

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

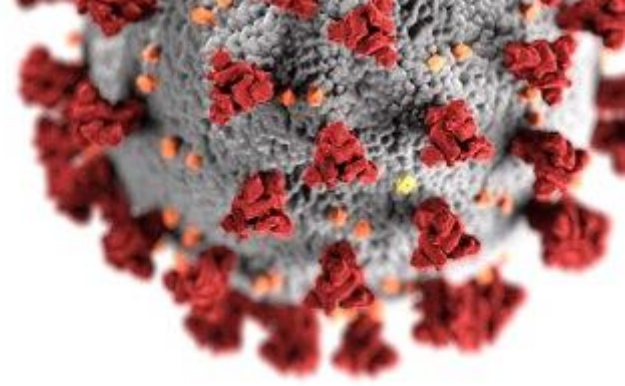


Λίνα Ψούνη,
Αθλητική Ψυχολόγος,
Γυμνάστρια,
MSc, PhD

ΣΗΜΕΡΑ ΘΑ ΔΟΥΜΕ..

- Τις επιπτώσεις στην ψυχολογία μας
- Τις επιπτώσεις στην ψυχολογία των αθλητών
- Ανάπτυξη Βασικών Τεχνικών Αθλητικής Ψυχολογίας
- Πρακτικές προτάσεις για εφαρμογή

ΣΤΑΔΙΑ ΠΕΝΘΟΥΣ



- ⦿ Άρνηση
- ⦿ Θυμός
- ⦿ Διαπραγμάτευση
- ⦿ Θλίψη
- ⦿ Αποδοχή

Kübler-Ross (1969),

Στις μεγάλες αλλαγές περνάμε διαδοχικά τα στάδια του πένθους. Αυτό δεν σημαίνει όλοι περνάνε ακριβώς με τη σειρά τα παραπάνω στάδια ή ότι θα χρειαστούν τον ίδιο χρόνο στο κάθε ένα από αυτά. Επίσης, μπορεί να υπάρχουν πισωγυρίσματα.

Να εκμεταλλευτούμε την κατάσταση σαν ευκαιρία επανεξέτασης των δυνατοτήτων και των προσδοκιών.



ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΣΚΕΨΕΩΝ

- ⦿ Υπάρχει φόβος για την υγεία μας;
- ⦿ Περιορισμός ελευθερίας;
- ⦿ Οικονομικές επιπτώσεις;
- ⦿ Πως τοποθετούμε τον εαυτό μας στην κρίση αυτή;
- ⦿ Βρίσκουμε τρόπους να ξεπεράσουμε την ένταση;
- ⦿ Τρόπους να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας;

Γνωρίζουμε ότι αυτό που μπορούμε να ελέγξουμε είναι ο εαυτός μας

TIPS ΓΙΑ ΨΥΧΙΚΉ ΙΣΟΡΡΟΠΊΑ

- ◉ Δεν δίνουμε «τροφή» στο άγχος με αρνητικές σκέψεις και σενάρια, δεν «παγιδευόμαστε» σε συγκεκριμένες σκεψεις
- ◉ Περιορίζουμε την ενημέρωση
- ◉ Χτίζουμε υγιεινές συνήθειες
- ◉ Ομορφαίνουμε και τακτοποιούμε το χώρο μας
- ◉ Μένουμε σε καθημερινή επαφή με την οικογένεια και τους φίλους
- ◉ Αλλάζουμε τις αρνητικές σκέψεις
- ◉ Οποσδήποτε κάνουμε κάτι παραγωγικό καθημερινά
- ◉ Επιδιώκουμε στιγμές χαλάρωσης
- ◉ Εάν χρειαστεί μιλάμε με κάποιο ειδικό

ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΑΓΧΟΣ -ΘΛΙΨΗ-ΘΥΜΟΣ

- ◉ Ερωτήματα:
- ◉ Πότε θα ξεκινήσουμε την προπόνηση;
- ◉ Τι θα γίνει με τα πρωταθλήματα;
- ◉ Τι θα γίνει αν δεν είμαστε σε καλή φυσική κατάσταση;



How Football Responded to Coronavirus 🎥

B·R

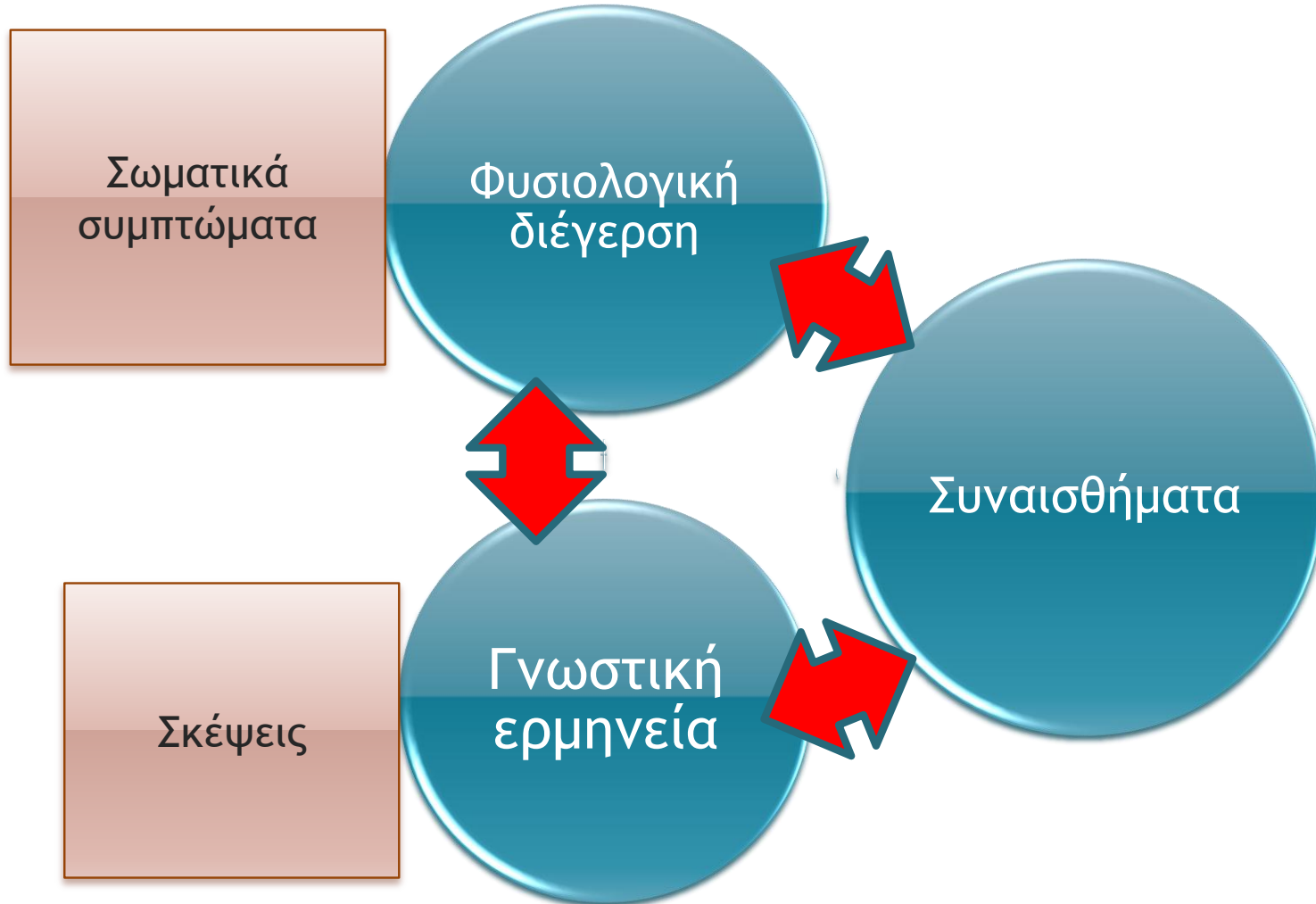


NEWS / HEALTH

There are more important things than football

Life-changing

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ



ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ



- ◉ Καθημερινή ενασχόληση
- ◉ Καθημερινή ρουτίνα
- ◉ Επικοινωνία με τα μέλη της ομάδας
- ◉ Σωματική εκτόνωση
- ◉ Σωματική βελτίωση
- ◉ Αγωνιστικές προκλήσεις
- ◉ Παρακολούθηση αγώνων

ΣΤΑΔΙΑ ΠΕΝΘΟΥΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- ⊙ Στη βρεφική ηλικία- το παιδί δεν αντιλαμβάνεται την αλλαγή αλλά μπορεί να αισθανθεί τη θλίψη που επικρατεί στο σπίτι.
- ⊙ Στην προσχολική ηλικία- το παιδί θα καταλάβει την αλλαγή δεν μπορεί να συνειδητοποιήσει κάποιες έννοιες όπως το προσωρινό και το μόνιμο.
- ⊙ Στην σχολική ηλικία-κατανοεί την αλλαγή σαν κάτι έντονο και μόνιμο και εκδηλώνεται φόβος για το θάνατο αγαπημένων του προσώπων αλλά και του εαυτού του.
- ⊙ Στην εφηβεία - Τα στάδια και τα συμπτώματα θλίψης είναι παρόμοια με αυτά των ενηλίκων.



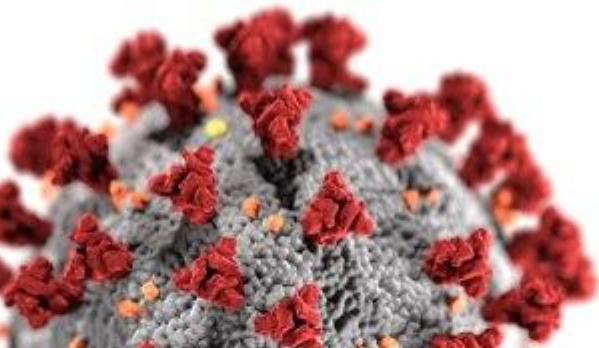
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- ◉ Διατηρούμε την καθημερινότητά μας
- ◉ Παρέχουμε αίσθηση ασφάλειας
- ◉ Δίνουμε λογικές απαντήσεις
- ◉ Περιορίζουμε την ενημέρωση μπροστά στα παιδιά
- ◉ Βρίσκουμε τρόπους να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας- Συζητάμε για αυτά
- ◉ Βρίσκουμε δημιουργικούς τρόπους απασχόλησης



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΡΟΥΤΙΝΑ

- ◉ Συγκεκριμένες ώρες άσκησης
- ◉ Καθιέρωση προγράμματος διατροφής και ύπνου
- ◉ Εξάσκηση στις τεχνικές χαλάρωσης και νοερής απεικόνισης
- ◉ Παρακολούθηση αγώνων
- ◉ Παρακολούθηση βίντεο τεχνικής
- ◉ Εξεύρεση πληροφοριών για το άθλημα (πχ κανονισμοί, ψυχολογικές τεχνικές κτλ)
- ◉ Βρίσκουμε παραδείγματα από γνωστούς αθλητές



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

- ⊙ Κρατήστε επαφή με τους αθλητές
- ⊙ Αναγνωρίστε την ψυχολογική κατάσταση του κάθε ένα
- ⊙ Συνεχίστε να δίνετε κατευθύνσεις
- ⊙ Εστιάστε την προσοχή σας στη φυσική και ψυχολογική προετοιμασία
- ⊙ «Δουλέψτε» με τον εαυτό σας
- ⊙ Δείξτε ότι αποδέχεστε την κατάσταση και είστε λειτουργικοί

ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΥΜΕ ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Αντιμετωπίζουμε τις
αντιξοότητες χωρίς να
υποστούμε ψυχική
εξουθένωση

- ◉ Βλέπουμε την κατάσταση σαν πρόκληση
- ◉ Δείχνουμε εμπιστοσύνη
- ◉ Επισημαίνουμε τις δυνάμεις τους
- ◉ Διατηρούμε την προσοχή μας σε πράγματα που μπορούμε να ελέγξουμε
- ◉ Εργαλεία (θετική σκέψη, καθορισμός στόχων, χαλάρωση)

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ARTICLES

Liverpool issue mental health advisory to squad amidst season suspension

Published 3 weeks ago on March 23, 2020
By Raghavendra Goudar

Liverpool's sports psychologist Lee Richardson



Liverpool's sports psychologist Lee Richardson

- ◉ Αυτό που συνέβη δεν το ελέγχουμε
- ◉ Κάνουμε τεχνικές αναπνοής
- ◉ Προσοχή στις αναρτήσεις στο διαδίκτυο
- ◉ Προσοχή στην πλήξη δημιουργία ρουτίνας
- ◉ Περνάμε δημιουργικό χρόνο με την οικογένεια
- ◉ Να μην δώσουν σημασία σε τίποτα από όσα που βλέπουν στα ΜΜΕ, αν έχουν κάποια ανησυχία να επικοινωνήσουν με το σύλλογο

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

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.



ΕΪΔΗ ΑΝΑΠΝΟΨΩΝ

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.

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.

(Ζέρβας, 1993)

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

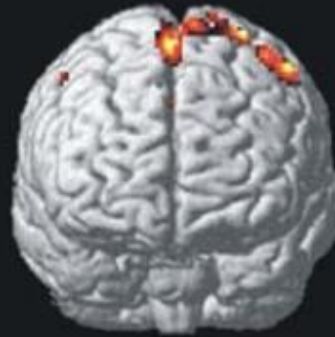
[Maamer Slimani](#),^{1,✉,*}
[David Tod](#),^{2,*}
[Helmi Chaabene](#),^{1,*}
[Bianca Miarka](#),^{3,*}
and [Karim Chamari](#)^{4,*}

- ⊙ 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

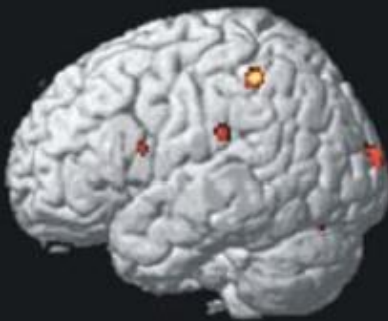


R

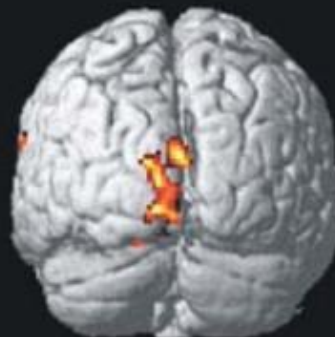
Dorsal



Controls



Left



Posterior

L



R

Dorsal

ΑΝΑΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑΣ

- ◉ Μηδενίζουμε
- ◉ Μπορούμε να δούμε σαν νέα περίοδο προετοιμασίας
- ◉ Επικεντρωνόμαστε σε τομείς εργασίας
- ◉ Αναπτύσσουμε ψυχολογικές ικανότητες
- ◉ Μεταθέτουμε τους αγωνιστικούς στόχους μας
- ◉ Αναπτύσσουμε νέους τομείς στη ζωή μας

(Jim Taylor, 2020)



ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ, ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΘΕΛΟΥΜΕ..

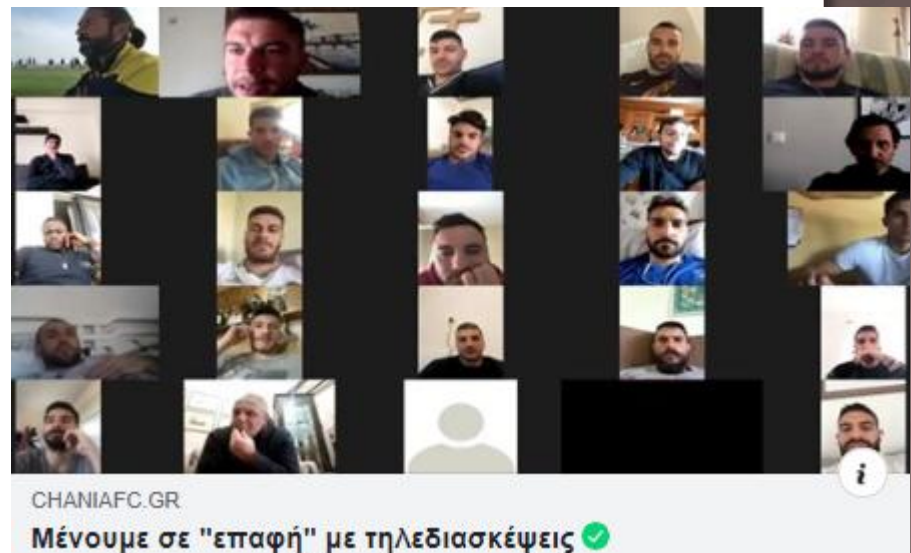
- ◉ Να κατανοήσουν ότι μπορούν να ελέγξουν τον εαυτό τους και όχι τον συμπαίκτη τους
- ◉ Να αναπτύξουν υποστηρικτικό κλίμα και ομαδικές στρατηγικές διατήρησης του
- ◉ Να εμπιστεύονται τους συμπαίκτες τους και να συνεργάζονται
- ◉ Να προβληματίζονται και να επανεξετάζουν τις συμπεριφορές τους
- ◉ Να κατανοήσει ο κάθε παίκτης και να αποδεχτεί το ρόλο του στην ομάδα
- ◉ Να εστιαστούν στους καθημερινούς στόχους και να επικεντρωθούν στην προσωπική ανάπτυξη
- ◉ Να προσπαθούν να διατηρούν την αυτοσυγκέντρωσή τους στους αγώνες

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

«Ας αξιοποιήσουμε το ταιμ-άουτ της ζωής»

1-3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

- ◉ Καθιέρωση προγράμματος
- ◉ Παρακολούθηση άσκησης
- ◉ Παρακολούθηση βίντεο
- ◉ Συζήτηση με τους αθλητές



ΣΤΕΛΝΟΥΜΕ "CHALLENGES"

Βρίσκουμε έτοιμα

Τα δημιουργήσουμε
εμείς

Ο κάθε αθλητής μπορεί
να δημιουργήσει το
δικό του και να
προκαλέσει τους
άλλους

Βάζουμε χρονικούς
περιορισμούς και
δεσμεύσεις



ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

- ⦿ Ετοιμάζουμε ένα κοινό έγγραφο(πιθανά στο google docs)
- ⦿ Η μια ομάδα στο facebook
- ⦿ Κάτω από την φωτογραφία του κάθε αθλητή όλοι οι συναθλητές και οι προπονητές γράφουν τα θετικά στοιχεία, όχι μόνο αγωνιστικά αλλά και του χαρακτήρα του

ΝΟΕΡΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

- ◉ Μαθαίνουμε στους αθλητές τη σημασία της Νοερής Εξάσκησης
- ◉ Τους εξηγούμε πως έχει ιδιαίτερη σημασία
- ◉ Τους στέλνουμε μικρά σε διάρκεια βίντεο, ανάλογα με το επίπεδό τους
- ◉ Τα οποία θα πρέπει να επαναλάβουν νοερά

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΑΓΩΝΑ

- Στέλνουμε το βίντεο ενός αγώνα



- Ανάλογα με την θέση που παίζουν τους ζητάμε να βρουν το σημείο το οποίο θα επαναλάβουν με νοερή εξάσκηση

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ

- ⦿ Αναζητάμε φωτογραφίες ή βίντεο αθλητών που «έχασαν την προσπάθεια» ή «πέτυχαν την προσπάθεια» και μαντεύουμε την σκέψη του

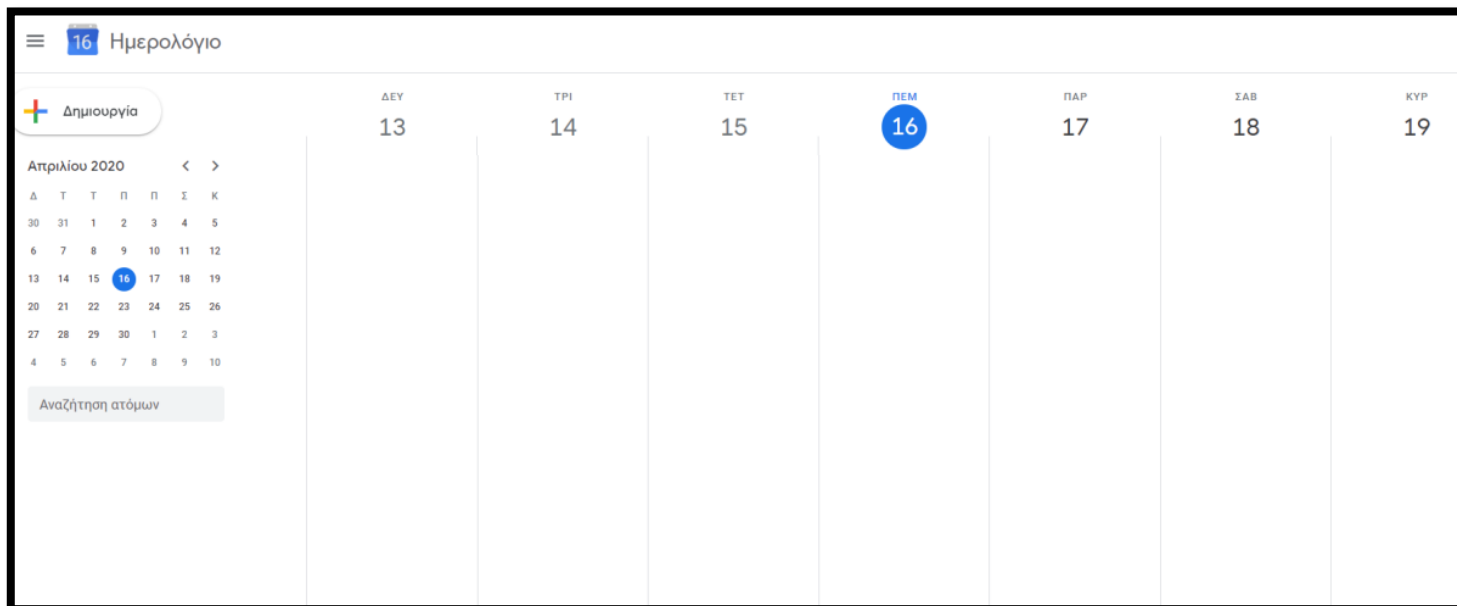
ΣΥΖΗΤΑΜΕ ΓΙΑ ΤΟ

- ⦿ ΠΟΤΕ ΤΟ ΛΕΩ
- ⦿ ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΛΕΩ

- ⦿ ΛΑΘΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗ
- ⦿ ΣΩΣΤΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

- ◉ Δίνουμε έμφαση στην προσωπική βελτίωση
- ◉ Δίνουμε αξία στην προσπάθεια
- ◉ Θέτουμε τους στόχους μας



ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΣ..

- ⊙ Μένουμε «συνδεδεμένοι»
- ⊙ Ελέγχουμε τα ελεγχόμενα (προσπάθεια, στάσεις, συμπεριφορά)
- ⊙ Αναγνωρίζουμε τις σκέψεις μας
- ⊙ Βρίσκουμε και «αρπάζουμε» τις ευκαιρίες (φυσική κατάσταση, διατροφή, χτίζουμε μικρές κινητικές δεξιότητες, εξασκούμε την ψυχολογία μας)

- **Μην υπόσχεσαι**
όταν είσαι χαρούμενος.
- **Μη μιλάς**
όταν είσαι θυμωμένος.
- **Μην αποφασίζεις**
όταν είσαι απογοητευμένος

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!