

# ΣΥΜΜΑΧΟΣ

πριν τον Αγώνα

Κατανοώντας το άγχος πριν τον αγώνα και πώς να το διαχειρίζεσαι

Φρόσω Μήτσιου

# Σύμμαχος πριν τον Αγώνα

Copyright © Froso Mitsiou, 2026

Ηλεκτρονική έκδοση (e-booklet)

Επιμέλεια έκδοσης: WebTarget

Ο αγώνας πλησιάζει..

Και παρόλο που έχεις κάνει τις προπονήσεις που χρειάζονται κάτι μέσα σου φωνάζει.

Η καρδιά χτυπά γρήγορα.. Η αναπνοή γίνεται ρηχή.. Το στομάχι σου σφίγγει.. Τα πόδια βαραίνουν.. Το μυαλό τρέχει.. σε σκέψεις, φόβους, προσδοκίες.

«Γιατί νιώθω έτσι; Είναι καλό ή κακό;», μπορεί να αναρωτιέσαι.

Ή μήπως το μυαλό σου έχει ήδη απαντήσει: «Δεν θα έπρεπε να νιώθεις έτσι.. είναι αδυναμία».

Αυτό που νιώθεις δεν είναι αδυναμία.

Είναι το νευρικό σου σύστημα που σου λέει: «Προστατεύσου. Ετοιμάσου. Προσπάθησε..»

Για κάτι σημαντικό. Για έναν αγώνα που έχει σημασία για σένα.

Άγχος πριν τον αγώνα ή προαγωνιστικό άγχος λέγεται αυτό που βιώνεις.

Θα σου δείξω πώς να το κατανοείς, να το ρυθμίζεις και να το κάνεις σύμμαχό σου.

Έγραψα αυτό το ebook για σένα για να σου πω:

“

Σε βλέπω. Σε ακούω. Σε καταλαβαίνω. Δεν είσαι  
μόνος / μόνη.

”

Ο αθλητισμός δεν είναι μόνο μετάλλια, νίκες ή επιδόσεις.  
Είναι μια ουσιαστική σχέση με το σώμα, το μυαλό και την ψυχή  
σου.

Και αυτή η σχέση αξίζει Φροντίδα.

## Ας συστηθούμε με το προαγωνιστικό άγχος

Πριν από έναν αγώνα, το σώμα σου μπαίνει σε κατάσταση  
ενεργοποίησης.

Ο εγκέφαλος στέλνει μήνυμα: «Κάτι σημαντικό έρχεται..  
ετοιμάσου.»

Και το σώμα ετοιμάζεται.. Αυξάνονται οι παλμοί. Η αναπνοή γίνεται  
πιο γρήγορη.

Ανεβαίνει η ένταση στους μυς.

Η προσοχή οξύνεται.

Αυτό είναι το σύστημα που σε φέρνει σε ετοιμότητα, ταχύτητα και  
εκρηκτικότητα.

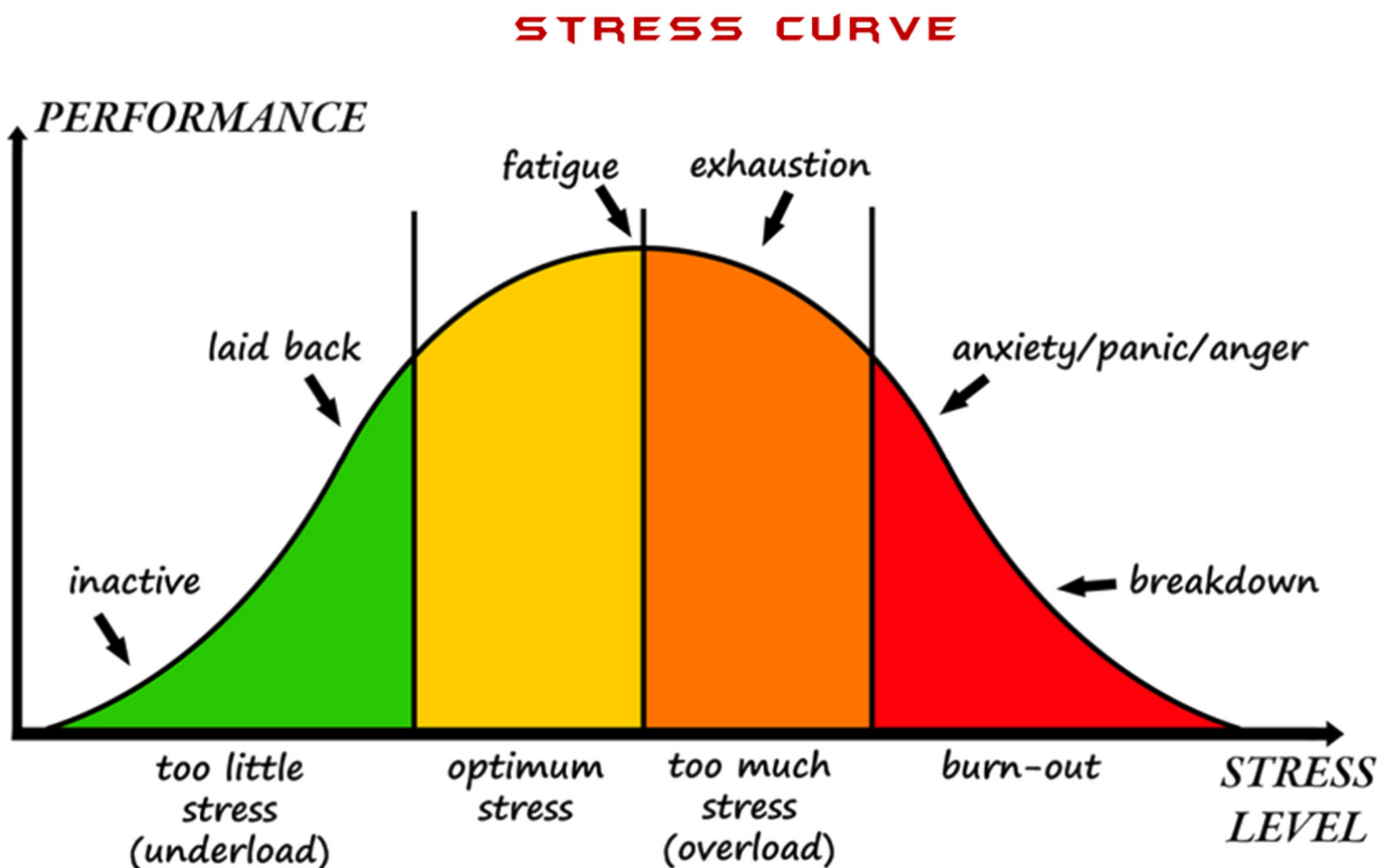
Ο στόχος δεν είναι να μην αγχώνεσαι αλλά να μπορείς να  
λειτουργείς μέσα στην ένταση.

Αυτό γίνεται με την καλή ρύθμιση της έντασης του άγχους.

# Η καμπύλη της απόδοσης και του άγχους

Η σχέση ανάμεσα στο άγχος και στην απόδοση συχνά περιγράφεται με μια καμπύλη με τη μορφή ανεστραμμένου U, όπως αυτή που ακολουθεί. Όσο αυξάνεται το άγχος, η απόδοση ανεβαίνει μέχρι ένα σημείο. Όταν το άγχος ξεπερνά τα όριά σου, η καμπύλη πέφτει επηρεάζοντας σκέψεις, συναισθήματα, συμπεριφορά και σώμα.

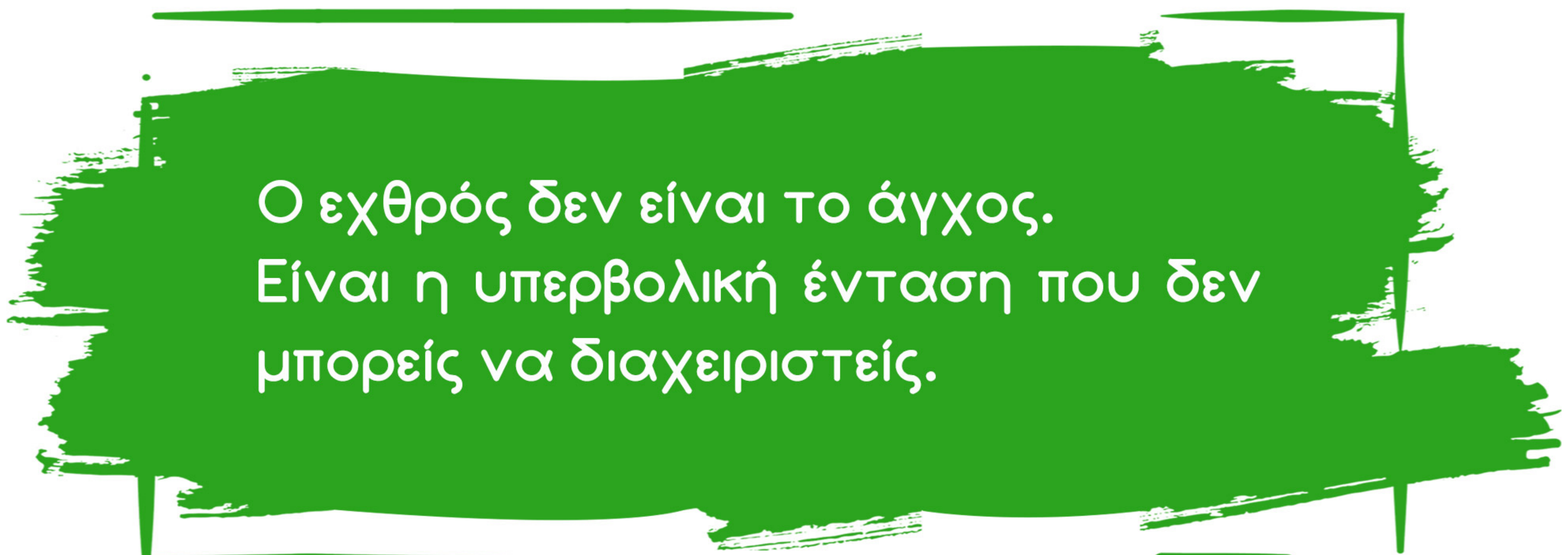
- Χαμηλή ένταση: έλλειψη ενέργειας και συγκέντρωσης, νωθρότητα, απάθεια
- Μέτρια ένταση: ετοιμότητα, συγκέντρωση, κορυφαία απόδοση
- Υψηλή ένταση: σφίξιμο, μπλοκάρισμα, λάθη



Πηγή: Yerkes & Dodson, 1908

Δεν φταίει το άγχος. Απλώς το επίπεδο έντασης είναι περισσότερο από αυτό που μπορεί να διαχειριστεί το σύστημά σου.

Για αυτό ο στόχος μέσα από την ψυχική ενδυνάμωση δεν είναι να μην έχεις άγχος αλλά να μάθεις να ρυθμίζεις την ένταση ώστε να κινείσαι κοντά στη 'χρυσή σου ζώνη'.



Ο εχθρός δεν είναι το άγχος.  
Είναι η υπερβολική ένταση που δεν  
μπορείς να διαχειριστείς.

## Τι συμβαίνει στον εγκέφαλο και στο σώμα

Όταν νιώθεις άγχος

- Ενεργοποιείται το συμπαθητικό νευρικό σύστημα. Αυξάνονται οι καρδιακοί παλμοί, η αναπνοή γίνεται πιο γρήγορη και οι μυς σφίγγουν. Το σώμα προετοιμάζεται για δράση.
- Η αμυγδαλή, μια περιοχή του εγκεφάλου που ανιχνεύει πιθανή απειλή, στέλνει σήμα στα υπόλοιπα συστήματα να ενεργοποιηθούν. Δεν ξεχωρίζει αν ο κίνδυνος είναι πραγματικός ή αν πρόκειται για μια κατάσταση

Όταν υπάρχει πραγματικός κίνδυνος, αυτή η αντίδραση σε προστατεύει. Όμως, όταν ενεργοποιείται συχνά ή για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς πραγματική απειλή, το νευρικό σύστημα μπορεί να παραμείνει σε κατάσταση επαγρύπνησης.

Σε αυτή την περίπτωση, ο εγκέφαλος και το σώμα λειτουργούν σαν να υπάρχει συνεχώς πιθανός κίνδυνος, ακόμη και όταν δεν υπάρχει.

Αυτό δυσκολεύει τη χαλάρωση και την επιστροφή στην ισορροπία.

Η παρατεταμένη αυτή ενεργοποίηση μπορεί να επηρεάσει αρνητικά:

- Τις σκέψεις (αρνητικότητα, φόβος λάθους και αποτυχίας)
- Τα συναισθήματα (άγχος, ανησυχία)
- Τη συμπεριφορά (αποφυγή καταστάσεων, δυσκολία συγκέντρωσης)
- Το σώμα (ταχυπαλμία, ένταση μυών, γαστρεντερικές δυσκολίες)
- Το σώμα, ωστόσο, διαθέτει και σύστημα επαναφοράς. Το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, μέσω του πνευμονογαστρικού νεύρου βοηθά να πέφτουν οι ρυθμοί, να χαλαρώνουν οι μυς και να αποκαθίσταται η ισορροπία μετά την ένταση.

## Τι πυροδοτεί το άγχος

Το άγχος ενεργοποιείται όταν κάτι αγγίζει βαθιά σου σημεία όπως:

- Την εικόνα που έχεις για τον εαυτό σου
- Την αποδοχή από σημαντικούς άλλους (γονείς, προπονητές, κοινό)
- Τον φόβο λάθους ή αποτυχίας, την απόρριψη ή την κριτική μπροστά σε άλλους
- Τη θέση σου στην ομάδα ή στο χώρο σου
- Τις προσδοκίες που έχεις για σένα

Όταν κάποιο από αυτά φαίνεται να απειλείται, το σώμα μπορεί να αντιδρά σαν να υπάρχει πραγματικός κίνδυνος, ακόμη και αν στην πραγματικότητα πρόκειται για έναν αγώνα ή μια αθλητική πρόκληση.

Ο εγκέφαλος δεν αξιολογεί μόνο το γεγονός αλλά και το νόημα που έχει αυτό για εσένα. Για παράδειγμα, η κοινωνική απόρριψη μπορεί να ενεργοποιήσει παρόμοια νευρωνικά δίκτυα με εκείνα του σωματικού πόνου.

Αν στο παρελθόν έχεις βιώσει έντονη πίεση, κριτική ή απογοήτευση σε παρόμοιες καταστάσεις, το νευρικό σύστημα μπορεί να έχει 'μάθει' να λειτουργεί σε αυξημένη επαγρύπνηση, αντιδρώντας πιο έντονα σε καταστάσεις αξιολόγησης ή έκθεσης, όπως ένας αγώνας. Έτσι, κάποιες φορές το άγχος δεν είναι απλώς έντονες σκέψεις. Είναι ένα νευρικό σύστημα που δεν έχει μάθει να κατεβάζει στροφές.

Γι' αυτό λέμε ότι το άγχος πριν τον αγώνα δεν αφορά μόνο τον ίδιο τον αγώνα αλλά το τι σημαίνει ο αγώνας για σένα.

# Σημάδια άγχους πριν τον αγώνα

Το άγχος σου μιλά στέλνοντας  
σήματα - μηνύματα

## Στο σώμα

- Γρήγορες αναπνοές, ταχυπαλμίες
- Ένταση μυών, εφίδρωση
- Σφίξιμο στο στήθος ή στο στομάχι, γαστρεντερικές δυσκολίες, ναυτία

## Στις σκέψεις

- Αρνητικές σκέψεις
- Φόβος λάθους ή αποτυχίας
- Δυσκολία συγκέντρωσης

## Στα συναισθήματα

- Αρνητική διάθεση
- Έντονη ανησυχία
- Ευερεθιστότητα

## Στη συμπεριφορά

- Αποφυγή καταστάσεων που θεωρούνται αγχωτικές
- Δυσκολίες ύπνου ή αλλαγές στη διατροφή
- Νευρικές συνήθειες ή απότομες κινήσεις άκρων

## Παύση για συμμαχία με το άγχος

“

Μπορείς να παρατηρήσεις και να κρατήσεις ένα ημερολόγιο με τα σήματα που στέλνει το σώμα σου. Ποιο ή ποια από αυτά τα σημάδια ενεργοποιούνται, πότε και πώς επηρεάζουν την απόδοσή σου. Σε ποιο σημείο του σώματος νιώθεις πρώτα το άγχος;

”

### Τι δεν βοηθά

- «Μην αγχώνεσαι»
- «Χαλάρωσε»
- «Όλα είναι στο μυαλό, μην το σκέφτεσαι»
- «Πίστεψε στον εαυτό σου, είναι απλό»

Αυτές οι σκέψεις ή φράσεις όχι μόνο δεν βοηθάνε αλλά μπορεί να σε κάνουν να σκέφτεσαι ότι κάτι πάει λάθος με σένα.

Το μυαλό δεν λειτουργεί με τέτοιες εντολές.

Όταν παλεύεις να διώξεις μια σκέψη αυτή παίρνει φόρα και επιστρέφει με δύναμη πίσω σε σένα.

Η καταπίεση αυξάνει το άγχος.

Η λύση είναι η ρύθμιση, όχι η πάλη με όσα σε πιέζουν.

## Ο αθλητικός σάκος με τα πολύτιμα εργαλεία

Κάθε αθλητής / αθλήτρια βιώνει το άγχος με διαφορετικό τρόπο.

Γι' αυτό η Ψυχική Ενδυνάμωση περιλαμβάνει ένα εξατομικευμένο πλάνο Φροντίδας που προσαρμόζεται στο προφίλ, στις ανάγκες και στους στόχους σου.

Τα εργαλεία που θα βρεις στον αθλητικό σάκο δεν είναι απλώς τεχνικές ή συμβουλές.

Κάθε ένα από αυτά στηρίζει τη ρύθμιση του νευρικού σου συστήματος και σε βοηθάνε να αναγνωρίζεις πότε η ένταση ανεβαίνει, πώς να την κατευθύνεις λειτουργικά και να παραμείνεις συγκεντρωμένος / συγκεντρωμένη και ψύχραιμος / ψύχραιμη.

Με άλλα λόγια, τα εργαλεία σου δίνουν τη δυνατότητα να κάνεις το άγχος σύμμαχό σου.

Μέσα από αυτά τα εργαλεία θα πάρεις μια γεύση από την εργαλειοθήκη της Αθλητικής Ψυχολογίας που χρησιμοποιούν οι αθλητές/αθλήτριες για να διαχειρίζονται το προαγωνιστικό άγχος, να φροντίζουν μυαλό και σώμα και να αυξάνουν την απόδοσή τους.

## Αναπνοές (Breath)



Ελεγχόμενες, συνειδητές αναπνοές που ρυθμίζουν το νευρικό σύστημα, μειώνουν την υπέρταση, βελτιώνουν τη συγκέντρωση και τον έλεγχο της καρδιακής συχνότητας πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα.

## Οραματισμός (Visualization) - Νοητική προετοιμασία (Mental rehearsal)



Νοητική προετοιμασία που 'εκπαιδεύει' τον εγκέφαλο να 'βλέπει' επιτυχημένες κινήσεις και σενάρια, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και μειώνοντας την αβεβαιότητα.

## Αυτο-ομιλία (Self-talk)



Στοχευμένη θετική ή καθοδηγητική εσωτερική ομιλία που αντικαθιστά τις αρνητικές σκέψεις, ενισχύει την αυτοπεποίθηση και τη συγκέντρωση και βοηθά στη διατήρηση της ψυχραιμίας υπό πίεση.

## Προαγωνιστικές Ρουτίνες (Pregame Routines)



Σταθερές, επαναλαμβανόμενες συνήθειες (όπως, συγκεκριμένες κινήσεις, προετοιμασία εξοπλισμού) που δίνουν σταθερότητα, μειώνουν το άγχος και το χάος και προετοιμάζουν μυαλό και σώμα για δράση.

## Ρύθμιση Προσοχής/Συγκέντρωση (Attention/Focus control)



Μαθαίνεις να κατευθύνεις την προσοχή σε κρίσιμα σημεία και να μην αποσπάσαι από σκέψεις ή το περιβάλλον.

## Αξίες ( Values ) και Κίνητρα / Παρακίνηση ( Motivation )



Συνδέουν την απόδοση με σημαντικά προσωπικά κίνητρα, μετατοπίζοντας την προσοχή από τον φόβο αποτυχίας ή λάθους στην προσωπική ικανοποίηση και νοηματοδότηση.

## Ημερολόγιο ( Journaling )



Σημειώνεις σε ημερολόγιο σκέψεις, συναισθήματα και απόδοση για να αναγνωρίζεις μοτίβα άγχους και να βελτιώνεις την αυτοπαρατήρηση.

## Σύνδεση με το Σώμα ( Body Awareness / Grounding )



Ασκήσεις χαλάρωσης, stretching και τεχνικές σύνδεσης με το σώμα που σε βοηθούν να αναγνωρίζεις τα πρώτα σημάδια έντασης, να μειώνεις τη σωματική ένταση και να προετοιμάζεις το σώμα για λειτουργική απόδοση.

## Κάτι να κρατήσεις

Η ψυχική προπόνηση είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική. Αποτελεί βασικό κομμάτι της ζωής σου στον αθλητισμό.

Αν αναγνώρισες τον εαυτό σου σε αυτά που διάβασες, έχεις ήδη κάνει το πρώτο βήμα.. παρατηρείς και καταλαβαίνεις τι βιώνεις.

Το άγχος πριν τον αγώνα δεν είναι σημάδι ότι δεν είσαι έτοιμος/έτοιμη. Είναι σημάδι ότι ετοιμάζεσαι για κάτι σημαντικό.

Όπως δεν θα άφηνες το σώμα σου χωρίς προπόνηση, έτσι και το μυαλό σου χρειάζεται την ανάλογη προπόνηση και εργαλεία για να ανθίσει. Και αυτή είναι μια πολύτιμη Φροντίδα.

Ο στόχος δεν είναι να μην αγχώνεσαι. Αλλά να μάθεις να λειτουργείς μέσα στην ένταση χωρίς να σε βυθίζει. Αυτό είναι το δώρο της ψυχικής ενδυνάμωσης.

Αν το άγχος σου στερεί τη χαρά ή την απόλαυση των στιγμών σου, εντός και εκτός γηπέδων, η αναζήτηση βοήθειας είναι πράξη δύναμης.

Δεν υπάρχει υγεία χωρίς την ψυχική υγεία

“

Το να φροντίζεις την ψυχή σου δεν είναι λύση ανάγκης. Είναι το εισιτήριο από την επιβίωση στην άνθιση και στην κορυφαία απόδοση.

”

## ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΜΕΝΑ

Είμαι η Φρόσω Μήτσιου, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια και Αθλητική Ψυχολόγος.

Αποφοίτησα από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης στην Ψυχολογία όπου εκεί έκανα και το Μεταπτυχιακό μου στη Σχολική - Εξελικτική Ψυχολογία [Παιδοψυχολογία].

Η εξειδίκευση μου στην Αθλητική Ψυχολογία έγινε μεταξύ άλλων με τις σπουδές στο Ashworth College [USA], Sport Psychology for Peak Performance και στο Barca Innovation Hub Universitat [Spain], Psychology for High Performance Sports.

Συνεργάζομαι είτε σε ατομικά είτε σε ομαδικά αθλήματα με αθλητές, προπονητές, προπονητικό και ιατρικό team, διαιτητές, γονείς σε ερασιτεχνικό και επαγγελματικό επίπεδο (ενδεικτικά, ΠΑΟΚ, Ολυμπιακό) καθώς και με Ομοσπονδίες και με την Εθνική Ελλάδος.

Η συνεργασία αυτή είναι σε επίπεδο ψυχολογικής προετοιμασίας και ενδυνάμωσης για να μεγιστοποιήσουν την απόδοσή τους, να χτίσουν δεξιότητες ζωής, να ξεχωρίσουν στο άθλημά τους, να το απολαμβάνουν και να πετύχουν τα όνειρά τους. Εξίσου πολύτιμη είναι η ψυχική αποκατάσταση των αθλητικών τραυματισμών που διασφαλίζει ότι οι αθλητές/αθλήτριες φροντίζουν το ψυχικό κομμάτι μετά από ένα τραυματισμό και μαθαίνουν να επιστρέφουν δυνατοί/δυνατές και έτοιμοι/έτοιμες να μεγαλουργήσουν.

Οι εξειδικεύσεις μου επίσης είναι στις Διατροφικές Διαταραχές και στην Παχυσαρκία (ΚΕΑΔΔ) σε παιδιά-εφήβους-ενήλικες καθώς και στη Μη Κατευθυντική Εμπύχωση ομάδων.

Από το 2007 διατηρώ το δικό μου γραφείο ως Ψυχολόγος, με άδεια ασκήσεως επαγγέλματος. Η προσέγγισή μου είναι Ολιστική εναρμονίζοντας μυαλό, ψυχή και σώμα.

Παρακολουθώ τις επιστημονικές εξελίξεις στο χώρο της Ψυχολογίας συμμετέχοντας σε ημερίδες, σεμινάρια και συνέδρια και ενεργά με συμμετοχή σε ερευνητικά προγράμματα, ανακοινώσεις σε επιστημονικά συνέδρια καθώς και δημοσίευση σε ελληνικό και ξένο επιστημονικό περιοδικό. Έχω προσκληθεί να μιλήσω στα πλαίσια επιμορφωτικών εκδηλώσεων, σε επιστημονικούς συλλόγους, σε αθλητικούς συλλόγους και συλλόγους γονέων καθώς και σε ενημερωτικές τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές.

Έμουν καθηγήτρια Ψυχολογίας σε ιδιωτικό κολέγιο στη Θεσσαλονίκη.

Παρουσίαζα εβδομαδιαία τηλεοπτική εκπομπή σε τοπικό κανάλι της πόλης.

Είμαι μέλος της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Αθλητικής Ψυχολογίας (FEPSAC).

## Πώς μπορούμε να συνδεθούμε

Αν θέλεις να είμαστε σε επαφή και σύνδεση και να κάνουμε τον κόσμο μας καλύτερο μπορείς να κάνεις εγγραφή στο newsletter [www.frosomitsiou.gr](http://www.frosomitsiou.gr) για να ενημερώνεσαι για επόμενα σεμινάρια, δωρεάν ομιλίες ή μικρά κείμενα έμπνευσης.

### Και στα social media

Facebook: @frosomitsiou.gr

Instagram: @froso\_mitsiou

YouTube: @FrosoMitsiou



# ΣΥΜΜΑΧΟΣ

## πριν τον Αγώνα

Έγραφα αυτό το ebook για  
σένα για να σου πω:

«Σε βλέπω. Σε ακούω. Σε  
καταλαβαίνω. Δεν είσαι  
μόνος/μόνη.»

Ο αθλητισμός δεν είναι μόνο  
μετάλλια, νίκες ή επιδόσεις.

Είναι μια ουσιαστική σχέση με  
το σώμα, το μυαλό και την  
ψυχή σου.



*Fraso Mitsiou*