

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Β' ΜΕΡΟΣ

**ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ**



[WWW.PSYCHINFO.GR](http://WWW.PSYCHINFO.GR)

ΤΡΙΤΗ 7.4.2020

# Συναισθηματική Νοημοσύνη

Αναγνώριση, κατανόηση και έλεγχος των συναισθημάτων μας και την επιρροή τους στην συμπεριφορά μας

Έχει αποδειχτεί ότι η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να **αναπτυχθεί και να εξασκηθεί** είναι υπεύθυνη για το 80% της "επιτυχίας" στη ζωή μας.

# Αρχαία Ελλάδα

- Βελτίωση του νου μέσα από την αυτογνωσία
- Κάθαρση από τις επιρροές ενστίκτων και παθών
- Κάθαρση των άλλων δια της διαλεκτικής
- Καλλιέργεια αρετής μέσα από ορθές πράξεις με νοημοσύνη, φρόνηση, δικαιοσύνη
- "Γνώθι σαυτόν" --> Κάθαρση εαυτού --> Διαλεκτική-Κάθαρση άλλων --> "Εξίς του πράττειν το καλόν"

**Πλάτωνας:** η ευβουλία ο ορθός λογισμός προκύπτουν σαν αποτέλεσμα ενδοσκόπησης και διαλογισμού

**Σωκράτης** «εις ψυχὴν Θεραπείαν» φτάνουμε με εμβάθυνση και διερεύνηση

**Αριστοτέλης:** η αρετή αποκτάται με επανάληψη καλών πράξεων και επιλογή συμπεριφοράς, οδηγεί στην ευδαιμονία

(Βονδικάκης, 2006)



# Toto Wolff discusses the reason Lewis Hamilton is so successful

By Jack Figg | 17:22 30/10/18



“His race craft is great. That was always one of his strengths, but this year it was definitely one of the key factors

“I think it is an ability to combine talent with hard work, intellect and emotional intelligence. All great champions have all four of these abilities.

“If one is missing, you can still be a successful racing driver but you are never going to achieve this greatness.

”

## Αθλητική απόδοση

## Φυσική δραστηριότητα

Διαχείριση συμπεριφοράς

Υψηλότερα Επίπεδα φυσικής κατάστασης

Χρήση ψυχολογικών δεξιοτήτων

Πιο Θετικές στάσεις για την άσκηση

Επιτυχημένη απόδοση

Σωστή απόκριση στο στρες





*Scand J Med Sci Sports*. 2016 Aug;26(8):862-74. doi: 10.1111/sms.12510. Epub 2015 Jun 24.

**Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review.**

*Laborde S*<sup>1,2</sup>, *Dosseville F*<sup>2</sup>, *Allen MS*<sup>3</sup>.

# Emotional intelligence in sport: A ten-year review (2008-2018)

September 2019 · International Journal of Coaching Science 13(2):3-32

 Eric Magrum ·  sophie waller ·  Sara Campbell ·  Paul Schempp

**Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι πολύ βοηθητική για προπονητές και αθλητές**

- Επιδόσεις
- Ψυχολογικές δεξιότητες
- Την υπεροχή στον αθλητισμό

Προπονητές με αυξημένα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης έχουν καλύτερες ικανότητες επικοινωνίας, πιο δεμένες ομάδες και καλύτερη αγωνιστική απόδοση

(Adiloğulları, 2019)

Αγωνιστικά η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με επιτυχή διαχείριση των συναισθημάτων και καλύτερη απόδοση

(Laborde, Dosseville, Allen, 2015)

Η συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με τα υψηλά κίνητρα συμμετοχής στον αθλητισμό

Sukys Tilindiene Cesnaitiene  
Kreivyte, 2019

Οι αθλητές έχουν μεγαλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη από τους μη αθλητές

(Zamanian, Haet al, 2011 )

# Προπονητές με αυξημένα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης

- Ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους-έχουν αυτογνωσία
- Παίρνουν πιο σωστές αποφάσεις σε δύσκολες καταστάσεις
- Υποστηρίζουν και διατηρούν τα κίνητρα των αθλητών τους
- Έχουν ενσυναίσθηση διαχειρίζονται αποτελεσματικά τις σχέσεις στην ομάδα



# Bucks' Giannis Antetokounmpo feared his injury was more serious

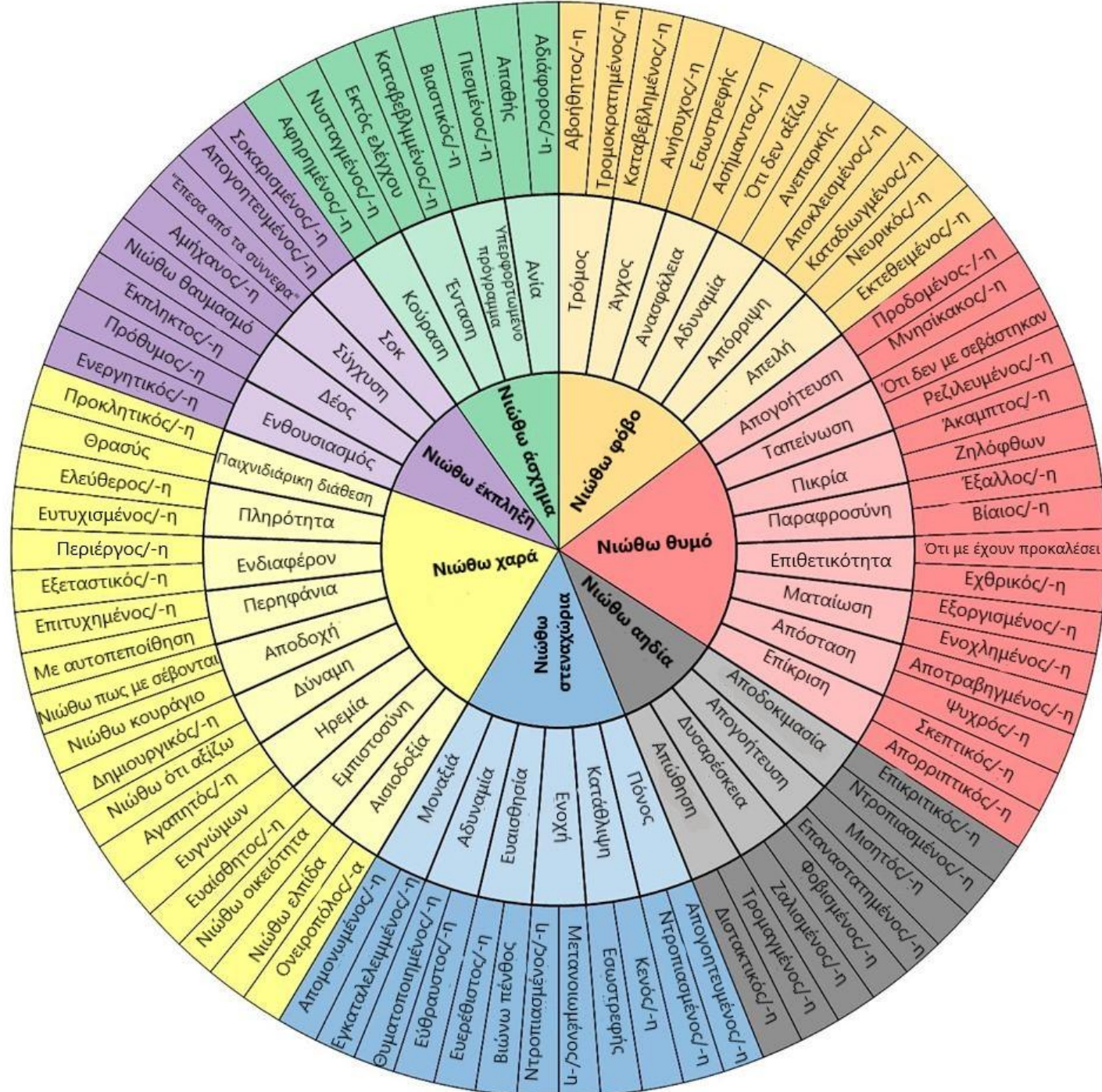
SPORTS

Mar 11, 2020 by Steve Megargee The Associated Press



The Record.com

- **I was nervous** right when I fell on the floor...
- **I felt good**, but at the end of the day, I've got to go...
- Thank God it wasn't something really, really serious. **I was happy**. The team was happy. **My family was happy**

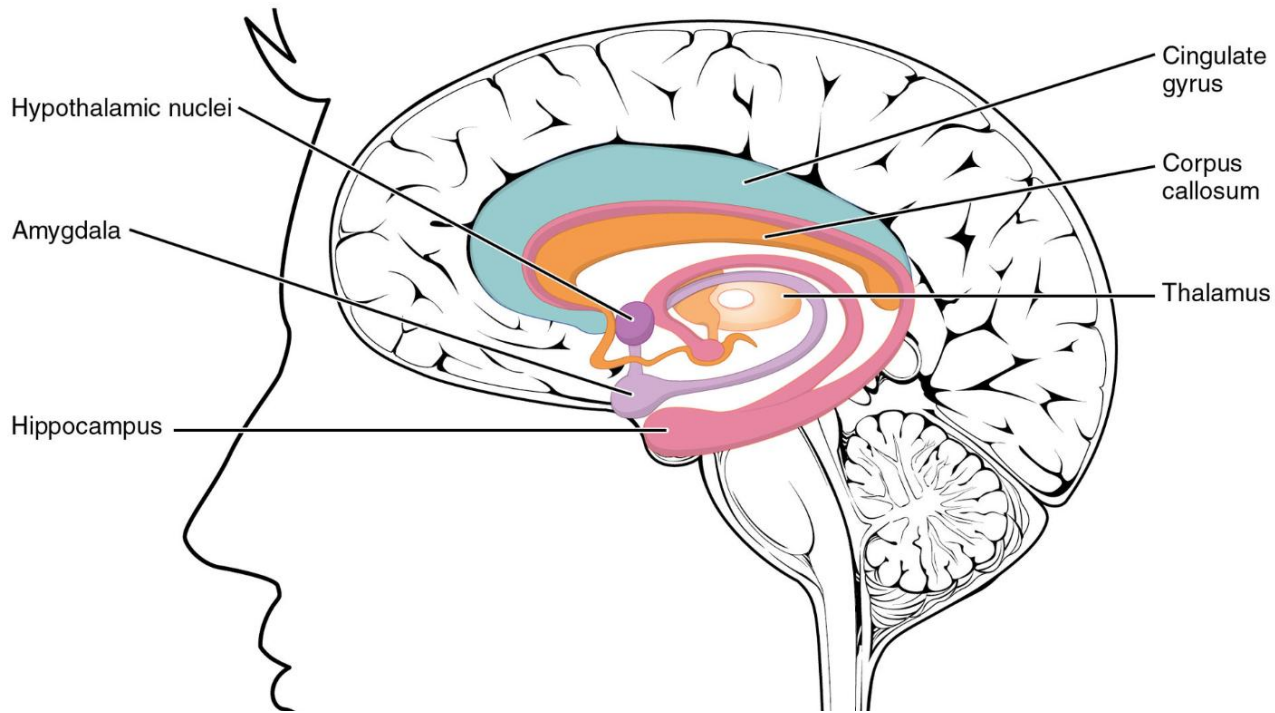


# Ο ανθρώπινος εγκέφαλος



- 100 δις νευρώνες
- $10^{18}$  συνάψεις
- 100.000χλμ νευρώνες
- 1 τρις κύτταρα γλοίας
  
- 1.25 terabyte
- καταναλώνει το 20% της ενέργειας

(Χρούσος, 2016)



- **Ερπετοειδής εγκέφαλος**

(ένστικτα επιβίωσης, βασικές λειτουργίες, άμεση δράση στον κίνδυνο)

- **Μεταχιακό σύστημα**

(συναισθήματα, έλεγχος οργάνωση ερπετοειδούς εγκεφάλου)

- **Νεοφλοιός**

(σκέψη & συνειδητές αποφάσεις, δράσεις)

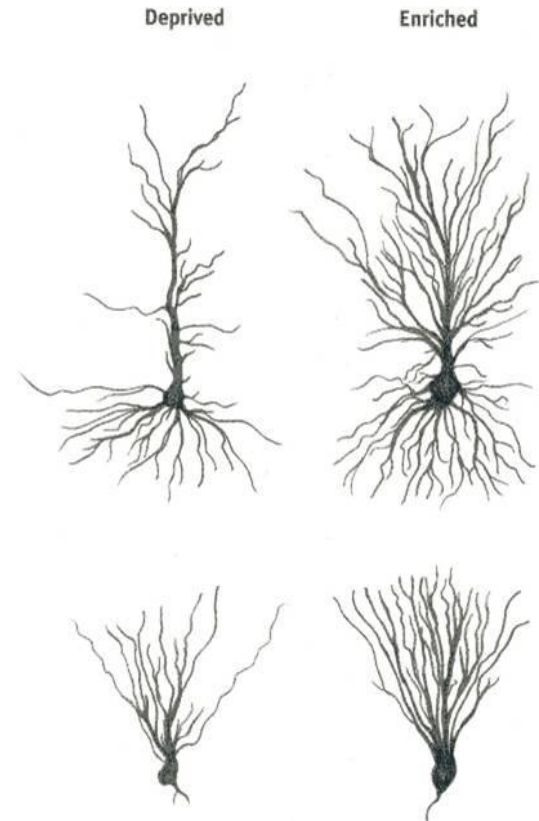
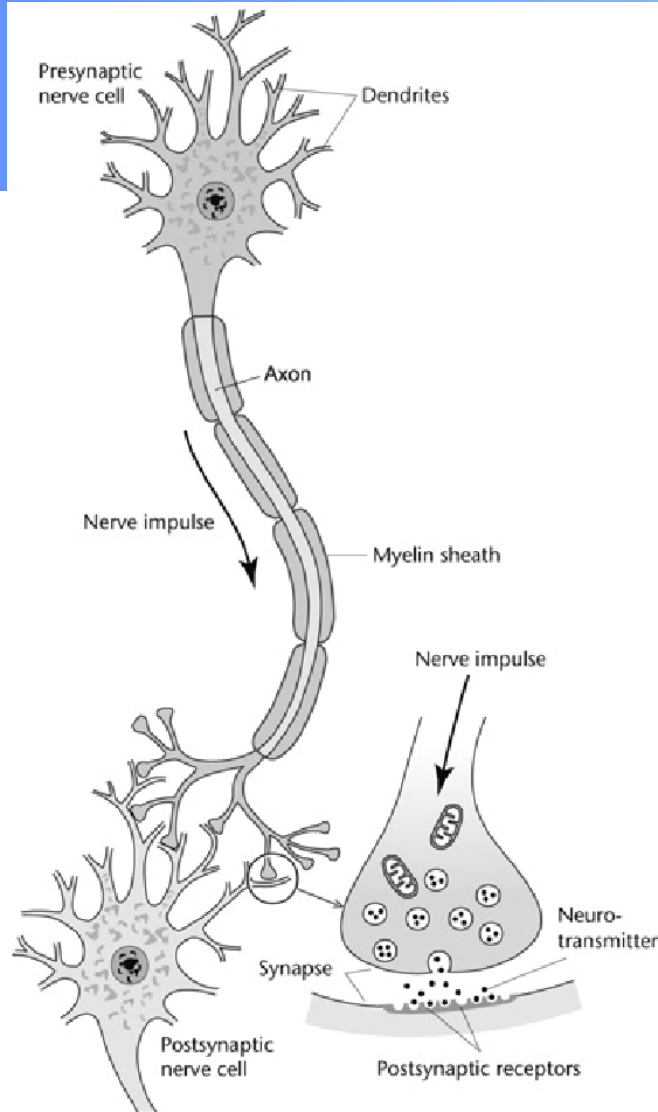
(Πηγή: Anatomy & Physiology)

# Νευροδιαβιβαστές

- Νευροδιαβιβαστές –χημικές ουσίες που ρυθμίζουν τη διάθεσή μας
- Χρησιμεύουν στη μεταβίβαση πληροφοριών από τον ένα νευρώνα στον επόμενο



# Σκέψεις



(Aldskogius 2009)

# Τα Συναισθήματα προκαλούν φυσιολογική αντίδραση στο σώμα μας



# Και τη συμπεριφορά μας

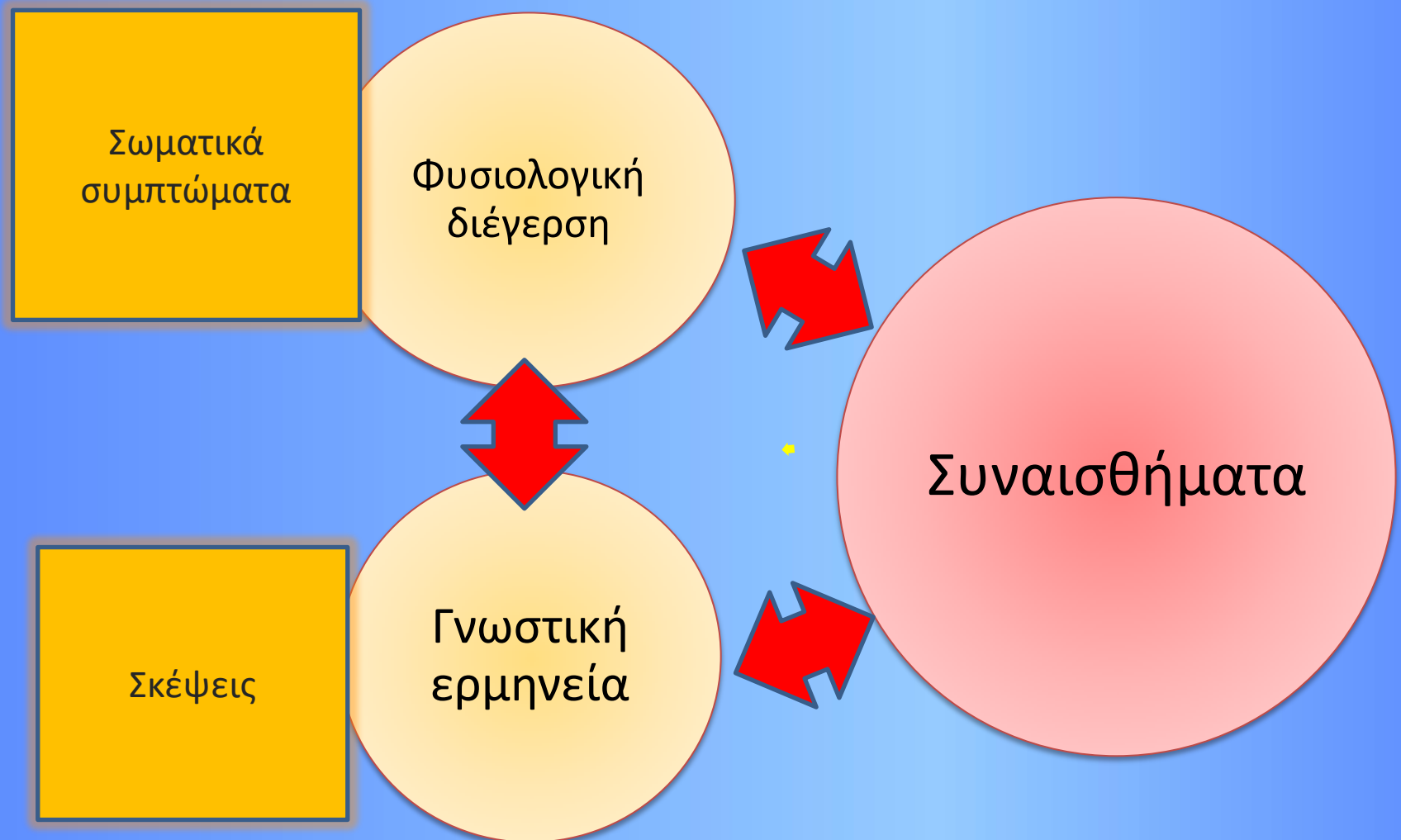
## STRESS & AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM

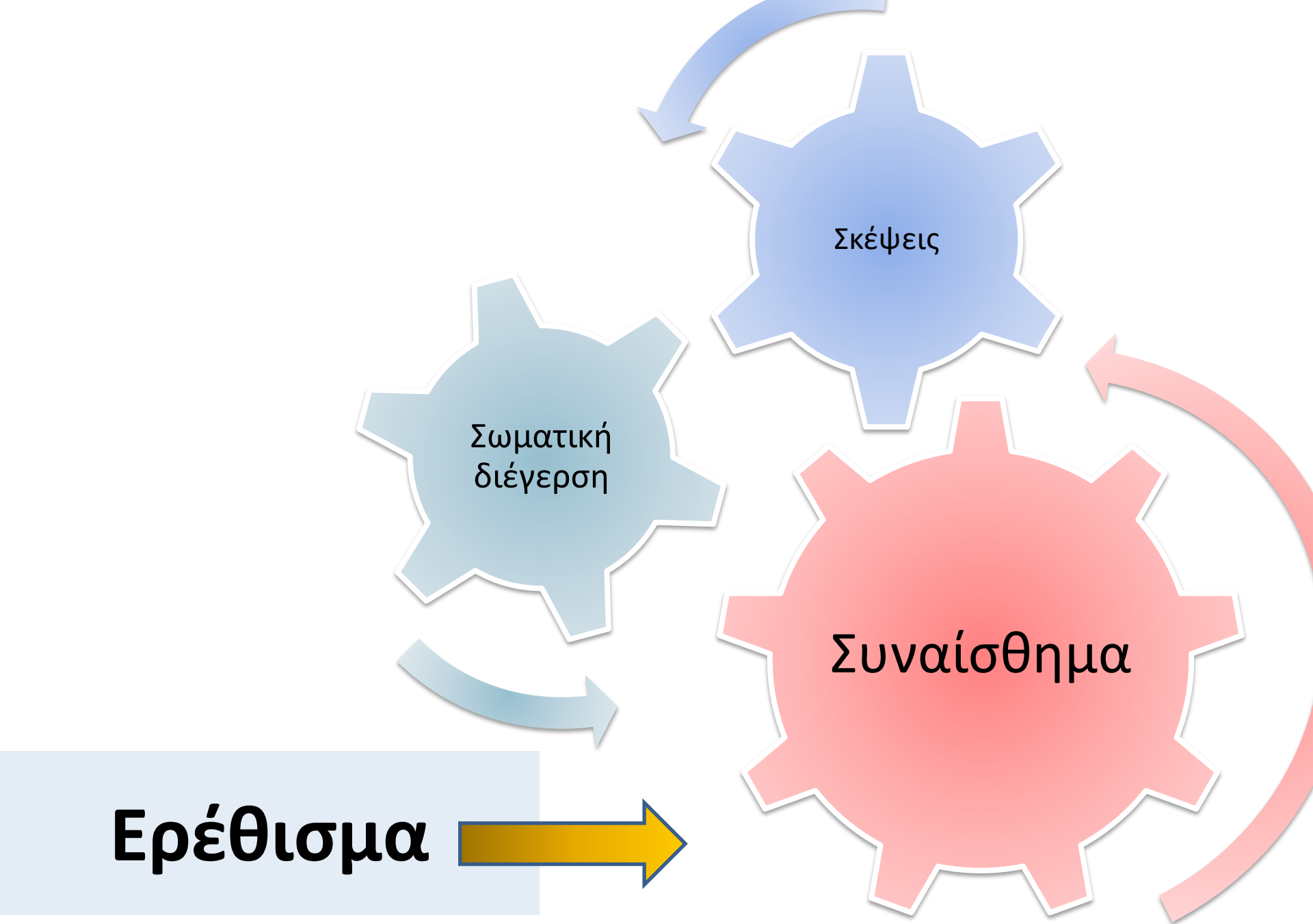


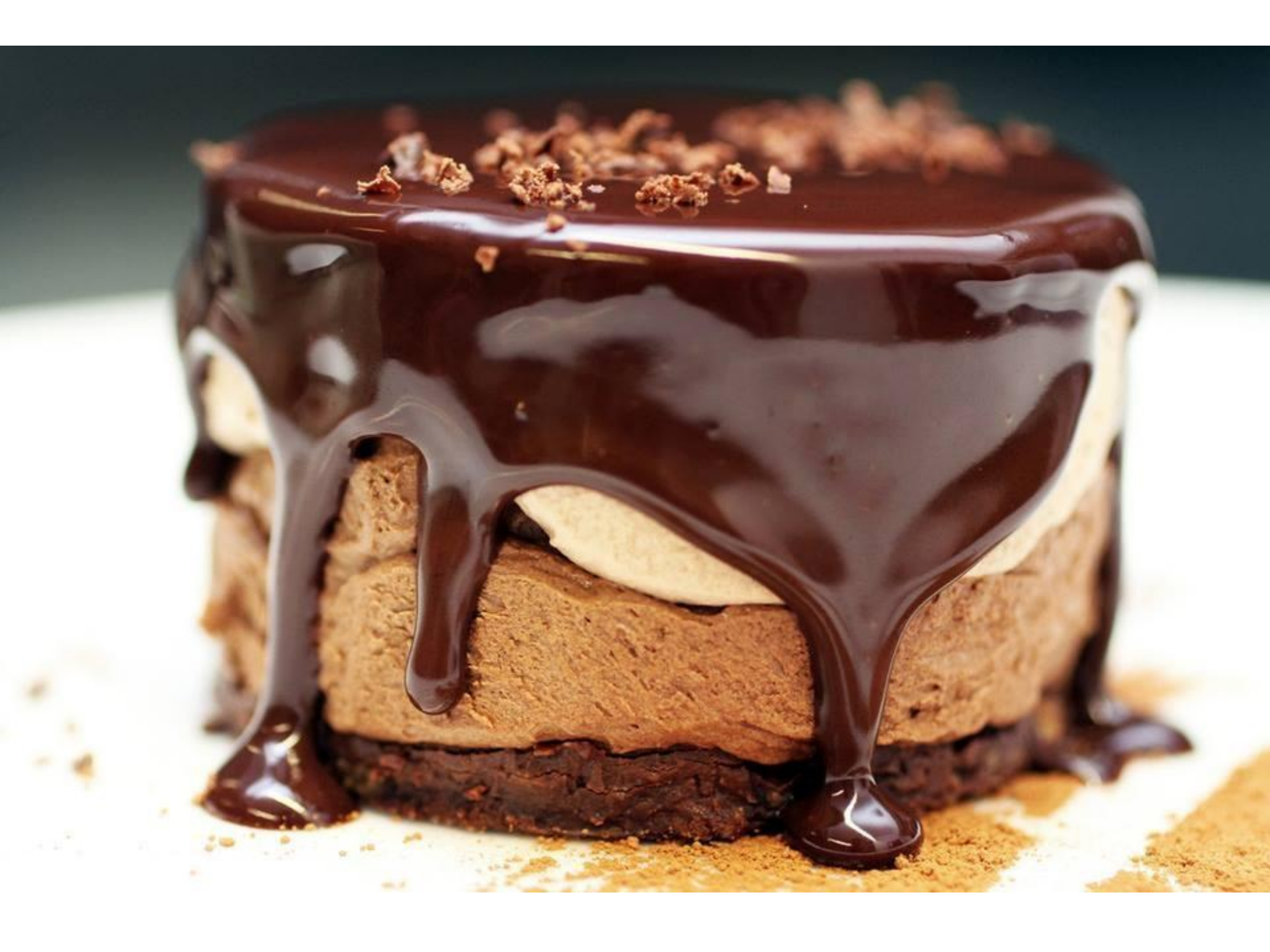
Trevino, 2016



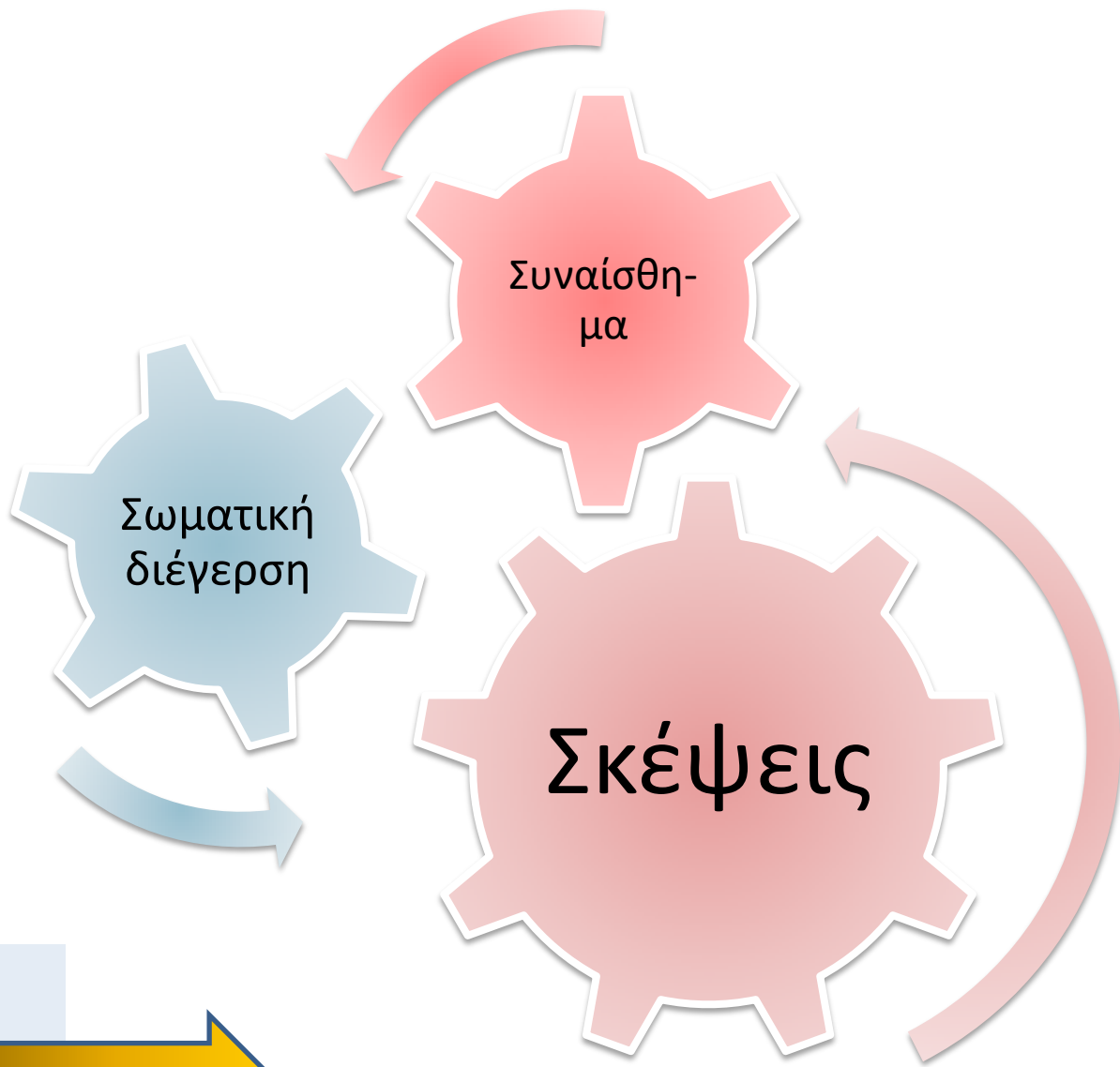
# Συναισθήματα





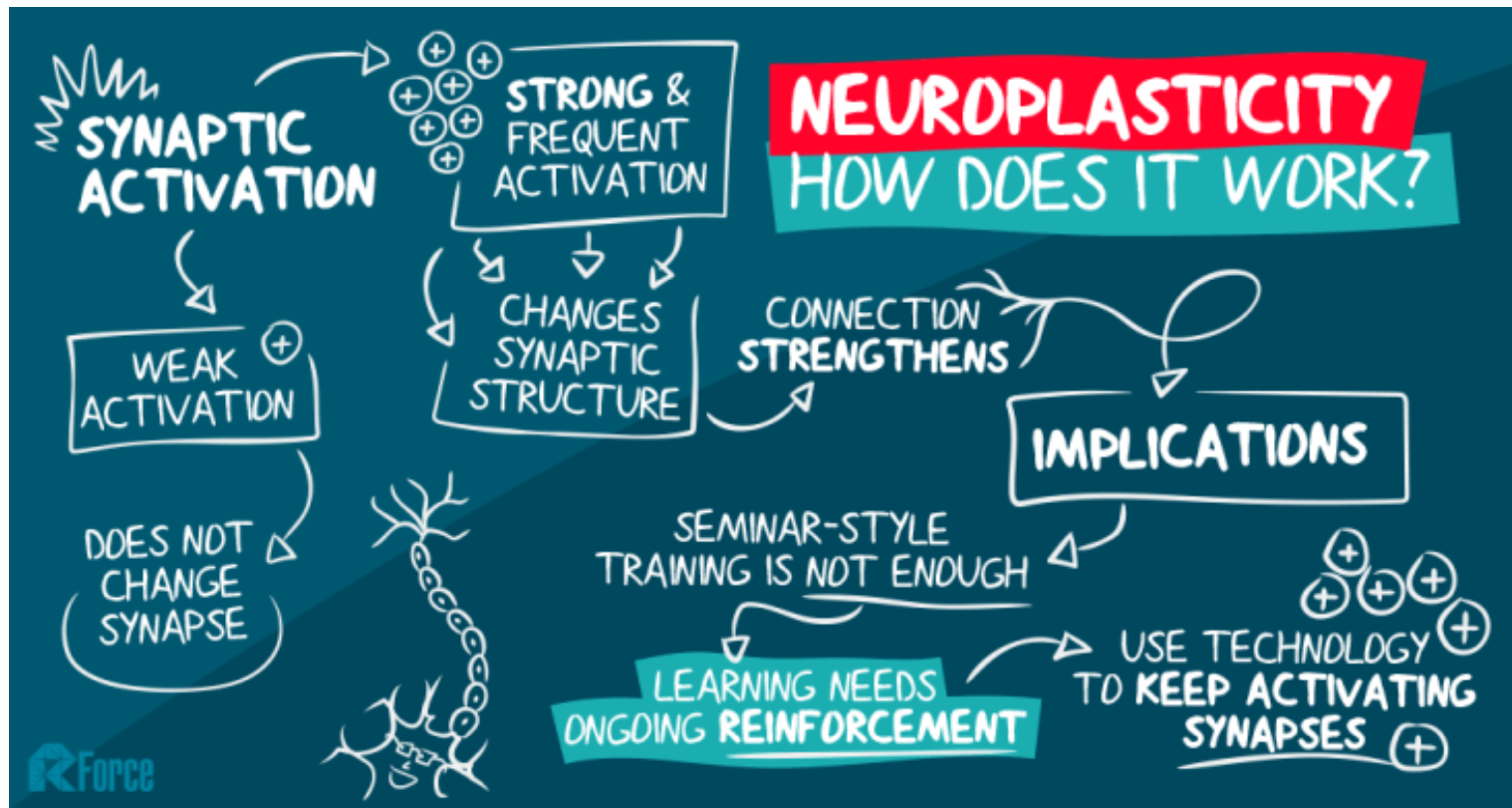


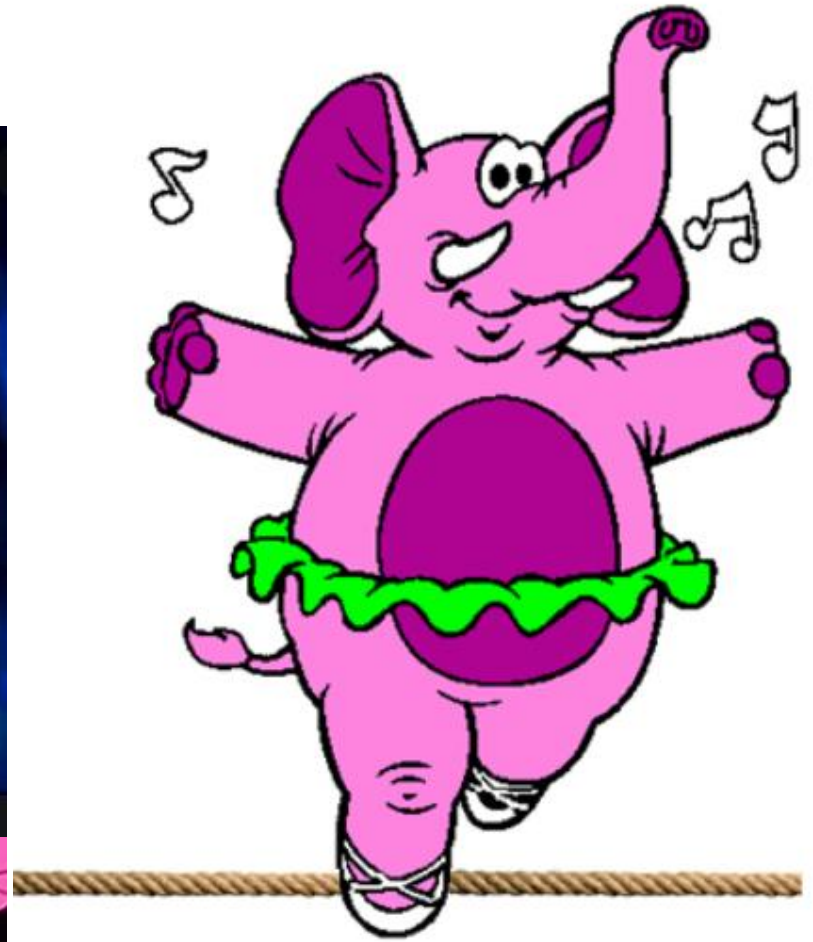
**Ερέθισμα**



# Πλαστικότητα εγκεφάλου

- Οι συνδέσεις μεταξύ των νευρώνων αλλάζουν συνεχώς
- Χάνουμε περίπου 1.000 νευρώνες τη μέρα
- Η απώλεια αντισταθμίζεται με την ενεργοποίηση των υπόλοιπων νευρώνων και την Αύξηση των συνάψεων





5 Ιουλ 2016

**TEDx**

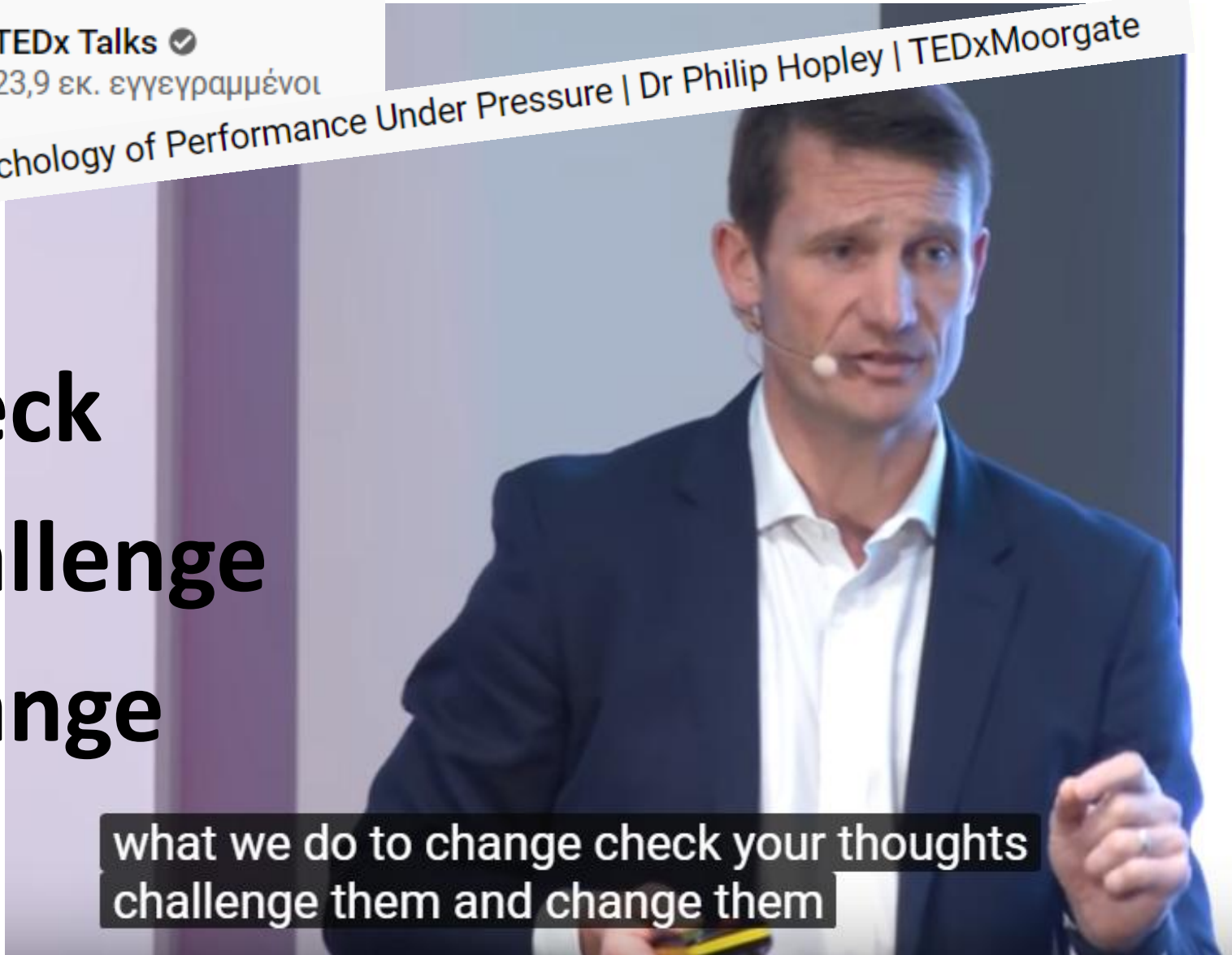
TEDx Talks ✓

23,9 εκ. εγγεγραμμένοι

The Neuropsychology of Performance Under Pressure | Dr Philip Hopley | TEDxMoorgate

- **Check**
- **Challenge**
- **Change**

what we do to change check your thoughts  
challenge them and change them



Όταν γνωρίζουμε και κατανοούμε τα συναισθήματά μας και τις συμπεριφορές που εκδηλώνουμε από αυτά τότε μπορούμε να τα ελέγξουμε καλύτερα.

#### Αυτο -επίγνωση

- Συναισθηματική αυτογνωσία
- Αυτοεκτίμηση
- Αυτοπεποίθηση

#### Κοινωνική νοημοσύνη

- ενσυναίσθηση
- Προσανατολισμός υπηρεσιών
- Οργανωτική ευαισθητοποίηση

#### Αυτοδιαχείριση

- Συναισθηματικός αυτοέλεγχος
- Προσαρμοστικότητα
- Διαίσθηση
- Αισιοδοξία

#### Διαχείριση σχέσεων

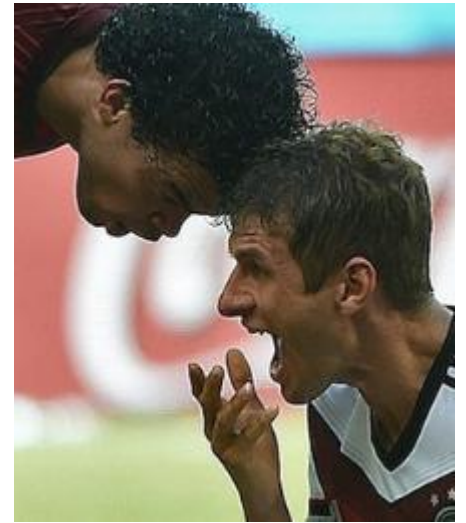
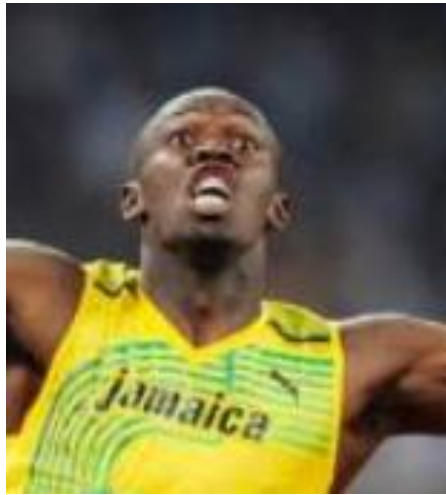
- Η επιρροή και η ανάπτυξη άλλων
- Εμπνευσμένη ηγεσία
- Ομαδική εργασία / συνεργασία
- Τη διαχείριση των συγκρούσεων

(Goleman, 2004)



1. **Αυτογνωσία- αναγνώριση των συναισθημάτων**
2. **Επίγνωση σε καθημερινή βάση**
3. **Διαχωρισμός σκέψεων και συναισθημάτων**
4. **Προσδιορισμός της στρατηγικής για τη ρύθμιση των συναισθημάτων**
5. **Καθορισμός στόχων για τη διαχείριση των συναισθημάτων**
6. **Η εφαρμογή θετικού αυτοδιαλόγου**
7. **Παίξιμο ρόλων (νοερά ή πραγματικά)**

**Στρατηγικές για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης**





# Έλεγχος θυμού

## Αναγνώριση συμπτωμάτων

- **Σωματικά:** ένταση, ταχυκαρδία, πονοκέφαλος, τάση φυγής
- **Ψυχολογικά:** αρνητικές σκέψεις, ανησυχία, κακή διάθεση, μείωση ευχαρίστησης
- **Αλλαγές στη συμπεριφορά :** επιθετικότητα λεκτική, επιρρεπείς σε ουσίες, κοινωνική απόσυρση

## Έλεγχος στις σκέψεις μας

- Παρατηρούμε ποιες σκέψεις μας προκαλούν αρνητικά συναισθήματα
- Παρατηρούμε τη σύνδεση που έχουμε κάνει μεταξύ των σκέψεων και των συναισθημάτων
- Συνειδητοποιούμε ότι οι σκέψεις επηρεάζουν το σώμα μας και το σώμα μας τις σκέψεις μας
- Προετοιμαζόμαστε για αυτό
- Προσπαθούμε να παρέμβουμε στις σκέψεις αυτές πριν δημιουργηθούν
- Προσπαθούμε να αντικαταστήσουμε τις αρνητικές προσδοκίες με θετικές

Στον αγώνα είμαι νευρικός  
και αγχώδης.. Πιθανά  
επηρεάζω αρνητικά τους  
συναθλητές μου

ότι και αν προκύψει θα  
καταφέρω να το διαχειριστώ  
ήρεμα

Πριν απευθυνθώ σε κάποιον,  
λαμβάνω πάντα υπόψη τα  
συναισθήματα του

Όταν έχω άγχος  
Νοιώθω έντονα  
σωματικά  
συμπτώματα

Όταν εκνευρίζομαι  
θολώνει το μυαλό μου

Θεωρώ ότι έχω έλεγχο  
των συναισθημάτων  
μου

# ΑΣΚΗΣΗ-ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ

ΘΕΤΙΚΑ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΑΡΝΗΤΙΚΑ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Επιπτώσεις κατά τη διάρκεια επιτυχών και  
ανεπιτυχών καταστάσεων στους αγώνες

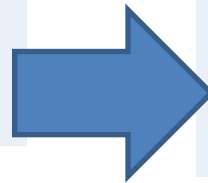
Goleman (2004)

# ΑΣΚΗΣΗ

## ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Αντικαθιστούμε τα αρνητικά συναισθήματα

Θυμός - Απογοήτευση  
- Ένταση



Ευχαρίστηση- Ηρεμία-  
Διασκέδαση-  
ενσυναίσθηση

Thelwell et al. (2006)

- Να έχουμε αυτοέλεγχο
- Να παραμένουμε αισιόδοξοι
- Να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας
- Να προσπαθούμε να κατανοήσουμε τα συναισθήματα των άλλων
- Να αναπτύξουμε ικανότητες να κατανοούμε τη γλώσσα του σώματος
- Να είμαστε ευέλικτοι στον τρόπο που βλέπουμε τα γεγονότα
- Να ακολουθούμε τα συναισθήματα και όχι να τα «διώχνουμε»

**Για καλύτερα αποτελέσματα στη  
διαχείριση συναισθημάτων**

# Σας ευχαριστώ!!!

Ο καθένας μπορεί να είναι θυμωμένος  
- αυτό είναι εύκολο.

Αλλά για να είστε θυμωμένος με το  
σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό, την  
κατάλληλη στιγμή, για το σωστό  
σκοπό και με τον σωστό τρόπο  
- δεν είναι εύκολο.

