

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
Δ' ΜΕΡΟΣ
**ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ
ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ**



WWW.PSYCHINFO.GR

ΛΙΝΑ ΨΟΥΝΗ

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

(Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, Χατζηγεωργιάδης, 2015)

Ψυχολογικές Ικανότητες

Διαχείριση
Σκέψεων
(λάθος-ήττα)

Ανάπτυξη
Αυτοπεποίθησης

Ιδανική διέγερση

Προσοχή

Κίνητρα/
Δέσμευση

Διαχείριση
συναισθημάτων

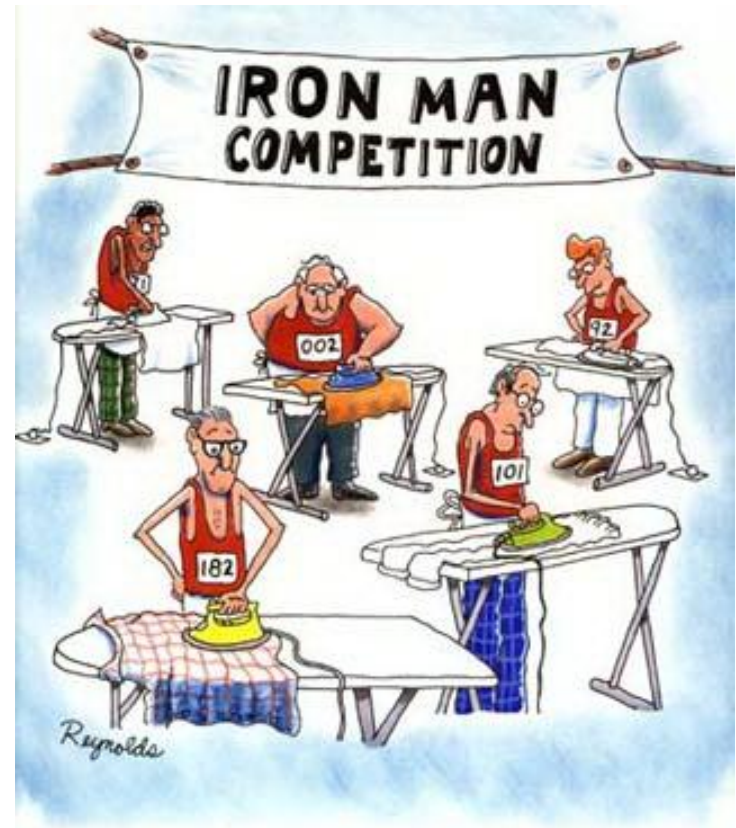
Κινησθητικός
Συντονισμός/
Αντίληψη

Διαχείριση
Σχέσεων



Σύγκριση αθλητών ανάλογα με το επίπεδο τους

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

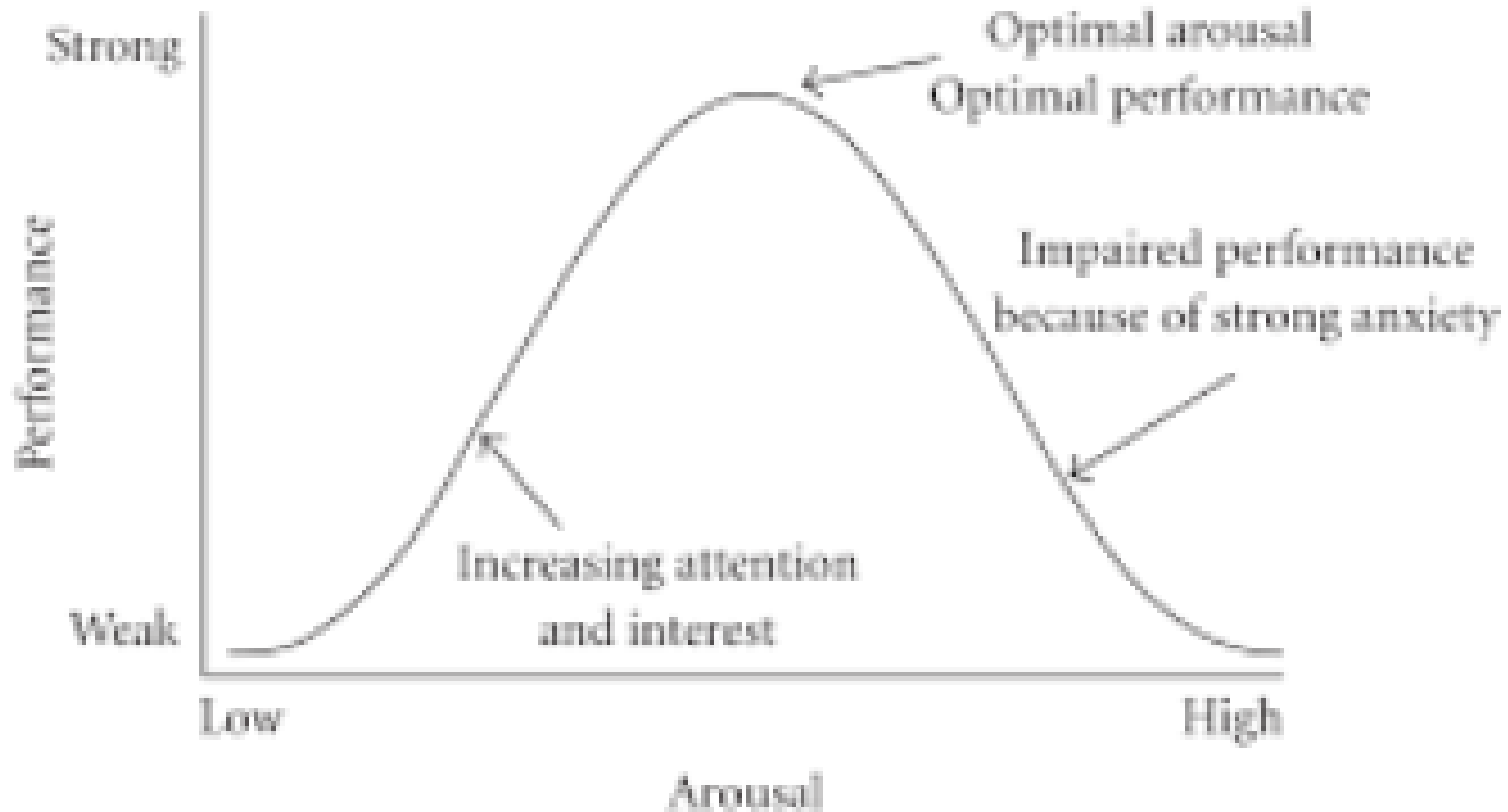


“Είτε είμαι σε αγώνα είτε σε προπόνηση παίζω για να κερδίσω. Και δεν αφήνω τίποτα να μπει ανάμεσα σε μένα και τον ενθουσιασμό μου για την νίκη”

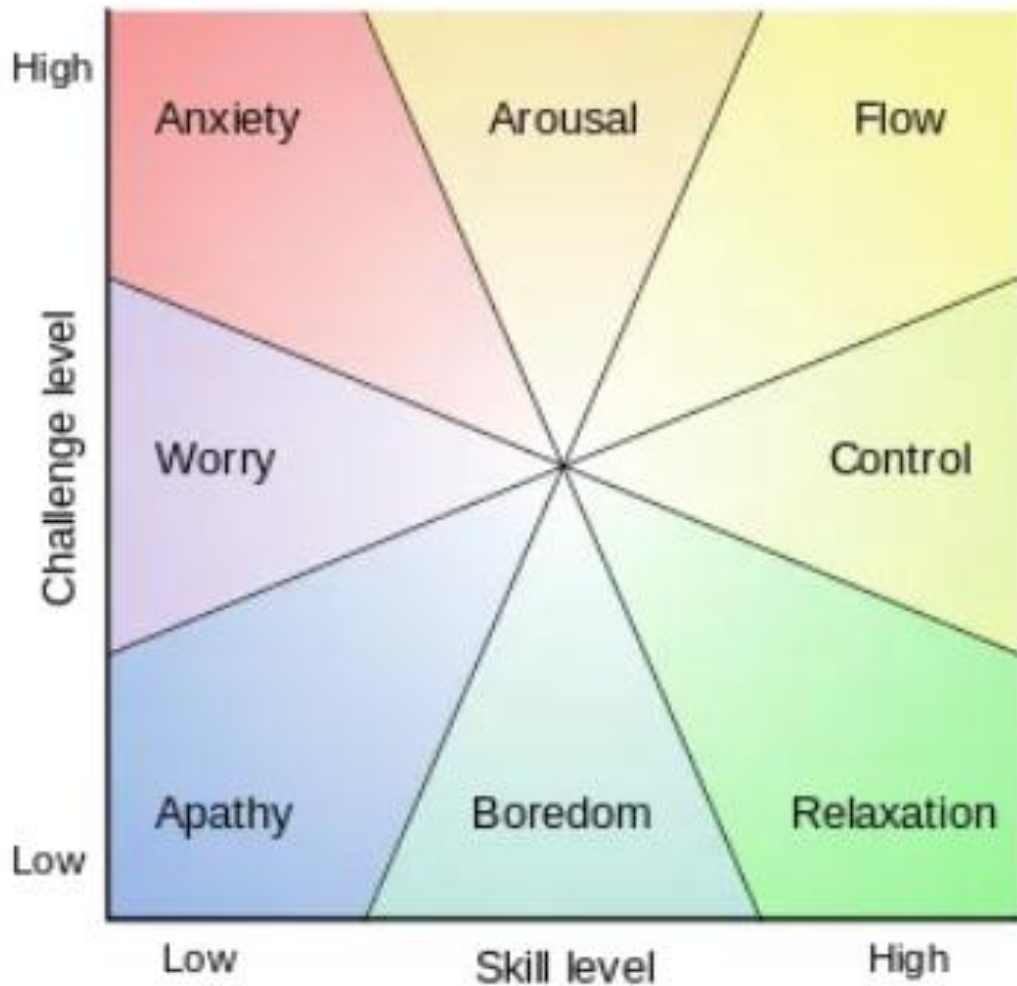
Michael Jordan

ΙΔΑΝΙΚΗ ΔΙΕΓΕΡΣΗ

Διέγερση



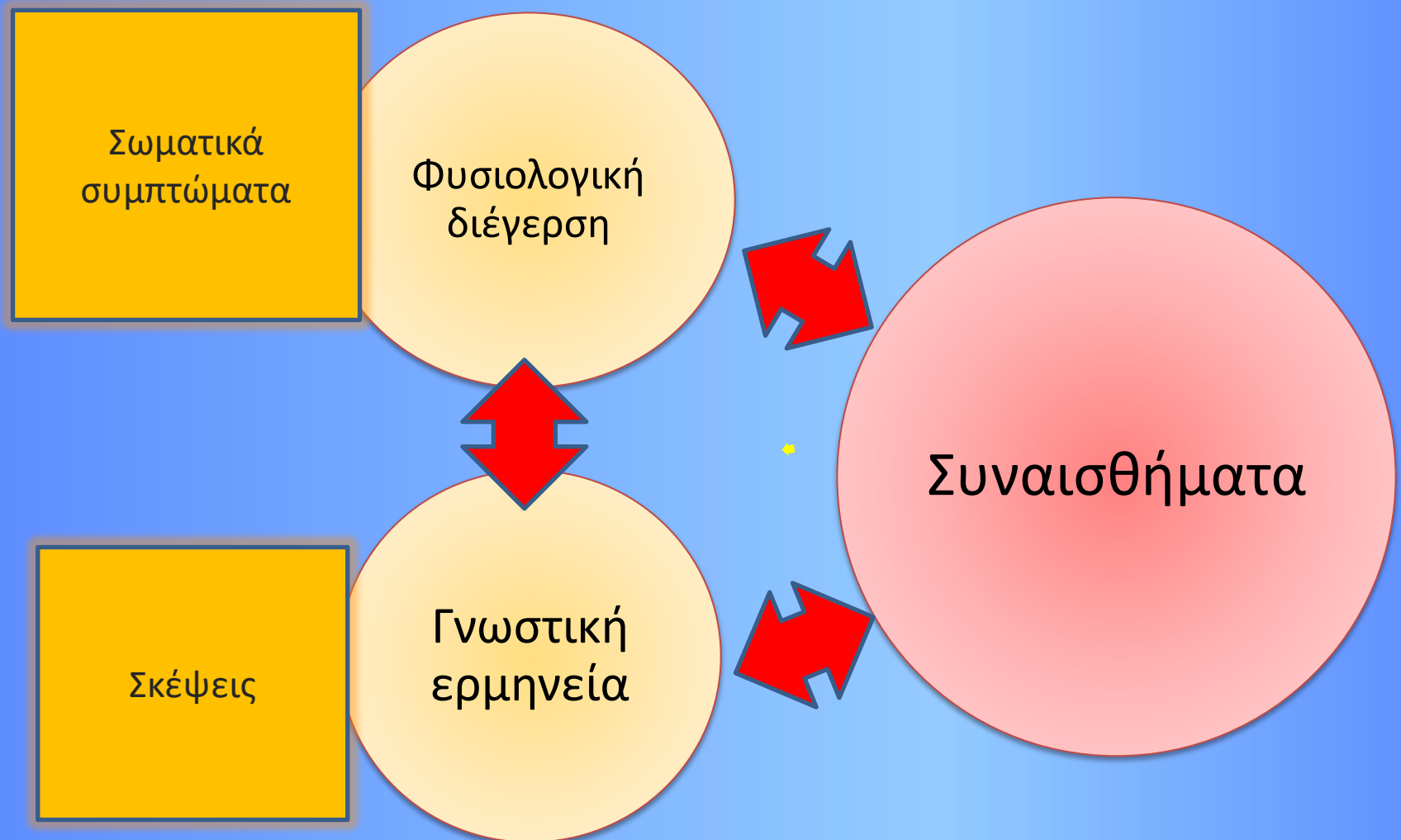
Το επίπεδο διέγερσης εξαρτάται και από την ετοιμότητα του ΚΝΣ να λαμβάνει και να επεξεργάζεται τις πληροφορίες



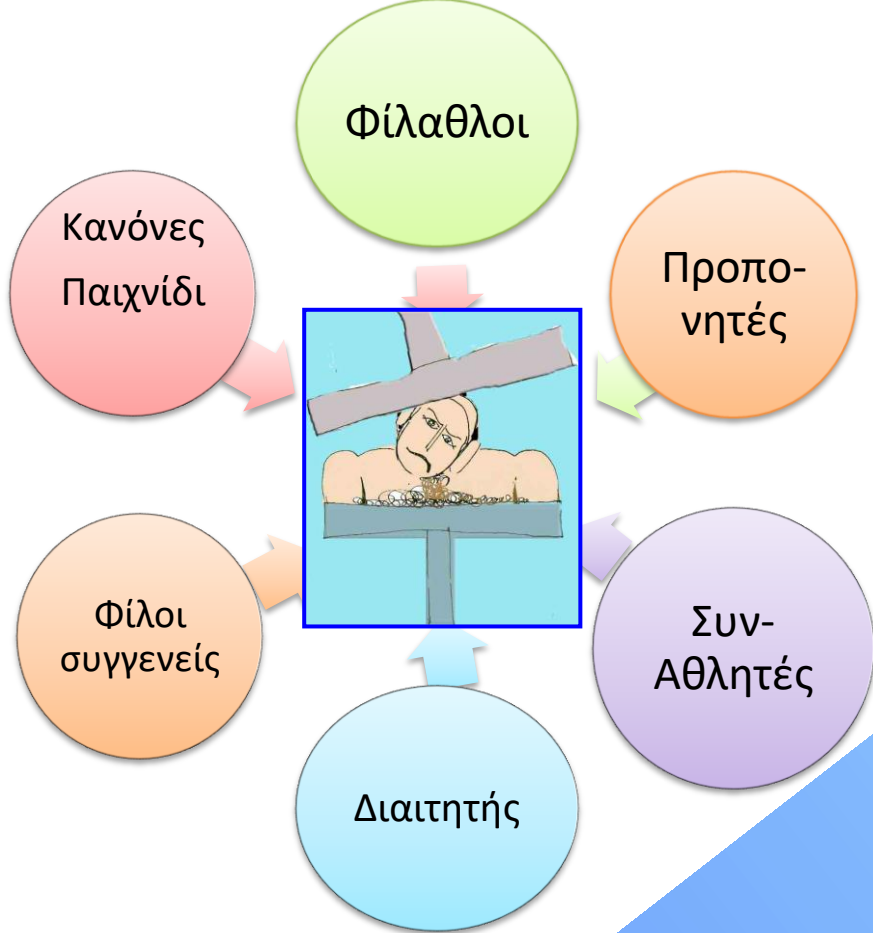
- Για να επιτευχτεί η κατάσταση ροής, πρέπει να έχουμε ισορροπία μεταξύ της πρόκλησης και της ικανότητας.
- Εάν η δεξιότητα είναι πολύ εύκολη ή δύσκολη δεν μπορούμε να έχουμε ροή
- Η πρόκληση και η δεξιότητα πρέπει να ταιριάζουν

(Csikszentmihalyi)

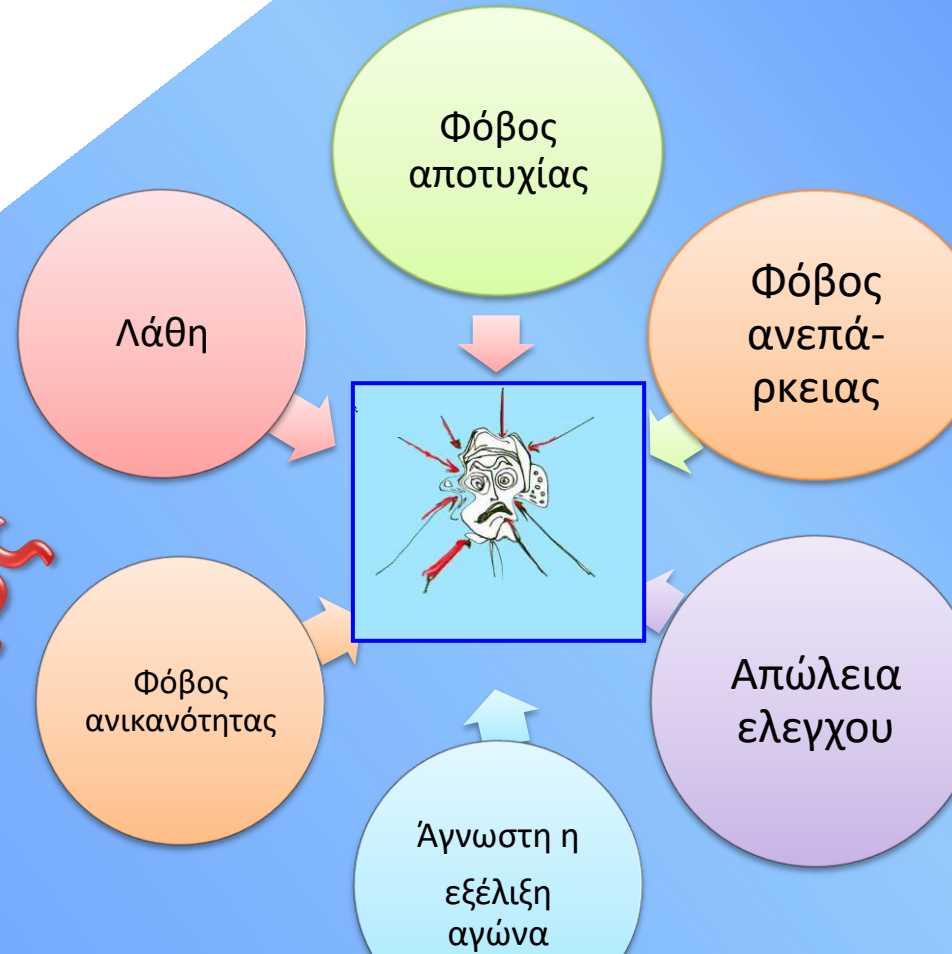
Συναισθήματα



STRESS



Αγχος



Ισχύει για μένα; Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα:

το σώμα μου
είναι σε
μεγάλη
ένταση

Αισθάνομαι τους
μύες μου
πολύ
σφιγμένους

Αισθάνομαι
δύναμη και
εγρήγορση

Αναλύω τον
αντίπαλο

Αναλύω τα λάθη
μου

Αισθάνομαι ότι
χάνω τον
έλεγχο

Ανησυχώ για το
τι θα πουν οι
άλλοι

Δεν αισθάνομαι ούτε
σκέφτομαι τίποτα



ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

- Θέτουμε σωστούς στόχους
- Προσανατολιζόμαστε στο παρόν
- Προσανατολιζόμαστε στην προσπάθεια
- Ελέγχουμε τις σκέψεις μας
- Νοερή απεικόνιση
- Τεχνικές χαλάρωσης
- Θετικός αυτοδιάλογος
- Υποστήριξη από το περιβάλλον

Ψυχολογικές απαιτήσεις δεξιοτήτων στο βόλει

Σέρβις

Υποδοχή

Πάσα

Καρφί

- Νοερή απεικόνιση
- Αυτοδιάλογος
- **Διέγερση**

→ Χαμηλή

→ Μέση

→ Υψηλή

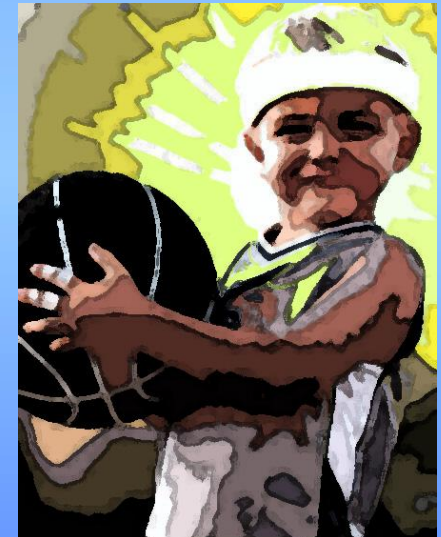
*"I have missed more than 9,000 shots in my career.
I have lost almost 300 games.
On 26 occasions I have been entrusted to take the game winning shot...
and missed.
And I have failed over and over and over again in my life. And that is why
I succeed."*

Michael Jordan

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Ο αθλητής που πιστεύει στον εαυτό του σίγουρα θα πετύχει περισσότερα από αυτόν που έχει αμφιβολίες.

Η πίστη στον εαυτό μας και στις δυνάμεις μας, σημαίνει πίστη και στις προσπάθειες που γίνονται.



Η αυτοεκτίμηση

Αντιπροσωπεύει τη

συναισθηματική πλευρά και αναφέρεται στη σφαιρική άποψη που έχει κάποιος για την αξία του ως άτομο.

Η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται

- φιλοδοξίες
- Αξιολόγηση
- επίτευξη των στόχων
- Από τους «σημαντικούς άλλους»

...είναι πιθανό η αυτοεκτίμηση να βυθιστεί σε οδυνηρά χαμηλά επίπεδα όπου η κατάθλιψη και το άγχος μπορούν να παράγουν σε μεγάλο βαθμό αρνητικές σκέψεις και πράξεις...

(Harter, 1993)

Τόνωση αυτοπεποίθησης

Οι σωστοί στόχοι βοηθούν
την ανάπτυξη
αυτοπεποίθησης

Προσέχουμε τις προσδοκίες
μας ώστε να μη ξεφεύγουν
από τις δυνατότητες μας

Τονίζουμε τα καλά σημεία
ενός αγώνα

Σκεφτόμαστε συχνά τις
επιτυχίες



Ο φόβος της αποτυχίας ...

Προκαλείται από:

- Το στρες του περιβάλλοντος μας
- Τις αυξημένες προσδοκίες
- Την τελειομανία

Όταν προσπαθούμε να αποφύγουμε τα λάθη συνήθως τα αυξάνουμε

- Κατανοούμε τι επηρεάζει την απόδοσή μας
- Δουλεύουμε τις ικανότητες προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης



Αποδοχή λάθους

Προσοχή:

- Μετά από κάποια αποτυχία μειώνεται η αυτοπεποίθηση μας
- Ο φόβος αποτυχίας αυξάνει την πιθανότητα λάθους

Αντιμετώπιση

- Συνειδητοποίηση της πιθανότητας αποτυχίας ή λάθους
- Σύνδεση του λάθους με παρακίνηση για μεγαλύτερη προσπάθεια και διόρθωση
- τα λάθη είναι μέρος της μάθησης

Ισχύει για μένα; Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα:

Αναλύω
συνέχεια την
απόδοση μου

Κάνω συνεχώς
λάθη

Αποφεύγω να
πω τη γνώμη
μου

Οι συναθλητές
μου είναι
καλύτεροι
από μένα

Προτιμώ τους
εύκολους
αγώνες-
αντιπάλους
από τους
δύσκολους

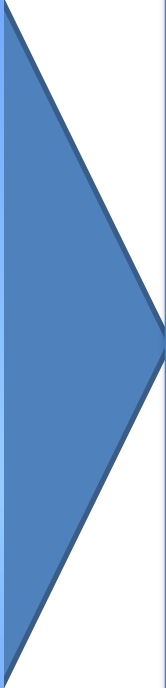
Οι συναθλητές
μου με
μειώνουν

Νομίζω με
σχολιάζουν
αρνητικά

Είμαι σίγουρος ότι θα τα δώσω
όλα



- Λίστα με επιτυχίες
- & Θετικά χαρακτηριστικά
- Αυτό-επιβράβευση
- Δεχόμαστε την αποτυχία
- Σωστή Απόδοση αιτιών
- Ξεπερνάμε τους δισταγμούς
- Θετική Αυτόκριτική & Αυτοαξιολόγηση
- Νοερή εξάσκηση επιτυχιών



Μεγιστοποίηση της αυτοπεποίθησης

“Ποτέ δεν αναλύουμε τι συμβαίνει , αν αρχίσουμε να σκεφτόμαστε ποιος θα κερδίσει τότε έχουμε χάσει την προσοχή μας

Όποτε παίρνω μια απόφαση, δεν το ξανασκέφτομαι ποτέ ξανά.”
Michael Jordan

«Η αυτοσυγκέντρωση εξηγεί γιατί κάποιοι αθλητές είναι καλύτεροι από τους άλλους. Το επίπεδο της δικής μου συγκέντρωσης μπλοκάρει τα πάντα. αναπτύσσεται με προπόνηση»

Edwin Corley Moses

ΠΡΟΣΟΧΗ – ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

“Ο αγώνας είναι σαν τη φωτογραφία, εάν δεν υπάρχει εστίαση τα αποτελέσματα είναι αρνητικά”

Dan Frisby

Προσοχή

- Η προσοχή στον αθλητισμό, βοηθάει την ετοιμότητα του αθλητή σε όλο τον αγώνα.
- Ο αθλητής ο οποίος μπορεί να διατηρήσει την ετοιμότητα του σε όλη τη διάρκεια ενός αγώνα, θα έχει καλύτερα αποτελέσματα.

Αυτοσυγκέντρωση

- Αυτοσυγκέντρωση θεωρείται η διατήρηση, διάρκειας και έντασης της προσοχής.
- Η αυτοσυγκέντρωση δε βελτιώνεται πιέζοντας τη σκέψη να προσέξει, αλλά καθαρίζοντας τη σκέψη από αποσπάσεις της προσοχής και απορροφώντας την προσοχή στο εδώ και τώρα.

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

Ισχύει για μένα; Πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα:

Αναλύω
συνέχεια την
απόδοση μου

Με επηρεάζουν
οι φίλαθλοι

Γνωρίζω που
πρέπει να
στρεψω την
προσοχή μου

Αναλύω τον
αντίπαλο

Αναλύω τα λάθη
μου στον
αγώνα

Χρησιμοποιώ
σχετικό
αυτοδιάλογο

Ακούω τι λένε
στην κερκίδα

Προπονώ την
αυτοσυγκέντρωσή μου



Ελέγχουμε / Δεν ελέγχουμε

- Αποφάσεις
 - Συγκέντρωση
 - Αυτοδιάλογος
 - Σκέψεις
 - Προσπάθεια
 - Προσοχή
- Νίκη/Ήττα
 - Καιρός
 - Λάθη διαιτητών
 - Απόδοση των αντιπάλων
 - Τύχη
 - Ατυχήματα

Αντίληψη-Μνήμη-Μάθηση-εμπειρία

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Η κινητική δεξιότητα

Εξαρτάται από τον τρόπο που λειτουργεί το νευρομυϊκό σύστημα για τον συντονισμό και την ενεργοποίηση των μελών του σώματος σε μία κινητική δραστηριότητα

- Επηρεάζεται από
- Το περιβάλλον εκτέλεσης
- Τα σωματικά χαρακτηριστικά του ατόμου
- Τις ψυχολογικές ικανότητες

Αντίληψη

- Οπτική
- Ακουστική
- Κινησθητική

Εξαρτάται

- Κληρονομικότητα
- Μάθηση, καλλιέργεια

Διεργασία αντίληψης

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

Μηχανισμός αντίληψης

- Εισροή ερεθισμάτων
- Αισθητήρια όργανα

Διαδικασίες επεξεργασίας

- Ανάλυση ερεθισμάτων
- Αξιολόγηση (τι συμβαίνει)

Μηχανισμός απόφασης

- Σχέδιο δράσης (τι να κάνω)

Μηχανισμός εκτέλεσης

- Κινητική αντίδραση (πώς να το κάνω)

(Τζέτζης, Λόλα, 2018)

Επεξεργασία πληροφοριών

- Συγκέντρωση προσοχής
- Διάκριση ερεθισμάτων
- Επιλογή ερεθισμάτων
- Αντίληψη πληροφοριών
- Ανάλυση πληροφοριών
- Πρόβλεψη (πχ τροχιάς)
- Λήψη αποφάσεων
- Ανάπτυξη σχήματος
- Ταυτόχρονη εκτέλεση κινήσεων

Εμπειρία

“Just play. Have fun. Enjoy the game.”

Michael Jordan

“Love is playing every game as if it’s your last!”
Michael Jordan

“Οι πρωταθλητές δεν φτιάχνονται στα γυμναστήρια. Οι πρωταθλητές έχουν κάτι βαθιά μέσα τους... μία επιθυμία, ένα όνειρο, ένα όραμα”

Muhammad Ali

KINHTPA

Κίνητρα

- Εκφράζουν το “γιατί” της συμπεριφοράς μας
- Κίνητρα για τη συμμετοχή στον αθλητισμό:
 - Βελτίωση ικανοτήτων
 - Διασκέδαση
 - Μάθηση
 - Εκτόνωση
 - Πρόκληση εκπλήρωσης στόχων
 - Συναγωνισμός
 - Ικανοποίηση
 - Κοινωνικές συναναστροφές



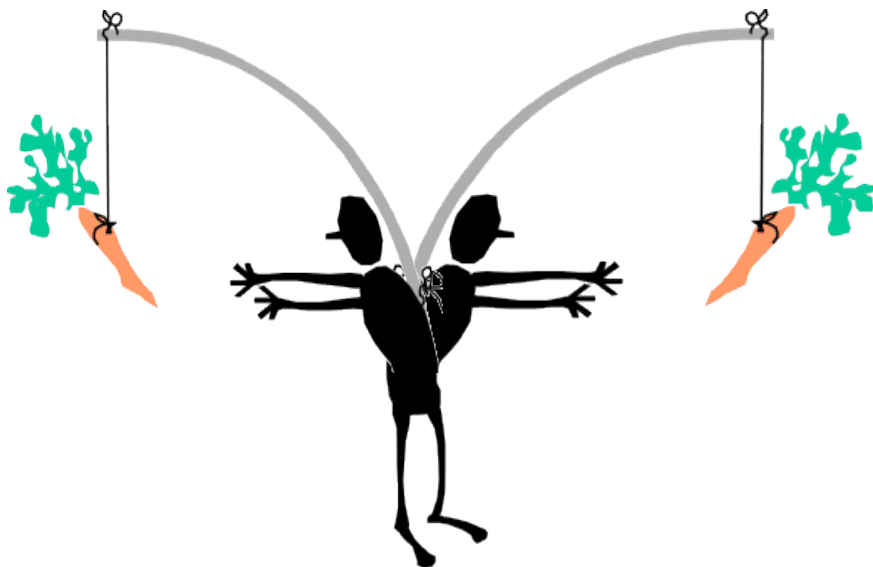
Κίνητρα

- οι αθλητές με υψηλά εσωτερικά κίνητρα έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν πρωταθλητές (Ericsson et al., 1993)

Οι αθλητές που έχουν υψηλά ποσοστά δέσμευσης μπορούν να αντέξουν περισσότερο τη σκληρή προπόνηση (Bloom, 1985)

Εσωτερικά κίνητρα

- Μάθηση
- Βελτίωση
- Αυτοεκτίμηση-
Αυτοπεποίθηση
- Χαρά- ικανοποίηση
- Αναζήτηση νέων εμπειριών
- Πρόκληση



Εξωτερικά κίνητρα

- Αμοιβές (μετάλλια, χρήματα, υλικά)
- Δόξα
- Σημαντικοί άλλοι (προπονητής, φίλαθλοι, οικογένεια)
- Αποτελέσματα (κατάταξη, χρόνος)
- Εικόνα του σώματος

**Οι εξωτερικές αμοιβές
μειώνουν την
υπάρχουσα εσωτερική
παρακίνηση**

Ας αναρωτηθούμε:

- Γιατί είναι σημαντικός ο αθλητισμός για μένα;
- Πως διατηρώ το ενδιαφέρον μου;
- Έχω σωστές προσδοκίες;
- Έχω υπολογίσει τις συνέπειες;
- Έχω εντοπίσει τις αμοιβές;



Πως αυξάνουμε την εσωτερική παρακίνηση

- Δίνουμε έμφαση στην προσωπική βελτίωση
- Τονίζουμε την αίσθηση επιτυχίας – ικανοποίηση
- Αξία στην προσπάθεια όχι στο αποτέλεσμα
- Θετική ανατροφοδότηση από την άσκηση (σωματική και ψυχική υγεία)
- Θέτουμε σωστούς στόχους και δεσμευόμαστε
- Αποφεύγουμε τις συγκρίσεις με άλλους
- Βιώνουμε τα οφέλη από κάθε προπόνηση
- Ευχαριστιόμαστε την δραστηριότητα

“If you think and achieve as a team, the individual accolades will take care of themselves. Talent wins games, but teamwork and intelligence win championships.”
Michael Jordan

ΣΥΝΟΧΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΝΟΧΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

- ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Μέγεθος της ομάδας (οι μικρές ομάδες διαμορφώνονται πιο εύκολα)

- ΗΓΕΣΙΑ

Αυταρχικό στυλ, δημοκρατικό στυλ

- ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ

Στάσεις, κίνητρα, κοινωνικοί παράγοντες, δέσμευση

- ΟΜΑΔΑ

Ο χρόνος χτίζει τις σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας

1. Αξιολόγηση
2. Παρέμβαση εξατομικευμένα
3. Καθορισμός στόχων
4. Εκμάθηση –εξάσκηση τεχνικών
5. Παρακολούθηση αδυναμιών
6. Παρακολούθηση εφαρμογών-Επαναξιολόγηση

ΠΩΣ ΘΑ ΔΟΥΛΕΨΟΥΜΕ;

Καταγραφή

Ικανότητα	Αγώνας	Προπονηση	Ιδανικό
Εγρήγορση			
Αυτοπεποίθηση			
Θετική σκέψη			
Αυτοσυγκέντρωση			
Συναισθήματα			

Ψυχολογικές δεξιότητες	Τεχνικές
Χαλάρωση	Μυϊκή χαλάρωση, αναπνοές
Ενεργοποίηση	Λέξεις κλειδιά, αυτοδιάλογος, νοερή απεικόνιση
Αυτοαποτελεσματικότητα	Νοερή επανάληψη επιτυχιών, αυτοδιάλογος
Έλεγχος σκέψεων	Αυτοδιάλογος, αναγνώριση συναισθημάτων, διακοπή αρνητικών σκέψεων
Αυτοεπίνωση/ αυτοενημερότητα	Ημερολόγιο σκέψεων-συναισθημάτων, αυτοπαρατήρηση
Λύση προβλημάτων	Συγκέντρωση πληροφοριών, νοερη απεικόνιση
Έλεγχος συναισθημάτων	Έλεγχος σκέψεων, αυτοδιάλογος, αναγνώριση συναισθημάτων, χαλάρωση

(Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος , Χατζηγεωργιάδης, 2015)

Ψυχολογικές Στρατηγικές για τον αγώνα

- **Αμοιβές**

- **Τακτική διάσπασης**

(χρησιμοποιείται περισσότερο όταν ένας αγώνας δεν πάει καλά)

- **Η διαίρεση της διαδρομής**

(μικρότερα τμήματα μικρότεροι στόχοι)

- **Αυτοδιάλογος παρακίνησης**

(συγκεκριμένες λέξεις, “relax and go”)

- **Νοερή απεικόνιση**

Διαδρομή, Καιρός, Τακτική, Πλήθος, Θεατές, Αλλαγές, προβλήματα

- **Συγκέντρωση προσοχής**

Αντιμετώπιση προβλημάτων



- Πρωταγωνιστική ρουτίνα
- Πρόβλεψη και προετοιμασία
- Στρατηγική εκκίνησης
- Αντιμετώπιση «κενών σημείων»
- Μαθαίνουμε από τους αγώνες μας

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

Το να νικάει κάποιος τον εαυτό του είναι η πρώτη και η άριστη από όλες τις νίκες, το να νικιέται από τον εαυτό του είναι το πιο ταπεινωτικό

Πλατωνας