

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου
Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού
Μάθημα: Εισαγωγή στην Αθλητική Επιστήμη

Εισήγηση 7η: Ανάπτυξη Ψυχολογικών Δεξιοτήτων στον Αθλητισμό



Καπρίνης Στυλιανός, PhD, MSc, ΕΕΠ ΤΟΔΑ.

Οι επιτυχημένοι αθλητές διαφέρουν επειδή...

- **συγκεντρώνονται** καλύτερα
- έχουν μεγαλύτερη **αυτοπεποίθηση**
- **ελέγχουν** τις σκέψεις τους
- **ελέγχουν** τα συναισθήματα (άγχος κλπ)
- κάνουν **θετικές σκέψεις**
- θέτουν σωστά τους **στόχους** τους
- **δεσμεύονται** περισσότερο



Εξάσκηση Ψυχολογικών Δεξιοτήτων (Psychological Skills Training)

- Ο όρος «Εξάσκηση Ψυχολογικών Δεξιοτήτων» χρησιμοποιείται για να περιγράψει **τεχνικές και στρατηγικές σχεδιασμένες για την εκμάθηση ή τη βελτίωση διανοητικών δεξιοτήτων** οι οποίες προάγουν την απόδοση και τη θετική προσέγγιση στον αθλητισμό
(Vealey, 1988)

Παραδείγματα Τεχνικών για Ανάπτυξη Ψυχολογικών Δεξιοτήτων

- η νοερή προπόνηση,
- ο καθορισμός των στόχων,
- η θετική αυτό-ομιλία (αυτοδιάλογος),
- η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης,
- η κατεύθυνση της προσοχής
- η ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης,
- ο έλεγχος του στρες.



Λανθασμένες αντιλήψεις για την Εξάσκηση Ψυχολογικών Δεξιοτήτων

Λάθος 1°: Μόνο για αθλητές υψηλού επιπέδου

Μπορούν να ωφεληθούν όλοι οι αθλητές και ιδιαίτερα οι αρχάριοι που έχουν πολλά περιθώρια βελτίωσης

Λάθος 2°: Μόνο για «προβληματικούς» αθλητές

Με τους «προβληματικούς αθλητές ασχολούνται οι κλινικοί αθλητικοί ψυχολόγοι

Η Αθλητική Ψυχολογία διδάσκει ψυχολογικές δεξιότητες και τεχνικές σε «φυσιολογικούς» αθλητές

Psychological Skill Training

Λάθος 3°: Δίνει γρήγορες, έτοιμες και ασφαλείς λύσεις

Είναι δεξιότητες που απαιτούν μακροχρόνια προσπάθεια και συστηματική εξάσκηση

Λάθος 4°: Δεν είναι καθόλου χρήσιμη, δεν προσφέρει τίποτε

Η εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων βελτιώνει την αθλητική απόδοση.

Εφαρμογή προγράμματος Ψυχολογικών δεξιοτήτων

Ποιος;

1. Ο Ειδικός Αθλητικός Ψυχολόγος

Πλεονεκτήματα

- Ειδική εκπαίδευση
- Ευκολότερη επικοινωνία με τον ειδικό

Μειονεκτήματα

- Δεν μπορεί πάντα να είναι δίπλα
- Δεν γνωρίζει το άθλημα

2. Ο προπονητής/τρια

- Γνωρίζει το άθλημα
- Παρέχει Κατατοπιστικές οδηγίες

(Martens, 1987)

3. Συνδυασμός Προπονητή – Αθλητ. Ψυχολόγου

- Ο Αθλητ. Ψυχολόγος εκπαιδεύει τον προπονητή
- Μαζί οργανώνουν το πρόγραμμα
- Το εφαρμόζει ο προπονητής
- Είναι το καλύτερο γιατί συνδυάζει τα πλεονεκτήματα των 2 προηγούμενων μοντέλων.



Εφαρμογή προγράμματος Ψυχολογικών δεξιοτήτων

Πότε;

Στις μικρές ηλικίες

- Πιο δεκτικοί
- Αδιαμόρφωτος ο τρόπος σκέψης και η αγωνιστική συμπεριφορά.

Στην αρχή της Προετοιμασίας

- υπάρχει αρκετός χρόνος
- δεν υπάρχει η πίεση της αγωνιστικής περιόδου
- απαιτείται συστηματική και μακροχρόνια προσπάθεια

Στη διάρκεια της Προπόνησης

- Τα πρώτα ή τα τελευταία 10 με 15 λεπτά κάθε προπόνησης.
- Για διδασκαλία νέας ψυχολογικής δεξιότητας 10-15 λεπτά σε κάθε προπόνηση.
- Οι μεγάλοι αθλητές ταυτόχρονα με τη φυσική δραστηριότητα εμπλέκουν και την ΕΨΔ.



Ενότητα 1η

Καθορισμός Στόχων:

Ο δρόμος προς την επιτυχία



Θεωρία στόχων στον Αθλητισμό

- Η διαδικασία που έχει επίδραση στην **ένταση**, την **κατεύθυνση**, και την επιμονή στην προσπάθεια του αθλητή
(Locke, & Latham, 1990)
- Οι στόχοι ρυθμίζουν άμεσα την προσπάθεια και δράση των ατόμων.

Ειδικότερα στον αθλητισμό οι στόχοι:

- δίνουν ποιότητα στην εξάσκηση
- παρέχουν σαφείς προσδοκίες
- κάνουν προκλητική την προπόνηση.
- λειτουργούν ως κίνητρο.

Στόχοι & Αθλητική Απόδοση

Οι στόχοι επηρεάζουν την απόδοση με 3 τρόπους:

- αυξάνουν την προσπάθεια,
- αυξάνουν την επιμονή και την αντοχή,
- κατευθύνουν την προσοχή στη σωστή κατεύθυνση.

(Locke & Latham, 1990)

Όταν τα άτομα αισθάνονται ότι πετυχαίνουν τους στόχους τους, νοιώθουν ικανοποίηση και τονώνεται η αυτοπεποίθησή τους.

(Bandura, 1986)



Βασικές Αρχές Θεωρίας Καθορισμού Στόχων (Gould, 1993)

Αρχή 1η:

Στόχοι για Απόδοση (Βελτίωση)

και όχι στόχοι για το αποτέλεσμα.

- Οι στόχοι για απόδοση ελέγχονται πλήρως από το ίδιο το άτομο,
- αυτό μειώνει το άγχος,
- αυξάνει την αυτοσυγκέντρωση,
- αυξάνει την αυτοπεποίθηση,
- αυξάνει την απόδοση.

Παραδείγματα στόχων για απόδοση

- να κάνω 30 κοιλιακούς στην προπόνηση
- να πετύχω 90% ευστοχία στα σερβίς τένις
- να πετύχω 100 ελεύθερες βολές στο μπάσκετ
- **Λάθος στόχος:** Να κερδίσω τον αγώνα.



Δηλώσεις elite αθλητών - προπονητών...

Δημοσθένης Ταμπάκος: Δεν είχα ως στόχο το μετάλλιο. Ο στόχος μου ήταν να κάνω ένα πρόγραμμα πάνω από τα 9.800».



Παναγιώτης Γιαννάκης (EuroBasket, 2005)

Οι αθλητές πρέπει να καταλάβουν ότι πρέπει να σκέφτονται μόνο πως θα παίξουν τα δευτερόλεπτα μόνο που διαρκεί μια επίθεση και μια άμυνα, και όχι το παιχνίδι συνολικά, τη σοβαρότητά του, την κρισιμότητά του και το σκορ.



Βασικές Αρχές Θεωρίας Καθορισμού Στόχων (Gould, 1993)

Αρχή 2η:

**Στόχοι σχετικά δύσκολοι & προκλητικοί
και όχι στόχοι εύκολοι ή ακατόρθωτοι**

- Οι στόχοι πρέπει να έχουν το στοιχείο της πρόκλησης
- Πρέπει να είναι λίγο πιο μπροστά από αυτό που οι αθλητές καταφέρνουν.
- Οι μεσαίας δυσκολίας στόχοι (**20%-40% βελτίωση**) αποδίδουν καλύτερα.

Παράδειγμα προκλητικών στόχων

- Μέσα σε 5 μήνες να βελτιώσει ο αθλητής το σερβίς στο βόλεϊ από το 45% στο 70%.

5η εβδομάδα	στόχος 5	45 κοιλιακοί
4η εβδομάδα	στόχος 4	39 κοιλιακοί
3η εβδομάδα	στόχος 3	33 κοιλιακοί
2η εβδομάδα	στόχος 2	28 κοιλιακοί
1η εβδομάδα	στόχος 1	24 κοιλιακοί
Αρχική επίδοση		20 κοιλιακοί



Βασικές Αρχές Θεωρίας Καθορισμού Στόχων (Gould, 1993)

Αρχή 3η:

**Στόχοι ρεαλιστικοί και εφικτοί
και όχι στόχοι ακατόρθωτοι.**

- Οι στόχοι πρέπει να είναι **προκλητικοί** αλλά ταυτόχρονα και **ρεαλιστικοί**.
- Πρέπει να χαρακτηρίζονται από την **αίσθηση του μέτρου**.
- Τα γρήγορα αποτελέσματα και οι **υπερβολικές προσδοκίες**, καταστρέφουν τους αθλητές.
- Είτε τους απογοητεύουν, είτε τους οδηγούν σε τραυματισμούς, είτε σε πρόσκαιρες επιτυχίες, είτε τους οδηγούν στο λεγόμενο «**κάψιμο**».



Βασικές Αρχές Θεωρίας Καθορισμού Στόχων (Gould, 1993)

Αρχή 4η: Στόχοι συγκεκριμένοι και όχι γενικοί.

Προσπάθησε! Πρόσεξε! Δυνατά! Γρήγορα!

ή...

Προσπάθησε για 3 σετ των 10 κοιλιακών

Πρόσεξε την τροχιά της μπάλας

Προσπάθησε δυνατά για 10 επαναλήψεις

Τρέξε τα 100 μ σε 13''

- Ο αθλητής πάντα πρέπει να θέτει στόχους για πράγματα **μετρήσιμα**. Στον αθλητισμό αν και έχουμε τέτοια κριτήρια, (επαναλήψεις, μέτρα, χρόνο), αυτά δεν χρησιμοποιούνται πάντα.
- Οι συνηθισμένες εκφράσεις «δώστα όλα», «πρέπει να νικήσεις», «πρόσεξε την άμυνα» είναι λανθασμένες.

Παράδειγμα: Να εκτελέσω 40 εύστοχες βολές.

Προσπάθησε να πάρεις 5 αμυντικά rebounds.



Βασικές Αρχές Θεωρίας Καθορισμού Στόχων (Gould, 1993)

Αρχή 5η:

Στόχοι βραχυπρόθεσμοι

και όχι μόνο μακροπρόθεσμοι.

- Να τηρείς **γραφτούς στόχους**.
- Να τηρείς **ημερολόγιο**, καρτέλες.
- Δημοσιοποίηση στους «**σημαντικούς τρίτους**»!
- Μεγάλα οράματα, μικρά βήματα.
- Να εστιάζεις την προσοχή σου μόνο στο πρώτο βήμα που είναι μπροστά σου..... συνήθως είναι το μόνο βήμα που ελέγχεις.

Παραδείγματα βραχυπρόθεσμων στόχων:

- Να βελτιωθούν οι αθλητές 30% στην ευστοχία του σερβίς σε 3 μήνες.
 - 30 σερβίς στο τέλος κάθε προπόνησης και καταγραφή των εύστοχων.
 - 2,5 km συνεχόμενο κολύμπι αύριο για αύξηση φυσικής κατάστασης.
-



Βασικές Αρχές Θεωρίας Καθορισμού Στόχων (Gould, 1993)

- Έμφαση στους ατομικούς στόχους γιατί οι ομαδικοί είναι συχνά ασαφείς

Αρχή 6η:

Στόχοι προσωπικοί (ατομικοί)

και στα πλαίσια ομάδας.

Οι προσωπικοί στόχοι:

- αυξάνουν τη δέσμευση
- Παρακινούν
- κάνουν τα άτομα πιο υπεύθυνα
- καλλιεργούν τον προσωπικό έλεγχο
- χτίζουν την αυτοπεποίθηση.

- Οι έμπειροι αθλητές θέτουν μόνοι τους στόχους
- Οι αρχάριοι επιλέγουν μεταξύ προτεινόμενων στόχων.



Βασικές Αρχές Θεωρίας Καθορισμού Στόχων (Gould, 1993)

Αρχή 7η:

Ανατροφοδότηση [Feedback]

Ο αθλητής να ενημερώνεται συνεχώς για την επίδοση του και να δέχεται οδηγίες για την διόρθωση λαθών.

Η ανατροφοδότηση σε αρχάριους:

- να είναι στην κατεύθυνση του σωστού
- να μην εστιάζει στην αναφορά του λάθους
- αρχικά συχνή (μετά την προσπάθεια),
- αργότερα περιληπτική – (μείωση εξάρτησης)
- καθοδηγητική,
- ανοχή στο αποδεκτό λάθος
- παρέμβαση πρώτα στο κινητικό πρόγραμμα (συντονισμό, συγχρονισμό, ρυθμό κίνησης)
- μετά σε παραμέτρους προγράμματος κατεύθυνση (δεξιά - αριστερά, ψηλά-χαμηλά), εύρος ή ακρίβεια κίνησης
- επιδοκιμασία προσπάθειας



Βασικές Αρχές Θεωρίας Καθορισμού Στόχων (Gould, 1993)

Αρχή 8η:

Όχι πολλοί στόχοι μαζί.

- Όρια στη μνήμη λόγω σωματικής κόπωσης και ψυχικής φόρτισης,
- Οι πολλοί στόχοι δημιουργούν σύγχυση
- Όχι περισσότεροι από 2-3 στόχοι
- Σε αρχάριο ένας-ένας στόχος
- Οι πολλοί στόχοι να ιεραρχούνται



Δημιουργώντας Έξυπνους Στόχους (S.M.A.R.T Goals)

Create S.M.A.R.T. Goals



Specific

- Συγκεκριμένοι

Measurable

- Μετρήσιμοι
- Ποσοτικοί

Achievable

- Εφικτοί

Realistic/Relevant

- Ρεαλιστικοί

Time - Bound

- Χρονικά προσδιορισμένοι



Δέσμευση: Ο απαραίτητος παράγοντας στη θεωρία των στόχων - Commitment

motivation
is what gets you started.

commitment
is what keeps you going.

- Δέσμευση είναι η αποφασιστικότητα του ατόμου να προσπαθήσει για τον στόχο του και η επιμονή του να τον επιδιώκει διαρκώς.

(Hollenbeck et al., 1989)

Η αύξηση της δέσμευσης επιτυγχάνεται:

- με το να θέτουν οι αθλητές μόνοι τους στόχους
- να δημοσιοποιούν τους στόχους
- να έχουν υποστηρικτικό προπονητή



Θεωρία των Στόχων και Αθλητική Απόδοση

Οι Στόχοι...

- Με **έμφαση στην καλή απόδοση** και όχι στο τελικό αποτέλεσμα.
- Στη **διαδικασία μάθησης** μέσω της οποίας θα φτάσουν στην απόδοση.
- **Συγκεκριμένοι και μετρήσιμοι, λίγο δύσκολοι αλλά ρεαλιστικοί.**
- **Χρονικά καθορισμένοι, και βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα.**
- **Ατομικοί και προσωπικοί.**
- Σε ομαδικές δραστηριότητες, επίσης **ατομικοί που θα συγκλίνουν σε συγκεκριμένο ομαδικό αποτέλεσμα.**
- Με **συστηματική καταγραφή** και αξιολόγηση, και επανακαθορισμό.

Οι επιδράσεις...

- **Χτίζουν την αυτοπεποίθηση**, για τον αθλητισμό και τη ζωή.
- **Παρακινούν** και δημιουργούν δεσμεύσεις.
- Κάνουν τα άτομα **υπεύθυνα** και καλλιεργούν τον **προσωπικό έλεγχο.**
- Βοηθούν τους αθλητές να **ξεφύγουν από τη ρουτίνα.**
- Ενισχύουν τα **εσωτερικά κίνητρα** για επιτυχία.
- Βελτιώνουν την **ποιότητα προπόνησης.**
- **Καθιστούν σαφείς τις προσδοκίες.**




Συμπερασματικά...



ΣΤΟΧΟΙ ΠΟΥ ΑΝΕΒΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ

συγκεκριμένοι,
μετρήσιμοι,
ρεαλιστικοί,
εστιάζονται στην απόδοση και τη
διαδικασία,
καθορίζονται από τον αθλητή,
είναι προσωπικοί,
χρονικά καθορισμένοι, και
βραχυπρόθεσμα και
μακροπρόθεσμα
καταγράφονται



ΣΤΟΧΟΙ ΠΟΥ ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ

γενικοί,
μη ρεαλιστικοί, υπερβολικοί,
καθορίζονται από άλλους, όχι
από τον αθλητή,
όχι μετρήσιμοι
εστιάζονται στη νίκη
δεν είναι χρονικά καθορισμένοι

Τι είναι η Νοερή Απεικόνιση



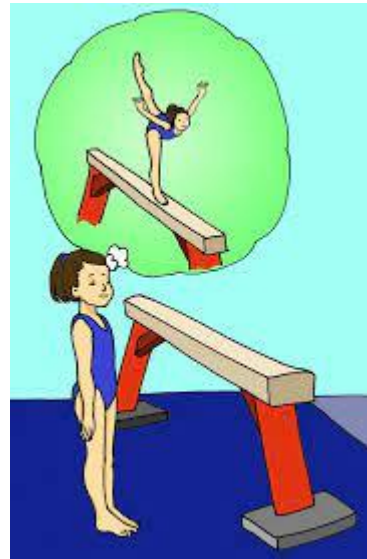
Ο αθλητής που σκέφτεται ότι θα πέσει, το πιθανότερο είναι ότι πράγματι θα πέσει.



Όταν σκέφτεται μια εντυπωσιακή κούρσα κάνει τη σωστή νοερή εξάσκηση

Ορισμός Νοερής Απεικόνισης

- Η νοερή εξάσκηση στον αθλητισμό είναι μια **φανταστική γνωστική επανάληψη μιας δεξιότητας, χωρίς την παρουσία κάποιας εμφανούς κίνησης.**



Με τη νοερή εξάσκηση οι αθλητές:

- προσπαθούν να φαντασθούν το σώμα τους να **εκτελεί ιδανικά** μια άσκηση,
- προσπαθούν να φαντασθούν το σώμα τους να εκτελεί μια άσκηση ενώ ταυτόχρονα **φαντάζονται το θόρυβο των θεατών.**
- προσπαθούν να φαντασθούν την **αίσθηση της κούρασης**, ή του ιδρώτα του σώματος.
- **Αντιμετωπίζουν προβλήματα** ή γεγονότα με την σκέψη προτού το αντιμετωπίσουν στην πραγματικότητα.

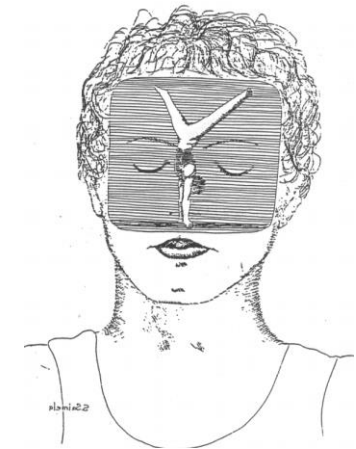
Θεωρίες που προσπαθούν να εξηγήσουν τη Νοερή Απεικόνιση

1. Ψυχονευρομυϊκή θεωρία. (Jacobson, 1932)

- Πείραμα Jacobson: ζήτησε από τους συμμετέχοντες να φανταστούν ότι **κάμπτουν το δικέφαλο βραχιόνιο μυ** και ότι σηκώνουν ένα βάρος 5 kg, και παρατήρησε **ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα**.
- Δηλαδή, η νοερή εξάσκηση **ενεργοποιεί νευρικούς μηχανισμούς του εγκεφάλου και ο εγκέφαλος ενεργοποιεί τους μύες**.
- Η νευρομυϊκή δραστηριότητα των μυών βοηθάει ώστε η **κίνηση να έχει ροή, απαλότητα και να αυτοματοποιείται**.
- Παρόμοια πειράματα από Bakker et al. (1996), Dickstein et al. (2005), DiRienzo et al. (2014).

2. Θεωρία συμβολικής μάθησης (Martens, 1987)

- Μέσα από τη νοερή απεικόνιση δημιουργείται ενός νοερό πρότυπο κίνησης, ένα **κινητικό πρόγραμμα** στο κεντρικό νευρικό σύστημα. (Martens, 1987).



Θεωρίες που προσπαθούν να εξηγήσουν τη Νοερή Απεικόνιση

3. Υπόθεση της Εγκεφαλικής Δραστηριότητας

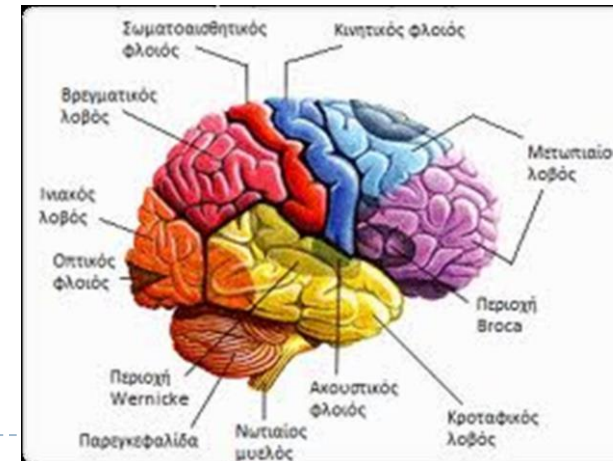
- Μέσα από την φανταστική εκτέλεση της κίνησης **ενεργοποιείται ένα εκτεταμένο νευρικό κινητικό δίκτυο** (κινητικός φλοιός, βασικά γάγγλια, παρεγκεφαλίδα) το δίκτυο δηλαδή του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για τον **σχεδιασμό και εκτέλεση των κινήσεων**

Jeannerod, 2001; Munzert et al. 2009

4. Θεωρία ψυχολογικών δεξιοτήτων.

Σύμφωνα με την θεωρία η νοερή απεικόνιση βοηθά:

- στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης,
- στον περιορισμό του άγχους,
- στην αύξηση της αυτοπεποίθησης,
- στην εκμάθηση και εξάσκηση δεξιοτήτων.
- στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.



Θεωρίες που προσπαθούν να εξηγήσουν τη Νοερή Απεικόνιση

5. Κοινωνική γνωστική θεωρία (Bandura, 1977)

Παρατήρηση Μοντέλου & Απόδοση

- Το άτομο προσέχει το μοντέλο (παρατήρηση της ιδανικής εκτέλεσης).
- Ενεργοποιούνται γνωστικές ικανότητες, επίπεδο διέγερσης, εστίαση της προσοχής & προσδοκίες.
- Το άτομο διατηρεί την κίνηση του μοντέλου στη μνήμη του.
- Αναπαράγει την κίνηση μέσα από τη νοητική εξάσκηση.
- Παγιώνει το ιδανικό κινητικό πρότυπο.
- Διορθώνει τα λάθη
- Προετοιμάζει μια άριστη εκτέλεση της δεξιότητας.



Θεωρίες που προσπαθούν να εξηγήσουν τη Νοερή Απεικόνιση

5. Κοινωνική γνωστική θεωρία (Bandura, 1977)

Παρατήρηση Μοντέλου & Απόδοση

Το άτομο:

- **παρατηρεί πρότυπα συμπεριφοράς** στο περιβάλλον (θετικά ή αρνητικά),
- παρατηρώντας το πρότυπο (μοντέλο) αναπτύσσει **νοητικές, γνωστικές διεργασίες, συναισθήματα, πεποιθήσεις, προσδοκίες,**
- **μαθαίνει μέσα από την παρατήρηση των άλλων,**
- υιοθετεί το πρότυπο (**μίμηση προτύπου**) ή **αυτορρυθμίζει** συμπεριφορά.
- Βέβαια τα παιδιά **δεν μιμούνται πάντα τη συμπεριφορά που παρατηρούν**
- Σημαντικός ο ρόλος της **ανατροφοδότησης, της ενίσχυσης, των κινήτρων.**

Observation learning στον Αθλητισμό

- Ο προπονητής δείχνει την ντρίπλα στο μπάσκετ (**πρότυπο**).
- Ο ασκούμενος **παρατηρεί.**
- **Μαθαίνει** μέσα από παρατήρηση
- **Μιμείται** το πρότυπο
- **Ανατροφοδότηση, κίνητρα.**



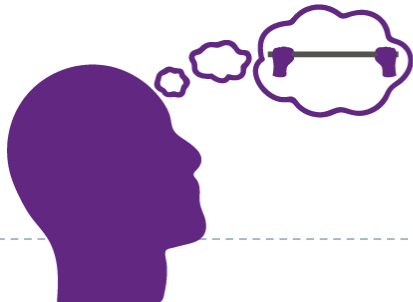
Τύποι Νοερής Απεικόνισης

Εσωτερική - Internal

- Ο αθλητής **φαντάζεται ότι είναι μέσα στο σώμα του**, νιώθει και αισθάνεται το σώμα του να εκτελεί την κίνηση, όπως θα αναμενόταν στην πραγματική κατάσταση
- Η εσωτερική νοερή εξάσκηση είναι κυρίως **κιναισθητική** στη φύση της.

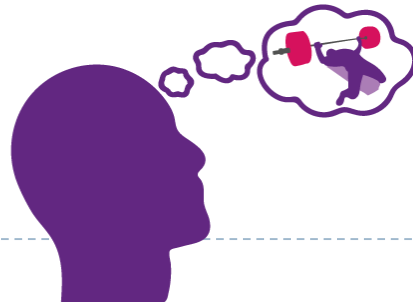
INTERNAL IMAGERY

YOU SEE WHAT YOUR EYES WOULD SEE WHEN ACTUALLY PERFORMING AN EXERCISE. (BENCH PRESS IN EXAMPLE BELOW)



EXTERNAL IMAGERY

YOU SEE YOURSELF FROM OUTSIDE YOUR BODY PERFORMING AN EXERCISE. (BENCH PRESS IN EXAMPLE BELOW)



Εξωτερική - External

- Αυτή η μορφή της νοερής απεικόνισης έχει κυρίως μια **οπτική αίσθηση**.
- Ο αθλητής **βλέπει τον εαυτό του** από την **οπτική γωνία του παρατηρητή (ως θεατής)** να εκτελεί την κίνηση, όπως όταν βλέπει μια ταινία.

Ένας συνδυασμός των 2 τύπων Νοερής Εξάσκησης κρίνεται πιο αποτελεσματικός. Συχνά οι αθλητές μετακινούνται από τον ένα τύπο στον άλλο.

Λειτουργίες της Νοερής Εξάσκησης

Η νοητική απεικόνιση παρουσιάζει δύο λειτουργίες κινήτρων: **γνωστική & παρακινητική**.
Με άλλα λόγια η μάθηση επηρεάζεται γνωστικά και παρακινητικά

Λειτουργίες Νοερής Απεικόνισης

	Παρακινητική	Γνωστική
Γενική	Διέγερση, χαλάρωση και Συναίσθημα, ψυχολογικό ανέβασμα	πχ σκέφτομαι τη στρατηγική του αγώνα.
Ειδική	Προσανατολισμός στόχων (πχ απονομή μεταλλίων)	Εκτέλεση μιας δεξιότητας (πχ ελεύθερες βολές, πέναλτι)



Που χρησιμοποιείται η Νοερή Εξάσκηση

- **Μάθηση** νέων κινητικών δεξιοτήτων,
- **Εξάσκηση** κινητικών δεξιοτήτων,
- **Βελτίωση** της απόδοσης καλά μαθημένων δεξιοτήτων
- **Τελειοποίηση τεχνικής,**
- **Εξάσκηση τακτικής**
- Ανάπτυξη **αντιληπτικών δεξιοτήτων** (ταχύτητα αντίδρασης, ταχύτητα επιλογής και λήψης αποφάσεων)
- Ενίσχυση **ψυχολογικών παραμέτρων** (αυτοπεποίθηση, έλεγχος στρες)
- **Αποκατάσταση τραυματισμών** (επανάκτηση δεξιοτήτων)



Πότε χρησιμοποιείται η Νοερή Εξάσκηση

- Πριν από τα αθλητικά γεγονότα,
- Πριν από την έναρξη του αγώνα ή της προπόνησης,
- Κατά τη διάρκεια του αγώνα ή της προπόνησης,
- Μετά τη διάρκεια του αγώνα ή της προπόνησης,
- Πριν από μια προσπάθεια (ελεύθερες βολές)
- Δεν υπάρχει συγκεκριμένη ώρα και στιγμή, **κανένας περιορισμός**.
- Ερωτηματικό αποτελεί η νοερή εξάσκηση **λίγο πριν τον ύπνο**. Ίσως επηρεάζει τη χαλάρωση αθλητή.
- Σε σχέση με την ηλικία, **φαίνεται το ίδιο αποτελεσματική και στις μικρές και στις μεγάλες ηλικίες**.
- Σε σχέση με το επίπεδο, **εξίσου αποτελεσματική σε αρχάριος και elite αθλητές**.

Σε σχέση με την προπονητική σεζόν:

- Στην αρχή αγωνιστικής περιόδου, κυρίως για **γνωστικούς σκοπούς** (σωστή εκτέλεση δεξιοτήτων, στρατηγικές παιχνιδιού).
- Κατά την διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου, χρήση **για λόγους παρακίνησης, για μείωση άγχους** κλπ.
- Κατά την διάρκεια του αγώνα, χρήση για **παρακίνηση, έλεγχο άγχους, αύξηση αυτοπεποίθησης, εστίαση προσοχής**.



Που & Πως χρησιμοποιείται η Νοερή Απεικόνιση

Που χρησιμοποιείται;

- Παντού. Δεν υπάρχει κανένας περιορισμός.
- Μπορεί να γίνει στο γυμναστήριο, σπίτι, λεωφορείο, αποδυτήρια, μέσα στο γήπεδο...

Πώς να χρησιμοποιείται;

- Αρχικά συζήτηση για να πεισθεί ο αθλητής για την αξία της νοερής προπόνησης.
- Να προηγείται μια τεχνική χαλάρωσης,
- Να φαντάζεται τη σωστή εκτέλεση ή το ιδεατό αποτέλεσμα
- Ο χρόνος της νοερής να προσομοιάζει τον πραγματικό χρόνο εκτέλεσης
- Να δημιουργεί ζωντανές εικόνες.

Χρόνος εξάσκησης: Ιδανικός χρόνος: 5-10 min.



Ένα πείραμα νοερής εξάσκησης μέσω ζωντανών εικόνων σε παιδιά.



Ενότητα 3η:
Θετικός Αυτό-διάλογος
Positive Self-Talk



Ορισμός Αυτοδιαλόγου

- Αυτοδιάλογος είναι η **συνειδητή συνομιλία των αθλητών με τον εαυτό τους** στον οποίο το άτομο αναλύει ή ερμηνεύει τα αισθήματα του, τις απόψεις του, τις πεποιθήσεις του και δίνει στον εαυτό του οδηγίες σε θετική ή αρνητική κατεύθυνση.
- Ο αυτοδιάλογος είναι **ένα από τα μυστικά του ελέγχου της σκέψης**

Γιατί μιλάω με τον εαυτό μου;

- τεχνική που ωφελεί την απόδοση.
- αυξάνει την αυτοπεποίθηση
- επικέντρωση της προσοχής του σε σημεία της τεχνικής ή της τακτικής του αγώνα.
- Ενισχύει την παρακίνηση και την αυτοπεποίθηση,
- πίστη στις ικανότητες και την ενίσχυση της προσπάθειας κατά τον αγώνα.



Κατηγορίες Αυτοδιαλόγου

Αυτοδιάλογος παρακίνησης

- Όταν θέλω κυρίως να ενθουσιάσω το άτομο, να πιστέψει στον εαυτό του, να προσπαθήσει πιο πολύ κλπ.
- Αποτελεσματική τεχνική ειδικά σε **δεξιότητες που απαιτούν δύναμη και αντοχή.**

Αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης

Όταν θέλουμε να δώσουμε μια οδηγία που θα βοηθήσει τον αθλητή στην καλή τεχνική εκτέλεση, στην αυτοσυγκέντρωση στο σωστό σημείο. Συναντάται και με τον όρο Αυτοδιάλογος λεκτικών οδηγιών.

Αποτελεσματική τεχνική ειδικά:

- στη διδασκαλία ασκήσεων
- σε κινήσεις λεπτές με ιδιαίτερη ακρίβεια και αυτοσυγκέντρωση (σερβίς στο τένις, badminton, βόλει κλπ)



Που πρέπει να χρησιμοποιείται ο Αυτοδιάλογος

- στην εκμάθηση δεξιοτήτων
- στη διόρθωση λαθών
- στην προετοιμασία για την εκτέλεση μιας δεξιότητας
- στη συγκέντρωση της προσοχής
- στην δημιουργία της κατάλληλης ψυχικής διάθεσης
- στο χτίσιμο της αυτοπεποίθησης



Λέξεις Αυτοδιαλόγου

Λέξεις για καλή ψυχική διάθεση (αναλόγως αθλήματος):

- **για ταχύτητα:** «πάμε», «γρήγορα»
- **για δύναμη:** «σπρώξε», «κράτα», «δυνατά»
- **για ισορροπία ή σταθερότητα:** «κράτα», «ήρεμα», «σταθερά»

Anshel (1990)

Λέξεις για κατεύθυνση της προσοχής: «σκέψου τον πόντο» «δες τον στόχο» «μπάλα»

Για ψυχική διέγερση: «ωραία, ήρεμα, χαλαρά»

Για ενίσχυση αυτοπεποίθησης: «σπουδαία δουλειά», (μπορώ να το κάνω, είμαι ικανός)

Για αθλήματα Σφαίρα/Δίσκος/Μπαλάκι: «μακριά, δυνατά και γρήγορα»

- **Πείραμα σε δρομείς των 100μ.:**

«σπρώξε» στα πρώτα 30μ.

«φτέρνα» στα επόμενα 30μ.

«επίθεση» στα τελευταία 40μ.

Το πείραμα σε δρομείς αναπτυξιακών ηλικιών βελτίωσε επίδοση **από 11.69 σε 11.43sec.**

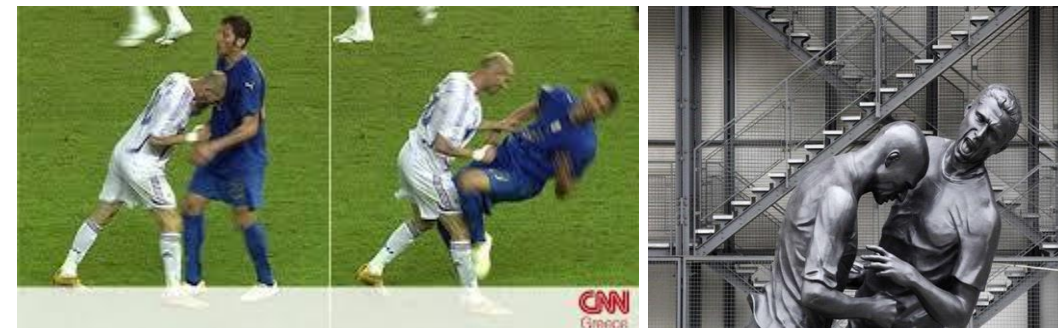


Ρουτίνα Αυτοδιαλόγου

- Να χαλαρώσει, λέγοντας «χαλαρά» & παίρνοντας μια αναπνοή (=ρύθμιση άγχους)
 - Να δει τον «στόχο» του, δηλ. εκεί που θέλει να στείλει την μπάλα. (=αυτοσυγκέντρωση)
 - Να πει «πάμε», για να ενεργοποιηθεί και να δώσει τα πάντα. (=ρύθμιση διέγερσης)
 - Να φέρει το χέρι του στο κατάλληλο σημείο (=σωστή εκτέλεση τεχνικής)
- Οι προπονητές θα πρέπει να διδάσκουν τους αθλητές σε κάθε κατάσταση τι θα πρέπει να σκέφτονται, πότε και πως θα σκέφτονται.
 - Ο έλεγχος του σώματος και της σκέψης δεν είναι εύκολο πράγμα, είναι όμως ένα από τα μικρά μυστικά για έναν ολοκληρωμένο αθλητή.

Στη διδασκαλία μη βίαιης συμπεριφοράς:

«Όχι αυτό, ψύχραιμα, ευγενικά» (=αποφυγή συγκρούσεων)



Mundial Γαλλία – Ιταλία 1-1 (5-4)

Λέξεις Αυτοδιαλόγου

Στον αρχάριο οι **λέξεις κλειδιά**, στον δίνουν κατεύθυνση, συγκεντρώνουν την προσοχή του στα σημαντικά, θυμάται τι πρέπει να κάνει και δεν εκτελεί νωχελικά και αδιάφορα.

- **Μπαλάκι:** «Γύρνα πλάγια, άπλωσε τα φτερά του αετού, τέντωσε πίσω το χέρι και πέτα».
- **Ελεύθερη βολή:** «Χαλαρά, ήρεμα, μπορώ, κέντρο, χέρι, μέσα».
- **Κοιλιακοί:** «Δυνατά, μπορώ, εκπνέω».
- **Βόλει, σερβίς:** «Χαλαρά, στόχος, πάμε, χέρι ψηλά».

- Είναι σημαντικό τη σκέψη «ήρεμα» να την κάνει ο ίδιος ο αθλητής.
- Εάν τον διάλογο τον κάνει ο προπονητής, αυτό που πετυχαίνει είναι να χαλάσει την ηρεμία του αθλητή του.
- Ο Αυτοδιάλογος είναι **αυτορρύθμιση**.
- Δεν είναι μεταξύ προπονητή – αθλητή.



Ενότητα 4η:

Αυτοπεποίθηση

Self Confidence



Αυτοπεποίθηση Ορισμός

- Αυτοπεποίθηση είναι **η ρεαλιστική προσδοκία των αθλητών ότι μπορούν να πετύχουν**. Είναι η πίστη στον εαυτό τους και τις δυνάμεις τους. (Martens, 1987)
- Αυτοπεποίθηση είναι μια κατάσταση **σιγουριάς & εμπιστοσύνης** κατά την οποία ο **αθλητής πιστεύει στις δυνάμεις του και στην κατάκτηση των στόχων που έχει θέσει**
(Unestahl, 1983)
- **Αυτοπεποίθηση δεν είναι να πιστεύουν οι αθλητές πάντα ότι θα νικούν, αλλά να πιστεύουν πολύ στα όρια και στις δυνατότητες τους και ότι μπορούν να αποδώσουν αυτό που πραγματικά έχουν εξασκηθεί.**
- Διαμορφώνεται από την **συσσώρευση μοναδικών εμπειριών** των αθλητών, από τα χρόνια προπόνησης και από **προηγούμενες επιτυχίες**.
- Οι αθλητές πρέπει να έχουν αυτοπεποίθηση για να νικήσουν αλλά πρέπει και να νικούν για να έχουν αυτοπεποίθηση.



Σχέση Αυτοπεποίθησης και Αθλητικής Απόδοσης

- Η ρεαλιστική αυτοπεποίθηση οδηγεί σε **καλές επιδόσεις και επιτυχίες**.
- Η χαμηλή αυτοπεποίθηση οδηγεί στη **μετριότητα**.
- Η υπερβολική αυτοπεποίθηση οδηγεί στην **αποτυχία**.
- Οι αθλητές πρέπει να προσδοκούν το καλύτερο, αλλά ταυτόχρονα να είναι **ρεαλιστές**.
- Πηγή μειωμένης αυτοπεποίθησης είναι **οι αρνητικές σκέψεις**.
- **Η πιο σπουδαία μορφή αυτοπεποίθησης** δεν είναι να πιστεύουν οι αθλητές ότι πάντα θα νικούν ή ότι δεν κάνουν λάθη, **αλλά να πιστεύουν ότι μπορούν να διορθώσουν τα λάθη τους όταν δουλεύουν σκληρά για να γίνουν καλύτεροι**.



Πηγές Αυτοπεποίθησης

- **Οι προηγούμενες εμπειρίες:** Τέτοιες είναι οι προηγούμενες επιτυχίες, η καλή απόδοση, Η βελτίωση επίδοσης, η νίκη.
- **Η παρακολούθηση και η μίμηση προτύπων:** Η παρατήρηση βοηθά αρχάριους ή λιγότερο ικανούς αθλητές να μάθουν, να διδαχτούν τεχνικές, να μιμηθούν συμπεριφορές και συνήθειες.
- **Η λεκτική πειθώ & θετικός αυτοδιάλογος:** Η ενθάρρυνση, η εμπιστοσύνη και η θετική ανατροφοδότηση χτίζουν την αυτοπεποίθηση των αθλητών. Η θετική σκέψη πρέπει να διδάσκεται από τους προπονητές.
- **Η φυσιολογική διέγερση:** Η υπερβολική διέγερση, το άγχος, ο έντονος καρδιακός παλμός, η γρήγορη αναπνοή, ο φόβος της αποτυχίας, επηρεάζουν την αυτοπεποίθηση και την απόδοση. Συστήνεται η διδασκαλία τεχνικών χαλάρωσης



Τεχνικές προπονητών για βελτίωση αυτοπεποίθησης νεαρών αθλητών

- με παροχή **θετικής ανατροφοδότησης**
- με **σωστές οδηγίες**
- με το να πείθουν με λόγια τους αθλητές τους **ότι είναι ικανοί και ότι αξίζουν**
- δίνοντας **έμφαση στην βελτίωση των δεξιοτήτων** και όχι στο αποτέλεσμα των αγώνων
- με τη **χρήση της νοερής εξάσκησης**
- με τη **χρήση τεχνικών χαλάρωσης** (για να περιοριστούν τα αισθήματα άγχους).
- με τη **χρήση δύσκολων ασκήσεων στην προπόνηση** (για τους κινητικά ευφυείς ή elite αθλητές)
- με την **χρήση τροποποιημένων οργάνων** (για τους μη κινητικά ευφυείς).
- με **συγκεκριμένους προκλητικούς στόχους απόδοσης**
- με το μήνυμα **ότι η αποτυχία είναι αποτέλεσμα της μειωμένης προσπάθειας και όχι της ικανότητας**
- με την πεποίθηση **ότι τα αισθήματα άγχους δεν είναι ένδειξη φόβου, αλλά ψυχολογική ετοιμότητα**
- να **υποδεικνύουν οι προπονητές ως πρότυπα άλλους αθλητές που βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο και έχουν επιτυχίες**. (Τα πρότυπα να μην είναι ιδανικά, μακρινά και απροσπέλαστα αλλά να είναι κάτι κοντινό στον αθλητή)



Η τεχνική της θετικής σκέψης

A Story: Overcoming the Psychological Barrier.

- Πριν από το 1954 κανένας δεν πίστευε ότι μπορεί να τρέξει το 1 μίλι σε χρόνο κάτω από 4 λεπτά.
- Εκτός από τον Roger Banister.
- Όταν αυτός το πέτυχε, την επόμενη χρονιά 10 αθλητές κατέβηκαν κάτω από τα 4 λεπτά.



- Η πηγή της μειωμένης αυτοπεποίθησης είναι οι **αρνητικές σκέψεις** που κάνουν οι αθλητές.
- Σωστή αντιμετώπιση αποτυχίας: **«Όλοι κάνουμε λάθη. Θα συγκεντρωθώ στην επόμενη προσπάθεια».**
- Έτσι δίνεται και κατεύθυνση στην επόμενη προσπάθεια.
- **Αποδίδω την νίκη στην προσπάθεια & τις ικανότητες.**
- Αποδίδω την ήττα στην έλλειψη προσπάθειας ή στα σημεία που υστερώ.
- **Ποτέ δεν σχολιάζω την τύχη τη διαίτησά τα ΜΜΕ ... τους παράγοντες**
- Σχολιάζω μόνο πράγματα που ελέγχω ο ίδιος.



Θεωρία Εστίας Ελέγχου

- **Εστία ελέγχου είναι ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο αντιλαμβάνεται τις αιτίες που ελέγχουν τη συμπεριφορά του.**

Διακρίνεται σε:

- **Εσωτερική Εστία Ελέγχου:** Τα άτομα θεωρούν ότι ένα αποτέλεσμα οφείλεται κυρίως σ' αυτούς και όχι σε τρίτους.
- **Εξωτερική Εστία Ελέγχου:** Τα άτομα πιστεύουν ότι ένα αποτέλεσμα οφείλεται σε δυνάμεις έξω από τον εαυτό τους, ότι είναι θέμα τύχης, της μοίρας, των άλλων, των διαιτητών κλπ..

Εσωτερική Εστία Ελέγχου	Εξωτερική Εστία Ελέγχου
Μεγάλη ή μειωμένη προσπάθεια	Τύχη, η μοίρα...
Καλό προπονητικό πρόγραμμα	Οι διαιτητές, οι «άλλοι», τα ΜΜΕ...
Ταλέντο - Ικανότητες	Ανωτερότητα αντιπάλου...
Συστηματική εξάσκηση - Θυσίες	Δυσκολία καθήκοντος
= Προσωπικός έλεγχος, αυξημένη παρακίνηση, υψηλή αυτοεκτίμηση, θετικές σκέψεις, θετικές προσδοκίες	= Παθητικότητα, Απόσυρση, χαμηλή αυτοεκτίμηση



Ενότητα 5η:
Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

FOCUS
FOCUS
FOCUS
FOCUS
FOCUS
FOCUS



Ορισμοί

- **Προσοχή:** είναι η κατεύθυνση της αντίληψης προς τα κατάλληλα ερεθίσματα.

- **Αυτοσυγκέντρωση:** η διατήρηση της προσοχής στο επιλεγόμενο ερέθισμα για μια χρονική περίοδο, έτσι ώστε να μην αποσπάται από κανένα εσωτερικό ή εξωτερικό ερέθισμα.



Παράγοντες διάσπασης Προσοχής

Εσωτερικοί

- Σκέψεις
- Συναισθήματα
- Άγχος
- Θυμός
- Μειωμένη παρακίνηση
- Μειωμένη αυτοπεποίθηση
- Ανάκληση ενός προηγούμενου λάθους

Εξωτερικοί

- Φωνές θεατών
- Συνθήκες χώρου και φωτισμού
- Τακτική αντιπάλου
- Παρουσία, απουσία αγαπητών προσώπων



Η Προσοχή ως Επιλογή Πολλών Ερεθισμάτων στον Αθλητισμό - Nideffer, 1993

Διαστάσεις της Προσοχής: η **Κατεύθυνση** και το **Εύρος**.

Κατεύθυνση (direction): η εστίαση της προσοχής μπορεί να είναι είτε εξωτερική (ερεθίσματα περιβάλλοντος) είτε εσωτερική (εσωτερικές σκέψεις).

- **Εξωτερική - External:** όταν προσέχουμε πολλά ερεθίσματα στο εξωτερικό περιβάλλον
- **Εσωτερική - Internal:** όταν προσέχουμε ερεθίσματα από το σώμα μας ή τις σκέψεις μας.

Εύρος (width): το εύρος υποδεικνύει ότι μπορεί να έχουμε μια ευρεία ή μια στενή εστίαση στην **περιβαλλοντική πληροφορία**.

- **Πλατιά - Broad:** όταν προσέχουμε πολλά ερεθίσματα (πχ πασαδόρος στο Volley)
- **Στενή - Narrow:** όταν η προσοχή επικεντρώνεται σε ένα μόνο ερέθισμα. πχ σκοπευτής, τοξοβόλος, σουτέρ στην ελεύθερη βολή μπάσκετ.

4 τύποι καταστάσεων προσοχής 4 dimensions of Attention

		<i>Η προσοχή στο μπάσκετ</i>	
		<i>Εσωτερική</i>	<i>Πλατιά</i>
	<i>Εξωτερική</i>	<ul style="list-style-type: none">• Αναλύοντας το παιχνίδι του αντιπάλου	<ul style="list-style-type: none">• Κάνοντας πάσα• Αναλύοντας το παιχνίδι όταν παίζει
	<i>Εσωτερική</i>	<ul style="list-style-type: none">• Πριν από την ελεύθερη βολή• ελέγχοντας τα συναισθήματα από ένα άδικο σφύριγμα	<ul style="list-style-type: none">• Κάνοντας σουτ• Όταν δέχεται πάσα
	<i>Εξωτερική</i>	<i>Στενή</i>	<i>Εξωτερική</i>

Ένα άτομο χρειάζεται **ευρεία & εξωτερική** εστίαση για να περπατήσει επιτυχώς σε δρόμο με συνωστισμό, αλλά **στενή & εξωτερική** για να πιάσει μια μπάλα.

Διαστάσεις της Προσοχής σε διάφορα σπορ

- **Πλατιά – Εξωτερική (*Broad – External*):** Ταυτόχρονη αξιολόγηση πολλών ερεθισμάτων & ανάλυση μιας κατάστασης πχ *Playmaker*.
- **Πλατιά - Εσωτερική (*Broad – Internal*):** Για ανάλυση & προγραμματισμό. πχ ο προπονητής στο μπάσκετ αποφασίζει την στρατηγική του επόμενου αγώνα. *Playmaker* αναπτύσσοντας πλάνο παιχνιδιού.
- **Στενή – Εξωτερική (*Narrow – External*):** Επικέντρωση σκέψης & προσοχής σε ένα μόνο ερέθισμα πχ ο τενίστας που κάνει σερβις, ο ποδοσφαιριστής που κτυπά πέναλτι.
- **Στενή – Εσωτερική (*Narrow – Internal*):** πχ νοερή απεικόνιση άλματος ύψους πριν από την πραγματική προσπάθεια. Ο *golfer* αποφασίζοντας πιο μαστούνι θα χρησιμοποιήσει.

DIMENSION OF ATTENTION



Η αλλαγή της προσοχής (attention switching) παρέχει τεράστια πλεονεκτήματα στην αθλητική απόδοση.

Ο *playmaker* πρέπει να αποφασίσει εάν ο αρχικός λήπτης είναι ανοικτός και εάν αυτό δεν συμβαίνει, θα πρέπει να βρει έναν εναλλακτικό λήπτη.

Ένα εξαιρετικό πείραμα για τη σύγκριση εσωτερικής & εξωτερικής εστίασης της προσοχής

- Μελέτη Porter, Ostrowski, Nolan και Wu (2010)
- **Δείγμα:** 120 φοιτητές, χωρίς ειδική εκπαίδευση στο άλμα σε μήκος.
- **Δοκιμασία:** Άλμα από στάση (χωρίς φόρα)
- Διαδικασία:
 - 1^ο ομάδα: εξωτερική εστίαση προσοχής.
 - 2^η ομάδα: εσωτερική εστίαση προσοχής.
- **Εξωτερική εστίαση:** «Όταν εκτελείτε το άλμα, θέλω να εστιάσετε την προσοχή σας **στο να πηδήξετε όσο το δυνατόν πιο μακριά από τη γραμμή εκκίνησης**».
- **Εσωτερική εστίαση:** «Όταν εκτελείτε το άλμα, θέλω να εστιάσετε την προσοχή σας **στο να εκτείνετε τα γόνατα σας όσο το δυνατόν πιο γρήγορα**».

Αποτελέσματα:

- Επίδοση άλματος εξωτερικής εστίασης: **187.4 cm**
- Επίδοση άλματος εσωτερικής εστίασης: **177.3 cm**

Συμπέρασμα:

- Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν το όφελος της **εξωτερικής εστίασης** για την εκτέλεση του άλματος από στάση.
- Τα αποτελέσματα θα πρέπει να ενθαρρύνουν τους επαγγελματίες φυσικής κατάστασης και τους προπονητές, **να παρέχουν οδηγίες που εστιάζουν την προσοχή του αθλητή εξωτερικά παρά εσωτερικά**.



Τεχνικές για αύξηση προσοχής νεαρών αθλητών

- Μαθαίνεις τους αθλητές σου να κρατούν όσο πιο **λίγα και ευδιάκριτα σημεία**.
 - Μαθαίνεις να προσέχουν **θετικές και εποικοδομητικές σκέψεις**.
 - Μαθαίνεις να **κατευθύνουν την προσοχή τους μακριά από τον πόνο ή την κούραση**.
 - Μαθαίνεις να **προσέχουν το παρόν και την επόμενη κίνηση** (και όχι σε προηγούμενες λάθος κινήσεις).
 - Κατάλληλη διαφραγματική αναπνοή.
 - Μυϊκή χαλάρωση.
 - Χρήση Αυτοδιαλόγου.
 - Χρήση Νοερής Εξάσκησης
 - Να χρησιμοποιείς τεχνικές στόχων.
 - Να χρησιμοποιείς προαγωνιστικές ρουτίνες.
- Μια ρουτίνα πρέπει να έχει τα στοιχεία:
- της χαλάρωσης
 - της νοερής εκτέλεσης
 - του «νοιώσε άνετα».



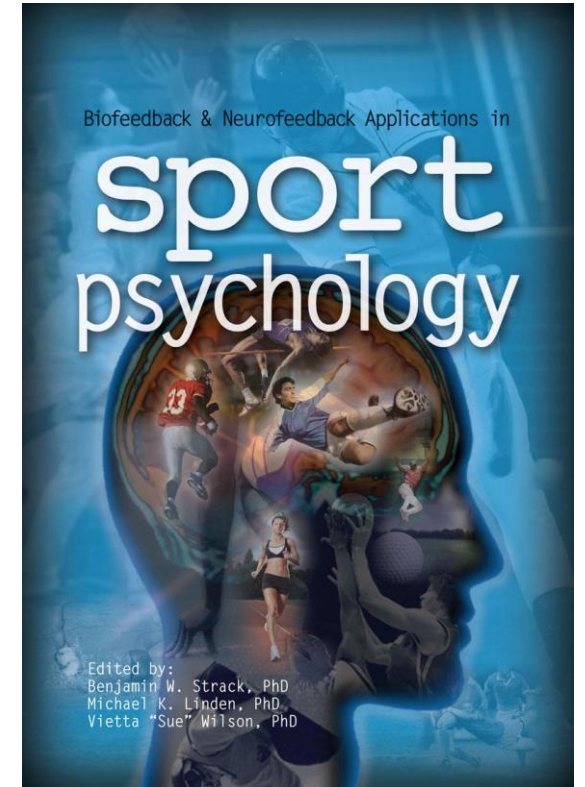
Διδακτικές Πρακτικές Συντήρησης της Προσοχής στον Αθλητισμό

- **Αποφυγή παρουσίασης πολύ μεγάλου αριθμού πληροφοριών** ειδικά στο πρώτο στάδιο μάθησης
- Διευκόλυνση των μαθητών στην επιλογή των σημαντικών πληροφοριών [**σημεία κλειδιά δεξιότητας**].
- **Ανατροφοδότηση** (αρχικό στάδιο μάθησης συχνή, αργότερα βαίνει μειούμενη)
- **Αυτοδιάλογος Τεχνικής Υπόδειξης**
- **Νοερή Απεικόνιση**
- **Καθορισμός Προσωπικών Στόχων**
- **Προαγωνιστικές Ρουτίνες**
- **Αναλυτική Μέθοδος Διδασκαλίας**
- **Θετικές και εποικοδομητικές σκέψεις**
- Οι αθλητές να σκέφτονται το παρόν και την επόμενη κίνηση (και όχι σε προηγούμενες λάθος κινήσεις ή τι θα γίνει στο τέλος του παιχνιδιού).
- Πρέπει να κατευθύνουν την προσοχή τους **μακριά από τον πόνο και την κόυραση τους**.



Εφαρμογές προσοχής σε αθλήματα αντοχής

- Οι αθλητές πρέπει να μην νοιώθουν την κούραση.
- Να αποχωρίζουν την σκέψη από το σώμα (πχ μαραθώνιο παρατηρούν τα κτήρια, την αρχιτεκτονική, το περιβάλλον, ή μετρούν κλπ).
- Απόσπαση (εσωτερική, σκέφτονται την αναπνοή).
- Ολυμπιονίκες σκέφτονται την στρατηγική.
- Δεν συγκεντρώνω την προσοχή μου σε πράγματα που δεν ελέγχω.



Διέγερση – Άγχος - Στρες

ΔΙΕΓΕΡΣΗ (arousal):

- Μια γενική σωματική και ψυχολογική ενεργοποίηση του οργανισμού.
- Η διέγερση αναφέρεται στην ένταση μιας συμπεριφοράς και υποδηλώνει την **κατάσταση ετοιμότητας** πριν και κατά τον αγώνα.
- Η ένταση αυτή ποικίλλει από την κατάσταση του ύπνου μέχρι τον πανικό.

ΑΓΧΟΣ (anxiety):

- Αρνητική συναισθηματική κατάσταση με αισθήματα νευρικότητας και ανησυχίας τα οποία συνοδεύονται από αυξημένη διέγερση του σώματος.



Μορφές Άγχους: Χαρακτηριστικό & Περιστασιακό

Χαρακτηριστικό άγχος [trait anxiety]

- Η γενικότερη προδιάθεση.
- Ονομάζεται και **Άγχος Προδιάθεσης**
- Το άτομο να αντιλαμβάνεται ένα μεγάλο αριθμό αντικειμενικά μη απειλητικών καταστάσεων ως απειλητικές και απαντάει σε αυτές με αντιδράσεις περιστασιακού άγχους δυσανάλογες σε μέγεθος με το μέγεθος του αντικειμενικού κινδύνου»

Spielberger (1966)

Περιστασιακό άγχος [state anxiety]

- Στιγμιαία και παροδική κατάσταση.
- Ονομάζεται και **Άγχος Κατάστασης**.
- Υποκειμενικά αντιλαμβανόμενα αισθήματα ανησυχίας συνοδευόμενα ή σχετιζόμενα με ενεργοποίηση ή διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος.



Συστατικά του Άγχους

Γνωστικό άγχος (Cognitive Anxiety)

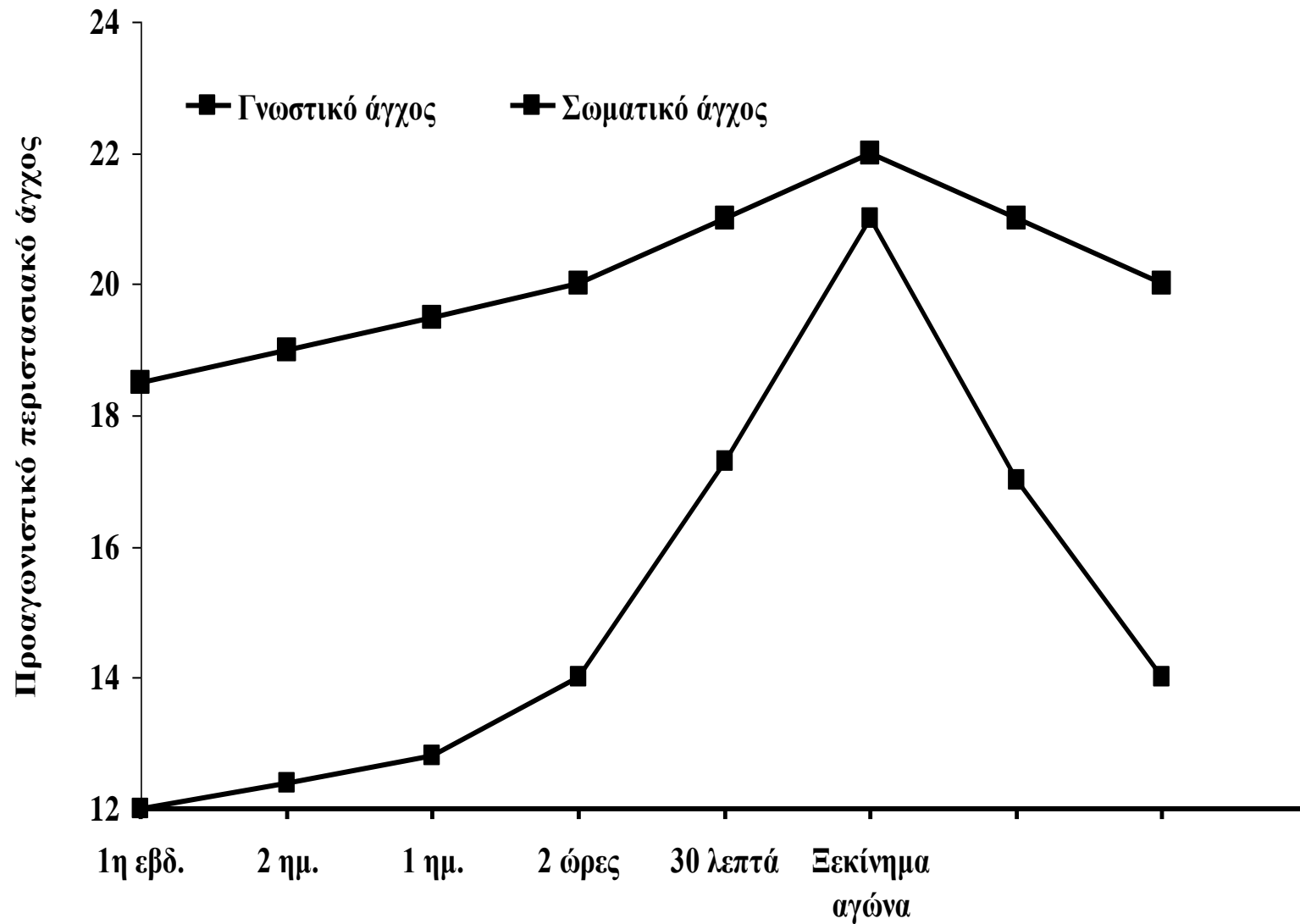
- Σχετίζεται με τη **νοητική δραστηριότητα** και χαρακτηρίζεται από επίγνωση δυσάρεστων συναισθημάτων σχετικά με τον εαυτό (αρνητική αυτό-αξιολόγηση) ή με εξωτερικά ερεθίσματα (αποτυχία αγώνα), ανησυχία και εξωτερικές νοερές εικόνες.
- Το γνωστικό άγχος είναι υψηλό αρκετές μέρες πριν τον αγώνα και παραμένει υψηλό μέχρι την έναρξη του αγώνα.

Σωματικό άγχος (Somatic Anxiety)

- Σχετίζεται με τη **σωματική δραστηριότητα** και αναφέρεται στην αντίληψη του ατόμου για τα φυσιολογικά-συναισθηματικά στοιχεία που διεγείρουν και έχουν αρνητική κατεύθυνση.
- Ενδείξεις σωματικού άγχους αποτελούν ο **αυξημένος καρδιακός παλμός, η πρόσθετη τάση μυών, το σφίξιμο στο στομάχι, οι ιδρωμένες παλάμες, η ξηροστομία κλπ.**
- Το σωματικό άγχος αρχίζει να αυξάνει τη μέρα του αγώνα και κορυφώνεται λίγο πριν την έναρξη του αγώνα.

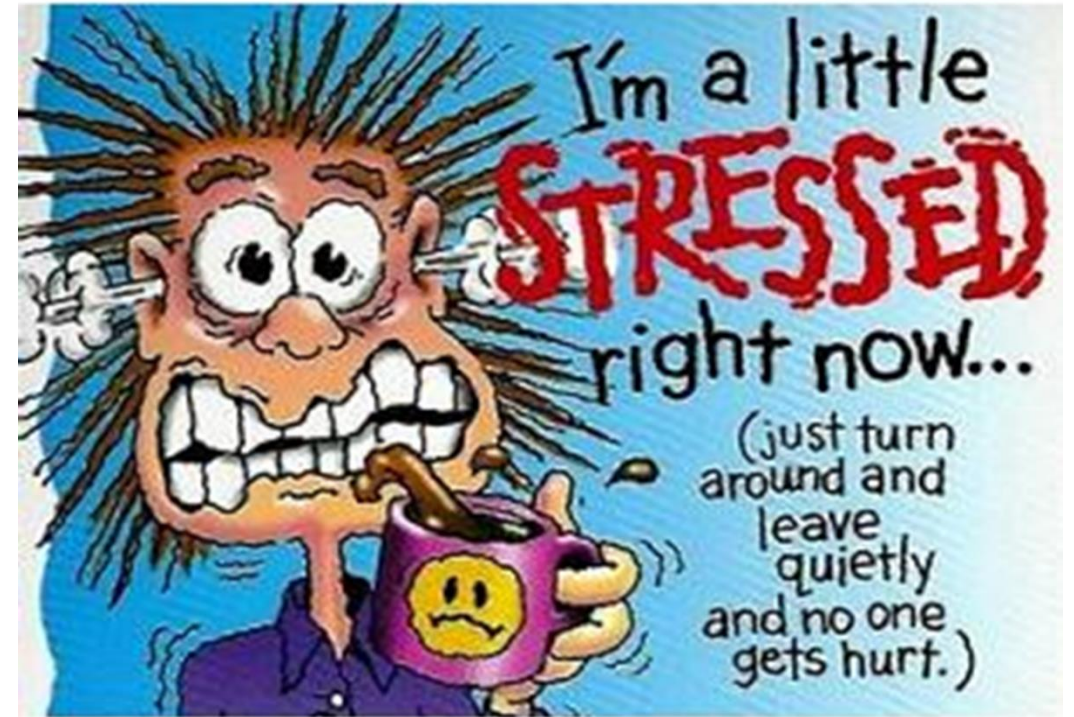


Διακυμάνσεις του άγχους πριν από τον αγώνα



Παράγοντες που συντελούν στη δημιουργία Προαγωνιστικού Άγχους

- η αβεβαιότητα του αποτελέσματος
- η σημασία του αποτελέσματος
- η μειωμένη αυτοπεποίθηση
- η συνοχή της ομάδας
- η αντιλαμβανόμενη ετοιμότητα
- η πλημμελής προετοιμασία
- η παρουσία δυνατού αντιπάλου

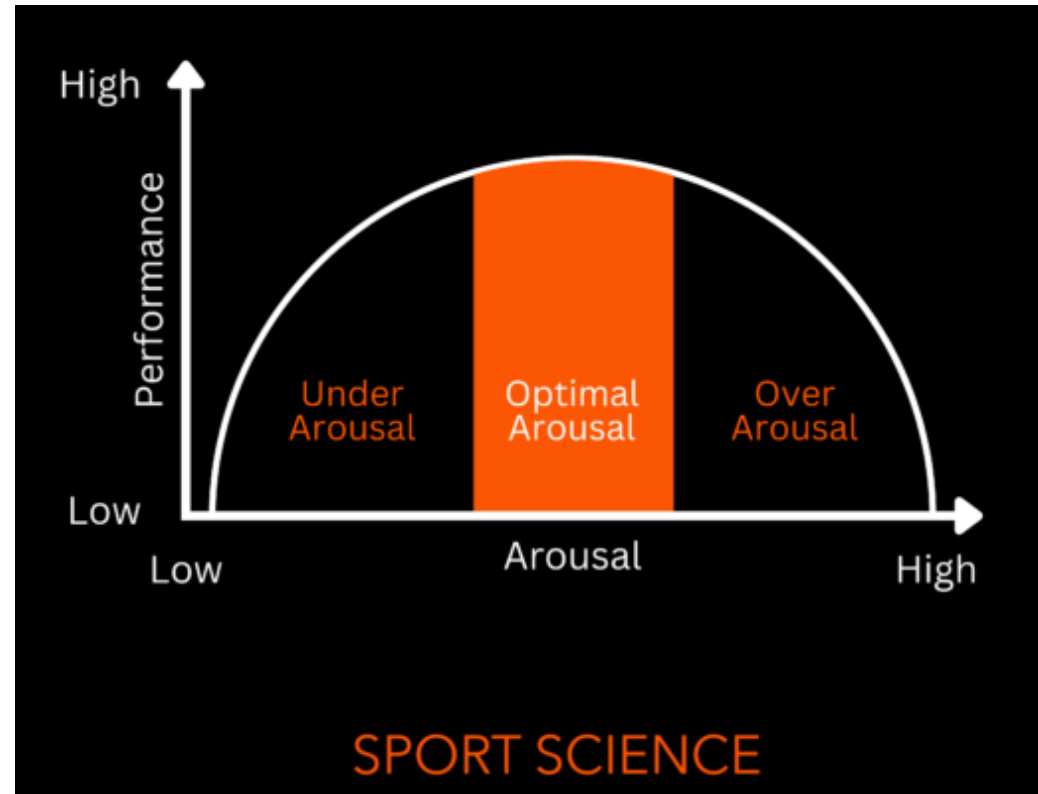


Διέγερση και Αθλητική Απόδοση

Η σχέση της απόδοσης με την διέγερση δεν είναι γραμμική αλλά έχει την μορφή καμπύλης & εξαρτάται από την πολυπλοκότητα άσκησης. Έτσι προκύπτει:

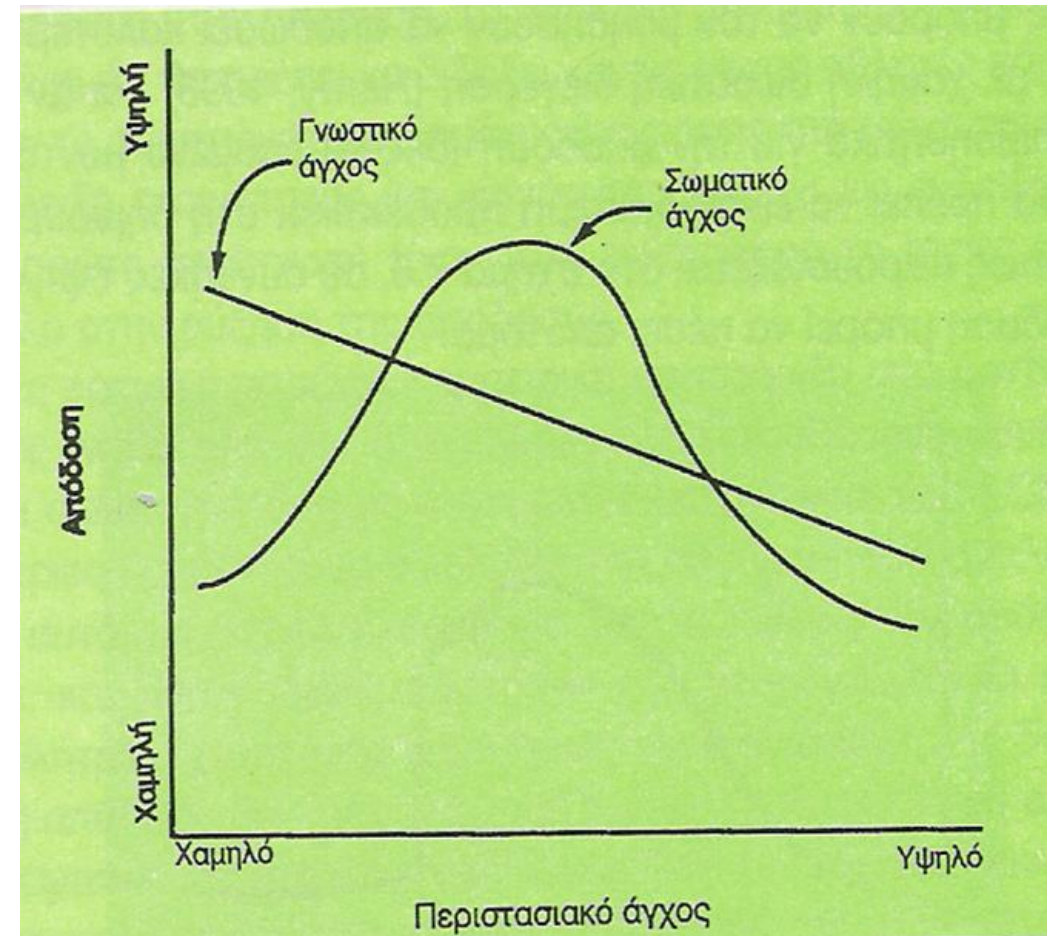
- Υπερβολικά μεγάλη ή υπερβολικά μικρή διέγερση είναι **ανασταλτική για την απόδοση.**
- Υψηλή διέγερση είναι **απαραίτητη σε αθλήματα που απαιτούν δύναμη ή ταχύτητα.**
- Χαμηλή διέγερση είναι **απαραίτητη σε αθλήματα που απαιτούν λεπτές μυϊκές κινήσεις.**

Το επίπεδο ιδανικής διέγερσης είναι διαφορετικό σε κάθε αθλητή και εξαρτάται από την προσωπικότητα και το αθλητικό του επίπεδο.



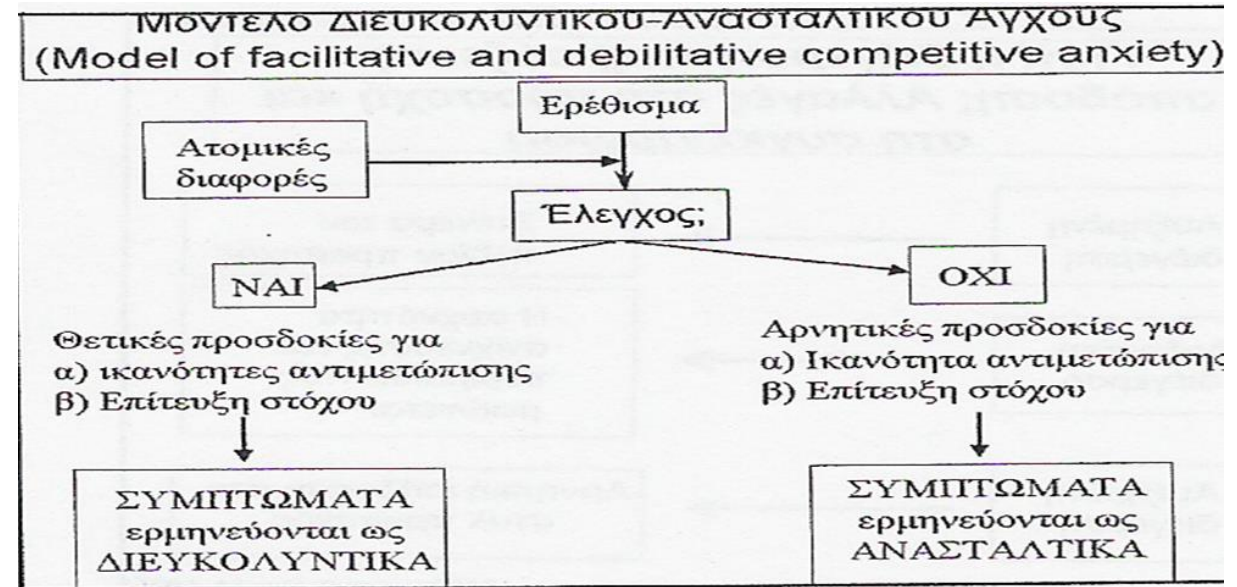
Γνωστικό – Σωματικό Άγχος και Απόδοση

- Το **γνωστικό άγχος** έχει μια γραμμική αρνητική σχέση με την απόδοση.
- Το **σωματικό άγχος** έχει καμπυλόγραμμη σχέση (όπως η θεωρία του ανεστραμμένου U).
- Ένα κάποιο επίπεδο σωματικού άγχους (αυξημένη σωματική διέγερση) δεν είναι απαραίτητα ανασταλτικός παράγων στην απόδοση.



Διευκολυντικό και Ανασταλτικό Άγχος

Οι προπονητές πρέπει να διδάσκουν στους αθλητές να ερμηνεύουν το άγχος ως ένδειξη ετοιμότητας και ικανότητας και όχι ως ένδειξη αδυναμίας ή φόβου.



Τι μπορούν να κάνουν οι προπονητές για την μείωση άγχους των αθλητών τους

- **Αναγνώριση των συμπτωμάτων του άγχους** (κρύα χέρια, εφίδρωση αυξημένη τάση μυών, αδυναμία συγκέντρωσης, τσιμπήματα στο στομάχι κλπ)
- **Μείωση της σημασίας του αποτελέσματος του αγώνα**
- **Εξάλειψη της αβεβαιότητας** των αθλητών (ξεκάθαρες προσδοκίες προπονητή)
- Οι αθλητές να διδαχθούν ώστε **να βρίσκουν μόνοι τους το ιδανικό επίπεδο διέγερσης**
- Διδασκαλία **τεχνικών ελέγχου της διέγερσης**
- Ανάπτυξη της **αυτοπεποίθησης** των αθλητών
- Καθορισμός **ρεαλιστικών στόχων απόδοσης**
- Διδασκαλία στους αθλητές ώστε να εξηγούν θετικά την αυξημένη διέγερση (**διευκολυντικό άγχος**)
- Διδασκαλία στους αθλητές **τεχνικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων**



Βιβλιογραφία

- Θεοδωράκης, Ι., Γούδας, Μ., Παπαϊωάννου, Α. (2001) *Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α., Ζούρμπανος, Ν., (2015) *Ψυχολογική Υποστήριξη στον Αθλητισμό και την Άσκηση για Υγεία*. Εκδόσεις Ελληνικά Ακαδημαϊκά Συγγράμματα.
- Γούδας, Μ., Θεοδωράκης, Γ., Χρόνη, Α. (2003) *Ψυχολογική υποστήριξη ατομικών και ομαδικών αθλημάτων*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.





Ευχαριστώ πολύ για
τη συγκέντρωση σας!

Αθλητική Ψυχολογία και Κινητική Μάθηση