



34ο Ετήσιο Επιμορφωτικό Σεμινάριο

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΔΙΑΙΤΗΤΗ

Αθήνα, 26-27 Σεπτεμβρίου 2026

*Βασίλης Αντωνούλης
Καθηγητής Διαιτησίας
Πρόεδρος ΚΕΔ/ΕΟΠΕ*

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΔΙΑΙΤΗΤΗ

Η καλή ψυχολογική κατάσταση είναι ένας από τους πιο καθοριστικούς παράγοντες για την απόδοση ενός διαιτητή βόλεϊ, καθώς επηρεάζει άμεσα την ποιότητα των αποφάσεων, τη διαχείριση της πίεσης και τον έλεγχο του αγώνα. Το βόλεϊ είναι ένα άθλημα με πολύ γρήγορο ρυθμό, όπου οι φάσεις εξελίσσονται σε κλάσματα του δευτερολέπτου, γεγονός που απαιτεί απόλυτη πνευματική ετοιμότητα.

Οι κυριότεροι τομείς στους οποίους επιδρά η ψυχολογική κατάσταση του διαιτητή περιλαμβάνουν:

1. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΛΑΘΩΝ ΚΑΙ ΠΙΕΣΗΣ

Σωστή διαχείριση του λάθους: Ένας διαιτητής με ισχυρή αυτοεικόνα δεν επιτρέπει σε ένα προηγούμενο λάθος να επηρεάσει τις επόμενες αποφάσεις του. (φαινόμενο της «χιονοστιβάδας»).

Ανθεκτικότητα στην κριτική: Οι διαμαρτυρίες από παίκτες, προπονητές και κερκίδα είναι συνεχείς. Η ψυχική ηρεμία βοηθά τον διαιτητή να μένει ανεπηρέαστος από εξωτερικούς παράγοντες.

2. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΗ ΚΡΙΣΗ

Ταχύτητα λήψης αποφάσεων: Το βόλεϊ έχει δύσκολες φάσεις (π.χ. φιλέ, «πιαστό», επαφή στο μπλοκ). Η καλή ψυχολογική κατάσταση προσφέρει καθαρό μυαλό για σωστή αξιολόγηση σε ελάχιστο χρόνο.

Διατήρηση συγκέντρωσης: Οι αγώνες μπορεί να έχουν μεγάλες διακυμάνσεις στη διάρκεια τους. Η πνευματική κόπωση αντιμετωπίζεται μόνο με υψηλά επίπεδα συγκέντρωσης.

3. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Έλεγχος του αγώνα: Ένας ήρεμος και με αυτοπεποίθηση διαιτητής εκπέμπει ασφάλεια. Αν ο διαιτητής δείξει εκνευρισμό ή αβεβαιότητα, το παιχνίδι μπορεί εύκολα να ξεφύγει από τον έλεγχο.

Γλώσσα του σώματος: Η κάθε φάση και η εξέλιξή της καθορίζουν και την αντίστοιχη κίνηση του σώματός μας, για τη σωστή παρακολούθηση και την αντιμετώπισή της. Η καλή λοιπόν ψυχολογική κατάσταση αντανακλάται στη στάση του σώματος και στις υποδείξεις, οι οποίες γίνονται με αποφασιστικότητα, μειώνοντας τις αντιδράσεις των ομάδων. **Ποτέ να μην προσπαθήσετε να γίνεται ο πρωταγωνιστής, πάντα background, ποτέ χειρονομίες ή μορφασμούς μεταξύ σας.**

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Η σωστή προετοιμασία πριν από το πρώτο σφύριγμα μειώνει το στρες και ενεργοποιεί την απαραίτητη **πνευματική ετοιμότητα**.

Οι κορυφαίες τεχνικές διαχείρισης άγχους για έναν διαιτητή βόλει χωρίζονται σε τρεις άξονες:

1. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Διαφραγματική αναπνοή (4-4-4): Εισπνοή για 4 δευτερόλεπτα, κράτημα για 4, εκπνοή για 4. Μειώνει άμεσα τους παλμούς και το αίσθημα πανικού.

Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση: Σφίξιμο και χαλάρωση των μυϊκών ομάδων (π.χ. ώμοι, χέρια) στα αποδυτήρια για να αποβληθεί η σωματική ένταση.

2. ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ

Οπτικοποίηση σεναρίων: Ο διαιτητής κλείνει τα μάτια και φαντάζεται τον εαυτό του πάνω στη σκάλα να παίρνει σωστές και γρήγορες αποφάσεις (π.χ. ένα δύσκολο touch στο μπλοκ).

Διαχείριση κρίσης στη φαντασία: Νοερή προσομοίωση μιας έντονης διαμαρτυρίας και οπτικοποίηση μιας ήρεμης, σταθερής και ψύχραιμης αντίδρασης.

3. ΡΟΥΤΙΝΑ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

Τελετουργικό προετοιμασίας: Η τήρηση μιας σταθερής ρουτίνας και συγκέντρωσης στα καθήκοντα του (ίδια ώρα άφιξης, συγκεκριμένο ζέσταμα, έλεγχος εξοπλισμού), καθώς και η συνομιλία με τα άλλα μέλη της διαιτητικής ομάδας, προσφέρει αίσθηση ελέγχου και ασφάλειας.

Εστίαση στη διαδικασία, όχι Αντί για τη σκέψη ‘δεν πρέπει να κάνω λάθος», η προσοχή στρέφεται στο «θα παρακολουθώ την μπάλα μέχρι να ακουμπήσει στο έδαφος» ή & «θα ελέγχω το φιλέ σε κάθε φάση».

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΛΑΘΟΥΣ

Όταν συμβαίνει ένα λάθος νωρίς στον αγώνα, ο μεγαλύτερος κίνδυνος είναι το «**φαινόμενο της χιονοστιβάδας**» δηλαδή το να χάσετε τη συγκέντρωσή σας σκεπτόμενοι το λάθος, με αποτέλεσμα να κάνετε και επόμενο.

Η διαχείριση του άγχους εκείνη τη στιγμή βασίζεται σε άμεσες πνευματικές τεχνικές:

1. Η ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΤΩΝ 3 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΩΝ (ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ «ΔΙΑΓΡΑΦΗ»)

Αποδοχή: Αφιερώστε (ακριβώς) 3 δευτερόλεπτα (κατά τη διάρκεια της διακοπής για το σερβίς) για να αποδεχτείτε το λάθος στο μυαλό σας («Έγινε, πάει»).

Πνευματικό Reset: Χρησιμοποιήστε μια φυσική κίνηση ως «διακόπτη» για να γυρίσετε σελίδα. Για παράδειγμα, αγγίξτε τη σφυρίχτρα, διορθώστε τη στολή σας ή πιάστε το στάντ της σκάλας. Αυτή η κίνηση σηματοδοτεί ότι το ξεχάσαμε και συνεχίζουμε.

2. ΕΣΤΙΑΣΗ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΦΑΣΗ

Αλλαγή εσωτερικού διαλόγου: Αντικαταστήστε τη σκέψη «Γιατί έχασα τη φάση» με τη φράση «**Επόμενη φάση, προσοχή στο παίξιμο της μπάλας**».

Μικροί στόχοι: Σπάστε τον αγώνα σε πολύ μικρά κομμάτια. Ο στόχος σας δεν είναι πλέον ολόκληρο το σετ, **αλλά ο επόμενος ένας πόντος**.

3. ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Κρυφό άγχος: Μην δείξετε στους παίκτες ή στους προπονητές ότι κλονιστήκατε. Κρατήστε το κεφάλι ψηλά, την πλάτη ίσα και πάρτε βαθιές ανάσες από τη μύτη (διαφραγματική αναπνοή).

Αποφασιστικότητα: Στην επόμενη φάση, σφυρίζτε με την **ίδια ένταση και σιγουριά** όπως πριν. Η αβεβαιότητα στο σφύριγμα “μυρίζει” από μακριά και προκαλεί νέες διαμαρτυρίες.

4. ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Βλέμμα στον δεύτερο διαιτητή: Κοιτάξτε τον δεύτερο διαιτητή ή τον επόπτη.

Ένα απλό **καταφατικό νεύμα υποστήριξης** από τον συνεργάτη σας μπορεί να σας επαναφέρει άμεσα στην πραγματικότητα και να σας δώσει σιγουριά.

Ευχαριστώ για την προσοχή σας!!!