



**Ελληνική Ομοσπονδία**

Φιλιάθλων Σωματείων Αντιπτέρισης

**Free Webinar:**

# **Εφαρμογές Αθλητικής Ψυχολογίας στο Μπαντμιντον**

**Τριτη 28.4.2020 στις 20.30**



Με την αθλητική ψυχολογο Λίνα Ψούνη

# Η αθλητική ψυχολογία

**Μελετά τους ψυχολογικούς παράγοντες οι οποίοι σχετίζονται με τη συμμετοχή στον αθλητισμό, την άσκηση και την απόδοση των αθλητών.**



**AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION**

# Πως μας βοηθάει η αθλητική ψυχολογία

- **Βελτίωση της απόδοσης** - Με διάφορες τεχνικές, όπως νοερή απεικόνιση, αυτο-ομιλία και τεχνικές χαλάρωσης.
- **Αντιμετώπιση των πιέσεων του ανταγωνισμού**- σε όλα τα επίπεδα να αντιμετωπίσουν την πίεση από τους γονείς, τους προπονητές ή ακόμα και τις δικές τους προσδοκίες.
- **Ανάκτηση από τραυματισμούς**. οι αθλητές μπορεί να χρειάζονται βοήθεια για να ανεχθούν τον πόνο, να ακολουθήσουν τα σχήματα φυσικής θεραπείας ή να προσαρμοστούν στη διακοπή.
- **Αύξηση κινήτρων συμμετοχής στην προπόνηση**, και πως οι αθλητές να αντιμετωπίσουν τυχόν σχετικές ανησυχίες.



# Παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση

## Αρνητικοί

- Στρες
- Άγχος
- Απόσπαση προσοχής
- Φόβος αποτυχίας
- Μειωμένη ή αυξημένη διέγερση
- Αρνητικές σκέψεις

## Θετικοί

- Ανθεκτικότητα
- Αυτοπεποίθηση
- Συγκέντρωση στην προσπάθεια
- Ψυχική προετοιμασία
- Παρακίνηση
- Θετικές σκέψεις
- Έλεγχος συναισθημάτων

# Σύγκριση αθλητών ανάλογα με το επίπεδο τους

- Υψηλότερη παρακίνηση
- Καλύτερη συγκέντρωση
- Υψηλότερη αυτοπεποίθηση
- Διαχείριση διέγερσης
- Καλύτερος προσανατολισμός στόχων
- Χρήση νοερής απεικόνισης



## Αγωνιστικά:

- Αίσθηση του παιχνιδιού
- Εστίαση της προσοχής
- Ψυχική αντοχή
- Θέληση

# Χαρακτηριστικά παιχνιδιού

- Το τυπικό χαρακτηριστικό του αγώνα είναι ο χρόνος ράλι 7s, ο χρόνος ανάπαυσης των 15s, με πραγματικό χρόνο παιχνιδιού 31%.
- Οι αθλητές έχουν οπτική αντίληψη, συλλέγοντας ακριβείς πληροφορίες σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα.
- Το φτερό έχει άτυπη τροχιά και οι αθλητές εκτελούν συγκεκριμένες κινήσεις όπως προβολές, άλματα, και χτυπήματα χρησιμοποιώντας συγκεκριμένα μοτίβα κίνησης.
- Αυτό το άθλημα είναι πολύ απαιτητικό, με μέσο καρδιακό ρυθμό άνω του 90% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού του παίκτη.
- Οι ενέργειες κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού απαιτούν τόσο τα αερόβια όσο και τα αναερόβια συστήματα: 60-70% στο αερόβιο σύστημα και περίπου 30% στο αναερόβιο σύστημα

(Phomsoupha, Laffaye, 2015)

# Physiological, neuromuscular and perceived exertion responses in badminton games

Phomsoupha, Michael<sup>(1, 2, 3)</sup> ; Ibrahime, Stéphane<sup>(1, 2)</sup>; Heugas, Anne-Marie<sup>(1, 2)</sup> & Laffaye, Guillaume<sup>(1, 2, 4)</sup>

- Η κόπωση επηρεάζει περισσότερο τη δύναμη του χτυπήματος από ότι τη διάρκεια των ράλι
- Σημαντική είναι η διατήρηση της προσοχής όταν έχουμε νευρομυϊκή κόπωση



		Κατεύθυνση	
Πλάτος	Πλατιά	Στενή	
Εξωτερική	<p>Πολύπλοκες καταστάσεις</p> <p>Επεξεργάζονται πολλά ερεθίσματα συγχρόνως</p> <p>* Δεν μπορούν να επεξεργαστούν τις πληροφορίες</p>	<p>Ένα εξωτερικό ερέθισμα</p> <p>πχ. Το φτερό στο μπάντμιντον</p> <p>* Απόσπαση από άσχετο εξωτερικό ερέθισμα πχ. Φίλαθλοι</p>	
Εσωτερική	<p>Ανάλυση του αθλήματος</p> <p>Πρόβλεψη καταστάσεων</p> <p>Ικανότητα μάθησης</p> <p>* Υπερανάλυση του εαυτού</p> <p>* Υπερφόρτωση με εσωτερικά ερεθίσματα</p>	<p>Απόκτηση ευαισθησίας στο σώμα</p> <p>Συγκέντρωση ηρεμία</p> <p>Νοερή εξάσκηση</p> <p>* Υπερ-συγκέντρωση στον εαυτό</p> <p>* Σύγχυση</p>	



# Αντίληψη

- Οπτική
- Ακουστική
- Κινησθητική

## Εξαρτάται

- Κληρονομικότητα
- Μάθηση, καλλιέργεια

## Διεργασία αντίληψης

- Ανίχνευση ερεθίσματος
- Διάκριση ερεθίσματος
- Αναγνώριση
- Προσδιορισμούς των ιδιαίτερων στοιχείων μιας κατάστασης

# Διατήρηση προσοχής

- Ρουτίνα
- Αναπνοές
- Διαχωρισμός και Εστίαση στο ερέθισμα
- Αυτοδιάλογος καθοδήγησης
- Σωστή διαχείριση της διακοπής





# Can Mental Skills Intervention Improve Resilience of Adolescent Badminton Athletes?

December 2018

DOI: [10.2991/yishpess-cois-18.2018.106](https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.106)

Conference: Proceedings of the 2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018) · At: Yogyakarta, Indonesia

 Gita W. Laksmini Soerjoatmodjo ·  Clara Moningka

- Παρέμβαση ψυχικών δεξιοτήτων - που περιλαμβάνει ατομική συμβουλευτική και ομαδική ικανότητα που βασίζεται στον καθορισμό στόχων, στη νοερή απεικόνιση και αυτοδιάλογο των εφήβων
- Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εκμάθηση των ψυχικών δεξιοτήτων μπορεί να βελτιώσει τη ψυχική ανθεκτικότητα
- Συνιστάται η εφαρμογή ψυχολογικών δεξιοτήτων στις ρουτίνες των προπονήσεων.

# Ψυχική Ανθεκτικότητα

Η ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται στις αντιξοότητες, τις τραυματικές εμπειρίες και σημαντικές πηγές άγχους (ΑΡΑ)

- Να Ελέγξουμε τα συναισθήματα μας
- Να αυξήσουμε την συγκέντρωση μας
- Να αυξήσουμε την παρακίνηση μας
- Την συνοχή της ομάδας

«Εκείνο που στέκεται ανάμεσα στην επιτυχία και την αποτυχία είναι η δύναμη του μυαλού μας»  
Asha Philip

Απαίσιο χτύπημα..

Πώς παίζω έτσι...

Με εκνευρίζει ο αντίπαλος...



Μην το χάσω..

Τι κάνω τώρα;;

Πώς να κάνω σερβίς;;

*Eur J Sport Sci.* 2017 Mar;17(2):119-126. doi: 10.1080/17461391.2016.1203362. Epub 2016 Jul 13.

**The effect of badminton-specific exercise on badminton short-serve performance in competition and practice climates.**

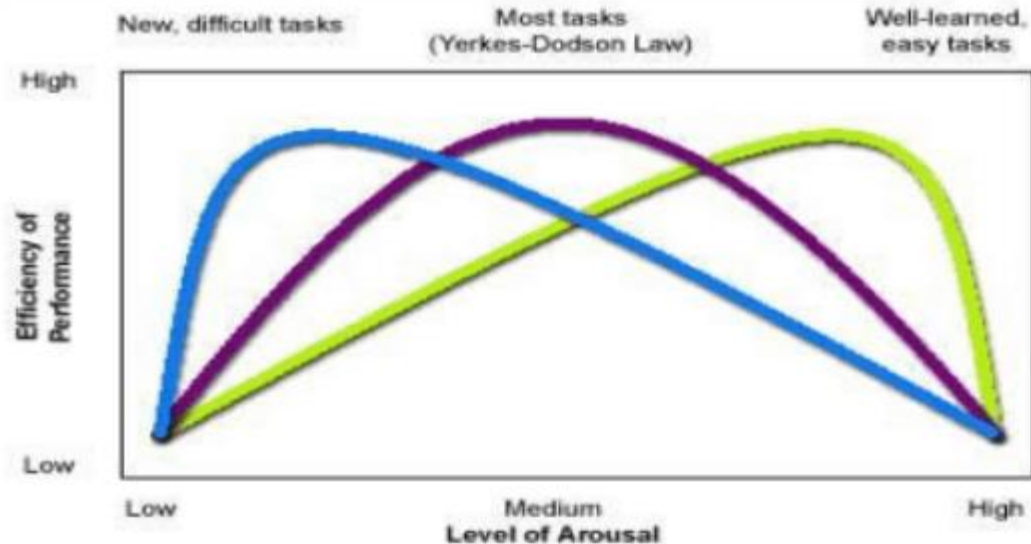
Duncan MJ<sup>1</sup>, Chan CK<sup>1</sup>, Clarke ND<sup>1</sup>, Cox M<sup>1</sup>, Smith M<sup>1</sup>.

- Γνωστικό και σωματικό άγχος στο σερβίς, στον αγώνα και στην προπόνηση
- Καλύτερα σερβίς πραγματοποιήθηκαν στην προπόνηση
- Η απόδοση επηρεάστηκε αρνητικά, από τη σωματική διέγερση

# Ιδανική διέγερση

- Ιδανική εστίαση προσοχής
- Διατήρηση
- Κατάλληλα ερεθίσματα
- Χαλάρωση
- Εστίαση
- Ρουτίνα

**Arousal and Performance : The Yerkes-Dodson Law**



# Ψυχολογικές απαιτήσεις δεξιοτήτων στο μπάντμιντον

Serve

Drop

Lift

Clear

Net

Smash

- Νοερή απεικόνιση
- Αυτοδιάλογος

## Διέγερση

- Χαμηλή
- Μέση
- Υψηλή

# Μαθαίνουμε Τεχνικές Χαλάρωσης

## Η διαφραγματική αναπνοή

προκαλείται  
την εκούσια προώθηση του κοιλιακού τοιχώματος

## Η πλευρική αναπνοή

προκαλείται  
με την εκούσια πλάγια διεύρυνση του θώρακος

## Η θωρακική αναπνοή

γίνεται  
με την διεύρυνση του θώρακος προς τα πάνω και έξω

## Άσκησης

- 10 αναπνοές απο τις παραπάνω και 10 με συνδυασμό αυτών
- 4 δεπτερόλεπτα εισπνοή - 4 δεπτερόλεπτα κρατάμε την αναπνοή μας - 4 δεπτερόλεπτα εκπνοή



# Φόβος αποτυχίας

- Δημιουργεί «σενάρια» σκέψεων
- Προκαλεί άγχος και στρες
- Αυξάνει τη διέγερση
- Περιορίζει την συγκέντρωση
- Προκαλεί περισσότερα λάθη

If we dare to win, we should also  
dare to lose

— *Lee Chong Wei* —

# Sports Psychology Coaching

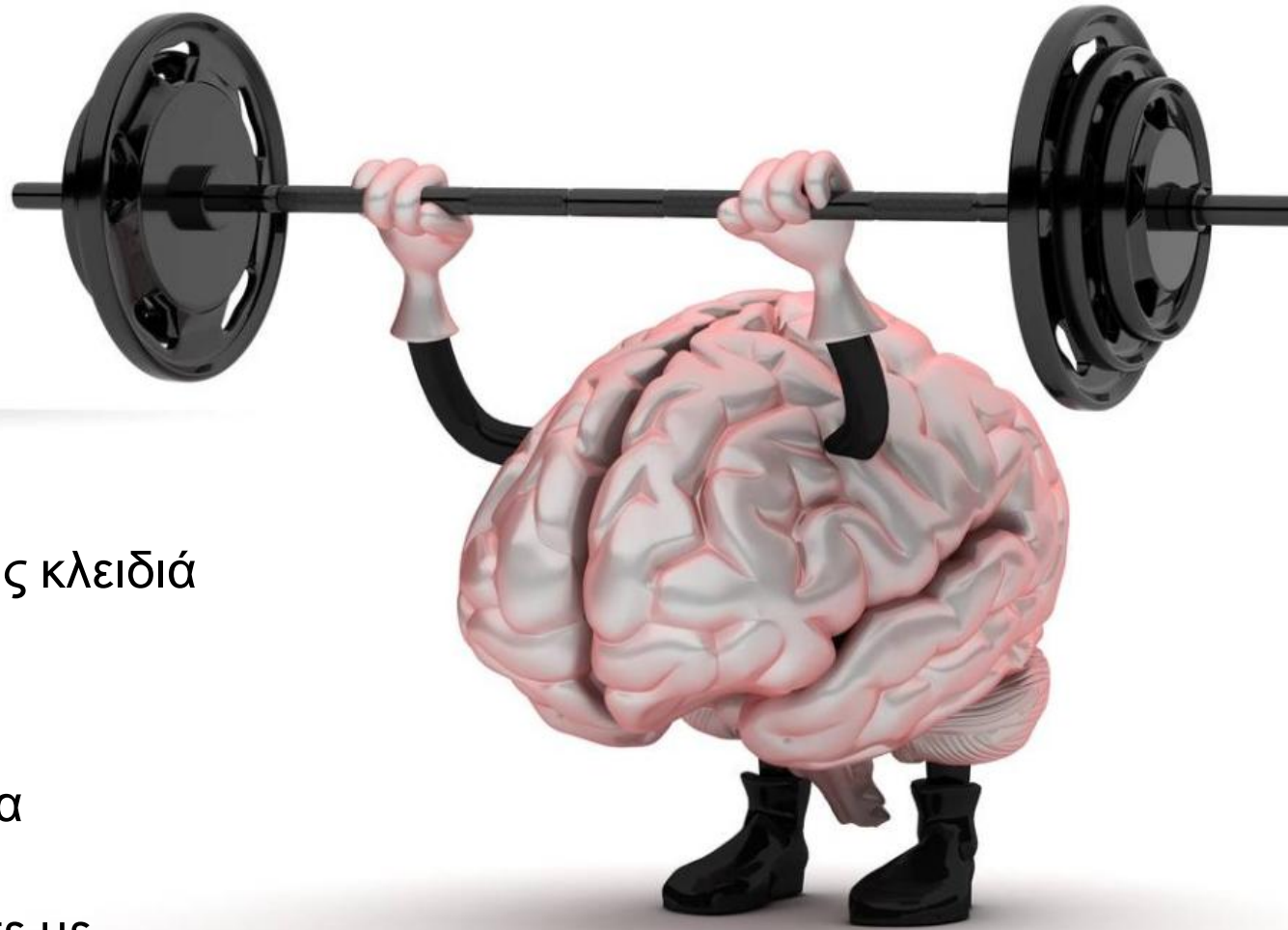
## The Mental Game Of Badminton A Case Study Of The #1-Ranked Player In The US

Bill Cole, MS, MA  
The Mental Game Coach™  
Silicon Valley, California

This article tells the story of how a badminton player undertook a mental game of badminton training program and achieved the #1 singles ranking in the United States.

1. Mental Game Assessment
2. Motivation And Goal-Setting
3. Removing Self-Limiting Beliefs
4. Non-Mental Factors In Sports Performance
5. How Strategy And Tactics Affects The Mental Game
6. Mental Readiness: Pre-Event Mental Readiness: In The Event
7. Turning Stress Into Success
8. Controlling Nerves In Competition
9. Breathing For Peak Performance
10. Stopping Choking
11. Finding Ideal Effort Levels
12. The Art Of Ball Watching
13. Attention Control Training
14. Building The Inner Time Clock
15. Getting In The Zone
16. Mental Game Match Management
17. Self-Coaching Skills
18. Controlling Emotions
19. Eliminating Self-Sabotage And The Paradox Of Success
20. Stopping The Fear Of Failure And The Fear Of Success
21. Playing To Win Vs. Playing Not To Lose
22. Handling Mental Warfare In Sports: Gamesmanship And Ethics
23. Practicing The Mental Game
24. Sharpening Mental Tools On The Practice Court
25. The Mental Game Off-Court
26. Visualizing Success
27. Thinking Like A Winner: Developing A Championship Mind
28. Building Self-Confidence
29. The Mental Game In Lessons
30. Avoiding Slumps, Staleness And Burnout
31. Building Mental Toughness
32. Becoming A Tougher Competitor: The Will To Win
33. Building The Killer Instinct
34. Creating A Philosophy Of Competition
35. The Mental Game After The Match: Self-Review

# Train Your Brain



1. Αυτοσυγκέντρωση  
στον εαυτό μας

2. Αυτοδιάλογος  
Αναζητούμε λέξεις κλειδιά

3. Προετοιμάζουμε  
Αγωνιστική Ρουτίνα

4. Εξασκούμαστε με  
Νοερή απεικόνιση

## Το μυστικό της επιτυχίας

- Είναι η ενσωμάτωση της ψυχολογικής προετοιμασίας στην καθημερινή μας προπόνηση με στόχο τον έλεγχο στον μέγιστο δυνατό βαθμό
- Η καθημερινή εξάσκηση του μυαλού μας

- Παρατήρηση
- Σχεδιασμός
- Διόρθωση
- Επανάληψη
- Αλλαγή

- Όλοι αντιδρούμε διαφορετικά
- Παρατηρούμε τι είναι αυτό που μας βοηθάει
- Έλεγχος συναισθημάτων
- Έλεγχος σκέψεων



**KEEP  
CALM  
AND  
SMASH  
HARD**



Σας ευχαριστώ!!