

7) Ποια είναι η συμβουλή σας σε αθλητές και προπονητές που θέλουν να βελτιώσουν την ψυχολογική τους κατάσταση; πού μπορούν να το μάθουν αυτό; πώς μπορούν να ξεκινήσουν;

7. Η καθημερινή προπόνηση στο Tkd καλλιεργεί τις ψυχικές, ψυχολογικές και συναισθηματικές πτυχές ενός παιδιού, όπως: αυτοπεποίθηση, αυτονομία, αυτάρκεια, θετική αυταξία (η εικόνα για τον εαυτό του ότι αξίζει), θάρρος, έλεγχος του stress, υπομονή, ανθεκτικότητα, αντίληψη, ισχυρή βούληση, γενναία ψυχική αντιμετώπιση των δύσκολων καταστάσεων, φιλοπονία, αγωνιστικό πνεύμα, αντιμετώπιση και επίλυση των προβλημάτων, καθορισμός στόχων στον αθλητισμό και την ζωή, σωστός τρόπος αντιμετώπισης της ήττας και της αποτυχίας, έλεγχος των αρνητικών συναισθημάτων που προέρχονται από την αδικία, υπερνίκηση της απογοήτευσης, αλλά και αντιμετώπιση της νίκης-επιτυχίας με ώριμο τρόπο, όπως ο έλεγχος της αλαζονείας.

Για να έχει ο ασκούμενος τα παραπάνω οφέλη προϋπόθεση είναι να ασκείται συστηματικά για πολλά χρόνια στο Tkd. Επίσης πρέπει ο δάσκαλος, να μην αρκείται μόνο στις πρακτικές ικανότητες του στο Tkd, αλλά να έχει επαρκή θεωρητική κατάρτιση όσον αφορά τις σύγχρονες επιστημονικές αντιλήψεις για την ασφαλή και αποδοτική σωματική άσκηση, να ενημερώνεται τακτικά στις σύγχρονες εξελίξεις και προπαντός να διαθέτει ο ίδιος έναν άριστο χαρακτήρα, ώστε να αποτελεί ένα θετικό πρότυπο, ένα παράδειγμα προς μίμηση για τους μαθητές του. Γι' αυτό στο Tkd ο προπονητής λέγεται δάσκαλος και ο αθλητής λέγεται μαθητής. Διότι στο Tkd δεν περιοριζόμαστε μόνο στην βελτίωση της αθλητικής ικανότητας και την κατάκτηση των μεταλλίων, αλλά κυρίως στην σωστή διαμόρφωση του χαρακτήρα που είναι σπουδαιότερο.

8) Γράφετε στο βιβλίο σας: "Λόγω των πολυάριθμων δυσκολιών και της πολυπλοκότητας του αγώνα, οι αθλητές δεν επιτρέπεται να διακόψουν την προπόνηση για μεγάλο χρονικό διάστημα. Επίσης η συμμετοχή σε αγώνες και ο έλεγχος της απόδοσης σ' αυτούς πρέπει να πραγματοποιούνται τακτικά". Αυτό όμως δεν είναι δυνατόν τώρα λόγω του κορονοϊού. Τι νομίζετε; Πώς θα επηρεάσει η διακοπή των αγώνων λόγω του κορονοϊού, τους ελίτ-πρωταθλητές αυτήν την περίοδο;

8. Η απότομη και χρονικά πολύ μεγάλη διακοπή του προγράμματος προπόνησης λόγω του Κορονοϊού έχει επιδράσει πολύ αρνητικά όλες τις επαγγελματικές ομάδες, ακόμη και τους κορυφαίους επαγγελματίες αθλητές/τριες ατομικά, διότι όλοι έχασαν τον ρυθμό τους. Στο Tkd που οι αθλητές/τριες είναι ερασιτέχνες η αρνητική επίδραση είναι ακόμη πιο έντονη. Η περιορισμένη άσκηση που έκαναν οι ευσυνείδητοι αθλητές/τριες στο σπίτι τους δεν μπορεί να καλύψει το κενό. Εξάλλου, σε κάθε χώρα εφαρμόστηκαν διαφορετικά μέτρα καραντίνας (Lock Down), με αποτέλεσμα κάθε αθλητής να έχει επηρεασθεί αρνητικά σε διαφορετικό βαθμό. Η διακοπή των προπονήσεων και των αγώνων είναι χρονικά πολύ μεγάλη και έχει αρνητική επίπτωση ακόμη και στον ψυχολογικό τομέα.

Επιπλέον προέκυψαν πολλά άλλα σοβαρά προβλήματα (π.χ. οικονομικά, υγείας, κ.λπ.) σε ατομικό και οικογενειακό επίπεδο (ακόμη και στα κράτη), διαφορετικά για τον καθένα. Τα οικονομικά προβλήματα δυσκολεύουν πολύ την αθλητική προετοιμασία και δημιουργούν επιπλέον ψυχολογικά προβλήματα. Το μυαλό δεν μπορεί να είναι απερίσπαστο και συγκεντρωμένο μόνο στην προπόνηση. Για πολλούς η ζωή έχει φέρει πρόσθετες δυσκολίες, άλλες ανάγκες και νέες προτεραιότητες. Όλα αυτά θα παίξουν σοβαρό ρόλο στην απόδοση των κορυφαίων αθλητών από εδώ και πέρα. Το χρονικό διάστημα μέχρι τους Ολυμπιακούς αγώνες είναι μεγάλο, κανείς δεν μπορεί να προβλέψει τις εξελίξεις και σίγουρα δεν υπάρχουν ποια φαβορί, νομίζω ότι κανείς δεν έχει εξασφαλίσει το προβάδισμα και την συμμετοχή του, όλα είναι πιθανά.

9) Πόσος χρόνος χρειάζεται ώστε να επανέλθουν οι αθλητές στην απόδοση που είχαν πριν την διακοπή λόγω του κορονοϊού;

9. Η επιστροφή στην προηγούμενη υψηλή απόδοση εξαρτάται από τον κάθε αθλητή/τρια ξεχωριστά. Όσο υψηλότερο ήταν το επίπεδο της απόδοσης του αθλητή/τριας πριν την καραντίνα, τόσο ταχύτερα θα επανακτήσει την χαμένη απόδοση. Επιστρέφοντας στις κανονικές συνθήκες ζωής, θα χρειασθούν τουλάχιστον 2 έως 3 μήνες για να επανακτήσουν οι αθλητές/τριες την προηγούμενη υψηλή απόδοση. Ανάλογα με την περίπτωση κάθε αθλητή/τρια που επηρεάζεται από τα ατομικά προβλήματα, μπορεί να χρειασθεί περισσότερος χρόνος. Όμως ο χρόνος που μεσολαβεί μέχρι τους Ολυμπιακούς αγώνες είναι επαρκής για να προλάβουν οι αθλητές/τριες να επιτύχουν την μεγιστοποίηση της απόδοσής τους.

10) Ποιά είναι η συμβουλή σας: πώς μπορούν οι αθλητές και οι προπονητές να ελαχιστοποιήσουν τις αρνητικές επιπτώσεις από την μεγάλη χρονική διακοπή; πώς μπορούν να επιστρέψουν στην προηγούμενη υψηλή απόδοση που είχαν στους αγώνες;

10. Πρώτη αναγκαία προϋπόθεση είναι ότι κατά την καραντίνα ο αθλητής/τρια κράτησε σε υψηλό επίπεδο την ατομική φυσική κατάσταση (αερόβια και αναερόβια αντοχή, δύναμη, ευλυγισία-ευκαμψία), αλλιώς θα ξεκινήσει από την αρχή! Είναι δεδομένο ότι η ταχύτητα, η τεχνική και η τακτική ικανότητα δεν μπορούσαν να εξασκηθούν, άρα εκεί υπάρχει σίγουρα σοβαρή μείωση της απόδοσης και θα πρέπει να δοθεί μεγάλη έμφαση κατά την επανέναρξη της προπόνησης. Δεύτερη αναγκαία προϋπόθεση είναι ότι ο αθλητής/τρια διατήρησε την ψυχική του ενέργεια θετική και προσανατολισμένη στον στόχο, δηλ. -ενώ σίγουρα ξεκουράσθηκε- δεν ξέχασε τον στόχο. Τρίτη αναγκαία προϋπόθεση είναι το προπονητικό πρόγραμμα επιστροφής στην υψηλή απόδοση, το οποίο πρέπει να λάβει υπόψη την προπονητική αρχή της σταδιακής επιβάρυνσης, να είναι ατομικό και με επιστημονική υποστήριξη. Να λαμβάνει υπόψιν τα αθλητιατρικά και εργομετρικά τεστ των εργαστηρίων που πρέπει να γίνουν στην αρχή της νέας προετοιμασίας, για να καθορισθεί με ακρίβεια σε ποια κατάσταση βρίσκεται ο οργανισμός του αθλητή/τριας και οι επιδόσεις.

Έτσι θα αποφευχθεί ένας σοβαρός τραυματισμός που θα προκύψει από την απότομη αύξηση του όγκου και της έντασης της προπόνησης σε ένα μυϊκό σύστημα

που ίσως δεν είναι έτοιμο να αντέξει, διότι -λόγω του Lock down- έχει χάσει τις προσαρμογές που είχε. Καλύτερα να υπάρξει μια χρονική καθυστέρηση στην επιστροφή της υψηλής απόδοσης αλλά αυτό να γίνει με ασφάλεια, παρά η βιασύνη και η πρόωρη ή υπερβολική πίεση του προπονητικού προγραμματισμού να προκαλέσει έναν τραυματισμό που θα στείλει τον αθλητή/τρια ακόμη μερικές εβδομάδες πίσω, οπότε τότε η επαναφορά στην πρότερη υψηλή απόδοση θα είναι σχεδόν ανέφικτη, λόγω και του περιορισμένου χρόνου μέχρι το Τόκιο. Εν τω μεταξύ οι υγιείς αντίπαλοι θα έχουν ήδη φθάσει στην προηγούμενη απόδοσή τους και θα προπονούνται για την περαιτέρω αύξηση της!

11) Εκτός από τη θεωρία του Taekwondo, το βιβλίο σας αναλύει τις πολλές διαφορετικές τεχνικές του αγώνα και τους συνδυασμούς τους. Αν δεν κάνω λάθος, υπάρχουν 477 συνδυασμοί τεχνικών, πρόκειται πραγματικά για έναν πολύ μεγάλο αριθμό! Όλες οι τεχνικές είναι επίσης διαθέσιμες στο διαδίκτυο με βίντεο, η καθεμία τεχνική εγγράφηκε με δύο κάμερες από δύο γωνίες, πρόκειται για πολύ μεγάλη δουλειά! Πόσο καιρό εργαστήκατε για όλα αυτά στο βιβλίο;

11. Χρειάσθηκα πέντε χρόνια για να ολοκληρώσω την συγγραφή του βιβλίου και να το εκδώσω πρώτα στα ελληνικά. Το βιβλίο διανέμεται στους φοιτητές/τριες σε τρία ΤΕΦΑΑ της Ελλάδας και το έχουν προμηθευθεί πάρα πολλοί αθλητές και προπονητές. Χρειάσθηκα άλλα δύο χρόνια για να βελτιωθεί το βιβλίο, να μεταφρασθεί στα αγγλικά, να ελεγχθεί και να διορθωθεί λέξη-λέξη. Μέσα σ' αυτό το χρονικό διάστημα έβγαλα περισσότερες από 500 φωτογραφίες από τις οποίες δημιούργησα τα 231 σκίτσα. Ταυτόχρονα δημιούργησα ένα πλήρες website: www.kostasbeis-tkd.gr, το οποίο τώρα ανανέωσα στην αγγλική γλώσσα με πολλές πληροφορίες για το Tkd. Η λήψη και η επεξεργασία των 632 Videos και το ανέβασμά τους στο website, έγινε ταυτόχρονα με την συγγραφή του βιβλίου και αυτή η συγκεκριμένη δουλειά διήρκεσε 6 μήνες.

12) Στο παρελθόν έχετε επίσης ασχοληθεί εντατικά με το Taekwondo από αθλητιατρική άποψη σχετικά με τις κακώσεις. Τι πιστεύετε για τον κίνδυνο τραυματισμού στο Taekwondo; πόσο μεγάλος είναι ο κίνδυνος και τι μπορούν να κάνουν οι αθλητές και οι προπονητές για να διατηρήσουν χαμηλά τον κίνδυνο τραυματισμού;

12. Η προστασία από τις κακώσεις αποτελεί το παν για κάθε αθλητή/τρια. Η υγεία είναι αυτή που εξασφαλίζει στον αθλητή/τρια την υψηλή απόδοση, αλλά και την παραμονή του/της στον πρωταθλητισμό για περισσότερα χρόνια, γεγονός που θα έχει ως αποτέλεσμα την θεαματική εξέλιξη του αθλητή/τριας, αλλά και την πρόοδο του Tkd εφόσον οι αθλητές δεν θα εγκαταλείπουν τους αγώνες πρόωρα πριν φθάσουν στην κορύφωση της απόδοσης τους. Οι σύγχρονοι κανονισμοί των αγώνων και η βελτίωση της ποιότητας του προστατευτικού εξοπλισμού έχουν συντελέσει αποφασιστικά στην μείωση του αριθμού των κακώσεων στα πρωταθλήματα, αλλά και της σοβαρότητας (ή βαρύτητας) τους. Εν τούτοις υπάρχουν ακόμη αρκετά περιθώρια βελτίωσης σε αυτά τα πεδία, που θα μπορούσα να τα προτείνω στην WTF.

Πολλές κακώσεις όμως συνεχίζουν να γίνονται στις προπονήσεις, αφορούν κυρίως τα κάτω άκρα και αναγκάζουν πολλούς καλούς αθλητές/τριες στην πρόωρη εγκατάλειψη των αγώνων πριν ακόμη μας δείξουν την μεγάλη αξία τους μέσα στο τερνέν. Έτσι χάνει και το Tkd. Προτείνω να γίνει μια διεθνής μελέτη με την συμμετοχή των Εθνικών Ομοσπονδιών για να καταγραφούν με ακρίβεια οι κακώσεις στις προπονήσεις, ώστε να μπορεί στην συνέχεια να γίνουν παρεμβάσεις για την μείωση αυτών των κακώσεων. Η προληπτική προστασία είναι σημαντικότερη διότι εξασφαλίζει την υγεία, μπορεί να γίνει αποτελεσματικά και γι' αυτό αφιερώνω ένα μεγάλο κεφάλαιο στο βιβλίο *"THE WAY TO WIN. The Science of the Fight"*, όπου αναλύω με λεπτομέρεια τις κακώσεις, την προληπτική προστασία από αυτές και την σωστή αντιμετώπισή τους, εάν αυτές συμβούν. Όλες οι επιστημονικές εργασίες που ερευνούν τις κακώσεις στο Tkd, καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι το αγωνιστικό Tkd είναι ένα ασφαλές Ολυμπιακό άθλημα και οι κακώσεις που καταγράφονται έχουν μειωθεί τα τελευταία χρόνια, όσον αφορά τον αριθμό τους, αλλά και όσον αφορά την βαρύτητα τους.

13) Θα μπορούσατε να μας διηγηθείτε κάτι για τον εαυτό σας προσωπικά; Ασκείστε στο Taekwondo από το 1976 - τι σας συναρπάζει από τότε; Πόσο συχνά ασκείστε σήμερα; Είσαστε επίσης ενεργός ως αθλητής και προπονητής. Μεταξύ άλλων, προετοιμάσατε την Ελληνική Ολυμπιακή ομάδα δύο φορές, το 2000 και το 2008 (και το 1992). Ποιές επιτυχίες ως αθλητής ή προπονητής είναι πιο σημαντικές για εσάς; τι σας κάνει υπερήφανο;

13. Την δεκαετία του 1970 σε όλη την Ευρώπη υπήρχαν ελάχιστοι δάσκαλοι και λίγοι ασκούμενοι που όμως είχαμε πολύ μεγάλο πάθος για το Tkd, σχεδόν ταυτιζόμασταν με αυτό. Οι προπονήσεις ήταν σκληρές -στρατιωτικού τύπου-, οι επιστημονικές γνώσεις και η πληροφόρηση ελάχιστες, το internet φυσικά ανύπαρκτο. Από το 1981 όπου το Tkd αναγνωρίστηκε ως προολυμπιακό άθλημα, άρχισε να αναπτύσσεται όσον αφορά την Ευρώπη τουλάχιστον που γνωρίζω. Ήταν μια ρομαντική εποχή με καθαρά ερασιτέχνες αθλητές/τριες. Η Εθνικές και Διεθνείς διοργανώσεις του Tkd ήταν επίσης ερασιτεχνικές σε σύγκριση με τα σημερινά δεδομένα, αλλά είχαν μια ζεστή ατμόσφαιρα, μια αίσθηση ότι είμαστε μια μεγάλη οικογένεια και το πάρτυ που γίνονταν κάθε Κυριακή βράδυ με το τέλος των αγώνων ήταν κάτι που περιμέναμε όλοι οι συμμετέχοντες στο Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα. Οι συνθήκες ήταν όμως δύσκολες, οι εθνικοί και διεθνείς αγώνες ελάχιστοι. Εκείνες τις εποχές ήμασταν πολύ λιγότεροι αθλητές και προπονητές, γνωριζόμασταν μεταξύ μας, είχαμε πολλές δυσκολίες (οικονομικές, κακώσεις, κακές συνθήκες προπόνησης, κακή οργάνωση ή καθόλου υποστήριξη από το κράτος, καμία αναγνώριση, κ.λπ.), αλλά είχαμε απίστευτη αγάπη για το Tkd. Ήμασταν συνεχώς τα ίδια πρόσωπα στους διεθνείς αγώνες και οι περισσότεροι από εκείνες τις εποχές παραμένουμε και σήμερα ενεργοί με πολλούς τρόπους με το Tkd.

Η μεγάλη ώθηση ήρθε μετά τους Ολυμπιακούς αγώνες του 1988 και 1992 και φυσικά μετά την αναγνώριση του Tkd ως Ολυμπιακό άθλημα το 1994 από την IOC. Στην σύγχρονη εποχή υπάρχει μια μαζική, τεράστια αλλά απρόσωπη συμμετοχή, με πολλά νέα πρόσωπα που όμως οι περισσότεροι δεν μένουν για πολύ στο Tkd, δεν έχουν πάθος με αυτό, είναι περαστικοί, ακόμη και εάν πέτυχαν μεγάλες διεθνείς

διακρίσεις, έχουν φύγει από το Tkd! Όσοι παλαιοί από τότε εξακολουθούμε να είμαστε στον χώρο του Tkd το υπηρετούμε με συνέπεια με διαφορετικούς τρόπους. Άλλοι διδάσκουν σε Σωματεία, άλλοι στα Πανεπιστήμια, άλλοι προσφέρουν στις Ομοσπονδίες. Αυτό σημαίνει πολύ λιγότερη άσκηση σε προσωπικό επίπεδο, αλλά μεγάλη προσφορά στο άθλημα και στην κοινωνία. Στην ώριμη ηλικία που είμαστε μας αρκεί να έχουμε μια ήπια άσκηση και να είμαστε υγιείς. Το καθήκον μας πια είναι να διαδίδουμε το Tkd στα νέα παιδιά, για να επιτύχουμε τα οφέλη που προανέφερα και να βοηθάμε το Tkd να εξελίσσεται.

Πολλές είναι οι στιγμές χαράς που έχω να θυμηθώ, αλλά οι σπουδαιότερες ήταν οι επιτυχίες των Εθνικών ομάδων στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα του 1991, όπου για πρώτη φορά στην ιστορία της η Ελλάδα κέρδισε μετάλλια και προκρίθηκε στους Ολυμπιακούς αγώνες της Βαρκελώνης το 1992, το πρώτο Ολυμπιακό χάλκινο μετάλλιο εκεί με την Μόρφω Δροσίδου, το χρυσό μετάλλιο του Μιχάλη Μουρούτσου στους Ολυμπιακούς αγώνες του Sydney το 2000, που ήταν το πρώτο χρυσό Ολυμπιακό μετάλλιο για την Ελλάδα και για την Ευρώπη, το αργυρό μετάλλιο του Αλέξανδρου Νικολαΐδη στους Ολυμπιακούς αγώνες του Πεκίνου το 2008.

14) Υπάρχει κάτι που θέλετε να προσθέσετε;

14. Το Tkd έχει τεράστια παγκόσμια ανάπτυξη. Υπάρχουν πολλοί σημαντικοί πρώην αθλητές και προπονητές, άριστοι γνώστες του Tkd που έχουν εισάγει το Tkd στα πανεπιστήμια σε όλον τον κόσμο, είναι διδάκτορες ή/και καθηγητές με επιστημονική κατάρτιση και έρευνες στο Tkd. Η WTF θα μπορούσε να αξιοποιήσει για δικό της όφελος αυτό το ανθρώπινο δυναμικό. Προτείνω να δημιουργήσει μια ηλεκτρονική πλατφόρμα, όπου επιστήμονες που εξειδικεύονται στο Tkd και εργάζονται στα πανεπιστήμια όλου του κόσμου θα μπορούσαν να εγγραφούν και να συνεργάζονται μεταξύ τους, αλλά και κατευθείαν με την WTF και η WTF με βάση το βιογραφικό τους να τους πιστοποιήσει, να τους αποδεχθεί. Η ηλεκτρονική αυτή διασύνδεση θα μπορούσε να βοηθήσει πάρα πολύ στην ταχύτερη και ποιοτικότερη εξέλιξη του Tkd, διότι τόσοι πολλοί επιστήμονες θα μπορούσαν εύκολα και δημόσια να υποβάλλουν τις προτάσεις τους για κάθε θέμα που μπορείτε να φανταστείτε (τεχνικά θέματα, κακώσεις, κανονισμοί, κ.λπ.) και οι άλλοι επιστήμονες να τοποθετούνται στην νέα πρόταση, ή ιδέα και να την βελτιώνουν.

Οι προτάσεις μπορούν να αφορούν την βελτίωση της σημερινής κατάστασης ή να αφορούν νέες καινοτόμες ιδέες. Ακολουθώντας, αφού ολοκληρωθεί η διαβούλευση και η πρόταση πάρει την οριστική της μορφή, τα έμπειρα μέλη της Τεχνικής και Επιστημονικής Επιτροπής της WTF θα μπορούσαν να κάνουν μια σχετική εισήγηση στην Διοίκηση, για να ληφθεί η όποια απόφαση. Αλλά και αντίστροφα: εάν η WTF σκέφτεται να εισάγει μια νέα μορφή αγώνα, ή μια αλλαγή των κανονισμών των αγώνων, ή όποια άλλη καινούργια ιδέα υπάρχει, να ζητείται μέσω της ηλεκτρονικής διαβούλευσης η γνώμη των επιστημόνων, ώστε η αρχική πρόταση να τελειοποιείται προς όφελος του Tkd. Η πλατφόρμα των επιστημόνων θα έχει ούτως ή άλλως συμβουλευτικό και γνωμοδοτικό χαρακτήρα, οι αποφάσεις φυσικά ανήκουν στην αποκλειστική δικαιοδοσία της WTF. Αλλά είναι γεγονός ότι δέκα άνθρωποι ειδικοί σε ένα θέμα, σκέπτονται ποιο αποδοτικά από ότι ο ένας και εκατό άνθρωποι ειδικοί σκέφτονται ακόμη περισσότερα και πρωτότυπα πράγματα από ότι οι δέκα.