αντιμέτωπος με μειωμένη ικανότητα ανταπόκρισης στις απαιτήσεις της αντισφαίρισης (Malouff et al., 2008).

Υπό το αυτό το πρίσμα, λοιπόν, είναι αναγκαίο να επισημανθεί πως με την έννοια της «προσοχής» αποδίδεται η κατάσταση με την οποία το άτομο εντοπίζει τα σημεία εκείνα από το σύνολο των ερεθισμάτων που λαμβάνει και προσανατολίζει το πεδίο ενδιαφέροντός του προς αυτήν την κατεύθυνση. Στον αντίποδα, με τον όρο της «αυτοσυγκέντρωσης», αναφέρεται κανείς στη δυνατότητα κάθε ατόμου να εμμένει στο ίδιο ποσοστό προσοχής που επιδεικνύει σε κάποια κατάσταση ή γεγονός για όσο καιρό απαιτείται μέχρι τη διαχείριση του συγκεκριμένου ζητήματος. Με άλλα λόγια, ο αθλητής προβαίνει στις απαραίτητες ενέργειες προκειμένου να διασφαλίσει πως κανένα γεγονός δεν θα λειτουργήσει βλαπτικά στην

προσπάθεια που επιχειρεί να διαμορφώσει το κατάλληλο πλαίσιο δράσης για την αντιμετώπιση κάποιας περίπτωσης που χρήζει διευθέτησης (Scmith, A., & Peper, E., 1998).

Αναλυτικότερα, η προαναφερθείσα δεξιότητα περιλαμβάνει και μία ειδικότερη πτυχή, για την οποία είναι απαραίτητο να γίνει ειδική μνεία. Με την αυτοσυγκέντρωση ένας παίκτης έχει την πολύτιμη δυνατότητα να αποφεύγει την επιρροή από πάσης φύσεως παράγοντες (είτε έσωθεν, είτε έξωθεν επιβαλλόμενους), προκειμένου να παραμείνει συγκεντρωμένος στο παιχνίδι του και να αγγίξει το επιθυμητό για αυτόν αποτέλεσμα, το οποίο μάλιστα είναι τις περισσότερες φορές συνυφασμένο με την κατάκτηση της νίκης. Χαρακτηριστικά θα μπορούσαν να αναφερθούν τα εξής: με δεδομένο πως η αντισφαίριση αποτελεί μια αθλητική δραστηριότητα που πραγματοποιείται σε εξωτερικό χώρο, η επιρροή του παίκτη από κάποιους ήχους είναι κάτι παραπάνω από πιθανή. Συνεπώς, ο αγωνιζόμενος οφείλει να έχει επαρκώς καλλιεργήσει τη δεξιότητα της αυτοσυγκέντρωσης, προκειμένου οτιδήποτε προκύψει στον αγωνιστικό χώρο (λ.χ. φωνές των παρευρισκομένων), να μην επηρεάσει τη σωματική, αλλά και την πνευματική του απόδοση (Nideffer, 1986). Η κατάσταση παρουσιάζεται ουσιωδώς δυσχερέστερη κατά το ενδεχόμενο διαχείρισης εσωτερικά προκαλούμενων ερεθισμάτων. Πιο συγκεκριμένα, τα ερεθίσματα που προκαλούνται από εσωτερικούς παράγοντες συχνά συνδέονται με τους συλλογισμούς και τα συναισθήματα ενός παίκτη, ενώ δεν πρέπει να λησμονεί κανείς πως ανάμεσα στις δύο αυτές κατηγορίες δημιουργείται μία σχέση αλληλεπίδρασης. Αυτό αιτιολογείται από το γεγονός ότι συνηθίζεται κάποια πράξη του εξωτερικού περιβάλλοντος, να έχει τόσο πνευματικό όσο και ψυχολογικό αντίκτυπο στον τρόπο παιχνιδιού κάθε παίκτη. Για παράδειγμα, μία ενδεχόμενη συμπεριφορά του αντιπάλου που καταπατά τους θεσπισμένους κανονισμούς της αντισφαίρισης, είναι δυνατόν να προκαλέσει συναισθήματα άγχους και έντασης στον έτερο αθλητή (Kremer & Moran, 2008; Moran, 2012).

Επιπροσθέτως, αξίζει να επισημανθεί πως τα μικρής έκτασης χρονικά διαστήματα που μεσολαβούν από την εκτέλεση των χτυπημάτων, αλλά και των κινήσεων σε έναν αγώνα αντισφαίρισης, προβάλλουν την αναγκαιότητα της συνεχούς εγρήγορσης της αυτοσυγκέντρωσης του παίκτη, προκειμένου το επίπεδο παιχνιδιού του να κινηθεί σε ικανοποιητικά επίπεδα. Προχωρώντας ένα βήμα παρακάτω, έχει παρατηρηθεί ότι το μέσο χρονικό διάστημα που απαιτείται για να φθάσει η μπάλα τη βασική γραμμή, ενώ έχει προηγηθεί η πραγματοποίηση δύο διαφορετικών χτυπημάτων από τους αντιπάλους, απαιτεί κατά προσέγγιση 1-1,5 δευτερόλεπτα. Φυσικά, όσο πιο αυξημένο είναι το επίπεδο παιχνιδιού που πραγματοποιεί ένας αθλητής, τόσο ταχύτερη εμφανίζεται η διέλευση της μπάλας από τη βασική γραμμή, μετά τη διενέργεια σχετικών χτυπημάτων. Ως εκ τούτου, επισημαίνεται πως

η αυτοσυγκέντρωση ενός αθλητή αντισφαίρισης είναι επιβεβλημένο να διατηρείται σε υψηλά επίπεδα, κάθε χρονική στιγμή μιας επίσημης αναμέτρησης, προκειμένου να διασφαλίζεται διαρκώς η αποτελεσματική απόδοση του (Γρίβας, 2015).

Παράλληλα, στο ίδιο πλαίσιο κινείται και η ενδυνάμωση της προσοχής κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής δράσης ενός αθλητή (Greenless & Moran, 2003). Ειδικότερα, είναι γεγονός πως ένας αντισφαιριστής προτείνεται να αντιδρά ταχέως, κάθε φορά που πρόκειται για απόκρουση κάποιου drop shot της αντίθετης πλευράς. Επιπροσθέτως, είναι πρόδηλο πως εκτός από την ανάγκη γρήγορης αντίδρασης στις κινήσεις του αντιπάλου, απαιτείται κατ' επέκταση και η επιλογή των μεθόδων εκείνων που κρίνονται ικανές να αποβούν πετυχημένες για τον παίκτη που τις επιλέγει. Άλλωστε, είναι χαρακτηριστικό πως οι αντιδράσεις ενός παίκτη προκύπτουν μέσα από την αλληλεπίδραση πολλών παραμέτρων, οι οποίες είναι απρόβλεπτες (Jones, 1973). Ως τέτοιες θεωρούνται τόσο η θέση που καταλαμβάνει ένας παίκτης στο γήπεδο της αντισφαίρισης, όσο και η δυνατότητα πρόβλεψης του προσανατολισμού της μπάλας. Σε κάθε περίπτωση, πρωταγωνιστικό ρόλο διαδραματίζει η επιλογή εκείνων των ερεθισμάτων τα οποία κρίνονται πρωταρχικής σημασίας για την αντίδραση σε κάποιο χτύπημα ή αντίστοιχα, κάποια κίνηση. Είναι άλλωστε γνωστό πως ο ανθρώπινος οργανισμός δεν είναι δυνατόν να αντιδράσει με τη μέγιστη προσοχή σε κάθε περιστατικό στον αγωνιστικό χώρο. Επομένως, απαιτείται να απομονώνει τα σημεία εκείνα που θεωρούνται άξια σπουδαιότητας, προκειμένου ο αγώνας αντισφαίρισης να αποκτήσει την επιθυμητή για κάθε παίκτη ροή (Martens, 1987).

5.5. Επιλεκτική προσοχή

Εάν επιχειρήσει κανείς μία ενδελεχή προσέγγιση της έννοιας της προσοχής θα διαπιστώσει πως η διαδικασία εντοπισμού των σημαντικών στοιχείων, η οποία συνοδεύεται από την αντίστοιχη απομάκρυνση των περιττών παραγόντων, συνιστούν την έννοια της «επιλεκτικής προσοχής» ενός αντισφαιριστή. Πιο αναλυτικά, γίνεται αντιληπτό πως η δεξιότητα της επιλεκτικής προσοχής είναι δυνατόν να εξαρτηθεί από την πλήρωση ορισμένων θεμελιωδών προϋποθέσεων. Σε πρώτη φάση, η επιλεκτική προσοχή διαμορφώνεται από το επίπεδο ετοιμότητας του κάθε αθλητή. Ειδικότερα, ο κάθε παίκτης οφείλει να είναι σε θέση να αντιλαμβάνεται το είδος των κινήσεων στις οποίες θα προβεί ο αντίπαλος, προκειμένου να προετοιμαστεί κατάλληλα για την επιτυχή απόκρουση αυτών. Ακόμη, ιδιαίτερη βαρύτητα είναι απαραίτητο να αποδοθεί στην επίδραση που ασκεί στη

δημιουργία της επιλεκτικής προσοχής, η αυξημένη, μειωμένη ή φυσιολογική τιμή που αναφέρεται στη διέγερση ενός αθλητή. Δεν είναι λίγες οι φορές, άλλωστε, που η επιλεκτική προσοχή ενός αντισφαιριστή προκύπτει από το βαθμό εμπειρίας που παρουσιάζει ο κάθε αθλητής (Munroe et al., 2000). Η πρώτη επαφή ενός ατόμου με ένα συναίσθημα καθιστά εξαιρετικά δύσκολη την αντιμετώπισή του. Εντούτοις, όσο πιο πολλές φορές έχει αντιμετωπίσει ένας αθλητής παρόμοιας φύσης καταστάσεις, τόσο πιο εύκολη καθίσταται η συγκέντρωση της προσοχής στα σημεία που θεωρούνται ικανά να επηρεάσουν την έκβαση ενός αγώνα. Μία ακόμη έκφανση της επιλεκτικής προσοχής είναι εκείνη που είναι συνδεδεμένη με αρνητικά αποτελέσματα. Σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά της εν λόγω κατηγορίας, ένας αθλητής εστιάζει την προσοχή του στην ασήμαντη πλευρά των αγωνιστικών εξελίξεων. Το συγκεκριμένο γεγονός επιδρά αρνητικά στην έκβαση του παιχνιδιού. Είναι, εξάλλου, παγιωμένη η άποψη πως η διάσπαση της προσοχής λειτουργεί ανασταλτικά στην απόδοση του αθλητή, διότι ο παίκτης όχι μόνο δεν επικεντρώνεται στα ουσιώδη ερεθίσματα που δέχεται αλλά υποβαθμίζεται η ικανότητά του να αξιολογεί οποιουδήποτε περιεχομένου εξωτερική πληροφορία της οποίας γίνεται αποδέκτης (Scmith & Peper, 1998).

6. Λοιποί παράγοντες

6.1. Εκμάθηση

6.1.1. Ορισμός

Αναντίρρητα, η αντισφαίριση αποτελεί μία αθλητική δραστηριότητα για την εκμάθηση της οποίας απαιτείται η ορθή διδασκαλία των πτυχών που συναποτελούν το συγκεκριμένο άθλημα, με στόχο ο εκπαιδευόμενος να είναι σε θέση, μετά από ένα εύλογο χρονικό διάστημα, να προβαίνει ο ίδιος στην εκτέλεση των βασικών κινήσεων του τένις. Με άλλα λόγια, όταν τίθενται τα ορθά ερεθίσματα στη διδασκαλία του συγκεκριμένου αθλήματος, εξασφαλίζεται η ανοδική πορεία του αντισφαιριστή, ο οποίος ασχολείται με το τένις είτε από επαγγελματική, είτε από ερασιτεχνική πλευρά (Crespo, 1999).

Σε πρώτο στάδιο, κρίνεται αναγκαίο να επισημανθεί πως η εκμάθηση των βασικών κατευθύνσεων της αντισφαίρισης κρίνεται πρωταρχικής σημασίας, δεδομένου πως δεν απαιτείται αποκλειστικά η διδασκαλία ορισμένων σωματικών κινήσεων, αλλά προτάσσεται η παράλληλη πνευματική και ψυχολογική προετοιμασία του εκάστοτε παίκτη. Ειδικότερα, η διαδικασία διδασχής της αντισφαίρισης ξεκινά με την πρόσδοση μιας συνολικής εικόνας του

αθλήματος στον εκπαιδευμένο. Σε επόμενη φάση, ο εκπαιδευτής μεταλαμπαδεύει στον μαθητή τις βασικές κινήσεις που εκτελούνται στο πλαίσιο της αντισφαίρισης. Για παράδειγμα, ο αθλητής έρχεται για πρώτη φορά σε επαφή με τον κινησιολογικό τομέα, εκτελώντας ποικιλία χτυπημάτων και λαβών. Με δεδομένο πως το τένις συνιστά ένα άθλημα κίνησης, ο εκπαιδευτής συνεχίζει με την καλλιέργεια της ταχύτητας του ατόμου. Φυσικά, από τη διαδικασία αυτή δεν θα μπορούσε να λείπει η ανάλυση των πάγιων κανόνων που ενδείκνυται να τηρούνται κατά τη διάρκεια συμμετοχής ενός ατόμου σε έναν αγώνα αντισφαίρισης. Σε κάθε περίπτωση, μέσω της διδασκαλίας δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στην καλλιέργεια της ψυχολογικής κατάστασης ενός ατόμου που επιθυμεί να ασχοληθεί με την συγκεκριμένη δραστηριότητα. Ως εκ τούτου, μέσω της αλληλεπίδρασης εκπαιδευτή και μαθητή, τίθενται ορισμένες επιδιώξεις που είναι απαραίτητο να εκπληρωθούν σε βάθος χρόνου, προκειμένου ο παίκτης να είναι εφοδιασμένος με τα απαραίτητα εφόδια για την συμμετοχή του σε οργανωμένο σύνολο αναμετρήσεων (Jones, 1982).

6.1.2. Σκοποί εκμάθησης

Όπως εύκολα διαπιστώνει κανείς, η διάρθρωση της διδασκαλίας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τους σκοπούς που θέτει ο μαθητευόμενος. Για παράδειγμα, είναι ευνόητο ότι τα ποιοτικά και ποσοτικά χαρακτηριστικά της διδασκαλίας που χρησιμοποιούνται για τη συμμετοχή ενός παίκτη σε επαγγελματικούς αγώνες, διαφέρει σημαντικά από την αντίστοιχη μέθοδο που προτείνεται για την ερασιτεχνική ενασχόληση ενός ατόμου με την αντισφαίριση. Ως εκ τούτου, από άποψη περιεχομένου η διδασκαλία της αντισφαίρισης αναφέρεται σε όλες εκείνες τις ασκήσεις (λ.χ. ψυχολογικής ή κινητικής φύσεως), που αποσκοπούν στην εξέλιξη του εκπαιδευόμενου (Δουβής, 2006). Προς εκπλήρωση του προαναφερθέντος σκοπού, ο επιβλέπων έχει στη διάθεσή του ποικιλία εργαλείων, που συνεπικουρούν το έργο του και ταυτόχρονα είναι αναγκαία για την ενασχόληση με την αντισφαίριση (λ.χ. μηχανή εκτόξευσης μπαλών). Επομένως, γίνεται αντιληπτό πως η διδασκαλία του τένις αποτελεί μία σύνθετη διδασκαλία, η οποία μάλιστα συνδέεται άρρηκτα με το ποιόν του εκπαιδευόμενου. Ενδεικτικά θα μπορούσε να αναφερθεί πως όσο πιο επιδέξιος παρουσιάζεται ο μαθητής στην πράξη, τόσο πιο περίπλοκες γίνονται οι ασκήσεις που του ανατίθενται από τον εκπαιδευτή. Υπό αυτό το πρίσμα, ο δάσκαλος οφείλει να είναι κατάλληλα προετοιμασμένος και εκπαιδευμένος, προκειμένου να εφαρμόσει την αρμόζουσα κάθε φορά μέθοδο διδασκαλίας βάσει των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών ενός μαθητή. Αξίζει να σημειωθεί πως για την επιτυχή διδαχή της ενδείκνυται οι ασκήσεις που πραγματοποιούνται να εκτελούνται ανά

τακτά χρονικά διαστήματα, σύμφωνα με τους ισχύοντες κανόνες. Επιπλέον, ο εκπαιδευτής προτάσσεται να διανθίζει το πρόγραμμα των ασκήσεων με διαφορετικές κάθε φορά κινήσεις, προκειμένου να καλύψει όλο το φάσμα των κινησιολογικών πτυχών του τένις. Τέλος, αποφασιστικό ρόλο διαδραματίζει η συγκέντρωση στον τιθέμενο κάθε φορά στόχο, τόσο από την πλευρά του εκπαιδευτή, όσο και από την πλευρά του αποδέκτη της διαδικασίας (Martin et al., 1991).

6.1.3. Έννοια της μάθησης

Ως απόρροια των προαναφερθέντων, διαπιστώνεται η μάθηση αποτελεί την «πυξίδα», σύμφωνα με την οποία κατευθύνονται οι διάφορες διδακτικές μέθοδοι. Ειδικότερα, με την έννοια της «μάθησης» αποδίδεται η κατάσταση σύμφωνα με την οποία, ο αποδέκτης της διδασχής εφαρμόζει στην πράξη όσα διδάχθηκε. Η μεταλαμπάδευση γνώσεων κρίνεται επιτυχής, μάλιστα, όταν η ορθή διεκπεραίωση των ψυχολογικών και σωματικών υποδείξεων πραγματοποιείται στο υψηλότερο δυνατό ποιοτικά επίπεδο. Με άλλα λόγια, το άτομο έχει κατανοήσει και κατακτήσει σε τέτοιο βαθμό το αντικείμενο διδασκαλίας, έτσι ώστε η αντίδραση με τον ενδεδειγμένο τρόπο σε ορισμένες ενέργειες αποτελεί μία βιολογική διεργασία (Elliot et al., 2003).

6.1.4. Διάκριση μάθησης και προπόνησης

Σε αυτό το σημείο, θεωρείται επιβεβλημένο να γίνει η ακόλουθη διευκρίνιση. Ο όρος «προπόνηση» αναφέρεται στο σύνολο των διαδικασιών που πραγματοποιούνται με απώτερο στόχο την αναβάθμιση της απόδοσης ενός αθλητή. Επιπλέον, ο συγκεκριμένος όρος είναι άμεσα συνδεδεμένος με τη συμμετοχή ενός ατόμου σε επίσημες αναμετρήσεις, για την προετοιμασία των οποίων απαιτείται η αδιάκοπη συνεισφορά του προπονητή. Από την άλλη πλευρά, με τον όρο «μάθηση» αποδίδεται η διαδικασία κατάκτησης χρήσιμων πληροφοριών και γνώσεων, σχετικά με κάποιο συγκεκριμένο τομέα. Συνεπώς, οι εν λόγω όροι ενδείκνυται να μη συγχέονται στην πράξη, μολονότι τελούν σε στενή σχέση μεταξύ τους. Σε κάθε περίπτωση, κοινό στοιχείο τόσο της μάθησης, όσο και της προπόνησης αποτελεί η έννοια της «εξάσκησης». Η εξάσκηση, λοιπόν, αναφέρεται στην συνεχή πρακτική εφαρμογή και εκτέλεση των θεμάτων στα οποία έχει επικεντρωθεί η προηγηθείσα διδακτική διαδικασία. Κατά συνέπεια, η εξάσκηση, όπως άλλωστε μαρτυρά και η ίδια η ετυμολογική της ρίζα συνδέεται άρρηκτα με την εκτέλεση διαφόρων ασκήσεων, προκειμένου να επέλθει η συνεχής

βελτίωση του τρόπου παιχνιδιού ενός παίκτη από κάθε άποψη. Εν κατακλείδι, η εξάσκηση αποτελεί βασική κατευθυντήρια γραμμή τόσο της προπόνησης, όσο και της μάθησης (McPherson & French, 1991).

6.1.5. Βασικές αρχές διδασκαλίας

Ακολούθως, για την επιτυχή έκβαση της διδασκαλίας θεωρείται απαραίτητο να εκπληρωθούν ορισμένες βασικές επιταγές, οι οποίες διέρχονται από διαφορετικά στάδια. Αρχικά, ο εκπαιδευόμενος έρχεται σε επαφή με τις θεμελιώδεις αρχές που χαρακτηρίζουν την εκτέλεση μιας συγκεκριμένης κίνησης. Όταν η διαδικασία αυτή θεωρηθεί επιτυχής, τότε μόνο ο εκπαιδευτής προχωρά στο επόμενο βήμα. Στη συγκεκριμένη διδακτική φάση, λοιπόν, προτείνεται η ανάλυση των ίδιων θεμάτων, από διαφορετική οπτική γωνία. Συμπληρωματικά, αυτό σημαίνει πως ο παίκτης έχει πλέον το γνωστικό υπόβαθρο να κατανοήσει πλήρως όλες τις ειδικότερες πτυχές που αναφέρονται στην υλοποίηση κάποιας κίνησης. Μετά τη διενέργεια αυτού του βήματος, η διαδικασία επιδιώκει την ποιοτική βελτίωση της διενεργούμενης κίνησης. Συνεκδοχικά, ο μαθητής προσανατολίζεται σύμφωνα με τις οδηγίες του εκπαιδευτή, στην ορθή πραγματοποίηση της άσκησης, προκειμένου να αγγίξει το ανώτερο επίπεδο αυτοματοποίησης. Είναι σαφές, πως θεμελιώδης προϋπόθεση για την παρατήρηση θετικών αποτελεσμάτων στον τρόπο παιχνιδιού ενός παίκτη είναι η πιστή τήρηση της χρονικής αλληλουχίας που προαναφέρθηκε. Στον αντίποδα, η διαδικασία δεν θα επιφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα εάν ο εκπαιδευτής εφαρμόσει κατά διαφορετική χρονική προτεραιότητα τα αναγκαία βήματα. Εντούτοις, δεν πρέπει να λησμονεί κανείς πως η διάρκεια διδασκαλίας καθενός από τα επιμέρους βήματα δεν είναι προκαθορισμένη. Ποικίλλει, δηλαδή, ανάλογα με τις δυνατότητες, τα τρωτά σημεία και την ταχύτητα εξέλιξης κάθε μεμονωμένου παίκτη (McPherson & French, 1991).

Είναι πρόδηλο πως σε κάθε τομέα του καθημερινού βίου, η ορθή διδακτική προετοιμασία που έχει λάβει ένας μαθητής, εξασφαλίζει σε μεγάλο βαθμό την επιτυχημένη πορεία του στον εκάστοτε κλάδο. Η διαδικασία διδασκαλίας των πτυχών της αντισφαίρισης δεν αποτελεί εξαίρεση. Ως εκ τούτου, έχουν διαμορφωθεί ορισμένοι βασικοί κατευθυντήριοι άξονες, η πιστή τήρηση των οποίων έχει αποδειχθεί ότι εξασφαλίζει σε μεγάλο βαθμό το ποσοστό επιτυχίας ενός παίκτη. Πιο συγκεκριμένα, ο εξέχων ρόλος της αρχής της διαφοροποίησης αιτιολογείται από την ανάγκη διαμόρφωσης ενός εξατομικευμένου προγράμματος διδασκαλίας, ικανού να ανταπεξέλθει στις ανάγκες κάθε μαθητή. Επιπροσθέτως, σύμφωνα με τις επιταγές της αρχής της σαφήνειας, ο εκπαιδευτής είναι

επιφορτισμένος με την αρμοδιότητα της λεπτομερούς ανάλυσης όλων των κινήσεων αλλά και των πνευματικών και ψυχολογικών διεργασιών που απαιτούνται για την ολοκλήρωση ενός αγώνα αντισφαίρισης. Δεν πρέπει να παραλειφθεί η αναφορά στις αρχές της σταθερότητας, αλλά και της συστημικότητας, η εφαρμογή των οποίων προσπορίζει στον εκπαιδευόμενο πλεονεκτήματα, αναφορικά με την εξέλιξη της επίδοσής του εντός του γηπέδου. Τέλος, ειδική μνεία είναι αναγκαίο να γίνει για την αρχή του συσχετισμού ανάπτυξης. Σύμφωνα με τις επιταγές της εν λόγω αρχής, η οποία συνδέεται άρρηκτα με την αρχή της διαφοροποίησης, ο εκπαιδευτής επωμίζεται το καθήκον θεμελίωσης του εκπαιδευτικού πλαισίου, που θα ανταποκριθεί πιο αποτελεσματικά στις δεξιότητες και στις αδυναμίες του εκπαιδευόμενου (Jones, 1982).

6.2. Τακτική

6.2.1. Ορισμός τακτικής

Με την έννοια της «τακτικής» αποδίδεται το σύνολο των δυνατοτήτων που χαρακτηρίζουν το παιχνίδι ενός συγκεκριμένου αθλητή να αντιδρά επαρκώς και αποτελεσματικά στις κινήσεις της αντίπαλης πλευράς. Βασική κατευθυντήρια γραμμή γύρω από την οποία περιστρέφονται οι εκφάνσεις της τακτικής είναι φυσικά, η κατάκτηση όσο των δυνατόν περισσότερων πόντων η οποία συνοδεύεται από την ταυτόχρονη υποβάθμιση της θέσης της αντίπαλης πλευράς. Με άλλα λόγια, η τεχνική προκύπτει από τον συνδυασμό πολλών και διαφορετικών παραγόντων, όπως είναι για παράδειγμα, τόσο η πνευματική προετοιμασία όσο και η ίδια η σωματική εκτέλεση κάποιας κίνησης. Ως εκ τούτου, η εξέλιξη της τακτικής ενός αντισφαιριστή συνιστά έναν από τους ακρογωνιαίους λίθους, στη βάση του οποίου θα οικοδομηθεί η ανοδική πορεία του αθλητή στον αγωνιστικό χώρο (Γρίβας & Μαντής, 1996).

Πιο αναλυτικά, στην έννοια της τακτικής δεν αναφέρονται μόνο οι κινήσεις που παράγονται ως αποτέλεσμα αντίδρασης στις ενέργειες του αντιπάλου. Αντιθέτως, η τακτική περιλαμβάνει και τον τρόπο αθλητικής συμπεριφοράς του παίκτη αναφορικά και με τις πράξεις ή τις παραλείψεις στις οποίες προβαίνουν οι συναθλητές του. Επιπλέον, δεν πρέπει να παραγκωνίζεται η σημασία που δίνεται σχετικά με την κατάσταση της συγκεκριμένης έννοιας η μελέτη των εξωτερικών συνθηκών που χαρακτηρίζουν κάθε μεμονωμένο αγώνα, προκειμένου ο προπονητής να επιλέξει την πλέον συμφέρουσα μέθοδο που θα κριθεί ικανή να οδηγήσει στο επιθυμητό αγωνιστικό αποτέλεσμα. Κρίνεται σκόπιμο να αναφερθεί πως η τακτική δεν ταυτίζεται αποκλειστικά με την νικηφόρα έκβαση ενός αγώνα. Αυτό σημαίνει

πως μία αναμέτρηση αντισφαιρίσης, ακόμα και χωρίς την κατάκτηση της νίκης, είναι δυνατόν να επιφέρει στον αθλητή άλλα οφέλη. Για παράδειγμα, μέσα από την αλληλεπίδραση με άλλους αντισφαιριστές, κάθε παίκτης ανακαλύπτει την τακτική που προσιδιάζει περισσότερο στον τρόπο παιχνιδιού του και συνδράμει στην μεγιστοποίηση των δυνατοτήτων του (Thiess & Schnabel, 1986).

6.2.2. Διάκριση τακτικής και στρατηγικής

Είναι άλλωστε γνωστό, πως οι όροι της τακτικής και της στρατηγικής, μολονότι παρουσιάζουν αρκετές ομοιότητες, εντούτοις διαφέρουν ουσιωδώς μεταξύ τους. Ειδικότερα, με εμφανείς ρίζες από τις πρακτικές του στρατιωτικού κλάδου, η τεχνική επικεντρώνεται αποκλειστικά στην ίδια την πραγματοποίηση μιας αναμέτρησης. Αξίζει να αναφερθεί πως η έννοια της «στρατηγικής» αναφέρεται σε μεγαλύτερη σε έκταση γκάμα αθλητικών ρυθμίσεων. Με άλλα λόγια, η στρατηγική τελεί σε άμεση συνάρτηση με τις μακροπρόθεσμες επιδιώξεις που θέτει ένας αθλητής κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας του, αλλά και στο χρονικό διάστημα που λαμβάνει μέρος σε κάποια επίσημη αθλητική δραστηριότητα. Η στρατηγική, επομένως, αποτελεί μία ευρύτερη κατηγορία, στους κόλπους της οποίας αναπτύσσεται και η έννοια της τακτικής. Η τακτική αποτελεί μία διαδικασία που επικεντρώνεται σε κάποιον συγκεκριμένο αγώνα και κατ' επέκταση έχει εξατομικευμένο περιεχόμενο. Δεν είναι λίγες οι φορές, βέβαια, που οι δύο προαναφερθέντες όροι χρησιμοποιούνται κατά τον ίδιο τρόπο στην πράξη (Woods et al., 1995).

Εν συνεχεία, η ουσία της εφαρμογής μιας συγκεκριμένης τακτικής έγκειται ακριβώς στη διαχείριση αλλά και στην επίλυση τυχόν ζητημάτων, τα οποία είναι αναγκαίο να διευθετηθούν άμεσα. Θα μπορούσε να υποστηριχθεί πως η τακτική αποτελεί την έμπρακτη έκφραση της στρατηγικής σε συγκεκριμένα τοπικά και χρονικά πλαίσια. Επιπροσθέτως, η διαμόρφωση της τακτικής δεν συνιστά ένα απλό εγχείρημα. Για τη δημιουργία της απαιτείται να ληφθούν υπ' όψιν αρκετές παράμετροι, όπως οι αθλητικές επιδιώξεις που θέτει ένας αντισφαιριστής κατά τη διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας. Ακόμη, ιδιαίτερη επιρροή ασκούν τόσο οι εξωτερικές συνθήκες που ενδέχεται να επηρεάσουν την πορεία του παιχνιδιού ενός αθλητή, καθώς επίσης και η έκταση της εμπειρίας που διαθέτει ο κάθε αντισφαιριστής (Hegerdon, 1987).

6.2.3. Συνδυασμός πνευματικών και σωματικών παραμέτρων

Η τακτική, λοιπόν, αποτελεί μία διαδικασία της οποίας η συνεχή καλλιέργεια αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ανάπτυξή της. Πιο συγκεκριμένα, ο προπονητής είναι επιφορτισμένος με το καθήκον εντοπισμού των δυνατών σημείων ενός παίκτη, προκειμένου με τους κατάλληλους χειρισμούς να αναδείξει τις εν λόγω δυνατότητες. Η τακτική, όπως άλλωστε διαφαίνεται και από την ίδια τη γραμματική ερμηνεία του όρου, επικεντρώνεται στον τρόπο με τον οποίο πραγματοποιείται μία κίνηση. Επιπλέον, ο τρόπος πραγματοποίησης είναι επιβεβλημένο να είναι αυτός που έχει επικρατήσει ως ο ορθότερος και ως ο πιο κατάλληλος να προσαρμοστεί στις ανάγκες κάθε περίπτωσης, για την ανάδειξη των δεξιοτήτων ενός αντισφαιριστή. Κάθε φορά λοιπόν που οι δεξιότητες του εκπαιδευόμενου καλλιεργούνται σε επαρκές επίπεδο, το γεγονός αυτό αποτελεί μία βασική ένδειξη της συνεχούς βελτίωσης της τακτικής που χρησιμοποιεί στις αναμετρήσεις που συμμετέχει (Roeter & Groppe, 2001).

Προχωρώντας, η τακτική πραγματοποιείται μέσω της πραγματοποίησης ενεργειών από την πλευρά του αντισφαιριστή. Ωστόσο, η σύνδεση μεταξύ του πνεύματος και του σώματος κατά την εκτέλεση μιας συγκεκριμένης τεχνικής είναι κάτι παραπάνω από προφανές. Κατά μία άποψη, σε πρώτο στάδιο επιχειρείται μία κατανόηση του αθλητικού ζητήματος, το οποίο χρήζει άμεσης διευθέτησης ή αντιμετώπισης. Σε δεύτερη φάση, ο αντισφαιριστής προβαίνει σε έναν συλλογισμό, με στόχο την κατάστροφη του κατάλληλου σχεδίου προς επίλυση του υπό κρίση θέματος. Η διαδικασία ολοκληρώνεται με την εφαρμογή του προαναφερθέντος σχεδίου στην πράξη (Haare, 1982). Κατά μία άλλη άποψη, η οποία παρουσιάζει αρκετές ομοιότητες με την προηγούμενη, η αφετηρία της εφαρμογής της τακτικής τοποθετείται ακριβώς στο χρονικό σημείο κατανόησης ενός προβλήματος. Εν συνεχεία, επιχειρείται η πνευματική επεξεργασία του προβλήματος, με ταυτόχρονη προσπάθεια εξεύρεσης μιας σειράς λύσεων που θα εξασφαλίσουν την επιτυχή αντιμετώπιση του ζητήματος. Ακολουθεί η υλοποίηση των λύσεων αυτών, ενώ για την επιτυχή έκβαση του εγχειρήματος γίνεται μία προσπάθεια αξιολόγησης της τελικής κατάστασης. Εν κατακλείδι, είναι αναγκαίο να επισημανθεί πως η τακτική προκύπτει από τον ορθό συνδυασμό πνευματικών και σωματικών παραμέτρων. Η τακτική λοιπόν συνιστά το «κλειδί» που παρέχει στον αθλητή τα απαραίτητα εφόδια για την αναβάθμιση της απόδοσής του (Martin et al., 1991).

6.3. Τεχνική

6.3.1. Ορισμός

Η αντισφαίριση αποτελεί μια αθλητική δραστηριότητα στην οποία η τεχνική είναι δυνατόν να επηρεάσει την απόδοση ενός αντισφαιριστή, είτε σε επίπεδο προετοιμασίας, είτε σε επίπεδο συμμετοχής σε επίσημες αθλητικές διοργανώσεις. Είναι γεγονός πως στην έννοια της τεχνικής αναφέρεται ο συνδυασμός που προκύπτει από την αρμονική συνεργασία των ψυχολογικών, των κινητικών, αλλά και των τεχνικών δεξιοτήτων ενός παίκτη. Επομένως, η ενασχόληση του εκπαιδευτή, αλλά και του αθλητή με τη συνεχή βελτίωση της τεχνικής απαιτείται να είναι βασικός πυλώνας της προετοιμασίας του (Γρίβας et al., 1996).

Ειδικότερα, με την έννοια της «τεχνικής» αποδίδεται εκείνο το ιδιαίτερο μοτίβο ψυχολογικών, κινητικών και τεχνικών βημάτων, η εφαρμογή των οποίων θεωρείται ικανή να αναδείξει τα δυνατά σημεία ενός παίκτη και παράλληλα, να αποτρέψει την εξέλιξη του αντιπάλου. Το επίκεντρο της αναβάθμισης της τεχνικής ενός παίκτη τίθεται εν προκειμένω στον ορθό τρόπο εκτέλεσης ορισμένων κινήσεων. Η ανάπτυξη της τεχνικής είναι απαραίτητο να αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της προπονητικής διαδικασίας. Ο εκπαιδευτής, αφουγκραζόμενος τις ανάγκες του μαθητή, οφείλει να εντοπίζει τις τεχνικές αδυναμίες κάθε παίκτη, προκειμένου μέσω της πραγματοποίησης κατάλληλων ασκήσεων, να επιτευχθεί η ποιοτική βελτίωσή τους. Οι ασκήσεις που πραγματοποιούνται για την ανοδική πορεία της τεχνικής είναι απαραίτητο να διενεργούνται σε διαφορετικές κάθε φορά συνθήκες, προκειμένου ο αθλητής να είναι προετοιμασμένος για οποιοδήποτε ενδεχόμενο προκύψει στον αγωνιστικό χώρο (Martin et al., 1995).

6.3.2. Διακρίσεις τεχνικής

Η έννοια της τεχνικής λοιπόν είναι δυνατόν να διακριθεί σε δύο διαφορετικές κατηγορίες, βάσει των στοιχείων που τις διαφοροποιούν. Από τη μία πλευρά, υπάρχει η θεμελιώδης έκφανση της τεχνικής, σύμφωνα με την οποία δίνονται οι βασικές οδηγίες στους παίκτες αναφορικά με την εκτέλεση μιας κίνησης. Από την άλλη πλευρά, στην πράξη εφαρμόζεται και ένα άλλο είδος τεχνικής, το οποίο έχοντας ως έρεισμα τη βασική μορφή, παραλλάσσεται ανάλογα με τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του κάθε αντισφαιριστή. Επομένως, σε πρώτο στάδιο, ο εκπαιδευτής επιδιώκει να μεταδώσει στον αθλητή τις στοιχειώδεις έννοιες της τεχνικής. Ακολούθως, σε δεύτερη φάση ο εκπαιδευόμενος καλείται να υλοποιήσει τα όσα διδάχθηκε σε θεωρητικό επίπεδο. Φυσικά, για την πραγμάτωση του

κάθε σταδίου γίνεται χρήση διαφορετικών τρόπων διδασκαλίας. Η συμβολή του εκπαιδευτή είναι άκρως σημαντική, διότι η ορθή θεμελίωση του θεωρητικού επιπέδου αποτελεί το εχέγγυο για την ορθή πραγμάτωση των κινήσεων. Όπως γίνεται αντιληπτό, η διαδικασία αυτή ποικίλλει ανάλογα με τα χαρακτηριστικά του κάθε εκπαιδευόμενου. Για παράδειγμα, εάν πρόκειται για έναν αθλητή νεαρής ηλικίας, η προσέγγιση του εκπαιδευτή διαφέρει ουσιωδώς από την αντιμετώπιση που θα συνεπαγόταν η προπόνηση ενός εξαιρετικά έμπειρου αντισφαιριστή (Elliot et al., 2003).

6.3.3. Βασικός και λεπτός συνδυασμός

Ειδικότερα, ως βασική επιδίωξη του πρώτου σκέλους διδασκαλίας της τεχνικής τίθεται η προσπάθεια επίτευξης τόσο του «βασικού», όσο και του «λεπτού» συντονισμού. Η έννοια του βασικού συντονισμού αναφέρεται στη διδασκαλία της βασικής τεχνικής που απαιτείται για την ενασχόληση με την αντισφαίριση. Ο λεπτός συντονισμός, αντιθέτως, αναφέρεται λεπτομερώς στις ειδικότερες εκφάνσεις της τεχνικής, προκειμένου να αναβαθμιστεί ο τρόπος εκτέλεσης των διαφόρων κινήσεων. Πιο συγκεκριμένα, στο εν λόγω σκέλος εντάσσονται ασκήσεις εξάσκησης, τόσο από άποψη συντονισμού, όσο και από άποψη κίνησης. Η καλλιέργεια του βασικού συντονισμού αποτελεί το προαπαιτούμενο για την εκπλήρωση και του λεπτού συντονισμού. Εν συνεχεία, στο δεύτερο σκέλος της διδασκαλίας δίνεται βάση στην αναβάθμιση της ποιότητας των εκτελούμενων κινήσεων. Ταυτόχρονα, επιχειρείται η υλοποίηση διαφόρων κινήσεων, στάσεων και χτυπημάτων, με στόχο ο παίκτης να έχει τη δυνατότητα να ανταποκριθεί σε οποιαδήποτε τροπή ενός αγώνα (Μαββίδης, 2010).

Συνεπώς, γίνεται αντιληπτό πως για την κατάκτηση του υψηλότερου δυνατού επιπέδου τεχνικής, είναι επιβεβλημένη η συνεχής ενασχόληση του αθλητή με την εκτέλεση ορισμένων ασκήσεων. Πιο συγκεκριμένα, ο αντισφαιριστής προτείνεται να υλοποιεί τις ασκήσεις που έχει υποδείξει ο προπονητής σε επανάληψη, μέχρι να φτάσει στο επιθυμητό επίπεδο. Μάλιστα, αξίζει να σημειωθεί πως η διεξαγωγή των εκάστοτε ασκήσεων είναι απαραίτητο να γίνεται σε συνθήκες κατά τις οποίες δεν γίνεται κατάχρηση των αντοχών του αθλητή. Επιπλέον, για τη βελτιστοποίηση της τεχνικής, απαιτείται οι κινήσεις να πραγματοποιούνται υπό διαφορετικές συνθήκες, έτσι ώστε ο αντισφαιριστής να έχει προπονηθεί σε κάθε αγωνιστικό ενδεχόμενο που είναι πιθανό να προκύψει. Η τεχνική, λοιπόν, αποτελεί ένα ενιαίο σύνολο, του οποίου βασικοί πυλώνες είναι ο τρόπος διενέργειας των χτυπημάτων, η μέθοδος με την οποία διδάσκονται οι λαβές και τέλος, η βελτίωση των κινήσεων των ποδιών του αντισφαιριστή. Ως επιστέγασμα των προαναφερθέντων, μέσα από

αυτή την αδιάκοπη επανάληψη των ίδιων ασκήσεων, ο αθλητής θα οδηγηθεί στην αυτοματοποιημένη εκτέλεση αυτών, κάθε φορά που ανακύπτει ανάγκη προς τούτο (Γρίβας et al., 1996).

6.4. Διατροφή και νερό

Χωρίς αμφιβολία, η κατάλληλη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών ενός αντισφαιριστή αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της προετοιμασίας που ακολουθεί ο παίκτης για να αντεπεξέλθει στις αγωνιστικές του υποχρεώσεις. Πιο αναλυτικά, είναι γνωστό πως ένα διατροφικό πρόγραμμα με ορθές βάσεις συνιστά το εχέγγυο που θα εξασφαλίσει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Εύκολα διαπιστώνει κανείς πως η τήρηση ενός ισορροπημένου διατροφικού πλαισίου, κρίνεται επιβεβλημένο να συνοδεύεται από την αντίστοιχη πρόσληψη επαρκούς ποσότητας υγρών (Munson et al., 2020).

6.4.1. Θρεπτικές ουσίες

Σε πρώτο πλάνο, αξίζει να επισημανθεί πως η κατηγορία των υδατανθράκων συνιστά μία εκ των βασικότερων πηγών ενέργειας. Αυτό αιτιολογείται από το γεγονός πως οι εν λόγω οργανικές ουσίες είναι απαραίτητες για την ορθή λειτουργία του συνόλου των μυών. Ειδικότερα, δεν πρέπει να λησμονεί κανείς πως η ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί μέσω της κατανάλωσης πρωτεΐνης. Επιπροσθέτως, η πρωτεΐνη είναι εξαιρετικά βοηθητική και στην περίπτωση της επαναφοράς των μυών στην προηγούμενη κατάστασή τους, όταν διενεργείται μία άκρως κουραστική προπόνηση. Από την άλλη πλευρά, οι τροφές που είναι πλούσιες σε λίπος «θωρακίζουν» με ενέργεια τον αθλητή, ενώ παράλληλα τα λίπη συνδράμουν στην ευεργετική δράση των λιποδιαλυτών βιταμινών. Αρωγοί για την ενίσχυση της απόδοσης του αντισφαιριστή τίθενται τόσο τα μέταλλα, όσο και οι βιταμίνες, ουσίες που συνδράμουν στην εύρυθμη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Τέλος, ο ρόλος του ύδατος είναι εξέχων, αν αναλογιστεί κανείς πως η επαρκής ενυδάτωση είναι το βασικό εργαλείο για την καθυστέρηση εμφάνισης συμπτωμάτων κόπωσης, τόσο κατά τη διάρκεια της προπόνησης, όσο και της ίδιας της συμμετοχής σε κάποιο αγώνα (Di Giacomo et al., 2019).

6.4.2. Διαμόρφωση διατροφικού προγράμματος

Πιο συγκεκριμένα, με γνώμονα την εξέχουσα σημασία που λαμβάνει το στάδιο της προπόνησης για έναν αντισφαιριστή, είναι προφανής η ανάγκη διατήρησης ενός συγκεκριμένου διατροφικού προγράμματος. Για παράδειγμα, ο αθλητής είναι απαραίτητο να ξεκινά την ημέρα του με ένα θρεπτικό πρωινό, γεγονός που συνεπάγεται διπλά οφέλη. Αφενός, το γλυκογόνο επανέρχεται στα φυσιολογικά επίπεδα και αφετέρου, ο εγκέφαλος ενισχύεται με τα αναγκαία για τη σωστή λειτουργία του στοιχεία. Εν συνεχεία, θεωρείται σκόπιμο ο αθλητής, βάσει των υποδείξεων του εκπαιδευτή, να προετοιμάζεται ορθά πριν την προπονητική διαδικασία. Ειδικότερα, ο αθλητής ενδείκνυται να εφοδιαστεί με το απαραίτητο ενεργειακό απόθεμα 3-4 ώρες πριν την πραγματοποίηση της προπόνησης. Ως εκ τούτου, προτείνεται να καταναλώνονται γεύματα πλούσια σε υδατάνθρακες. Σε μικρό χρονικό διάστημα πριν την προπόνηση, επιτρέπεται ο αθλητής να τροφοδοτηθεί με ενέργεια, μέσω ενός μικρού γεύματος, το οποίο φυσικά θα περιλαμβάνει μία επαρκή ποσότητα υδατανθράκων (Hornery et al., 2007).

Παράλληλα, είναι γεγονός ότι η πραγματοποίηση της σωματικής προετοιμασίας συνεπάγεται την καύση μεγάλης ποσότητας ενέργειας από τον αντισφαιριστή. Επομένως, η ολοκλήρωση της προπόνησης είναι αναγκαίο να συνοδεύεται από την προσπάθεια επαναφοράς του οργανισμού στα αποδεκτά επίπεδα γλυκογόνου, αλλά και ύδατος. Η επίτευξη αυτού του στόχου είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί ως εξής: ο αντισφαιριστής οφείλει να ενυδατώνεται επαρκώς στα διαλείμματα που διενεργεί ανάμεσα στην προετοιμασία, ενώ απαιτείται η κατανάλωση τουλάχιστον 3 ποτηριών νερού μετά την ολοκλήρωση της προπόνησης. Οι υδατάνθρακες δεν θα μπορούσαν να λείπουν από αυτή την περίπτωση, δεδομένου πως προτείνεται η κατανάλωση ενός μικρού γεύματος μετά το πέρας της προπονητικής διαδικασίας, προκειμένου να αναπληρωθούν τα θερμιδικά κενά. Η διατροφική αξία, μάλιστα, του συγκεκριμένου γεύματος ενισχύεται ακόμα περισσότερο με την προσθήκη πρωτεΐνης (Dragos-Florin, 2017).

Η διαμόρφωση ενός πάγιου διατροφικού προγράμματος είναι απαραίτητο να προκύπτει μετά από εξέταση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών και αναγκών ενός συγκεκριμένου αθλητή. Πιο αναλυτικά, είναι γεγονός πως το κάθε άτομο διακρίνεται για την ιδιαίτερη βιοχημική, καθώς και φυσιολογική σύσταση του οργανισμού του. Για παράδειγμα, για τα πρόσωπα που φέρουν κληρονομική προδιάθεση εκδήλωσης κάποιας συγκεκριμένης πάθησης του οργανισμού, απαιτείται να αφαιρούν από τη διατροφή τους ουσίες που ενδέχεται να αποβούν μοιραίες για τη χειροτέρευση της εν λόγω κατάστασης. Εξάλλου, η

διατροφική θωράκιση ενός παίκτη εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την εμπειρία και το επίπεδο παιχνιδιού που βρίσκεται. Είναι χαρακτηριστικό πως οι απαιτήσεις διαφέρουν, ανάλογα με το εάν ένας αθλητής ασχολείται σε ερασιτεχνικό ή επαγγελματικό επίπεδο σχετικά με την αντισφαίριση. Όσο πιο εξελιγμένο είναι το επίπεδο παιχνιδιού ενός παίκτη, τόσο πιο αναβαθμισμένη είναι η ανάγκη για κατανάλωση τροφών με υψηλή διατροφική αξία. Εντούτοις η καθιέρωση μιας διατροφικής συνήθειας που συμβάλλει στην ενίσχυση της επίδοσης του αθλητή, είναι επιβεβλημένο να γίνεται με αργούς ρυθμούς. Η μετάβαση από τις διατροφικές συνήθειες ενός μέσου ανθρώπου στην κατάστρωση ενός σχεδίου που ανταποκρίνεται στις ανάγκες ενός αντισφαιριστή, δεν αποτελεί ένα εύκολο εγχείρημα και συχνά ελλοχεύει κινδύνους για την υγεία των ατόμων. Με άλλα λόγια, ο αντισφαιριστής σε συνεργασία με τον προπονητή καθώς και τον επιβλέποντα αθλίατρο, οφείλουν να διαμορφώσουν ένα πρόγραμμα σταδιακής ένταξης στα διατροφικά χαρακτηριστικά που συνεπάγεται η ενασχόληση με το άθλημα του τένις. Επομένως, προτείνεται να δημιουργείται ένα εξατομικευμένο πλαίσιο διατροφής, βάσει των προηγούμενων συνηθειών του εκάστοτε ατόμου (Ferrauti et al., 2001).

Εν συνεχεία, η διαμόρφωση του ενδεδειγμένου διατροφικού προγράμματος δεν αποτελεί μία διαδικασία που διενεργείται άπαξ. Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας του αθλητή, είναι δυνατόν να προκύψουν νέα δεδομένα, που πιθανώς να τροποποιήσουν το ευθύνη διατροφικό πλαίσιο. Πιο συγκεκριμένα, ο αθλίατρος είναι επιφορτισμένος με την αρμοδιότητα καθορισμού των κατευθυντήριων διατροφικών γραμμών, με γνώμονα την ισορροπημένη κατανάλωση όλων των διαθέσιμων οργανικών ουσιών. Ωστόσο, δεν λείπουν οι φορές που ο αθλητής έχει το δικαίωμα να προσθέσει ή αντίστοιχα να αφαιρέσει ορισμένες τροφές από το πρόγραμμα που ακολουθεί. Η δυνατότητα αυτή παρέχεται αποκλειστικά στο στάδιο της προετοιμασίας, όταν υπάρχει μεγάλο χρονικό περιθώριο πριν την συμμετοχή σε σειρά επίσημων αναμετρήσεων. Όπως είναι φυσικό, οι διατροφικές συνήθειες του αντισφαιριστή δεν προτείνεται να μεταβάλλονται σε σύντομη χρονική περίοδο πριν την έναρξη των αγώνων, διότι το γεγονός αυτό θα είχε άμεση αρνητική επίδραση στην αθλητική του επίδοση (Hornery et al., 2007).

6.4.3. Διατροφικοί στόχοι

Με κύρια επιδίωξη την κατάκτηση όσο το δυνατόν περισσότερων νικών στο πλαίσιο μιας αθλητικής διοργάνωσης, ορισμένες διατροφικές συνήθειες τηρούνται χωρίς απόκλιση κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας του αντισφαιριστή. Πιο συγκεκριμένα, περίπου 7 μέρες

πριν τη συμμετοχή σε κάποιον αγώνα, το διατροφικό πρόγραμμα του αθλητή μεταβάλλεται κατά τέτοιο τρόπο ώστε να είναι δυνατόν να ανταποκριθεί στις αγωνιστικές συνθήκες που θα ακολουθήσουν. Ως εκ τούτου, βασικές κατευθυντήριες αρχές γύρω από τους οποίους περιστρέφεται η θεμελίωση της διατροφής του αθλητή τένις είναι οι εξής: αφενός επαρκής ενυδάτωση του ατόμου και αφετέρου η τήρηση ενός επαρκούς αποθέματος σε γλυκογόνα. Με αφετηρία τη διαπίστωση πως ο αντισφαιριστής θα «δαπανήσει» μεγάλες ποσότητες ενέργειες λαμβάνοντας μέρος σε μία σειρά αγώνων, γίνεται αντιληπτή η ανάγκη για κατανάλωση υδατανθράκων, οι οποίοι αναπληρώνουν το γλυκογόνο τόσο του ήπατος, όσο και του μυϊκού συστήματος. Γι' αυτό τον λόγο, προτάσσεται η κατανάλωση τροφών που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες, αλλά ταυτόχρονα αυτών που χαρακτηρίζονται από χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Φυσικά, σε σύντομο χρονικό διάστημα πριν την έναρξη των αθλητικών δραστηριοτήτων, προέχει η ενίσχυση της προσλαμβανόμενης ποσότητας υδατανθράκων, ενώ παράλληλα η χρονική διάρκεια και η ένταση των προπονήσεων μειώνονται (Brink-Elfegoun et al., 2014).

Η πρωτεΐνη δεν λείπει από τον κατάλογο των τροφών που για το στάδιο προετοιμασίας του αθλητή. Εντούτοις, η κατανάλωσή της προτείνεται να πραγματοποιείται σε διάστημα τεσσάρων ημερών πριν από την έναρξη των αγώνων, τηρουμένων των ποσοτήτων που απαιτούνται για τις ανάγκες κάθε αθλητή ξεχωριστά. Η μέθοδος αυτή διασφαλίζει πως το σύνολο των ιστών του ανθρώπινου οργανισμού θα είναι σε πλήρη ετοιμότητα για την νικηφόρα έκβαση των αναμετρήσεων. Αδιαμφισβήτητα, η αντισφαίριση αποτελεί ένα άθλημα, που η χρονική διάρκεια κάθε μεμονωμένου αγώνα είναι άγνωστη εκ των προτέρων. Συνεπώς, ο αντισφαιριστής οφείλει να έχει καταναλώσει κάποιο γεύμα, τουλάχιστον 1,5 πριν την είσοδό του στο γήπεδο. Σε αυτό το σημείο αξίζει να σημειωθεί πως οι υδατάνθρακες διαδραματίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο και στην περίπτωση αυτού του γεύματος. Πρόσθετες ουσίες που συνηθίζεται να καταναλώνονται σε πρότερο χρονικό σημείο ενός παιχνιδιού είναι η πρωτεΐνη, καθώς και μία ποσότητα λιπαρών. Δεν είναι λίγες οι φορές, μάλιστα, που αρκετοί αθλητές της αντισφαίρισης επιλέγουν κάποια τροφή που ενδείκνυται για την ταχεία απορρόφηση του συνόλου των υδατανθράκων (Murias et al., 2007).

Εκτός της σημασίας που λαμβάνει το στάδιο προετοιμασίας του αθλητή, ανάλογη βαρύτητα ενδείκνυται να αποδοθεί και στις διατροφικές συνήθειες που διαμορφώνονται στα διαλείμματα που πραγματοποιούνται σε έναν αγώνα αντισφαίρισης. Οι ορθές διατροφικές επιλογές αποτελούν το εχέγγυο για την αναπλήρωση της ενέργειας του αθλητή, ενώ παράλληλα συμβάλλουν στην μείωση των αισθημάτων κούρασης. Επομένως, συχνά

προτείνεται η πρόσληψη επαρκούς ποσότητας υγρών, αλλά και ενεργειακών ποτών, με σκοπό την επαναφορά των ενεργειακών δεικτών στα κανονικά επίπεδα (Fernandez-Fernandez et al., 2009).

6.4.4. Ενυδάτωση

Εν συνεχεία, εάν επιχειρήσει κανείς μία ενδελεχή προσέγγιση των παραγόντων που θεωρούνται αποφασιστικοί για την απόδοση ενός αντισφαιριστή, ειδική μνεία είναι αναγκαίο να γίνει αναφορικά με την συμβολή της ενυδάτωσης. Πιο συγκεκριμένα, έχει διαπιστωθεί πως το ύδωρ συνιστά ένα αναπόσπαστο στοιχείο του ανθρώπινου οργανισμού, διότι ποσοστιαία αγγίζει κατά προσέγγιση την κλίμακα του 50-70% των ουσιών που τον συναπαρτίζουν. Επομένως, γίνεται αντιληπτή πως οποιαδήποτε διατάραξη των αποδεκτών επιπέδων ενυδάτωσης είναι δυνατόν να επηρεάσει σε σημαντικό βαθμό όχι μόνο την επίδοση των αντισφαιριστών, αλλά και την ίδια την κατάσταση της υγείας τους. Με τον όρο της «αφυδάτωσης», λοιπόν, αποδίδεται εκείνη η κατάσταση του ανθρώπινου οργανισμού κατά την οποία παρατηρείται έλλειψη της επαρκούς ποσότητας υγρών και αποτελεί εμπόδιο για την εύρυθμη πραγματοποίηση του συνόλου των μεταβολικών διεργασιών. Συνεπώς, ο αθλητής αρχίζει να βρίσκεται σε καθεστώς «υπο-αφυδάτωσης» (Belval et al., 2019). Η ανάγκη για την εκ των προτέρων διαμόρφωση ενός σχεδίου αποτροπής αυτής της κατάστασης ενισχύεται ακόμα περισσότερο, διότι η απουσία υγρών από τον ανθρώπινο οργανισμό επιφέρει ορισμένες δυσμενείς συνέπειες, οι κυριότερες των οποίων είναι οι παρακάτω. Αρχικά, όταν τα επίπεδα των υγρών είναι εξαιρετικά μειωμένα στον οργανισμό ενός αθλητή, έχει παρατηρηθεί πως η ποιότητα των κινήσεων που πραγματοποιεί μειώνεται δραστικά (Dragos-Florin, 2017). Επιπροσθέτως, διαταράσσεται η λειτουργία του καρδιακού συστήματος, διότι αυξάνονται σε μεγάλο βαθμό οι καρδιακοί παλμοί. Ακόμη, σύνθητες φαινόμενο αποτελεί η εμφάνιση δυσλειτουργιών του γαστρεντερικού συστήματος, όπως επίσης και του μυϊκού συστήματος του αθλητή. Δεν είναι λίγες οι φορές, μάλιστα, που οι αντισφαιριστές με έλλειμμα ύδατος έρχονται αντιμέτωποι με ναυτία καθώς και μεγάλα ποσοστά κόυρασης. Εν συνεχεία, όταν ένα άτομο δεν λαμβάνει την απαραίτητη ποσότητα υγρών, ελλοχεύει ο κίνδυνος εμφάνισης θερμικής εξάντλησης (Dragos-Florin, 2017).

Εντούτοις, στην φαρέτρα των επιβλέποντων αθλητριών, αλλά και προπονητών υπάρχουν επωφελή μέσα, τα οποία είναι δυνατόν να συνδράμουν στην επιτυχή αντιμετώπιση ανάλογων προβλημάτων. Ως τέτοια θα μπορούσαν να οριστούν τα ακόλουθα: απαιτείται να δημιουργηθεί ένα εξατομικευμένο διατροφικό πρόγραμμα για τον αθλητή, προκειμένου να

υπάρχει προσήλωση στα επιτρεπτά όρια ενυδάτωσης. Μεταξύ άλλων, το νερό συνιστά ένα μέσο διάλυσης και απορρόφησης των θρεπτικών στοιχείων που προσλαμβάνει ένας αθλητής μέσω των τροφών που καταναλώνει. Ακολουθώντας, ο οργανισμός είναι εφοδιασμένος με ορισμένες ικανότητες, με στόχο να διατηρούν την θερμοκρασία του στα επιθυμητά επίπεδα, ανεξάρτητα από τις συνθήκες που επικρατούν στο εξωτερικό περιβάλλον. Στην κατηγορία αυτών των ικανοτήτων εμπίπτει και ο ιδρώτας, ο οποίος αποτελεί μία βασική μέθοδο μείωσης της θερμοκρασίας ενός ατόμου. Έχει διαπιστωθεί πως οι αντισφαιριστές κατά τη διάρκεια μιας έντονης προπόνησης ή μιας απαιτητικής αναμέτρησης έρχονται αντιμέτωποι με την απώλεια σωματικών υγρών, ποσότητα η οποία ανέρχεται στα 2-4 λίτρα. Επομένως, η συμμετοχή των αθλητών σε έναν αγώνα αντισφαίρισης συνεπάγεται εκροή μεγάλης ποσότητας ιδρώτα, για την αναπλήρωση του οποίου απαιτείται ο αγωνιζόμενος να είναι επαρκώς ενυδατωμένος τόσο πριν, όσο και κατά τη διάρκεια της αναμέτρησης. Κατ' επέκταση, τα υγρά που θα καταναλωθούν είναι επιβεβλημένο να είναι τέτοιας ποσότητας, ώστε να καλύψουν την έλλειψη ύδατος που έχει διαμορφωθεί μετά την συμμετοχή σε κάποιο επίσημο αγώνα (Belval et al., 2019).

Το νερό, λοιπόν, είναι ένας αποφασιστικός παράγοντας, ο οποίος μάλιστα ενδέχεται να επηρεάσει την ίδια την έκβαση ενός αγώνα αντισφαίρισης. Δεν πρέπει να παραλειφθεί η αναφορά στο γεγονός πως η μειωμένη κατανάλωση υγρών, οδηγεί αναπόφευκτα στη δυσκολία απομάκρυνσης της θερμότητας από τον ανθρώπινο οργανισμό. Ακολουθώντας, το φαινόμενο αυτό συνεπάγεται τη διατήρηση της θερμοκρασίας του πυρήνα σε εξαιρετικά υψηλά επίπεδα, τα οποία δεν είναι ευεργετικά για την απόδοση ενός αθλητή. Η κατάσταση δυσχεραίνεται ακόμα περισσότερο, ιδιαίτερα στις περιπτώσεις συμμετοχής αθλητών σε τουρνουά που λαμβάνουν χώρα τους καλοκαιρινούς μήνες. Η προσοχή των αθλητών, λοιπόν, είναι απαραίτητο να επικεντρωθεί στην επαρκή πρόσληψη υγρών, έτσι ώστε να εξλειφθεί κάθε πιθανότητα εμφάνισης θερμοπληξίας ή θερμικής εξάντλησης. Ακόμη, η άνοδος της εσωτερικής θερμοκρασίας ενός αθλητή είναι δυνατόν να απειλήσει την αρμονική λειτουργία του μυϊκού συστήματος, γεγονός που έχει επίδραση στην ποιότητα της εκτέλεσης κάθε κίνησης από τον αντισφαιριστή (König, 2001).

Ο προπονητής, λοιπόν, σε συνεργασία με τους εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας μεριμνούν για την επαρκή ενυδάτωση του αθλητή, σε κάθε στάδιο της προετοιμασίας ή της συμμετοχής σε αγώνες αντισφαίρισης. Πιο συγκεκριμένα, κρίνεται πρωταρχικής σημασίας ένας αθλητής να εισέρχεται στον αγωνιστικό χώρο όντας πλήρως ενυδατωμένος. Από την άλλη πλευρά, είναι αναγκαίο να σημειωθεί πως τα υπερβολικά ποσοστά ενυδάτωσης δεν συνεπάγονται αύξηση της απόδοσης του αντισφαιριστή, αναδεικνύοντας για ακόμα μία φορά

την ανάγκη για τη δημιουργία εξατομικευμένων προγραμμάτων διατροφής και ενυδάτωσης για κάθε πρόσωπο. Εξάλλου, η πρόσληψη νερού πριν τη διεξαγωγή της προπόνησης οφείλει να συνοδεύεται από την κατανάλωση υδατανθράκων, αλλά και νατρίου (Kovacs, 2008). Εν προκειμένω, η ποσότητα υγρών που υπάρχει σε κάθε ανθρώπινο οργανισμό είναι δυνατόν να μεταβληθεί, διότι επηρεάζεται από παράγοντες όπως είναι η αύξηση ή η μείωση των κιλών ενός ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, η κατανάλωση υγρών μετά την ολοκλήρωση της προπονητικής διαδικασίας συμβάλλει αποφασιστικά στην αναπλήρωση των ηλεκτρολυτών, αλλά και του γλυκογόνου του ανθρώπινου οργανισμού. Επιπροσθέτως, η σημασία της αναπλήρωσης αυτής έγκειται ακριβώς στην αποκατάσταση των φυσιολογικών επιπέδων υγρών, τα οποία έχουν διαταραχθεί λόγω της έντονης εφίδρωσης που λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια μιας σωματικής άσκησης (Kovacs, 2008). Ακόμη, έχει υποστηριχθεί η άποψη πως η αποκατάσταση των υγρών που υπάρχουν στο σώμα του αντισφαιριστή ενδείκνυται να πραγματοποιείται σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά τον τερματισμό της προπόνησης σε ποσοστό που ανέρχεται στο 150% των συνολικών υγρών που υπάρχουν σε ένα οργανισμό (Fernandez et al., 2009). Εντούτοις, η ενασχόληση με ζητήματα αναπλήρωσης της ποσότητας υγρών ενός αθλητή δεν έχει λάβει μεγάλες διαστάσεις μελέτης στην επιστημονική κοινότητα, γεγονός που χρήζει περαιτέρω ανάλυσης από τους ειδήμονες του κλάδου (Periard & Girard, 2018).

Χωρίς αμφιβολία, οι ανάγκες για κατανάλωση υγρών αυξάνονται κατά τη διάρκεια συμμετοχής ενός αθλητή σε έναν αγώνα αντισφαιρίσης (Masento et al., 2013). Επισημαίνεται πως ακόμα και σε παρόμοια περιβαλλοντικά δεδομένα, τα άτομα εμφανίζουν διαφορετικές ανάγκες ανάλογα με την ποσότητα υγρών που ενδείκνυται να καταναλώσουν (Murray, 2007). Είναι άξιο αναφοράς, μάλιστα, πως τα ποσοστά ενυδάτωσης διαφοροποιούνται ακόμα και με γνώμονα το φύλο. Ειδικότερα, ο ανδρικός πληθυσμός έχει την τάση να παρουσιάζει μεγαλύτερα ποσοστά εφίδρωσης σε σύγκριση με το γυναικείο πληθυσμό που ασχολείται επαγγελματικά με κάποια αθλητική δραστηριότητα (Murray, 2007).

6.5. Εγκαταστάσεις

6.5.1. Ελληνικά δεδομένα

Είναι γεγονός πως στο πλαίσιο των Ελληνικών δεδομένων, η δημοτικότητα της αντισφαιρίσης έχει λάβει μεγάλες διαστάσεις τα τελευταία έτη, λόγω των επιτυχιών που

έχουν σημειώσει οι Έλληνες αθλητές, καθώς και οι Ελληνίδες αθλήτριες σε τουρνουά παγκόσμιας κλίμακας. Ωστόσο, μελανό σημείο της σύγχρονης αθλητικής πραγματικότητας αποτελεί η κακή κατάσταση ή η ανυπαρξία εγκαταστάσεων για τη διεξαγωγή τόσο των προπονήσεων, όσο και των αγώνων αντισφαίρισης (Βέττας Ν., 2015).

Προχωρώντας ένα βήμα παρακάτω, η κρίση που χαρακτηρίζει την ελληνική οικονομία την τελευταία δεκαετία αποτελεί τροχοπέδη για την αναβάθμιση των χώρων που στεγάζουν αθλητικές δραστηριότητες. Έχει διαπιστωθεί, λοιπόν, πως οι αγωνιστικοί χώροι που υπάρχουν αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα στερούνται της απαραίτητης αξιοπιστίας. Με άλλα λόγια, δεν εφαρμόζονται οι αναγκαίες ενέργειες επισκευής και συντήρησης, με αποτέλεσμα οι αθλητικές δομές να είναι απαρχαιωμένες και σε ορισμένες περιπτώσεις επικίνδυνες για την ίδια την σωματική ακεραιότητα τόσο των αθλητών, όσο και των προπονητών της αντισφαίρισης. Ωστόσο, τα τελευταία έτη, βάσει των επιτυχιών τόσο των Ελλήνων αθλητών (λ.χ. Στέφανος Τσιτσιπάς, Μαρία Σάκκαρη), έχει γίνει μία συντονισμένη προσπάθεια από τους εμπλεκόμενους φορείς με στόχο αφενός τον εκσυγχρονισμό των ήδη υπάρχοντων αγωνιστικών χώρων και αφετέρου, την εκ νέου κατασκευή αθλητικών εγκαταστάσεων διεθνών προδιαγραφών (Γκουτζιούπας, 2006).

6.5.2. Χαρακτηριστικά γηπέδων

Αξίζει να αναφερθεί πως ένα γήπεδο τένις είναι δυνατόν να κατασκευαστεί με διαφορετικά είδη επιφάνειας, ανάμεσα στα οποία δεσπόζει το γρασίδι, το χώμα και τέλος, το τσιμέντο. Αδιαμφισβήτητα, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε επιφάνειας είναι αναγκαίο να λαμβάνονται σοβαρά υπ' όψιν από τον εκπαιδευτή, διότι η κάθε επιφάνεια επιτάσσει και την υιοθέτηση διαφορετικών τεχνικών, προκειμένου μία προπόνηση ή μία αναμέτρηση να έχει θετικό αντίκτυπο για την πορεία ενός αντισφαιριστή. Ως εκ τούτου, οι επιφάνειες που καλύπτονται από χώμα απαιτούν ο αθλητής να δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα τόσο στην αντοχή, όσο και στην τεχνική που χρησιμοποιεί. Αυτό αιτιολογείται από το γεγονός πως το χώμα επηρεάζει την ταχύτητα με την οποία η μπάλα αναπηδά, μετά την επαφή της με το έδαφος. Επομένως, για την ανταπόκριση στις συγκεκριμένες συνθήκες, προτείνεται οι αντισφαιριστές να επικεντρώνουν το παιχνίδι τους στο πίσω μέρος του γηπέδου. Επιπλέον, εξαιρετικά βοηθητικά για την νικηφόρα έκβαση μιας αναμέτρησης είναι κινήσεις όπως τα ντροπ σοτ, αλλά και τα τοπ σπιν σερβίς. Εν συνεχεία, δεν επιλέγεται συχνά η προώθηση προς το δίχτυ, διότι με αυτόν τον τρόπο ο έτερος αθλητής έχει στη διάθεσή του αρκετό χρονικό διάστημα για να αντεπεξέλθει με κάποια άλλη κίνηση. Συνεκδοχικά, οι αθλητές που αναμετρώνται σε

γήπεδο του οποίου η επιφάνεια καλύπτεται από χώμα ενδείκνυται να είναι εξοπλισμένοι με μεγάλα αποθέματα ενέργειας, αλλά και σταθερότητας (Παϊτσίνης & Υφαντίδου, 2015).

Στον αντίποδα, επιφάνειες εγκαταστάσεων αντισφαίρισης που καλύπτονται από διαφορετικά υλικά, όπως είναι για παράδειγμα το γρασίδι ή η άσφαλτος, απαιτούν την εφαρμογή διαφορετικών τεχνικών για την προσαρμογή στο εν λόγω περιβάλλον. Πιο συγκεκριμένα, τα προαναφερθέντα υλικά συνεπάγονται την αναπήδηση της μπάλας στο έδαφος με ταχείς ρυθμούς, ιδιαίτερα σε σύγκριση με την αντίστοιχη επιφάνεια του χώματος. Ακόμη, έχει υποστηριχθεί η άποψη πως για την κατάκτηση όσο το δυνατόν περισσότερων επιτυχιών, ο αντισφαιριστής είναι αναγκαίο να εκτελεί τις κινήσεις του σε όλη την έκταση των αθλητικών εγκαταστάσεων, με έμφαση ωστόσο, στο μπροστινό μέρος του αγωνιστικού χώρου (Fleisig & Kwon, 2009). Στα χαρακτηριστικά της υπό εξέταση επιφάνειας ταιριάζουν κινήσεις που χαρακτηρίζονται από ορισμένη ένταση και επιθετικότητα, όπως για παράδειγμα, το χτύπημα της μπάλας με την μέθοδο «σλάις». Ακολούθως, στην συγκεκριμένη περίπτωση, προτιμάται η προώθηση στο δίχτυ. Στην κατηγορία των σερβίς που πραγματοποιούνται στα συγκεκριμένα γήπεδα, κυρίαρχη θέση κατέχουν τα φλατ, τα τοπ σπιν, καθώς και τα σλάις (Higham & Hinch, 2018).

Αναφορικά με την έκταση μιας εγκατάστασης που προορίζεται για την φιλοξενία αγώνων αντισφαίρισης έχει διαπιστωθεί πως σε πλάτος ανέρχεται κατά προσέγγιση στα 10,97 μέτρα, ενώ σε μήκος στα 23,77 μέτρα. Σε πρακτικό επίπεδο, σε πρώτο στάδιο λαμβάνει χώρα ειδική προετοιμασία του εδάφους, η οποία ακολουθείται από την τοποθέτηση του υλικού που θα καλύπτει την επιφάνεια του γηπέδου. Δεν πρέπει να λησμονεί κανείς, φυσικά, πως η έκταση ενός γηπέδου αντισφαίρισης είναι δυνατόν να ποικίλλει ανάλογα με τις συνθήκες που επικρατούν σε κάποιο συγκεκριμένο τόπο, αλλά και με τα χρηματικά κονδύλια που διατίθενται για την κατασκευή του (Lees & Kahn, 2005).

Μολονότι σε διεθνές επίπεδο, τα γενικώς αποδεκτά πρότυπα κατασκευής γηπέδων αντισφαίρισης τηρούνται χωρίς καμία παρέκκλιση, εντούτοις στην Ελλάδα παράγοντες όπως η αδυναμία εξεύρεσης των αναγκαίων οικονομικών πόρων, αλλά και η δυσκολία που παρατηρείται στη διαδικασία εντοπισμού των κατάλληλων εκτάσεων εμποδίζουν την κατασκευή νέων εγκαταστάσεων. Είναι σύνηθες οι θεσμικοί φορείς να μεριμνούν για την παροχή χρηματική βοήθειας σχετικά με κάποιο συγκεκριμένο άθλημα που απολαμβάνει της ευρείας αποδοχής του κοινού. Έχει παρατηρηθεί πως τα Ελληνικά κρατικά όργανα προβαίνουν με σταθερούς ρυθμούς στην σταδιακή αναβάθμιση των αθλητικών εγκαταστάσεων, αλλά και στη διαμόρφωση καινούριων αγωνιστικών χώρων στις μεγαλύτερα αστικά κέντρα του κράτους (Preuss, 2004).

6.5.3. Εξέλιξη

Χωρίς αμφιβολία, πρωταγωνιστικό ρόλο για τη διάδοση του αθλήματος της αντισφαίρισης στον Ελλαδικό χώρο διαδραμάτισε η οργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004 από τους Ελληνικούς φορείς το έτος 2004. Προς εκπλήρωση του προαναφερθέντος σκοπού, το Ολυμπιακό Στάδιο της Αθήνας υπέστη τις απαραίτητες μετατροπές και κατασκευές προκειμένου να στεγάσει όλες τις αθλητικές δραστηριότητες. Είναι ενδεικτικό, μάλιστα, πως στις υποδομές του ΟΑΚΑ υπάρχουν και γήπεδα αντισφαίρισης, τα οποία προσελκύουν το ενδιαφέρον των αντισφαιριστών είτε σε ερασιτεχνικό, είτε σε επαγγελματικό επίπεδο (Preuss, 2004). Εν συνεχεία, στις υπόλοιπες περιοχές του Ελληνικού κράτους έχει σημειωθεί μία τάση δημιουργίας γηπέδων τένις. Η πρωτοβουλία αυτή παρατηρείται στους μεγαλύτερους σε έκταση νομούς της χώρας, ενώ παράλληλα δεν είναι λίγες οι φορές που γίνονται προσπάθειες για την κατασκευή των λεγόμενων «tennis clubs». Οι εν λόγω χώροι, λοιπόν, χρησιμεύουν τόσο για τη διοργάνωση εκδηλώσεων ερασιτεχνικού χαρακτήρα, όπως επίσης και για τη διεξαγωγή μαθημάτων αντισφαίρισης σε άτομα κάθε ηλικίας. Φυσικά, δεν είναι λίγες οι φορές που οι αθλητές επιλέγουν να πραγματοποιήσουν την προπόνηση ή κάποια φιλική αναμέτρηση σε μία δημόσια εγκατάσταση αντισφαίρισης. Κατά κύριο λόγο, η επιφάνεια των δημόσιων εγκαταστάσεων κατασκευάζεται από χώμα, ενώ σε κάθε περίπτωση είναι απολύτως απαραίτητη η συνεχής εποπτεία των αγωνιστικών χώρων από τα αρμόδια όργανα, με στόχο την κατασκευή ή την αναβάθμισή τους, όπου υπάρχει ανάγκη προς τούτο (Κοκκώσης & Τσάρτας, 2011).

Ακολούθως, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, ολοένα και περισσότερα άτομα επιλέγουν την ενασχόληση με την αντισφαίριση, είτε ως ερασιτεχνική, είτε ως επαγγελματική ασχολία. Συνεπώς, οι κυβερνητικοί φορείς, ειδικά μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004, έχουν προβεί στις απαραίτητες ενέργειες με στόχο τη δημιουργία όσο το δυνατόν περισσότερων χώρων που κρίνονται ικανοί να στεγάσουν δραστηριότητες που κινούνται γύρω από το άθλημα της αντισφαίρισης (Costa, 2004). Σε κάθε περίπτωση, καθολική προτροπή αποτελεί η αρμονική συνεργασία όλων των εμπλεκόμενων φορέων, προκειμένου οι εγκαταστάσεις αντισφαίρισης να ανταποκρίνονται όχι μόνο στις ανάγκες των Ελλήνων αθλητών, αλλά και στις προδιαγραφές που έχουν τεθεί σε διεθνές, καθώς και σε παγκόσμιο επίπεδο (Ανδριώτης, 2005).

6.6. Καιρικές συνθήκες

Χωρίς αμφιβολία, με δεδομένο πως το άθλημα της αντισφαίρισης λαμβάνει χώρα σε ανοικτά γήπεδα, γίνεται εύκολα αντιληπτή η επίδραση που ενδεχομένως να έχουν στην εξέλιξη ενός αγώνα τα καιρικά φαινόμενα που επικρατούν σε ορισμένη περιοχή μία δεδομένη χρονική στιγμή (Γρίβας, 2015).

Κατά κανόνα, ο τόπος διεξαγωγής ενός αγώνα αντισφαίρισης είναι εξωτερικός. Υπό το πρίσμα αυτής της διαπίστωσης, γίνεται αντιληπτό το μέγεθος της προσπάθειας που καταβάλλουν οι αθλητές προκειμένου να αντεπεξέλθουν σε δύσκολες καιρικές συνθήκες. Φυσικά, ακραία καιρικά φαινόμενα όπως ο καύσωνας και η έντονη βροχή είναι πιθανό να επηρεάσουν την απόδοση των αγωνιζόμενων. Εάν κριθεί αδύνατη η ολοκλήρωση του αγώνα, τότε ο τελευταίος διακόπτεται και τα αρμόδια όργανα αποφασίζουν για τη φασανέχισή του όποτε οι συνθήκες το επιτρέψουν. Επιπροσθέτως, σε γενικά πλαίσια, οι δραστηριότητες αντισφαίρισης πραγματοποιούνται κατ' αρχήν κάθε σεζόν του χρόνου. Εν κατακλείδι, επισημαίνεται ότι η συνεχής μεταβολή των συνθηκών ενός αγώνα αντισφαίρισης απαιτεί την αδιάκοπη εγρήγορση των παικτών για την ανταπόκρισή τους στις ανάγκες του παιχνιδιού (Haare, 1982).

Αρχικά, η διενέργεια αθλητικών αναμετρήσεων σε μη ευνοϊκά καιρικά φαινόμενα, δεν αποτελεί ένα εύκολο εγχείρημα για τους αντισφαιριστές. Για παράδειγμα, σε καταστάσεις κατά τις οποίες η φορά του αέρα είναι ίδιας κατεύθυνσης με την φορά που λαμβάνει η μπάλα μετά το χτύπημα ενός παίκτη, αντιλαμβάνεται κανείς πως ο εν λόγω αντισφαιριστής ενδεχομένως να προηγηθεί λόγω αυτής της κατάστασης. Επομένως, ο αθλητής οφείλει να επικεντρώσει την προσοχή του στις κινήσεις που διενεργεί κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να μειωθούν οι πιθανότητες κατάληξης της μπάλας σε περιοχή εκτός της βασικής γραμμής. Για να επιτευχθεί αυτός ο σκοπός προτείνεται ο παίκτης να έχει την πλήρη εποπτεία των κινήσεων που πραγματοποιεί, ενώ παράλληλα ενδείκνυται να επικεντρώσει την προσοχή του στην εκτέλεση των χτυπημάτων με τη λιγότερη δυνατή δύναμη. Σε γενικές γραμμές υπό την επίδραση ανάλογων περιβαλλοντικών δεδομένων οι αντισφαιριστές είναι αναγκαίο να είναι εφοδιασμένοι με την απαραίτητη υπομονή και σιγουριά, προκειμένου να μεταβάλλουν τον τρόπο παιχνιδιού ανάλογα με τις επικρατούσες κάθε φορά συνθήκες (Κατσαγκόλης κ.ά., 2006).

Από την άλλη πλευρά, υπάρχει το ενδεχόμενο η φορά του αέρα να είναι αντίθετης κατεύθυνσης σε σχέση με την κατεύθυνση που ακολουθεί ο αθλητής. Για την αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου, ο αντισφαιριστής είναι απαραίτητο να διενεργεί χτυπήματα

εφαρμόζοντας μεγαλύτερη δύναμη, ενώ ως κύρια επιδίωξη του παίκτη προτείνεται η μπάλα να καταλήξει βαθιά στον αγωνιστικό χώρο. Επιπλέον, εξαιρετικά βοηθητικές για ένα τέτοιο περιβάλλον παιχνιδιού είναι η εφαρμογή κινήσεων όπως λόμπας, αλλά και ντροπ σοτ. Ειδική μνεία επιβάλλεται να γίνει για τους αγώνες που διεξάγονται υπό το φως του ήλιου (Woods et al., 1995). Ειδικότερα, όταν πρόκειται για αναμέτρηση που λαμβάνει χώρα σε τέτοιες περιστάσεις, έχει διαπιστωθεί πως η μπάλα χαρακτηρίζεται από μία έντονη ελαστικότητα. Το γεγονός αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη γρηγορότερη αναπήδησή της στο έδαφος. Από την άλλη πλευρά, σε αναμετρήσεις που χαρακτηρίζονται από την επικράτηση χαμηλής θερμοκρασίας, η ταχύτητα αναπήδησης της μπάλας παρουσιάζεται χαμηλότερη αλλά και βραδύτερη. Ως εκ τούτου, απαιτείται κάθε φορά ο προπονητής σε συνεργασία με τον αθλητή να διαμορφώνουν τον τρόπο παιχνιδιού σε συνάρτηση με τις περιβαλλοντικές συνθήκες κάθε αγώνα. Υπό αυτό το πρίσμα, στην περίπτωση χαμηλής θερμοκρασίας προτεραιότητα έχει η εκτέλεση σλάις χτυπημάτων, ενώ για τη θετική έκβαση των αγώνων που πραγματοποιούνται σε υψηλή θερμοκρασία, αποτελεσματικότερα θεωρούνται τα τοπ σπιν χτυπήματα (Κατσαγκόλης et al., 2006).

7. Μεθοδολογία

Η μέθοδος η οποία χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα εργασία είναι αυτή της βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Η διερεύνηση του ζητήματος που αναφέρεται στους παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την απόδοση ενός αθλητή στο πλαίσιο της αντισφαίρισης, επιτεύχθηκε με την ανάλυση τόσο Ελληνικών, όσο και ξενόγλωσσων διαθέσιμων πηγών. Προς το σκοπό αυτό διενεργήθηκε σχετική μελέτη βιβλίων, άρθρων καθώς και ιστοσελίδων αναφορικά με το υπό κρίση αντικείμενο. Αρχικά, η σχετική έρευνα επικεντρώθηκε στη μελέτη των σωματικών παραγόντων, οι οποίοι είναι δυνατόν να εξασφαλίσουν τη μεγιστοποίηση της απόδοσης ενός αθλητή αντισφαίρισης. Στη συνέχεια, βάσει των επιλεγμένων βιβλιογραφικών πηγών, επιχειρήθηκε μία προσέγγιση των ψυχολογικών παραγόντων, οι οποίοι είναι δυνατόν να επιφέρουν θετικά αποτελέσματα στην απόδοση των αθλητών της αντισφαίρισης. Επιπλέον πραγματοποιήθηκε μία αναφορά σε λοιπούς παράγοντες, οι οποίοι θεωρούνται ικανοί να κρίνουν το αποτέλεσμα ενός αγώνα αντισφαίρισης. Επιπροσθέτως, αναλύθηκε ο παράγοντας του άγχους ενώ παράλληλα, αντλήθηκαν χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τις τεχνικές χαλάρωσης που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας αθλητής για να εξελιχθεί αγωνιστικά. Σκοπός της βιβλιογραφικής

ανασκόπησης που διενεργήθηκε αναφορικά με τη συγκεκριμένη θεματική ήταν η παρουσίαση των δεδομένων που υπάρχουν τα τελευταία έτη στην Ελληνική και ξενόγλωσση βιβλιογραφία αναφορικά με τους παράγοντες που θεωρούνται ικανοί να επηρεάσουν την απόδοση ενός αθλητή αντισφαίρισης. Ως εκ τούτου, θα εφοδιαστούν όλοι οι εμπλεκόμενοι φορείς του κλάδου της αντισφαίρισης με το αναγκαίο γνωστικό υπόβαθρο έτσι ώστε να δρουν με γνώμονα το καλό των αθλητών.

8. Συμπεράσματα

Η ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας κατέδειξε πως η απόδοση ενός αθλητή στο πλαίσιο της αντισφαίρισης εξαρτάται από πληθώρα παραγόντων. Ως επιστέγασμα των όσων προαναφέρθηκαν, διαπιστώνεται πως η ορθή πορεία ενός αντισφαιριστή εδράζεται στην εκμάθηση των βασικών πυλώνων του τένις από τον αρμόδιο εκπαιδευτή.

Διαπιστώθηκε, λοιπόν, πως η διαδικασία διδασκαλίας της αντισφαίρισης ξεκινά με την παροχή μιας συνολικής εικόνας περί του αθλήματος στον εκπαιδευόμενο. Η διαδικασία αυτή είναι εξαιρετικά σημαντική, διότι εκτός των σωματικών κινήσεων που χαρακτηρίζουν το τένις, επιρροή στην εξέλιξη ενός παίκτη ασκούν τόσο η ψυχολογική, όσο και η πνευματική προετοιμασία.

Επομένως, ο αθλητής διδάσκεται τις κατευθυντήριες αρχές του κινησιολογικού τομέα, εκτελώντας μία σειρά λαβών και χτυπημάτων. Η διαμόρφωση του προγράμματος διδασκαλίας είναι αποτέλεσμα των επιδιώξεων, αλλά και των δυνατοτήτων του εκπαιδευόμενου.

Αξίζει να σημειωθεί πως ιδιαίτερη βαρύτητα αποδίδεται στην σωματική ενδυνάμωση ενός αθλητή, η οποία είναι δυνατόν να επιτευχθεί με την προπόνηση. Η εν λόγω έννοια είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη συμμετοχή ενός ατόμου σε επίσημους αγώνες για την προετοιμασία των οποίων απαιτείται η αδιάκοπη συνεισφορά του προπονητή. Από την άλλη πλευρά, με την έννοια της «μάθησης» αποδίδεται η διαδικασία κατάκτησης γνώσεων, αναφορικά με τον τομέα της αντισφαίρισης. Όπως προέκυψε από την παρούσα εργασία, κοινό στοιχείο τόσο της μάθησης, όσο και της προπόνησης αποτελεί η έννοια της «εξάσκησης».

Σημειώθηκε πως ο προπονητής είτε ως παιδαγωγός, είτε ως επαγγελματίας στοχεύει αρχικά στη διδασχή των βασικών θεωρητικών σκελών της αντισφαίρισης και έπειτα στη διενέργεια των σωματικών κινήσεων αφετέρου. Καταδείχθηκε πως είναι απαραίτητο να λειτουργεί με γνώμονα τις αρχές της συστημικότητας, της σαφήνειας και της σταθερότητας. Έχει το καθήκον να διαρθρώνει το πρόγραμμα του αθλητή, βάσει των ιδιαίτερων αναγκών του, έτσι ώστε να φτάσει στο ανώτερο επίπεδο αυτοματοποίησης των κινήσεων.

Η προπόνηση είναι δυνατόν να πραγματοποιείται με πληθώρα μεθόδων. Παρατηρήθηκε στο πλαίσιο της συγκεκριμένης εργασίας πως η ατομική προπόνηση συνεπάγεται περισσότερα πλεονεκτήματα για τον εκπαιδευόμενο, διότι ο προπονητής έχει όλη την προσοχή του στραμμένη στον συγκεκριμένο παίκτη, σε αντίθεση με την ομαδική προπόνηση.

Η σωματική προετοιμασία ενός αθλητή είναι εξέχουσας σημασίας για την συνακόλουθη απόδοσή του. Η αντισφαίριση αποτελεί ένα άθλημα με συνδυασμό αερόβιων και μη αερόβιων στοιχείων. Η ένταση της εκάστοτε προπόνησης, καθώς και ο όγκος των σωματικών ασκήσεων είναι αναγκαίο να τελεί σε συνάρτηση με τις ιδιαιτερότητες κάθε παίκτη. Η συχνότητα πραγματοποίησης προπονήσεων εξαρτάται από τις επιδιώξεις και τις ανάγκες κάθε αθλητή. Ως εκ τούτου, οι ασκήσεις που επιλέγονται είναι αναγκαίο να αλλάζουν ανά τακτά χρονικά διαστήματα με στόχο την εξέλιξη του αθλητή. Στο διάστημα μεταξύ των διενεργούμενων προπονήσεων κρίνεται απαραίτητη η προσθήκη χρόνου ξεκούρασης για τον αντισφαιριστή.

Αναλυτικότερα, υπάρχουν διαφορετικά είδη προπόνησης που δύνανται να αυξήσουν την απόδοση ενός αθλητή τένις. Η προπόνηση ευλυγισίας στοχεύει στην καλλιέργεια της ελαστικότητας του μυϊκού συστήματος, αλλά και στην ενίσχυση της κινητικότητας το ατόμου. Ακόμη, η προσπάθεια ενδυνάμωσης της ταχύτητας αποτελεί θεμελιώδη παράγοντα για την ανάπτυξη των ικανοτήτων ενός παίκτη. Η προπόνηση που επιδιώκει την ενδυνάμωση των αθλητών, συνήθως συνδέεται με τη χρήση πλειομετρικών μεθόδων. Το πρόγραμμα προετοιμασίας αποβλέπει στην προοδευτική αύξηση της δύναμης καθώς και της αντοχής ενός αντισφαιριστή. Εξαιρετικά δημοφιλής είναι η πραγματοποίηση προπονήσεων σε ορισμένο υψόμετρο, όμως η κατάσταση αυτή είναι δυνατόν να προκαλέσει προβλήματα αναπνευστικού χαρακτήρα στους αθλητές.

Εν συνεχεία, η ορθή κατάστρωση της τακτικής είναι δυνατόν να επηρεάσει την έκβαση ενός αγώνα. Η τακτική αναφέρεται στον σχεδιασμό των αντιδράσεων ενός αθλητή βάσει των δυνατοτήτων και των τρωτών σημείων στις κινήσεις του αντιπάλου. Επίσης, στην τακτική ανήκει η αθλητική συμπεριφορά ενός παίκτη με επίκεντρο κάποιο μεμονωμένο αγώνα. Επισημάνθηκε πως συνυφασμένη με την έννοια της τακτικής είναι εκείνη της στρατηγικής, ωστόσο αποτελούν δύο διακριτές κατηγορίες. Η στρατηγική αποτελεί ένα ευρύτερο σύνολο, στο οποίο περιλαμβάνεται η έννοια της τακτικής. Όταν οι δεξιότητες ενός αθλητή εμφανίζουν κάποιας μορφής βελτίωση, η κατάσταση αυτή μαρτυρά την παράλληλη ανοδική πορεία της τακτικής του.

Πρωταγωνιστικό ρόλο διαδραματίζει, ακόμη, ο όρος της τεχνικής. Η τεχνική προκύπτει από την επιτυχή συνύπαρξη σωματικών, ψυχολογικών και πνευματικών δυνατοτήτων ενός αθλητή. Έτσι, η τεχνική επιδιώκει την εξύψωση των δεξιοτήτων ενός αντισφαιριστή με την ταυτόχρονη θέση εμποδίων στην πρόοδο του αντιπάλου. Η τεχνική, με άλλα λόγια, είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ποιοτική αναβάθμιση των σωματικών κινήσεων του αθλητή. Η τεχνική, διακρίνεται σε δύο κατηγορίες, τη βασική μορφή της και

την μορφή που διαμορφώνεται βάσει των δεξιοτήτων και των αδυναμιών ενός παίκτη. Για την εξασφάλιση του υψηλότερου επιπέδου τεχνικής, προτείνεται η συνεχής ενασχόληση του αθλητή με την υλοποίηση ποικιλίας σωματικών ασκήσεων.

Ανάλογη βαρύτητα δόθηκε στην επίδραση που ασκεί στην πορεία ενός αντισφαιριστή, η διατήρηση της ψυχολογικής του κατάστασης σε καλό επίπεδο. Τόσο οι παίκτες τένις, όσο και οι ίδιοι οι προπονητές τονίζουν την αναγκαιότητα της αντιμετώπισης κάθε παράγοντα που ενδέχεται να επηρεάσει τον ψυχικό κόσμο ενός παίκτη. Ο αντισφαιριστής, ακόμη και στο πλαίσιο κάποιας επίσημης αναμέτρησης βασίζεται μόνο στον εαυτό του, καθώς δεν επιτρέπεται η παροχή οδηγιών από άλλα πρόσωπα. Εξάλλου, η χρονική διάρκεια ενός αγώνα αντισφαίρισης είναι άγνωστη, καθιστώντας απαραίτητη την τήρηση της ψυχολογίας σε υψηλά επίπεδα. Έτσι, χρήσιμη μέθοδος για την επιτυχή έκβαση ενός αγώνα είναι η καλλιέργεια της αυτοπεποίθησης του αντισφαιριστή. Πιο συγκεκριμένα, η αυτοπεποίθηση αναφέρεται στην σιγουριά που επιδεικνύει ο παίκτης αναφορικά με τις δυνατότητές του.

Η έννοια της αυτοπεποίθησης τελεί σε άμεση συνάρτηση με την έννοια της «αυτοαποτελεσματικότητας», η οποία αναφέρεται στην υλοποίηση των θετικών συλλογισμών στους οποίους προβαίνει ένα άτομο. Η αυτοαποτελεσματικότητα, επιπροσθέτως, συνδέεται με τα κίνητρα που έχει θέσει κάθε αθλητής, αναφορικά με την πορεία του. Ωστόσο, στους κόλπους των αθλητών υπάρχει διχογνωμία σχετικά με το όφελος της καλής ψυχολογικής κατάστασης στην απόδοση ενός αντισφαιριστή εντός γηπέδου. Από την μία πλευρά, αρκετοί αντισφαιριστές επικεντρώνονται αποκλειστικά στην προπονητική διαδικασία, αμελώντας την θωράκιση της ψυχολογίας τους. Θεωρούν, πως η νίκη τους σε κάποιον αγώνα θα εξασφαλιστεί μέσω της σωματικής απόδοσης, διότι δυσπιστούν απέναντι στις ευεργετικές συνέπειες καλής ψυχολογικής κατάστασης. Ως εκ τούτου, προτιμούν να αφιερώνουν χρόνο στην εξέλιξη του τρόπου παιχνιδιού που ακολουθούν. Από την άλλη πλευρά, μία μερίδα αθλητών έχει αναγνωρίσει πως η καλή ψυχολογία και η αυτοπεποίθηση συμβάλλουν αποφασιστικά στην ανοδική πορεία της απόδοσής τους εντός του γηπέδου. Σε κάθε περίπτωση άκρως ωφέλιμη για τη βελτίωση του παιχνιδιού ενός αθλητή, συνιστά η τήρηση μιας θετικής σκέψης, η οποία είναι δυνατόν να προκύψει από την πλήρη επίγνωση των ικανοτήτων, αλλά και των τρωτών σημείων που χαρακτηρίζουν τον τρόπο που ανταποκρίνεται στην εξέλιξη κάποιας αναμέτρησης. Ακόμη, βοηθητική για την κατάκτηση των τιθέμενων επιδιώξεων, παρουσιάζεται η κατάστροση ενός αναλυτικού πλαισίου δράσης. Επιπλέον, στην ενίσχυση του θάρρους των αθλητών αποδίδεται ιδιαίτερη βαρύτητα, διότι αποτελεί το εχέγγυο για την απαραίτητη ψυχολογική θωράκιση των παικτών. Δεν πρέπει να

λησμονεί κανείς, φυσικά, την ανάγκη για λεπτομερή προετοιμασία της μορφής του παιχνιδιού που θα ακολουθηθεί.

Προχωρώντας ένα βήμα παρακάτω, η βελτίωση των αδυναμιών ενός αντισφαιριστή είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί μέσω της ενίσχυσης της θετικής σκέψης, αλλά και του αυτοδιαλόγου σε όλες τις εκφάνσεις της προετοιμασίας και της ίδιας της συμμετοχής σε έναν αγώνα αντισφαίρισης. Εξάλλου, η αδυναμία ανταπόκρισης ενός παίκτη στους στόχους που έχει θέσει είναι πιθανό να προκύψει όχι αποκλειστικά από αρνητικούς συλλογισμούς, αλλά και από συλλογισμούς με υψηλό βαθμό αμφιβολίας και αβεβαιότητας. Επομένως, διαπιστώνεται τόσο η ανάγκη συγκέντρωσης της προσοχής του αθλητή στο επιθυμητό αποτέλεσμα, όσο και η προσπάθεια μετατροπής των αρνητικών σκέψεων σε θετικές.

Αναδεικνύεται, λοιπόν, η σημασία της προσήλωσης του αθλητή στις επιδιώξεις του, ενώ υπάρχει μία σειρά μεθόδων για την θετική αντιμετώπιση ενδεχόμενων ανατροπών σε κάποια επίσημη αναμέτρηση. Μία εξ αυτών είναι ο αυτοδιάλογος, ο οποίος συνδράμει στη δημιουργία μιας θετικής ψυχολογικής κατάστασης, για την εξάλειψη κάθε προβλήματος που ενδέχεται να επηρεάσει την απόδοση του αντισφαιριστή. Επιπροσθέτως, ο παράγοντας της αυτο-αποτελεσματικότητας συνδέεται στενά με τον παράγοντα της αυτο-ομιλίας. Η επιτυχημένη έκβαση του αυτοδιαλόγου εξαρτάται από το βαθμό αυτογνωσίας που έχει αναπτυχθεί σε κάθε παίκτη. Ο αυτοδιάλογος διακρίνεται σε δύο κατηγορίες, τον αυτοδιάλογο παρακίνησης και το διδακτικό αυτοδιάλογο. Και οι δύο μορφές κρίνονται ικανές να βελτιώσουν την ψυχολογική κατάσταση ενός αντισφαιριστή.

Παράλληλα, χρήσιμη είναι η μέθοδος της «νοερής απεικόνισης», σύμφωνα με την οποία ο αθλητής προχωρά στη διαμόρφωση μιας ιδεατής εικόνας, την οποία επιθυμεί να πραγματοποιήσει. Η νοερή απεικόνιση χρησιμοποιείται τόσο στην προπονητική διαδικασία, όσο και κατά τη διάρκεια αγωνιστικών αναμετρήσεων. Αξίζει να επισημανθεί πως επαγγελματίες αντισφαιριστές με επιτυχίες σε επίσημους αγώνες, έχουν δηλώσει πως χρησιμοποίησαν εκτενώς την νοερή απεικόνιση για την κατάκτηση των στόχων τους. Η νοερή απεικόνιση διακρίνεται σε κατηγορίες, την εσωτερική και την εξωτερική έκφραση της νοερής απεικόνισης. Εντούτοις, η νοερή απεικόνιση προτείνεται να εφαρμόζεται με μέτρο, διότι στην αντίθετη περίπτωση, θα συνεπάγεται την πρόκληση αρνητικών αποτελεσμάτων για την απόδοση του αθλητή.

Παράγοντας που ενδέχεται να επηρεάσει αρνητικά την απόδοση ενός παίκτη είναι εκείνος της εμφάνισης υψηλού ποσοστού άγχους. Υπάρχουν διαφορετικές κατηγορίες άγχους, όπως το χαρακτηριστικό, το γνωστικό και το άγχος κατάστασης. Μολονότι το άγχος αποτελεί μία έσωθεν διαμορφούμενη κατάσταση, εντούτοις έχει άμεσες συνέπειες στην

σωματική κατάσταση ενός ατόμου. Είναι χαρακτηριστικό πως η κλιμάκωση του άγχους παρατηρείται ειδικά στην περίπτωση κρίσιμων σημείων κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού. Για την αποτελεσματική απόκρουση του άγχους προτάσσεται η χρήση των λεγόμενων τεχνικών χαλάρωσης, οι οποίες συνδράμουν στην εξάλειψη κάθε παραμέτρου που ενδέχεται να επηρεάσει την ψυχολογία των αθλητών. Συνεπώς, μία ομάδα τεχνικών χαλάρωσης έχει ως αφετηρία την εκτέλεση σωματικών κινήσεων που καταλήγουν στο μυαλό του αντισφαιριστή, ενώ δεν είναι λίγες οι φορές που χρησιμοποιείται και η δεύτερη ομάδα τεχνικών, ακολουθώντας την αντίθετη κατεύθυνση.

Η σωστή διαχείριση του αναπνευστικού συστήματος θεωρείται ικανή να μειώσει τα επίπεδα άγχους που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια ενός επίσημου αγώνα. Επιπλέον, όταν ο αθλητής επικεντρώνει την προσοχή του στην εκτέλεση αναπνοών με τη χρήση συγκεκριμένων μελών του οργανισμού, οδηγείται σε επιθυμητά αποτελέσματα. Εξάλλου, προτείνεται η πραγματοποίηση της εκάστοτε κίνησης με την μέγιστη αυτοσυγκέντρωση και προσοχή. Η προσοχή συνδέεται με την πρόσδοση της απαραίτητης σημασίας σε ορισμένα σημεία από το σύνολο των ερεθισμάτων που λαμβάνει. Η αυτοσυγκέντρωση σχετίζεται με τη διατήρηση του ίδιου ποσοστού προσοχής που επιδεικνύει σε κάποιο περιστατικό ένας αθλητής, μέχρι να επέλθει η οριστική επίλυση του εν λόγω θέματος. Επισημαίνεται πως τα ερεθίσματα που προέρχονται από εσωτερικούς παράγοντες αντιμετωπίζονται με μεγαλύτερη δυσκολία από τα ερεθίσματα εξωτερικής φύσεως. Εντούτοις, διαμορφώνεται μία σχέση αλληλεπίδρασης μεταξύ των δύο αυτών κατηγοριών, καθιστώντας επιβεβλημένη την συνεχή πνευματική εγρήγορση και την αυτοσυγκέντρωση του παίκτη. Η διαδικασία απομάκρυνσης των περιττών στοιχείων από τα σημαντικά, αποτελεί την έννοια της επιλεκτικής προσοχής. Ωστόσο, η επιλεκτική προσοχή είναι δυνατόν να λάβει αρνητική διάσταση, στην περίπτωση που ο αντισφαιριστής επικεντρώνεται σε στοιχεία που κατά λανθασμένη άποψη θεωρεί σημαντικά.

Ακολουθώς, ως ακρογωνιαίος λίθος για την εξασφάλιση της καλής ποιοτικά απόδοσης ενός αθλητή τίθεται η διαμόρφωση ενός κατάλληλου διατροφικού προγράμματος. Συνεπώς, επιλέγονται θρεπτικά στοιχεία, όπως: πρωτεΐνη, υδατάνθρακας, μέταλλα και βιταμίνες. Συνάχθηκε το συμπέρασμα πως ο αθλητής είναι απαραίτητο να εφοδιάζεται με την αναγκαία ενέργεια λίγες ώρες πριν την συμμετοχή στην προπονητική διαδικασία. Μετά το πέρας της προπόνησης, κρίνεται επιβεβλημένη η επαναφορά του οργανισμού στα αποδεκτά επίπεδα γλυκογόνου. Σε κάθε περίπτωση, η δημιουργία ενός πλαισίου διατροφής προέρχεται από τις ιδιαίτερες ανάγκες και τους στόχους που χαρακτηρίζουν έναν συγκεκριμένο αντισφαιριστή. Εάν πρόκειται για την συμμετοχή σε επίσημο αγώνα, στο διατροφικό πλαίσιο

εφαρμόζονται ορισμένες αλλαγές, προκειμένου να καλύψει τις ανάγκες του αθλητή για την ανταπόκριση στις αγωνιστικές συνθήκες.

Η μέριμνα για την κατάλληλη ενυδάτωση των αντισφαιριστών έχει άμεσες συνέπειες όχι μόνο για την απόδοσή τους, αλλά και τη γενικότερη κατάσταση της υγείας τους. Η πρόσληψη νερού είναι απαραίτητη πριν τη διενέργεια σωματικών ασκήσεων. Από την άλλη πλευρά, η κατανάλωση υγρών μετά το πέρας της προπονητικής διαδικασίας είναι αναγκαία για την αναπλήρωση του γλυκογόνου και των ηλεκτρολυτών του ανθρώπινου οργανισμού. Αξίζει να σημειωθεί πως οι άνδρες αντισφαιριστές χαρακτηρίζονται από υψηλότερο ποσοστό εφίδρωσης, σε σχέση με τις γυναίκες αθλήτριες. Επομένως, ο ρόλος της ενυδάτωσης των αθλητών είναι εξέχων και βοηθά στη βελτίωση της απόδοσής τους.

Μέσα από την ανάλυση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε πως τα υφιστάμενα γήπεδα αντισφαίρισης του Ελληνικού κράτους δεν είναι στην ίδια κατάσταση με τα διεθνή πρότυπα. Οι αθλητικές εγκαταστάσεις δεν επισκευάζονται, με συνέπεια να μην υπάρχει η δυνατότητα να καλυφθούν οι ανάγκες των αθλητών, τόσο για προπόνηση, όσο και για υλοποίηση οργανωμένων αγώνων. Είναι ενδεικτικό, μάλιστα, ότι η διαφορετική επιφάνεια ενός γηπέδου είναι δυνατόν να επηρεάσει τον τρόπο παιχνιδιού που θα ακολουθήσει ένας αντισφαιριστής και κατά συνέπεια, την ίδια την απόδοσή του. Η οικονομική κρίση που μαστίζει την Ελλάδα, αλλά και η ανυπαρξία χώρων στους οποίους θα μπορούσαν να ανοικοδομηθούν γήπεδα τένις συμβάλλουν στη διαμόρφωση αυτής της κατάστασης. Από την άλλη πλευρά, τα γήπεδα τένις που διαθέτει το Ολυμπιακό Στάδιο της Αθήνας έχουν διευκολύνει την συμμετοχή των κατοίκων της πρωτεύουσας σε αναμετρήσεις αντισφαίρισης.

Τέλος, με δεδομένο πως κατά κανόνα η τοποθεσία πραγματοποίησης ενός αγώνα αντισφαίρισης είναι εξωτερική, γίνεται αντιληπτή η επίδραση που έχουν στην εξέλιξη μιας αναμέτρησης οι καλές ή αντίστοιχα κακές καιρικές συνθήκες. Ακραία καιρικά φαινόμενα, λοιπόν, έχουν τη δυνατότητα να επηρεάσουν αρνητικά την πορεία ενός αντισφαιριστή. Γι' αυτό τον λόγο αναδείχθηκε πως ο προπονητής είναι αναγκαίο να έχει κατάλληλα προετοιμάσει τον εκπαιδευόμενο, προκειμένου ο τελευταίος να είναι σε θέση να ανταποκριθεί στα περιβαλλοντικά δεδομένα που κυριαρχούν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα.

Εν κατακλείδι, όπως αναλύθηκε παραπάνω, η απόδοση ενός αθλητή αντισφαίρισης εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Η διαδικασία εκμάθησης των βασικών αρχών του τένις, η διάρθρωση της προπονητικής διαδικασίας και τα ιδιαίτερα είδη αυτής, η εκμάθηση της τακτικής καθώς και η βελτίωση της τεχνικής ενός παίκτη συνιστούν βασικές παραμέτρους που επιδρούν στην εξέλιξη ενός παίκτη. Επιπλέον η επιτυχημένη διαχείριση των

ψυχολογικών παραγόντων θεωρείται απαραίτητη για την εξέλιξη της πορείας ενός αντισφαιριστή. Ακόμη, μέσα από την παρούσα εργασία καταδείχθηκε πως η διαμόρφωση ενός επαρκούς διατροφικού προγράμματος σε συνδυασμό με τη δημιουργία κατάλληλων εγκαταστάσεων, η συμμετοχή σε αγώνες καθώς και η πραγματοποίηση προπονήσεων σε συνθήκες όμοιες με αυτές των αγωνιστικών υποχρεώσεων συμβάλλουν στην επιτυχή έκβαση μιας αναμέτρησης τένις. Καθολική, λοιπόν, προτροπή για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών αποτελεί η συνεργασία προπονητή και αθλητή, προκειμένου ο τελευταίος να πραγματοποιήσει όλο το φάσμα των αθλητικών επιδιώξεων που έχει θέσει.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

Αγρότου, Σ. (2015). *Σημειώσεις για το μάθημα επιλογής αντισφαίρισης*. ΤΕΦΑΑ Αθηνών. Αθήνα.

Ανδριώτης Κ. (2005). *Τουριστική ανάπτυξη και σχεδιασμός*. Εκδόσεις: Σταμούλης.

Βέττας Ν. (2015). *Το αποτύπωμα της διοργάνωσης των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004 στην ελληνική οικονομία*. Ίδρυμα Οικονομικών και Βιομηχανικών Ερευνών.

Γκόλτσιος, Χ. (2007). *Η επίδραση της αυτό-ομιλίας στην αυτό-αποτελεσματικότητα και στην απόδοση σε νεαρούς αθλητές αντισφαίρισης*. Μεταπτυχιακή διατριβή, τμήμα επιστήμης φυσικής αγωγής και αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης & πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Γκουτζιούπας Γ. (2006). *Αθλητικός Τουρισμός: Δεδομένα και Ζητούμενα στην Ελληνική Πραγματικότητα 2003-2006*. Αθήνα.

Γρίβας, Ν. & Μάντης, Κ. (1996). *Η τακτική του τένις – θεωρία και πράξη*. Θεσσαλονίκη: Κάρολος.

Γρίβας, Ν., Ζαχοπούλου, Ε., Καμπάς, Α., Μάντης, Κ. (1996). *Αντισφαίριση*. Αθήνα: ΓΓΑ.

Γρίβας Ν. (2015). *Αντισφαίριση: Τεχνική – Τακτική – Ασκησιολόγιο – Κανονισμοί*. Εκδόσεις: Κάλλιπος.

Δημητρακόπουλος, Γ. (1985). *Τένις το βιβλίο*. Αθήνα.

Δογάνης, Γ. Κ. (2010). *Αθλητική ψυχολογία*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.

Δουβής Σ. (1992). *Τένις τεχνική – τακτική*. Αθήνα.

Δουβής, Σ. (2006). *Το τένις*. Αθήνα: Art Work.

Ζούρμπανος, Ν. (2001). *Η επίδραση του αυτοδιαλόγου στην κινητική απόδοση*. Διπλωματική εργασία, τμήμα επιστήμης φυσικής αγωγής και αθλητισμού, πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Θεοδωράκης Γ., Χατζηγεωργιάδης Α., Ζουρμπάνος Ν. (2015). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*. Αθήνα: ΣΕΑΒ.

Κοκκώσης Χ. & Τσάρτας Π. (2011). *Ειδικές και Εναλλακτικές Μορφές Τουρισμού*. Εκδόσεις: Κριτική.

- Κορώνας Κ. (1996). *Τένις τεχνική μεθοδική τακτική ειδικοί κανονισμοί*. Θεσσαλονίκη.
- Κωνσταντάρας, Δ. (Επ.) (1988). *50 χρόνια ΕΦΟΑ*. Αθήνα: ΕΦΟΑ.
- Μαββίδης, Α. (2010). *Τένις & τεχνική*. Αθήνα: Τελέθριο.
- Μακράκη Ε., Ζέτου Ε., Μπεμπέτσος Ε., & Μαυρομάτης Γ. (2010). *Η Επίδραση της Αυτοομιλίας στη Μάθηση του Σερβίς και στη Βελτίωση της Αυτοαποτελεσματικότητας σε Αθλήτριες της Πετοσφαίρισης*. ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Μάντης, Κ., Γρίβας, Ν., Καμπάς, Α., Ζαχοπούλου, Ε. (1998). *Σημειώσεις αντισφαίρισης Ι*. Κομοτηνή: ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ.
- Παϊτσίνης Κ. & Υφαντίδου Γ. (2015). *Η ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού*. Εκδόσεις: Κάλλιπος.
- Σκιαδάς, Ε. (1995). *100 χρόνια Όμιλος Αντισφαιρίσεως Αθηνών*. Αθήνα: Μικρός Ρωμηός.
- Ταρασουλέας, Θ. (1997). *Ολυμπιακά δρώμενα Αθήνα 1895-1896*. Αθήνα.
- Τραυλός Α. Κ., Δουβής Στ. Ι. (2000). *Εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία στο τένις*. Νέα Ιωνία: Λαβύρινθος.

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Bandura, A. (1997) *Self-efficacy: The exercise of control*. San Francisco, CA: Freeman.
- Barrett, J. (1986). *100 Wimbledon championships*. London: Collins Willow.
- Belval, L. N., Hosokawa, Y., Casa, D. J., Adams, W. M., Armstrong, L. E., Baker, L. B., ... & Wingo, J. (2019). *Practical hydration solutions for sports*. *Nutrients*, 11(7), 1550.
- Benson, H., Klipper M. (1975). *The Relaxation Response*. HarperCollins.
- Block, N. (1981). *Imagery*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Brink-Elfegoun, T., Ratel, S., Leprêtre, P. M., Metz, L., Ennequin, G., Doré, E., ... & Peltier, S. L. (2014). *Effects of sports drinks on the maintenance of physical performance during 3 tennis matches: a randomized controlled study*. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11(1), 1-10.
- Butler (1996). *Sport Psychology in action*. Butterworth-Heinemann: Oxford, England.

Cox, R. H. (2002). *Sport psychology: concepts and applications*. 5th ed. Boston, Mass., McGraw-Hill.

Crespo, M. & Miley, D. (1998). *Advanced coaches manual*. ITF.

Crespo, M. (1999). Teaching methodology for tennis. *ITF coaching and sport science review*, 19, 3-4.

Crespo, M. & Reid, M. (2009). *Coaching beginner and intermediate tennis players*. Spain: ITF.

Di Giacomo, G., Ellenbecker, T. S., & Kibler, W. B. (Eds.). (2019). *Tennis Medicine: A Complete Guide to Evaluation, Treatment, and Rehabilitation*. Springer.

Dragos-Florin, T. (2017). Hydration in tennis performance—water, carbohydrate or electrolyte sports drink?. *Science, Movement and Health*, 17(2).

Elderton, W. (2013). Principles of modern coaching methodology: an evolution. *ITF coaching and sport science review*, 60 (21), 8-9.

Elliot, B., Reid, M., Crespo, M. (2003). *Biomechanics of advanced tennis*. Spain: ITF.

Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Sanchez-Muñoz, C., Pluim, B. M., Tiemessen, I., & Mendez-Villanueva, A. (2009). A comparison of the activity profile and physiological demands between advanced and recreational veteran tennis players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(2), 604- 610.

Ferrauti, A., Pluim, B. M., & Weber, K. (2001). The effect of recovery duration on running speed and stroke quality during intermittent training drills in elite tennis players. *Journal of sports sciences*, 19(4), 235-242.

Fleisig G & Kwon Y. (2009). *The Biomechanics of Batting, Swinging and Hitting*. Routledge: Taylor and Francis Group.

Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.

Gillmeister, H. (1993). *Olympisches Tennis, Die geschichte Der Olympischen Tennis Turniere (1896 – 1992)*. Germany: Academia Verlag.

Gould, D., & Damarjian, N. (1996). *Imagery training for peak performance*. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 25–50). Washington, DC: American Psychological Association.

Greenlees I. & Moran A., (2003). *Concentration skills training in sport*. Leicester, UK: The British Psychological Society (sport and exercise psychology division).

Groppe J. (1986). *Tennis for advanced players*. USA: Human Kinetics.

Grubitzsch, S. & Rexilius, G. (1987). *Psychologische Grundbegriffe: Mensch und Gesellschaft in der Psychologie Ein Handbuch Rowohlt Taschenbuch*.

Hall, N., & Fishburne, G. (2010). *Mental Imagery Research in Physical Education*. Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity, 5, 1-17.

Hardy, L. & Fazey, J. (1987). *The Inverted-U Hypothesis: A Catastrophe For Sport Psychology Paper Presented at the Annual Conference of the North American Society For the Psychology of Sport and Physical Activity*. Vancouver. June.

Hardy, J. (2006). *Speaking clearly: a critical review of the self-talk literature*. Psychology of Sport and Exercise, 7, 81-97.

Harre, D. (1982). *Principles of sports training*. [επιμ. Β. Κλεισούρας] (1987). Αθήνα.

Hegerdon, E. (1987). In *Dictionary of sport science*. Schorndorf: Verlag Karl Hafmann

Higham J. & Hinch T. (2018). *Sport Tourism Development*, British Library

Hornery, D. J., Farrow, D., Mujika, I., & Young, W. B. (2007). Caffeine, carbohydrate, and cooling use during prolonged simulated tennis. *International journal of sports physiology and performance*, 2(4), 423-438. in man: effects of volume consumed and drink sodium content. *Med Sci ITF*, (2008). *Παίξε τένις* (μετάφραση Ν. Γρίβα). Αθήνα: ΕΦΟΑ. [*Play tennis course manual*. 2007].

Jones, R.W. (1973). *Principles of biological regulation*. New York Academic Press.

Jones, D. (1982). Teaching for understanding in tennis. *Bulletin of Physical Education*, 18 (1), 29-31.

König, D., Huonker, M., Schmid, A., Halle, M., Berg, A., & Keul, J. (2001). Cardiovascular, metabolic, and hormonal parameters in professional tennis players. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(4), 654-658.

Kremer, J & Moran A. (2008). *Pure sport: Practical sport psychology*. Hove, East Sussex, UK: Routledge.

- Kubstant, T. (1986). *Performing your best: A guide to psychological skills for high achievers*. Leisure Press: Champaign, IL.
- Landin, D. K., & Macdonald, G. (1990). Improving the overheads of collegiate tennis players. *Journal of Applied Research in Coaching and Athletics*, 5, 85-100.
- Lees A. & Kahn F. (2005). *Science and Racket Sports*. Routledge: Taylor & Francis Group
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). *Psychology of the elite: An exploratory study*. *Cognitive therapy and Research*, 1, 135-141.
- Malouff, J. M., McGee, J. A., Halford, H. T., & Rooke, S. E. (2008). Effects of precompetition positive imagery and self-instructions on accuracy of serving in tennis. *Journal of Sport Behavior*, 31(3), 264-275.
- Martens, R. (1987). Science, knowledge and sport psychology. *The Sport Psychologist*, 1, 29-55.
- Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K. (1991). *Handbuch trainingslehre*. Verlag Karl Hofmann.
- Masento, N. A., Golightly, M., Field, D. T., Butler, L. T., & van Reekum, C. M. (2014). Effects of hydration status on cognitive performance and mood. *British Journal of Nutrition*, 111(10), 1841-1852.
- McPherson, S.L. & French, K.E. (1991). Changes in cognitive strategy and motor skill in tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 26-41.
- Moran, A. P. (2012). *Sport and exercise psychology: A critical introduction* (2nd ed.). London: Routledge.
- Moran, P. A. (1996). *The Psychology of concentration in sport performance: A cognitive analysis*. Hove, East Sussex, UK: Psychology Press Publishers.
- Munroe, K., Giacobbi, P., Hall, C., & Weinberg, R. (2000). *The four W's of imagery use: where, when, why, and what*. *The Sport Psychologist*, 14(2), 119-137.
- Munson, E. H., Orange, S. T., Bray, J. W., Thurlow, S., Marshall, P., & Vince, R. V. (2020). Sodium Ingestion Improves Groundstroke Performance in Nationally-Ranked Tennis Players: A Randomized, Placebo-Controlled Crossover Trial. *Frontiers in Nutrition*, 7. Murias, J. M., Lanatta, D., Arcuri, C. R., & Laino, F. A. (2007). Metabolic and functional responses playing tennis on different surfaces. *Journal of strength and conditioning research*, 21(1), 112.
- Murray, B. (2007). Hydration and physical performance. *Journal of the American College of Nutrition*, 26(5), 542S-548S.

- Nideffer, R. (1985). *Athlete's Guide to Mental Training*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Nideffer, R.M. (1986). Concentration and attention control training. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance*. London: Mayfield, 257-269.
- Pankhurst, A. (1999). Game based coaching. *Coach to coach*, 6, 16-18.
- Pankhurst, A. (2013). How tennis players learn motor skills: some considerations. *ITF coaching and sport science review* 60 (21), 6-7.
- Parker, J. K., & Lovell, G. P. (2009). Characteristics affecting the use of imagery: A youth sports academy study. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 4, 1–15.
- Périard, J. D., Racinais, S., Knez, W. L., Herrera, C. P., Christian, R. J., & Girard, O. (2014). Coping with heat stress during match-play tennis: Does an individualised hydration regimen enhance performance and recovery? *British journal of sports medicine*, 48(1), i64-i70.
- Perry, J. D., & Williams, J. M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The sport Psychologist*, 12, 169-179.
- Preuss H. (2004). Calculating the regional impact of Olympic Games. *European Sport Management Quarterly*, 4(4), pp. 234-253.
- Robertson, M. (Ed.) (1974). *The encyclopedia of tennis*. London: George Allen & Unwin.
- Roetert, P. & Groppe, J. (2001). *World-class tennis technique*. England: Human Kinetics.
- Ryan, E.D., & Simons, J. (1981). Cognitive demand, imagery and frequency of mental rehearsal as factors influencing acquisition of motor skills. *Journal of sport Psychology*, 3, 35-45.
- Scmith, A., & Peper, E., (1998). Training strategies for concentration. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* 3rd ed. Mountain View, CA: Mayfield, 316-328.
- Singer, R.N. (2000). Performance and human factors: considerations about cognition and attention for self-paced and externally-paced events. *Ergonomics*, 43, 1661-1680.
- Slaikeu, K., & Trogolo, R. (1998). *Focused for tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics. United states of America.

Spielberger, C.D (1971) Trait-state anxiety and motor behavior. *Journal of Motor Behavior*, 3, 265-279.

Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P, Douma, I.& Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motorperformance. *The sport Psychologist*, 14, 253-271.

Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos, V., & Douma, E. (2001). *Self-talk in a basketball shooting task. Perceptual and Motor Skills*, 92, 309-315.

Thiess, G. & Schnabel, G. (1986). *Grundbegriffe des trainings*. Berlin: Sportverlag.

Thorpe, R. (1983). An understanding approach to the teaching of tennis. *Bulletin of Physical Education*, 19,1.

Turner, A. (2003). A comparative analysis of two approaches for teaching tennis: Games-based approach versus the technique approach. Paper presented at the *2nd ITF Tennis Science and Technology Congress*, London.

Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (4th ed.). Mountain View, Calif.; United States: Mayfield Pub. Co., 237–260.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 325-327.

Weindenman, B. (1981). *Schuldezogene Angste von Lehren*. In. Nitsch, J(Hrsg), stress Bern-Stuttgart-Wien: Huben.

White, A., & Hardy, L. (1998). *An in depth analysis of the uses of imagery by high level slalom canoeists and high level artistic gymnasts*. *The Sport Psychologist*, 12(4), 387-403.

Williams, J. M., & Harris, D. V. (2001). Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, Calif.; United States: Mayfield Pub. Co, 229–246.

Woll, A., & Gruber, M., (2012). *The Effect of Mental Training on Precision Tasks in Tennis and Soccer - A Study on Educational Technology Konstanz*, 187-200.

Woods, R., Hoctor, M., Desmond, R. (1995). *Coaching tennis successfully*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Young, J. (2006). Look and listen before you leap: keys to effective communication with players. *ITF coaching and sport science review*, 38, 3-5.

Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams, (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield, 284-311.