

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ  
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Γ' ΜΕΡΟΣ

**ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**



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

ΛΙΝΑ ΨΟΥΝΗ



# Εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών

- Φάση εκμάθησης (θεωρία) οι ψυχολογικές ικανότητες μαθαίνονται και εξασκούνται και βελτιώνονται
- Ατομική βελτίωση ψυχολογικών ικανοτήτων, εφαρμογή στην προπόνηση
- Φάση εφαρμογής στους αγώνες, στόχος η αυτοματοποίηση των ικανοτήτων

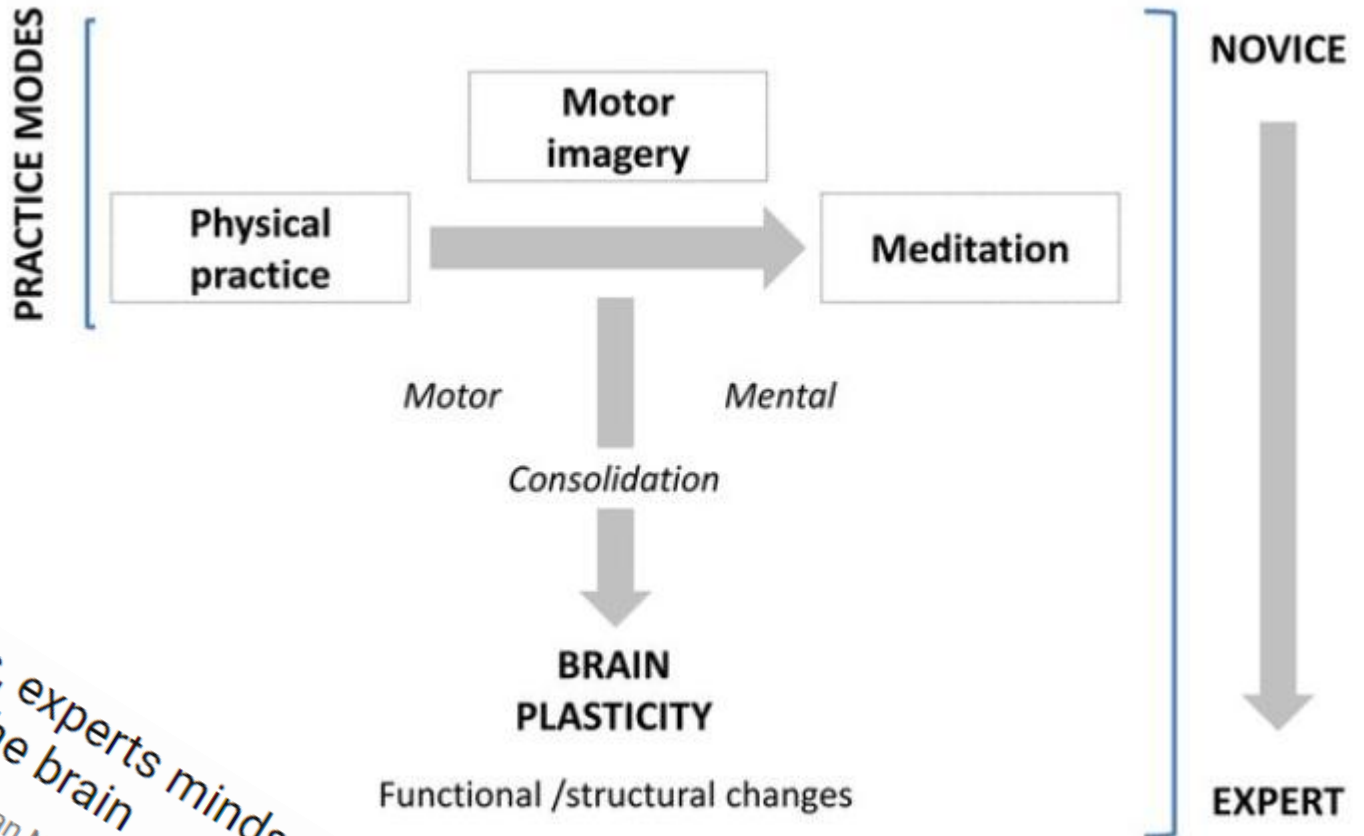


Βασικές ψυχολογικές δεξιότητες	Ψυχολογικές δεξιότητες απόδοσης	Διευκολυντικές ψυχολογικές δεξιότητες	Ψυχολογικές τεχνικές
Θέληση	Ιδανικό επίπεδο σωματικής διέγερσης	Δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων	Καθορισμός στόχων
Αυτοεκτίμηση	Ιδανικό επίπεδο πνευματικής έντασης	Οργάνωση του τρόπου ζωής	Νοερή απεικόνιση
Αυτοπεποίθηση	Ιδανική εστίαση προσοχής		Τεχνικές Χαλάρωσης
Συναισθηματική νοημοσύνη			Έλεγχος σκέψης αυτοδιάλογος

## The Performance Pyramid

Adapted from the model by Dr Jack J. Lesyk,  
The Ohio Centre for Sports Psychology

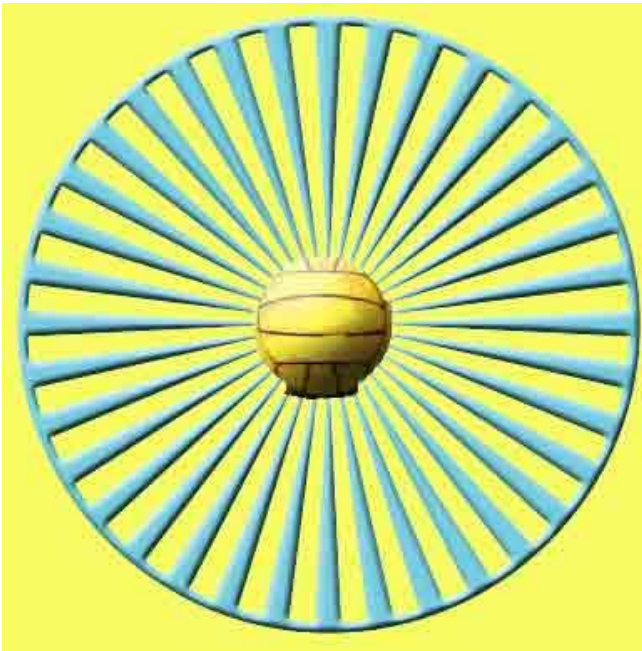




Experts bodies, experts minds: How physical and mental training shape the brain

May 2014 · Frontiers in Human Neuroscience 8:280  
 DOI: [10.3389/fnhum.2014.00280](https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00280)  
 Source · [PubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/)  
 License · [CC BY 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)  
 Ursula Debarnot · Marco Sperduti · Franck Di Rienzo · Aymeric Guillot

# ΣΤΟΧΟΙ



Οι σωστά καθορισμένοι στόχοι επηρεάζουν την απόδοση :

- Αυξάνοντας την προσπάθεια
- Προσδιορίζουν τις προσδοκίες
- Τονώνουν την αυτοπεποίθηση
- Μειώνουν το άγχος
- Αυξάνουν τα κίνητρα
- Αυξάνοντας την επιμονή και την αντοχή
- Εστιάζοντας την προσοχή στην σωστή κατεύθυνση

# Σωστοί στόχοι

**S** – Specific.

**M** – Measurable

**A** – Adjustable

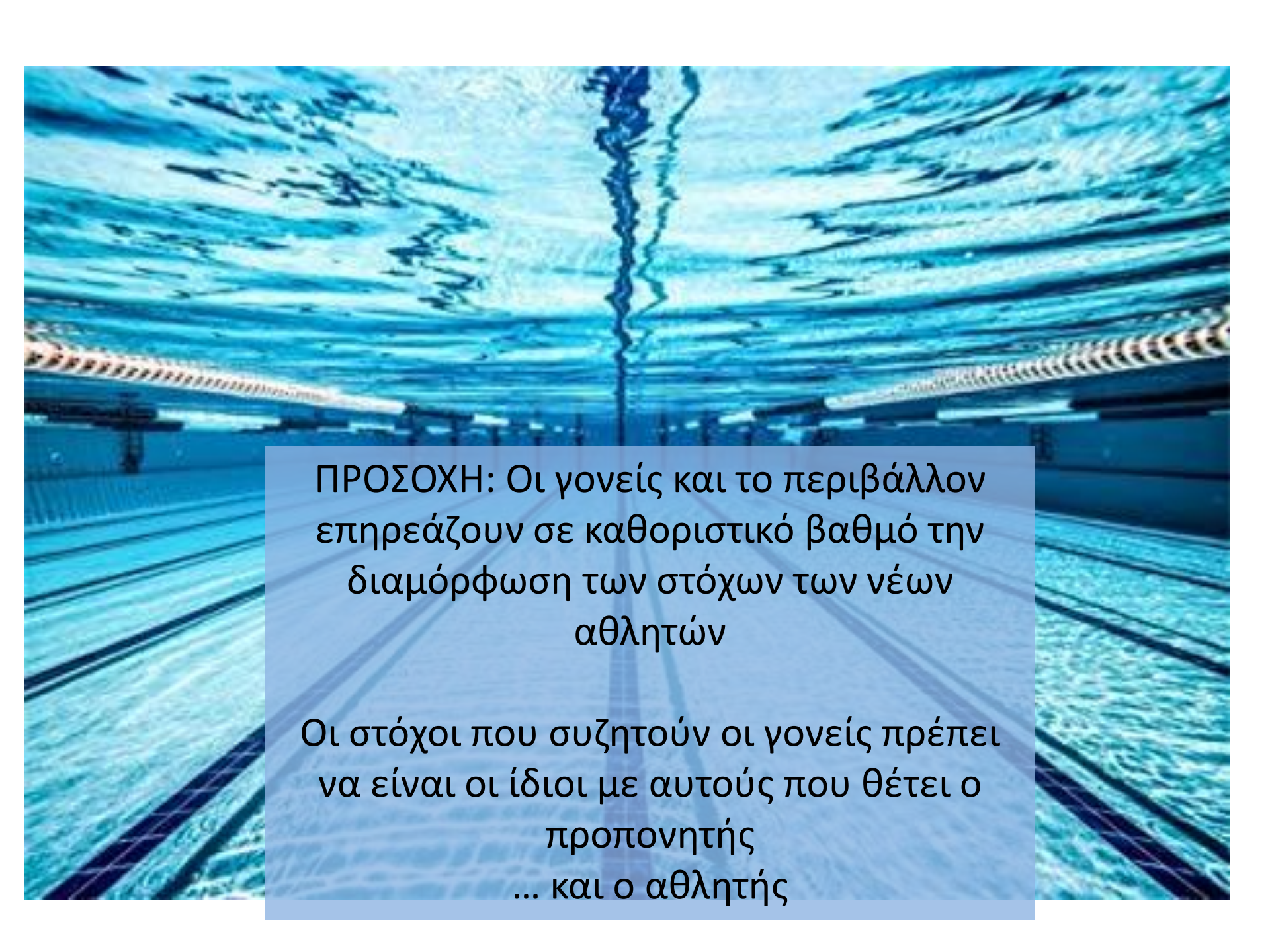
**R** – Realistic

**T** – Time-based

- Ρεαλιστικοί
- Προκλητικοί
- Συγκεκριμένοι
- Μετρήσιμοι
- Ατομικοί
- Εστιάζονται στην προσπάθεια
- Καταγράφονται
- παρακολουθούνται







ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι γονείς και το περιβάλλον  
επηρεάζουν σε καθοριστικό βαθμό την  
διαμόρφωση των στόχων των νέων  
αθλητών

Οι στόχοι που συζητούν οι γονείς πρέπει  
να είναι οι ίδιοι με αυτούς που θέτει ο  
προπονητής  
... και ο αθλητής

**Inc.**

By Jeff Haden

JAN 29, 2018

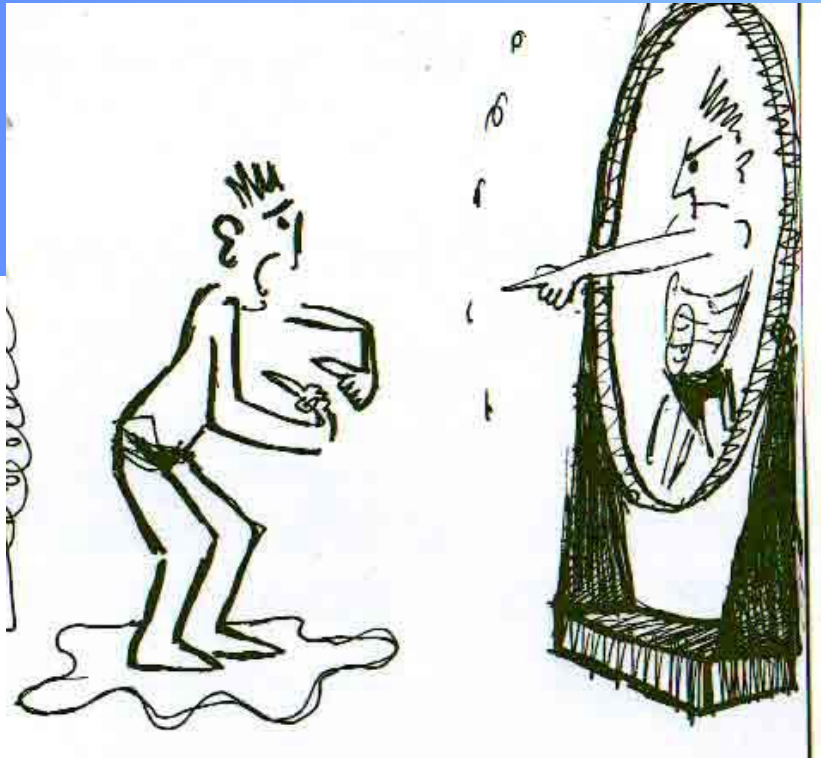
## With a Few Heartfelt Words to a Struggling Competitor, Roger Federer Just Gave a Master Class in Emotional Intelligence



*«Απλά πιστεύω ότι είναι σημαντικό να κάνουμε μερικές φορές ένα βήμα πίσω και πραγματικά να δούμε τα καλά πράγματα που έχουμε κάνει, να δώσετε στον εαυτό σας χρόνο, ίσως να θέσετε τον πήχη λίγο χαμηλότερα.*

*Να είστε υπομονετικοί,  
Μη βάζετε τον εαυτό σας σε περιττή πίεση. Μαθαίνετε από τα λάθη,  
ότι συνέβη συνέβη»*

# Αυτοδιάλογος



- Είμαι ψύχραιμος
- Το απολαμβάνω
- Όλοι κάνουν λάθη
- Δε σκέφτομαι σενάρια κατά τη διάρκεια του αγώνα,
- απλά κάνω αυτό που ξέρω

# MANTRAS

Ήχοι-συλλαβές- λέξεις  
3000 ετών!

- Μειώνουν τις στρεσογόνες σκέψεις και ανησυχίες
- Χαλαρώνουν τους μύες και το σώμα
- Αυξάνουν τις θετικές σκέψεις
- Αυξάνουν την ικανότητα συγκέντρωσης

Give yourself some ease by using mantras as a tool to calm your busy mind.

**“Focus, Focus, Focus”**

**“You Are Strong, You Are Capable,  
You Are Strong, You Are Capable”**

**“Commit and Figure It Out”**

**“Be Good”**

**“I am my only limit”**

**You are strong and you’ve got this**

- Κατά τη διάρκεια μαγνητικής απεικόνισης, ο αυτοδιάλογος είναι η κύρια πνευματική δραστηριότητα. Ο εσκεμμένος αυτοδιάλογος έχει διαφορετικές νευρικές συσχετίσεις από την εσωτερική ομιλία (Hurlburt et al 2016)
- Συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου εμπλέκονται σε προγραμματισμένο και κατευθυνόμενο αυτοδιάλογο (Cristoff, et al., 2012)
- Συγκεκριμένες περιοχές εμπλέκονται και με τον αυτοποιημένο αυτοδιάλογο (Kuhn et al., 2013)

## Ο ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ

Παραδείγματα:

- Πάμε γερά
- Μπορώ
- Τίποτα δε μας σταματά
- Δυνατά
- Το χω
- Γρήγορα
- Γερά
- Ελαφριά

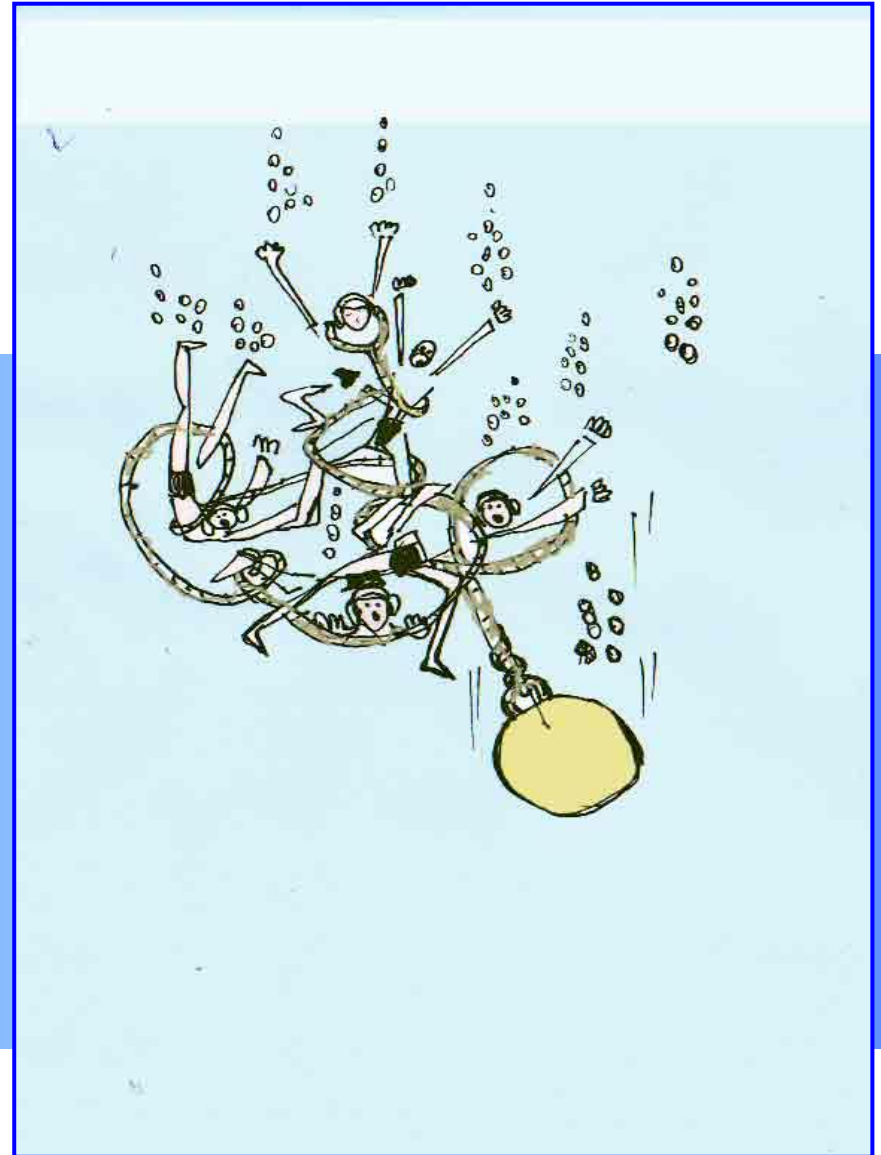
## ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΔΕΙΞΗΣ- ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

- Εκμάθηση δεξιοτήτων  
(ψηλά, στόχος, χέρι,  
πιάσιμο, υποδοχή)
- Διόρθωση λαθών  
(ψηλά αγώνας, γρήγορα,  
αργά, στροφή, κτλ)

Ο αυτοδιάλογος πρέπει να είναι πάντα θετικός

Ο σχεδιασμός του αυτοδιαλόγου προβλέπει τα παρακάτω:

- Τι λέω
- Πότε το λέω
- Γιατί το λέω



# Νοερή εξάσκηση

## Εφαρμογές

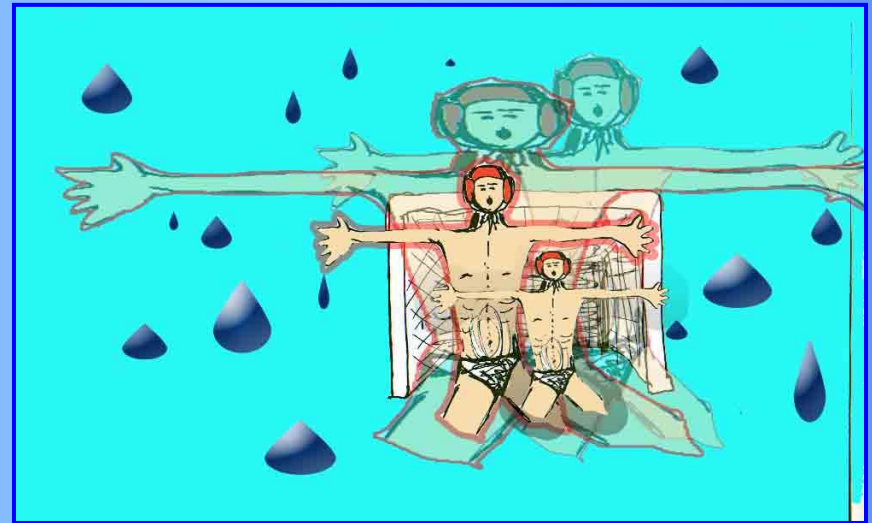
- Εκμάθηση-διόρθωση τεχνικής
- Παρακίνηση
- Ιδανική διέγερση
- Λήψη αποφάσεων
- Εξάσκηση κατά την περίοδο τραυματισμών

## Αποτελέσματα

- Καλύτερη αυτοσυγκέντρωση
- Αυτοπεποίθηση
- Παρακίνηση



- Ψυχονευρομυϊκή θεωρία:  
οι νευρικές οδοί είναι  
ίδιες με αυτές που  
ενεργοποιούνται όταν  
εκτελείται φυσικά η  
δραστηριότητα  
(Jacobson, 1930)
- Η θεωρία  
βιοπληροφόρησης  
υποστηρίζει ότι οι νοερές  
εικόνες περιλαμβάνουν  
την διέγερση και το  
ερέθισμα. (Lang, 1979)



## Effects of Mental Imagery on Muscular Strength in Healthy and Patient Participants: A Systematic Review

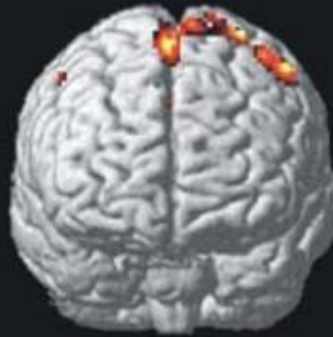
[Maamer Slimani](#)<sup>1,✉,\*</sup>  
[David Tod](#)<sup>2,\*</sup>  
[Helmi Chaabene](#)<sup>1,\*</sup>  
[Bianca Miarka](#)<sup>3,\*</sup>  
and [Karim Chamari](#)<sup>4,\*</sup>

- Προσαρμογή των κινητικών νευρώνων
- Ισχυρότερη ενεργοποίηση του εγκεφάλου
- Υψηλότερη διέγερση των μυών
- Μεγαλύτερη αισθητικοκινητική ενεργοποίηση
- Φυσιολογικές αποκρίσεις (καρδιακός ρυθμός, ρυθμός αναπνοής)

# High jumpers



Left



Anterior

L

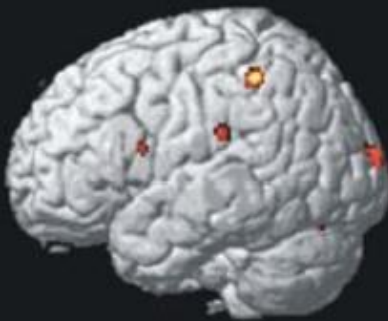


R

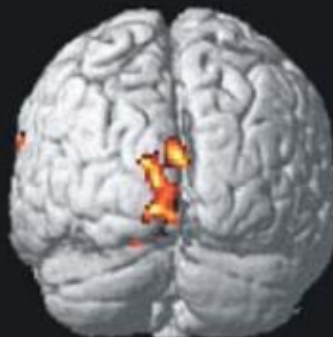
Dorsal



# Controls



Left



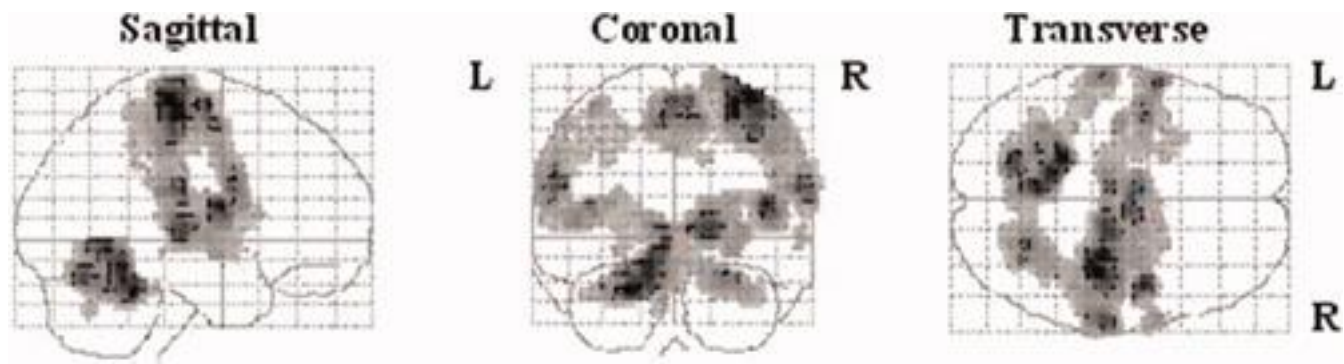
Posterior

L

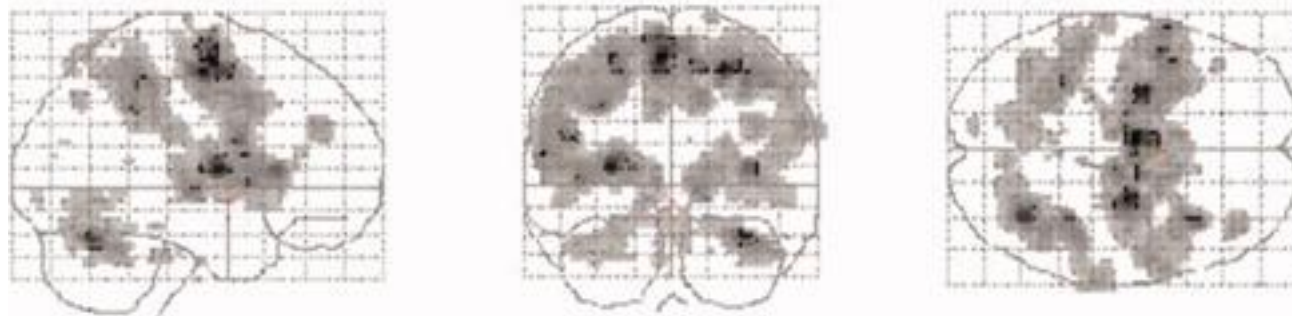


R

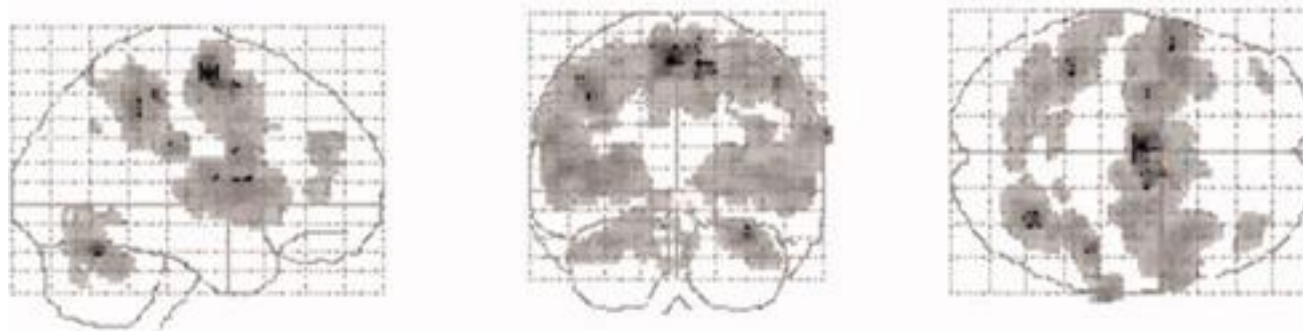
Dorsal



**Physical execution vs. perceptual control**



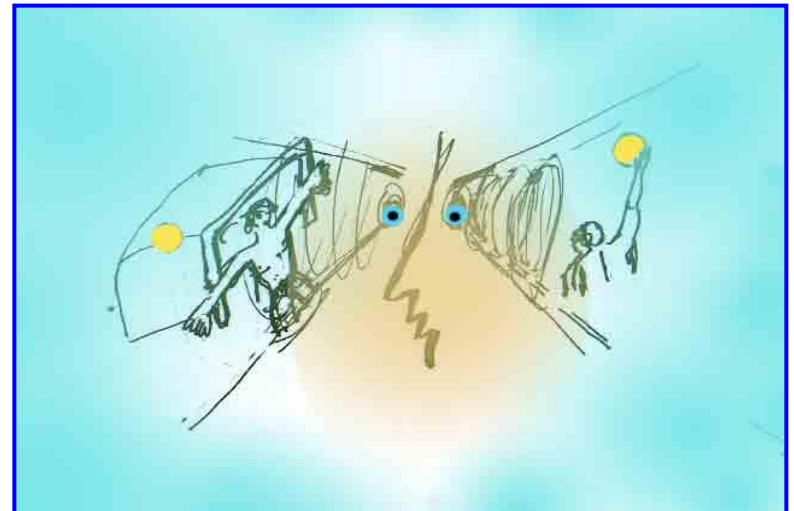
**Visual Imagery vs. perceptual control**



**Kinesthetic Imagery vs. perceptual control**

# Tips

- Κάνουμε πρώτα τεχνικές χαλάρωσης
- Χρησιμοποιούμε όλες τις αισθήσεις μας
- Δίνουμε έμφαση στην κιναισθηση
- Φανταζόμαστε σε πραγματικό χρόνο
- Εφαρμόζουμε στην ρουτίνα
- Έχουμε ημερολόγιο καταγραφής
- Νοερή διόρθωση λαθών
- Σωστή θέση στο γήπεδο
- Πως θα σταθούμε στο γήπεδο
- Πρόβλεψη ενεργειών



# Phelps

- *“For months before a race Michael gets into a relaxed state. He mentally rehearses for two hours a day in the pool. He sees himself winning. He smells the air, tastes the water, hears the sounds, sees the clock.”*

*“He sees himself overcoming obstacles, too. For example, what would he do if he fell further behind in a race than he intended? Phelps practices all potential scenarios.”*



# Dynamic Imagery: A More Effective Way to Do Mental Rehearsal?

the **BULLETPROOF**MUSICIAN

Steve Nash and his imaginary free throws



# SPORTS PSYCHOLOGY FOR BASKETBALL

## Mental Rehearsal in Basketball

PSYCHOLOGY RESEARCH AND REFERENCE

Characteristics of Mental Rehearsal

Imagery

Observation

Self-Talk

- More **confidence**
- Better **focus**
- **Poise** under pressure
- Greater **consistency**
- **Improvement** in performance



**How to Use Mental Imagery for Greater Success in Sports**

Head Games: The Use of Mental Rehearsal to Improve Performance

WRIGHT STATE UNIVERSITY

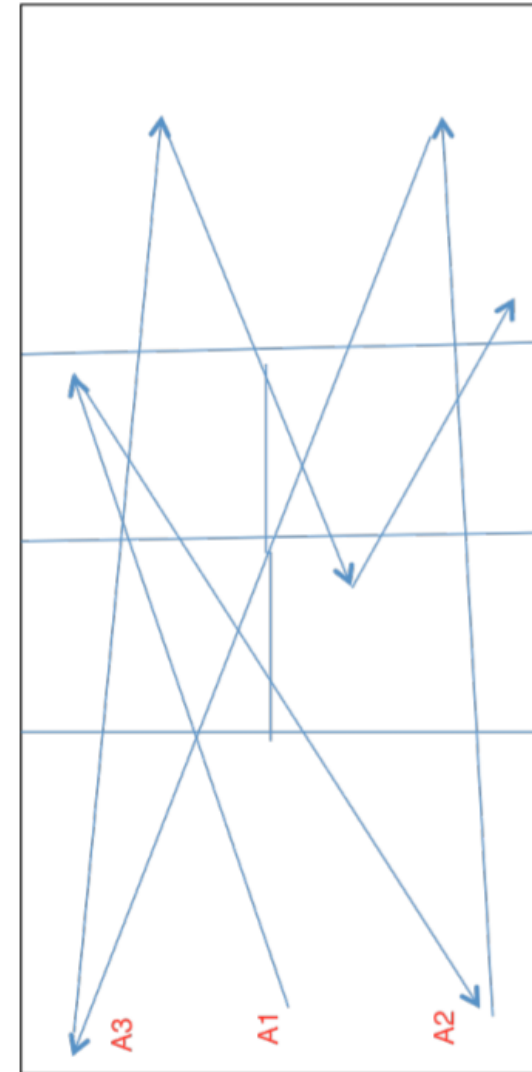
θέτουμε νοερά το τι  
θέλουμε να συμβεί στην  
απόδοσή μας

- εντοπίζουμε την πηγή των ανησυχιών και «εξασκούμαστε» νοερά για όλα τα πιθανά αρνητικά και θετικά σενάρια
- «προβάρουμε» όλες τις καταστάσεις



# Παράδειγμα

«Βρίσκεσαι στο γήπεδο του τένις και παίζεις με έναν συγκεκριμένο αντίπαλο. Εκτελείς ένα πολύ καλό σερβίς. Ο αντίπαλος σου στέλνει την μπάλα δεξιά σου, και απαντάς με ένα χτύπημα φόρχαντ. Στέλνει την μπάλα στην αριστερή δεξιά πλευρά του αντιπάλου σου. Αυτός σου στέλνει την μπάλα πίσω στην αριστερή σου γωνία και απαντάς με ένα μπάκχαντ. Ανεβαίνεις στο φιλέ. Η μπάλα έρχεται πάνω σου και με ένα ωραίο χτύπημα βολέ, τελειώνεις τον πόντο και νιώθεις πολύ ωραία.»

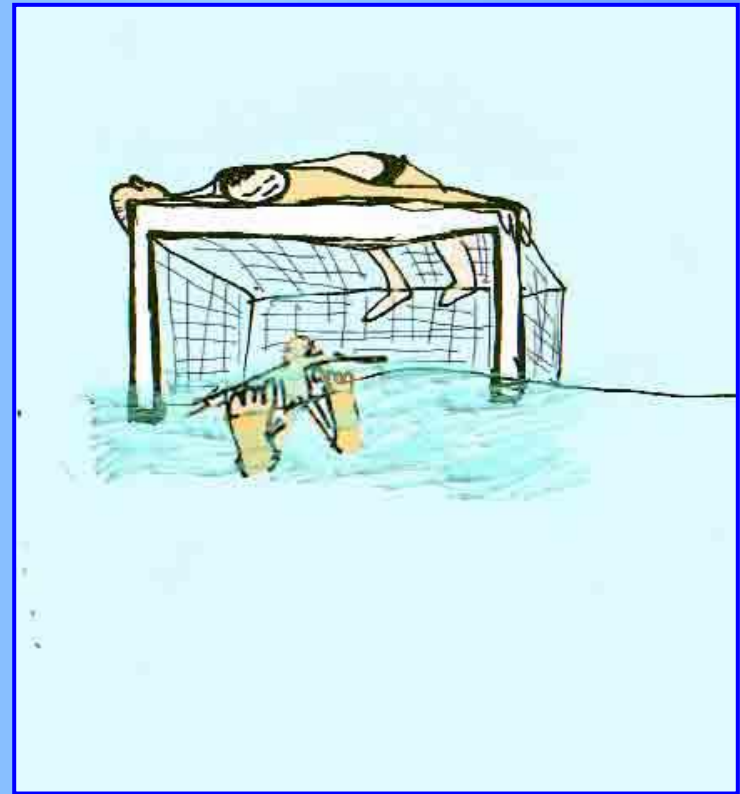


Από το βιβλίο Ψυχολογική Υποστήριξη στον Αθλητισμό και την Άσκηση για Υγεία (Θεοδωράκης, Χατζηγεωργιάδης, & Ζουρμπάνος, 2015).

# Τεχνικές χαλάρωσης

Οι τεχνικές χαλάρωσης μας βοηθάνε να ελέγχουμε τα επίπεδα της διέγερσης.

Αρχικά οι ασκήσεις χαλάρωσης πρέπει να γίνονται σε κάποιο ήσυχο μέρος και με μία πολύ άνετη στάση μέχρι να γίνει η εκμάθησή τους.



## Είδη των αναπνοών:

- Η κοιλιακή ή διαφραγματική αναπνοή, προκαλεί την εκούσια προώθηση του κοιλιακού τοιχώματος. Οι αρχάριοι μπορούν να τη διδαχθούν από την ύπτια κατάκλιση βάζοντας το χέρι με την παλάμη στην κοιλιά. Κατά την εκπνοή το χέρι κατεβαίνει προς τα κάτω και κατά την διαφραγματική εισπνοή το χέρι ανεβαίνει.
- Η πλευρική αναπνοή, προκαλείται με την εκούσια συστολή των έξω μεσοπλεύριων μυών με αποτέλεσμα την πλάγια διεύρυνση του θώρακος. Η εκμάθηση της γίνεται με την τοποθέτηση των χεριών στα πλευρά.
- Η θωρακική αναπνοή γίνεται με την διεύρυνση του θώρακος προς τα πάνω και έξω.

(Ζέρβας, 1993)

# Είδη αναπνοών

## ΑΣΚΗΣΗ

Εκτελούνται σταδιακά 10 θωρακικές αναπνοές, 10 διαφραγματικές και 10 που να επιδιώκεται ο συνδυασμός τους. Στόχος κάθε φορά η επανάληψη του σετ από την αρχή για μία επιπλέον φορά.

# Προοδευτική χαλάρωση

Αφού πάρουμε μια άνετη  
ξεκινάμε την **σύσπαση των μυών**  
**σταδιακά για 5-10**  
**δευτερόλεπτα.**

Έπειτα χαλαρώνουμε τους μύες  
και αισθανόμαστε αυτή τη  
διαφορά ενώ μένουμε στη  
χαλάρωση.

Η άσκηση μπορεί να ξεκινήσει με  
10 βαθιές αναπνοές και έπειτα  
να ακολουθήσει διαδοχικά η  
σύσπαση των μυών οι οποίες  
μπορούν να έχουν την εξής  
σειρά:

- Πέλμα
- Γάμπα
- Μηρός
- Γλουτοί
- κοιλιακοί-ραχιαίοι
- Στήθος
- ώμοι-πλάτη
- δικέφαλοι
- πήχεις
- καρποί
- λαιμός
- πρόσωπο

(Ζέρβας, 1993)

# ΑΥΤΟΓΕΝΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Η αυτογενής εξάσκηση βασίζεται στη σχέση που υπάρχει μεταξύ των ψυχικών και σωματικών καταστάσεων. Η τεχνική αυτή βασίζεται σε δύο αρχές:

- 1) ότι η σκέψη επιδρά πάνω στο σώμα και
- 2) ότι η χαλάρωση που θα επιτευχθεί σε ένα μέρος του σώματος μπορεί να γενικευτεί σε όλο το σώμα.

- Η εκμάθηση της τεχνικής αυτής γίνεται σε πολλές φάσεις, όπου οι αθλητές μαθαίνουν να συγκεντρώνονται σε διάφορες σωματικές λειτουργίες και καταστάσεις όπως:
  - το βάρος του σώματος
  - τη θερμότητα του σώματος
  - την καρδιακή λειτουργία
  - την αναπνοή

(Ζέρβας, 1993)

# Προαγωνιστική ρουτίνα

- Τι θα φάμε και πότε
- Τι ώρα θα κοιμηθούμε και θα ξυπνήσουμε
- Πότε φτιάχνουμε την τσάντα μας
- Ετοιμάζουμε ό,τι μας χρειάζεται
- Συγκεκριμένο ζέσταμα
- Θέτουμε τους στόχους της ημέρας

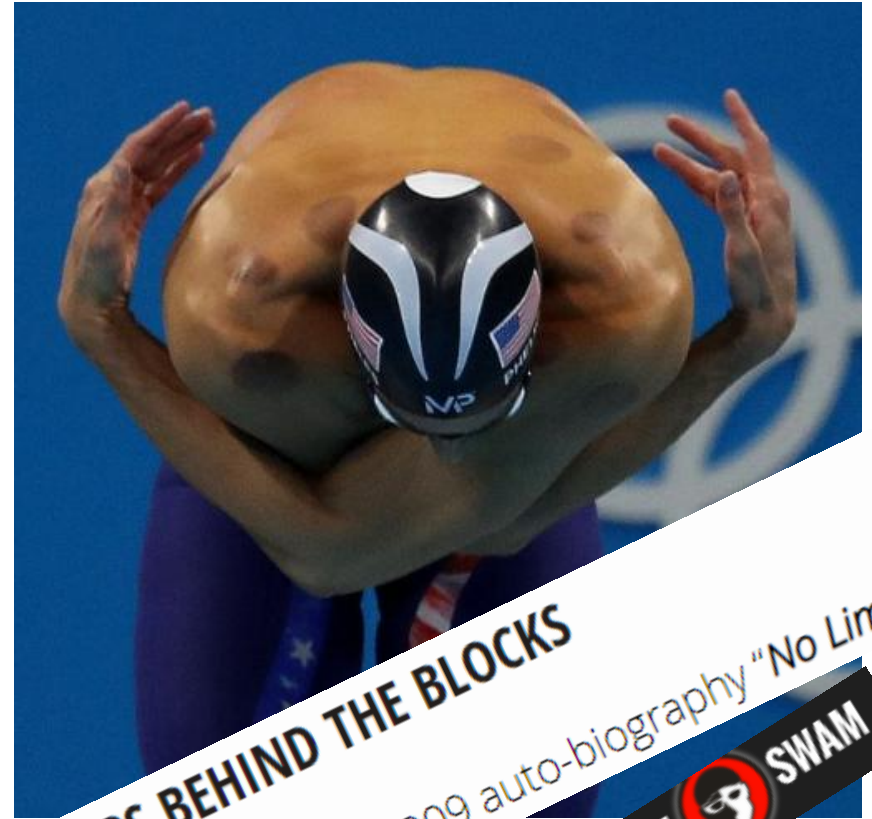
# Αναπτύσσουμε αγωνιστική ρουτίνα

- Θέτουμε τους στόχους προσπάθειας
- Συγκεντρωνόμαστε στο παρόν
- Συγκεντρωνόμαστε στη σωστή πληροφορία
- Κατευθύνουμε τις σκέψεις μας
- Εφαρμόζουμε αυτοδιάλογο



*“It’s just a routine. My routine. It’s the routine I’ve gone through my whole life. I’m not going to change it.”*

- *“After we walked out to behind the blocks, I did what I always do there. I stretched my legs on the blocks, two different stretches, one a straight-leg stretch, the other with a bent knee, left leg first. I took the right headphone out. Once they called my name, I took the left headphone out, the parka off. It’s my routine to stand on the left side of the block and get onto it from that side.”*



**PHELPS BEHIND THE BLOCKS**

In Michael Phelps' 2009 auto-biography "No Limits"





# Ισχύει για μένα

Πριν τον αγώνα,  
ελέγχω την  
αναπνοή μου

- Μετα τον αγώνα επαναλαμβάνω στο μυαλό μου τα λάθη

Πριν τον αγώνα  
φέρνω στο μυαλό  
μου παλιές  
επιτυχίες

- Κάθε μέρα, κάθε εβδομάδα έχω πολύ συγκεκριμένους στόχους που με καθοδηγούν στο τι να κάνω για να βελτιωθώ

- Συνήθως χρησιμοποιώ αρνητικά σχόλια για τον εαυτό μου

- Προσπαθώ να πετύχω την ιδανική κατάσταση πριν τον αγώνα

- Ελέγχω τα συναισθήματα μου ανεξάρτητα από την τροπή του αγώνα ή τη δική μου απόδοση

- Ο κάθε αγώνας είναι μια πρόκληση για μένα

- Πολύ σημαντική είναι η ενσωμάτωση της ψυχολογικής προετοιμασίας στην καθημερινή μας προπόνηση με στόχο τον έλεγχο στον μέγιστο δυνατό βαθμό
- Το μυστικό είναι να χρησιμοποιείται καθημερινά

- Παρατηρούμε
- Αναλύουμε
- Σχεδιάζουμε
- Εφαρμόζουμε
- Αξιολογούμε



# Πως πρέπει να προπονούμαστε ψυχολογικά

- 10-15 λεπτά τη μέρα
- 3-5 μέρες την εβδομάδα

Για όλη την  
αγωνιστική σεζόν

- Αναπτύσσουμε το προσωπικό μας πρόγραμμα αυτορρύθμισης
- Δίνουμε έμφαση στις ικανότητες μας
- Αναλύουμε τις απαιτήσεις του αθλήματος και τον ρόλο του κάθε αθλητή
- Καθορίζουμε ποιες δεξιότητες χρησιμοποιούμε
- Αξιολογούμε το πρόγραμμα που εφαρμόζουμε



# Ποια είναι τα λάθη

- Έλλειψη παρατήρησης/διόρθωσης
- Έλλειψη χρόνου
- Έλλειψη γνώσεων
- Διακοπή παρακολούθησης
- Αποφυγή αξιολόγησης



Σας  
ευχαριστώ!!!!



[www.psychinfo.gr](http://www.psychinfo.gr)