



◆ Προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας αθλητών

◆ Γιάννης Θεοδωράκης
◆ theodorakis@pe.uth.gr

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής

◆ **Γιατί μονίμως χαμογελάει αυτός ο παίχτης; contra.gr**

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



- ◆ Η βασική διαφορά του Ροναλντίνιο από άλλους μεγάλους παίχτες, είναι ότι δείχνει πως ευχαριστείται αυτό που κάνει στο γήπεδο. Ενσαρκώνει την ιδεατή εικόνα του ποδοσφαιριστή που έχουμε στο μυαλό μας. Σπάνια διαμαρτύρεται και έπειτα από κάθε τρίμπλα ακόμα και χαμένη ευκαιρία, έχει το χαμόγελο του παιδιού που παίζει μπάλα.
- ◆ 14-5-2006 Βημαγazine

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής

◆ **Θέμα για συζήτηση**

- ◆ Το τρίτο μας ματς στο Μουντιάλ της Σουηδίας, (1958) ήταν εναντίον της ΕΣΣΔ. Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, για το παιχνίδι, ο ψυχολόγος της Εθνικής, δρ Ζοάο Καρβάλιο, μας έβαλε όλους να περάσουμε από διάφορα τεστ. Η διάγνωσή μου ήταν «Ο Πελέ είναι φανερά ανώριμος και δεν διαθέτει το ψυχικό σθένος που απαιτεί η περίπτωση». Ευτυχώς για μένα ο Φέολα ακολουθούσε πάντα το ένστικτό του και είπε κουνώντας το κεφάλι του. Ίσως και να έχεις δίκαιο, η αλήθεια όμως είναι ότι πως δεν έχεις ιδέα από ποδόσφαιρο. Από τη στιγμή που το γόνατο του Πελέ είναι εντάξει ο Πελέ παίζει» (Πελέ, η αυτοβιογραφία)

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



◆ Θέματα που θα αναπτυχθούν

- ◆ Λανθασμένες αντιλήψεις για την ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό
- ◆ Το πεδίο εφαρμογών της εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων στον αγωνιστικό αθλητισμό
- ◆ Αν η εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων είναι αποτελεσματική στην αύξηση της αθλητικής απόδοσης
- ◆ Πώς εφαρμόζεται ένα πρόγραμμα εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων
- ◆ Πώς αξιολογούνται οι ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών συνολικά.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής

◆ **Θέμα για συζήτηση**

Women's Singles - 4th Rnd.

Petra Cetkovska CZE	0	0
Ana Ivanovic SRB (2)	6	6

Did you start thinking about it at any time, maybe at 6-Love, 4-Love, or 6-Love, 5-Love, that, yeah, I'd like to win 6-Love, 6-Love?
ANA IVANOVIC: No, I don't think like that. Obviously today what I found really good, I tried to fight for every point, even if I was game points down. I just tried to play like the most important point of the match and try to work hard for it and not think too much about the result. Obviously at some point, you know, I was thinking, Oh, you know 6-Love, 3-Love. Then you start to feeling, Okay, you know, I can relax a little bit. But that's not the case. You have to still keep working hard, because, you know, players can come back. If it's 6-Love or 7-6, it's still just one set.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής

ATHENS 2004



ΑΘΗΝΑ, 18 Αυγούστου 2004
**Ian THORPE (AUS) – κάτοχος
χάλκινου μεταλλίου**

- ◆ «Τα 400 μ. Ελεύθερο γιατί ήταν πολύ δύσκολο να βγουν. Έπρεπε να κολυμπήσω με συναίσθημα, όχι σαν απλός αθλητής».
- ◆ «Πολλοί αθλητές βλέπουν το νερό ως αντίπαλο και παλεύουν με αυτό. Όταν κολυμπάω δεν παλεύω με το νερό, δεν το βλέπω ως αντίπαλο, αλλά προσπαθώ να το αισθάνομαι και να γλιστρώ πάνω του».

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Tjeltwell, R. C., Lane, A. M., Weston, N. J.V., Greenlees, I. A. (2008). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy, International journal of sport psychology, 6, 224-235.

- ◆ Έρευνα εξέτασε τη σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και προπονητικής αυτοαποτελεσματικότητας. 99 προπονητές συμπλήρωσαν την κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης και Προπονητικής αποτελεσματικότητας. Τα αποτελέσματα έδειξαν να υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των δυο ομάδων μεταβλητών. Η ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι η αποτελεσματικότητα της παρακίνησης συσχετιζόταν με τη ρύθμιση των συναισθημάτων και τις κοινωνικές δεξιότητες, ενώ η αποτελεσματικότητα στη διαμόρφωση του χαρακτήρα σχετιζόταν με την αισιοδοξία. Η αποτελεσματική τεχνική διδασκαλία συσχετιζόταν με την εκτίμηση των συναισθημάτων χωρίς όμως να αποτελούν σημαντικούς δείκτες της αποτελεσματικής στρατηγικής που εφαρμόζονταν στο παιχνίδι. Γενικότερα τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν πως η συναισθηματική νοημοσύνη των προπονητών σχετίζεται με την αποτελεσματική προπόνηση

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Λανθασμένες αντιλήψεις σχετικά με την εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων.

- ◆ Αφορά μόνο σε αθλητές και αθλήτριες υψηλού επιπέδου.
- ◆
- ◆ Ψυχολογική υποστήριξη χρειάζονται μόνο οι “προβληματικοί” αθλητές και αθλήτριες.
- ◆ Η ψυχολογική υποστήριξη μπορεί να δώσει γρήγορες λύσεις

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Το πεδίο εφαρμογής της ψυχολογικής υποστήριξης στον αθλητισμό. παραδείγματα

- ◆ Προβλήματα για τα οποία ο αθλητικός ψυχολόγος θα πρέπει να παραπέμψει τον αθλητή σε κάποιον ειδικό ψυχολόγο είναι τα παρακάτω:
- ◆ Ο αθλητής που παρουσιάζει σοβαρές συναισθηματικές διαταραχές λόγω ενός μακροχρόνιου τραυματισμού.
- ◆ Η αθλήτρια, που αντιμετωπίζει προβλήματα με το γάμο της
- ◆ σοβαρές διατροφικές ανωμαλίες όπως νευρική βουλιμία και ανορεξία, χρήση ή εξάρτηση απαγορευμένων ουσιών (ναρκωτικά, doping), προβλήματα σχέσεων και οικογενειακά προβλήματα κλπ.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Κλινικά προβλήματα και προβλήματα απόδοσης

- ◆ Ο ρόλος του αθλητικού ψυχολόγου δεν είναι η αντιμετώπιση σοβαρών ψυχολογικών προβλημάτων των αθλητών και των αθλητριών. Τα προβλήματα τα οποία αντιμετωπίζονται από τον ή την αθλητική ψυχολόγο αφορούν κύρια σε προβλήματα απόδοσης, τα οποία αντιμετωπίζουν οι περισσότεροι αθλητές και αθλήτριες.
- ◆ Η αθλήτρια λόγω αγωνιστικού στρες έχει μειωμένα ποσοστά στις ελεύθερες βολές στο μπάσκετ, αντιμετωπίζει ένα αγωνιστικό πρόβλημα το οποίο δεν έχει σοβαρές συνέπειες για αυτή έξω από τον αθλητισμό.
- ◆ Η αδυναμία κάποιου αθλητή να συγκεντρωθεί κατάλληλα όταν στον αγώνα υπάρχουν πολλοί θεατές.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Προβλήματα στην απόδοση: Θέμα ψυχολογικό ή θέμα προπόνησης;

- ◆ . Συχνά υπάρχει προβληματισμός μεταξύ των προπονητών αν η μειωμένη απόδοση των αθλητών και των αθλητριών οφείλεται σε ψυχολογικούς παράγοντες, ή είναι απλά θέμα προπόνησης.
- ◆ • Είσαι ικανοποιημένος ή ικανοποιημένη από το επίπεδο του αθλητή σου όταν αυτός αγωνίζεται καλά; Αν όχι, τότε το πρόβλημα εστιάζεται καθαρά στην μειωμένη δεξιότητα . Η αύξηση της απόδοσης είναι κυρίως θέμα εξάσκησης ή προπόνησης.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Τα λάθη στον αγώνα συμβαίνουν σε διάφορες καταστάσεις ή αυξάνονται συστηματικά όταν αυξάνεται η πίεση;

- ◆ Αν το πρόβλημα είναι ψυχολογικής φύσεως, τότε τα λάθη αυξάνονται όταν αυξάνεται και η πίεση.
- ◆ Αν το πρόβλημα είναι τεχνικό, τότε τα λάθη θα συμβαίνουν με την ίδια συχνότητα σε καταστάσεις μεγάλης, μικρής ή καθόλου πίεσης.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Προβλήματα στην απόδοση: Θέμα ψυχολογικό ή θέμα προπόνησης;

- ◆ Το πρόβλημα εστιάζεται μόνο σε μία πτυχή της απόδοσης ή επηρεάζεται συνολικά η απόδοση; Για παράδειγμα το αγωνιστικό στρες θα επηρεάσει όλες τις μορφές απόδοσης του αθλητή στο βόλεϊ. Έτσι προβλήματα θα υπάρχουν στο σερβίς, στην υποδοχή και στην επίθεση. Αντίθετα, αν η μειωμένη απόδοση εστιάζεται μόνο στο σερβίς τότε το πιο πιθανό είναι ότι το πρόβλημα είναι τεχνικό.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Πώς αισθάνεται ο αθλητής, όταν παρουσιάζεται κάποιο πρόβλημα;

- ◆ Αν ο αθλητής δεν φαίνεται να επηρεάζεται συναισθηματικά από τη μειωμένη απόδοση, αν διατηρεί την αυτοπεποίθησή του και τον έλεγχο των σκέψεών του, τότε το πρόβλημα πρέπει να αντιμετωπιστεί από τεχνική σκοπιά. Αν αντίθετα η μειωμένη απόδοση έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια του συναισθηματικού ελέγχου και τη μείωση της αυτοπεποίθησης, τότε το πρόβλημα θα πρέπει να αντιμετωπιστεί και από την ψυχολογική πλευρά.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Είναι αποτελεσματική η εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων;

- ◆ Στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας είναι απαραίτητο να έχουμε αποδείξεις για το ότι η εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων οδηγεί στην αύξηση της απόδοσης. Έτσι θα είμαστε σε καλύτερη θέση να τεκμηριώσουμε την αναγκαιότητα εφαρμογής αυτών των μεθόδων. Παρόλο που η πραγματοποίηση τέτοιων ερευνών στην αθλητική ψυχολογία είναι αρκετά δύσκολη σε ό,τι αφορά χρόνο και μέσα τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερες έρευνες ασχολούνται με το θέμα αυτό.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



**Σχετικές έρευνες.
Greenspan και Feltz (1989)**

- ◆ Δημοσίευσαν μία ανασκόπηση των έως τότε πειραματικών ερευνών, οι οποίες είχαν εξετάσει το θέμα της αύξησης της αθλητικής απόδοσης με την εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων. Είκοσι τρεις διαφορετικές εργασίες περιλήφθηκαν στην ανασκόπηση αυτή. Στην πλειονότητά τους τα αποτελέσματα των ερευνών αυτών ήταν υποστηρικτικά για την χρησιμότητα της εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων. Ένα κοινό χαρακτηριστικό των περισσότερων από αυτές τις έρευνες ήταν ότι είχαν ως δείγματα αθλητές και αθλήτριες κολλεγιακού επιπέδου, μειώνοντας έτσι τη δυνατότητα γενίκευσης των συμπερασμάτων και σε άλλες κατηγορίες του πληθυσμού.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



**Σχετικές έρευνες.
H Vealey (1994)**

- ◆ εξέτασε 12 πειραματικές έρευνες οι οποίες είχαν δημοσιευτεί από το 1989 έως το 1994. Παρόμοια με την προηγούμενη ανασκόπηση, τα αποτελέσματα ήταν υποστηρικτικά σε ό,τι αφορά την επίδραση των διαφόρων ψυχολογικών παρεμβάσεων στην αύξηση της απόδοσης. Πιο σημαντικό ήταν όμως ότι οι έρευνες είχαν επεκταθεί και σε ομάδες αθλητών και αθλητριών όπως οι έφηβοι και τα παιδιά. .

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Έρευνες πεδίου με πρωταθλητές και πρωταθλήτριες.

- ◆ Οι Orlick και Partington (1989) έκαναν συνεντεύξεις με Καναδούς αθλητές και αθλήτριες ολυμπιακού επιπέδου και παγκόσμιους πρωταθλητές και πρωταθλήτριες διάφορων αθλημάτων. Οι ερευνητές αυτοί ανέφεραν ότι το 99%! των αθλητών και αθλητριών που ρωτήθηκαν χρησιμοποιούσαν συστηματικά και σε πολλές περιπτώσεις σε καθημερινή βάση τεχνικές εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων και ιδιαίτερα τη νοερή εξάσκηση.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Σχετικές έρευνες. Οι Gould, Eklund και Jackson (1992)

- ◆ ανέφεραν παρόμοια αποτελέσματα από τους αθλητές της Ολυμπιακής ομάδας πάλης των ΗΠΑ για τους Ολυμπιακούς αγώνες του 1988. Οι παλαιστές ολυμπιακού επιπέδου χρησιμοποιούσαν συστηματικά στην προετοιμασία τους τεχνικές νοερής εξάσκησης, τεχνικές ελέγχου της σκέψης και των συναισθημάτων, καθώς και συμπεριφοριστικές τεχνικές όπως προαγωνιστικές ρουτίνες.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Σχετικές έρευνες. (Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999),

- ◆ Αναλύθηκαν συνεντεύξεις μιας ομάδας αθλητών και προπονητών που πέτυχαν τους στόχους τους στην ολυμπιάδα της Ατλάντας, και μιας ομάδας που απέτυχαν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές που πέτυχαν τους στόχους τους ανέφεραν υποστήριξη από το κοινό, την οικογένεια και τους φίλους τους, χρησιμοποιούσαν τεχνικές νοερής προετοιμασίας και ήταν απόλυτα εστιασμένοι στον αγώνα και δεσμευμένοι.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Σχετικές έρευνες. (Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999),

- ◆ Αθλητές και ομάδες που απέτυχαν ανέφεραν προβλήματα σχεδιασμού και συνοχής των ομάδων, κακές εμπειρίες, προβλήματα στο ταξίδι, προβλήματα με τους προπονητές, έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης και έλλειψη δέσμευσης. Οι ερευνητές καταλήγουν ότι το κλειδί της επιτυχίας ενός αθλητή που συμμετέχει σε ολυμπιακούς αγώνες είναι η ενεργητικότητα και ο ενθουσιασμός, να είναι θετικός και χαλαρός, να μην παρασύρεται από τον πυρετό των αγώνων, να μην χάνει την αυτοσυγκέντρωσή του και να μην ξεχνάει την αποστολή του.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Πόσο διαδεδομένη είναι η εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων στον αθλητισμό;

- ◆ Σήμερα υπάρχουν στη βιβλιογραφία λεπτομερείς περιγραφές προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας αθλητών, αθλητριών και ομάδων από πολλά διαφορετικά σπορ.
- ◆ Ο Niddefer (1989) περιγράφει την ψυχολογική υποστήριξη που παρείχε στην Ολυμπιακή Ομάδα στίβου των ΗΠΑ πριν και κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών αγώνων του 1988.
- ◆ Ο Loehr (1990) περιγράφει την ενασχόλησή του με επαγγελματίες αθλητές και αθλήτριες του τένις, και ο Salmela (1989) την εργασία του με την Ολυμπιακή ομάδα γυμναστικής του Καναδά.
- ◆ Ακόμη οι Clark και Sachs (1991) αναφέρουν την εφαρμογή προγραμμάτων σε αθλητές με σοβαρά προβλήματα ακοής
- ◆ Travis και Sachs (1991) σε άτομα με νοητική υστέρηση.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Εφαρμογή Προγράμματος Ψυχολογικών Δεξιοτήτων

◆ Ποιος θα οργανώσει ένα πρόγραμμα αθλητικής ψυχολογίας

- ◆ πολλοί ισχυρίζονται ότι το πρόγραμμα εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων θα πρέπει να οργανώνεται από τον προπονητή ή την προπονήτρια.
- ◆ Υπάρχουν κείμενα τα οποία απευθύνονται στους προπονητές και παρέχουν κατατοπιστικές οδηγίες για την εφαρμογή προγραμμάτων ψυχολογικής προετοιμασίας.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Πότε θα εφαρμοστεί

- ◆ Η κατάλληλη στιγμή για να εισάγουμε μια ομάδα σε ένα πρόγραμμα ψυχολογικής εξάσκησης είναι στην αρχή της προετοιμασίας.
- ◆ Υπάρχουν πολλοί σοβαροί λόγοι για αυτήν την επιλογή. Πρώτον, κατά κανόνα υπάρχει περισσότερος χρόνος, μέρος του οποίου μπορεί να διατεθεί για την ψυχολογική προετοιμασία.
- ◆ Δεύτερον, στην προαγωνιστική περίοδο λείπει η πίεση της αγωνιστικής περιόδου, η οποία μπορεί να δυσκολέψει τη σωστή εφαρμογή του προγράμματος. Τρίτο και πιο σημαντικό, η ψυχολογική προσπάθεια χρειάζεται να είναι μακροχρόνια και συστηματική, όπως ακριβώς και η φυσική προετοιμασία.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Πότε θα εφαρμοστεί

- ◆ Μόνο αν δώσουμε αρκετό χρόνο στον αθλητή να εξασκηθεί κατάλληλα, μπορούμε να περιμένουμε ότι θα μπορέσει να αναπτύξει τις ψυχολογικές δεξιότητες σε ικανοποιητικό βαθμό, ώστε η ψυχολογική προετοιμασία να έχει θετικά αποτελέσματα στην απόδοση.
- ◆ Είναι προφανές ότι η εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων πρέπει να αρχίζει από τις μικρές ηλικίες.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Αξιολόγηση αναγκών των αθλητών και των αθλητριών

- ◆ Μερικές ερωτήσεις κλειδιά σε μια συνέντευξη αθλητού:
 - Πες μου για την ως τώρα πορεία σου στον αθλητισμό και περιγράψε μου μερικά σημαντικά γεγονότα θετικά και αρνητικά.
 - Περιγράψε μου με λεπτομέρεια τις σκέψεις σου στους αγώνες όπου είχες την καλύτερη και τη χειρότερη απόδοση.
 - Ποιο νομίζεις ότι είναι το μεγαλύτερο ψυχολογικό σου πλεονέκτημα; Το μεγαλύτερο μειονέκτημα;
 - Προσπάθησε να μου περιγράψεις κάποιο ψυχολογικό πρόβλημα που κατά τη γνώμη σου σε εμποδίζει να αποδώσεις καλύτερα
 - Πώς είναι η σχέση σου με τον προπονητή σου;

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Το περιεχόμενο του προγράμματος

- ◆ Αφού αξιολογηθούν οι ανάγκες του αθλητή ή της αθλήτριας θα πρέπει να διαμορφωθεί ένα κατάλληλο πρόγραμμα εξάσκησης. Μιλώντας για ένα πρόγραμμα εξάσκησης θα πρέπει να προβούμε στο διαχωρισμό μεταξύ ψυχολογικών τεχνικών και ψυχολογικών δεξιοτήτων.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Σχετικές εργασίες Προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας

- ◆ Ένα πρόγραμμα που επεξεργάστηκαν οι Patrick και Hrycaiko (1998) με θετικά αποτελέσματα περιελάμβανε μόνο, χαλάρωση, νοερή εξάσκηση, αυτοδιάλογος, στόχοι.
- ◆ Σε άλλη έρευνα διαπιστώθηκε ότι οι στρατηγικές που χρησιμοποιούν περισσότερο οι Κορεάτες αθλητές εθνικού επιπέδου (Jeong-Keun Park, 2000) είναι οι εξής: ψυχολογική προετοιμασία, σωματική χαλάρωση-τεχνικές, μασάζ, στρέτινγκ, ύπνος, αυτοέλεγχος, φαγητό, χόμπι, προσευχή, και κοινωνική υποστήριξη.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Σχετικές εργασίες Προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας

- ◆ Οι ψυχολογικές στρατηγικές που θεωρούνται σήμερα ουσιαστικές για αθλητές και αθλήτριες από τους Thomas, Murphy, και Hardy (1999) είναι: έλεγχος της προσοχής, στόχοι, νοερή προπόνηση, χαλάρωση και ενεργοποίηση, αυτοδιάλογος, θετική σκέψη, συναισθηματικός έλεγχος και αυτοματισμός.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Σχετικές εργασίες

Προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας.

- ◆ Μπορούν να λειτουργούν σε πολλαπλά επίπεδα:
- ◆ • Προγράμματα μιας ή δυο εβδομάδων για αθλητές.
- ◆ • Προγράμματα βραχυχρόνια για προπονητές.
- ◆ • Ατομικά προγράμματα.
- ◆ • Προγράμματα για τραυματισμένους αθλητές.
- ◆ • Προγράμματα περιοδικά για αθλητές.
- ◆ • Ψυχολόγοι στις αποστολές κλπ (Gould κα 1999) .

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Τι πρέπει να περιλαμβάνει ένα μοντέλο εκπαίδευσης προπονητών στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών.

- ◆ Γενικός προσανατολισμός των προπονητών στην ψυχολογική προετοιμασία.
- ◆ • Εκπαίδευση, ενημέρωση, γνώσεις, εμπειρίες.
- ◆ • Με βάση τις ανάγκες των αθλητών (κάποιοι αθλητές θέλουν αυτοπεποίθηση, κάποιοι άλλοι έλεγχο του στρες)
- ◆ • Δημιουργία κατάλληλου κλίματος.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Τι πρέπει να περιλαμβάνει ένα μοντέλο εκπαίδευσης προπονητών στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών.

- ◆ Ενημέρωση για διαφορές ως προς το φύλο, κουλτούρα, σχέσεις αθλητή προπονητή, άποψη γονέων κλπ.
- ◆ Γνώσεις προπονητών σε θέματα αυτοσυγκέντρωσης, στόχων, θετικής σκέψης, ασκήσεις (αναπνοής) αντιμετώπιση καταστάσεων (απόσπαση προσοχής), ερωτηματολόγια, ανατροφοδότηση κλπ.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Τι πρέπει να περιλαμβάνει ένα μοντέλο εκπαίδευσης προπονητών στην ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών.

- ◆ Γενικότερα θέματα για τα οποία οι προπονητές θεωρούν ότι χρειάζονται βοήθεια, είναι:
- ◆ • Βιντεοανάλυση για επίγνωση και ανατροφοδότηση,
- ◆ • Εκπαιδευτικές κασέτες
- ◆ • Συμβουλευτική από αθλητικούς ψυχολόγους,
- ◆ • Εκπαίδευση γονέων,
- ◆ • Διάρκη επιμόρφωση και ενημέρωση για τη σχετική αρθρογραφία,
- ◆ • Να αναπτύσσουν εμπιστοσύνη με τους αθλητές και ευχάριστο κλίμα .

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Γενικότερα θέματα που πρέπει να έχει κανείς υπόψη του στη διαδικασία ψυχολογικής υποστήριξης αθλητών.

- ◆ . Σε μια έρευνα οι Gould και οι συνεργάτες κατέγραψαν τις εμπειρίες των αθλητών και αθλητριών που συμμετείχαν στους Ολυμπιακούς της Ατλάντα. Στην έρευνα αυτή καταγράφονται οι απόψεις των αθλητών και των ομάδων που πέτυχαν τους στόχους τους, και των αθλητών που δεν πέτυχαν τους στόχους τους.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Ομάδες και αθλητές που πέτυχαν τους στόχους τους στην Ατλάντα

- ◆ • Καλή προετοιμασία και ομαδικότητα
- ◆ • Υποστήριξη από τους θεατές
- ◆ • Υποστήριξη από φίλους και οικογένεια
- ◆ • Ψυχολογική προετοιμασία
- ◆ • Αυτοσυγκέντρωση και δέσμευση

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Ομάδες και αθλητές που πέτυχαν τους στόχους τους στην Ατλάντα

- ◆ Προπόνηση στις ολυμπιακές εγκαταστάσεις
- ◆ Καλή συνοχή των ομάδων
- ◆ υποστήριξη από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και όχι ενόχληση
- ◆ Υποστήριξη από αθλητικούς ψυχολόγους

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Αθλητές και ομάδες που δεν πέτυχαν τους στόχους τους στην Ατλάντα

- ◆ • Προβλήματα στο σχεδιασμό
- ◆ • Προβλήματα στη συνοχή των ομάδων
- ◆ • Όχι έμπειρο προσωπικό
- ◆ • Προβλήματα με τις μετακινήσεις
- ◆ • Προβλήματα με τους προπονητές

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Αθλητές και ομάδες που δεν πέτυχαν τους στόχους τους στην Ατλάντα

- ◆ • Χαμηλή αυτοσυγκέντρωση και δέσμευση
- ◆ • Υπερ-προπόνηση
- ◆ • Απόσπαση από οικογένειες, φίλους, τεχνολογία, e mail,
- ◆ • Προβλήματα στο ολυμπιακό χωριό
- ◆ • Όσοι τα πήγαν καλά είτε δεν είχαν προβλήματα στο Ολυμπιακό χωριό, είτε δεν έμεναν εκεί.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Πιθανά προβλήματα κατά την εφαρμογή ενός προγράμματος εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων.

- ◆ • Υπάρχει σκεπτικισμός για το πρόγραμμα.
- ◆ • Δεν υπάρχει αρκετός διαθέσιμος χρόνος.
- ◆ • Οι αθλητές και αθλήτριες δεν εμπιστεύονται τον αθλητικό ψυχολόγο.
- ◆ Δεν είναι δυνατό να ελεγχθεί αν οι αθλητές ή αθλήτριες κάνουν εξάσκηση.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Παναγιώτης Γιαννάκης συνέντευξη, 12-8-2006 Ταχυδρόμος

- ◆ Θυμάμαι τον Σπανούλη ως ένα παιδί με πάθος και ένστικτο, που έδειχνε ότι χαίρεται το παιγνίδι και διασκεδάζει στο γήπεδο. Βέβαια, όλα τα παιδιά έτσι ξεκινάνε, αλλά από ένα σημείο και μετά ο πρωταθλητισμός έχει σκοπιμότητες. Άλλο το να παίζεις με το ένστικτό σου και άλλο το να παίζεις με αυτοσκοπό τη νίκη.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Ερωτηματολόγια

- ◆ Σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να γίνεται επιλογή αθλητών με βάση τις απαντήσεις τους σε ερωτηματολόγια. Η πρακτική αυτή είναι ηθικά απαράδεκτη και επιστημονικά αβάσιμη.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής

Ερωτηματολογίου αξιολόγησης ψυχολογικών δεξιοτήτων.

- ◆ Το ερωτηματολόγιο προέρχεται από την προσαρμογή στα ελληνικά της “Athletic Coping Skills Inventory” (Smith, Schutz, Smoll, & Piatek, 1996) και μετά από σχετικές έρευνες (Γούδας, Θεοδωράκης & Αντωνίου, 1996; Goudas, Theodorakis, & Karamousalidis, 1998).

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής

Αξιολόγηση Αθλητικών Ψυχολογικών Δεξιοτήτων

- ◆ Η Κλίμακα αξιολόγησης Αθλητικών Ψυχολογικών Δεξιοτήτων των Smith, Schutz, Smoll, και Piatek (1995). αποτελείται από επτά ενότητες
 - ◆ • Αντιμετώπιση Δυσκολιών,
 - ◆ • Κορύφωση Απόδοσης σε συνθήκες Πίεσης,
 - ◆ • Καθορισμός Στόχων,
 - ◆ • Αυτοσυγκέντρωση,
 - ◆ • Απαλλαγή από Ανησυχίες,
 - ◆ • Αυτοπεποίθηση, και
 - ◆ • Συμμόρφωση με τον προπονητή ή την προπονήτρια.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής

Τι περιγράφει η κάθε ενότητα: Αντιμετώπιση Δυσκολιών (A1, A2, A3, A4).

- ◆ • Εξετάζει την αντίληψη των αθλητών και αθλητριών σχετικά με την δεξιότητα να παραμένουν θετικοί και να αγωνίζονται με ενθουσιασμό ακόμα και όταν τα πράγματα πάνε άσχημα, ώστε να ξεπερνάνε γρήγορα τα λάθη.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής

Κορύφωση Απόδοσης σε συνθήκες πίεσης (B1, B2, B3, B4). Εξετάζει την αντίληψη των αθλητών και αθλητριών σχετικά με την δεξιότητα να αγωνίζονται με ενθουσιασμό σε συνθήκες πίεσης και να το θεωρούν πρόκληση.

- ◆ • **Καθορισμός Στόχων** (Γ1, Γ2, Γ3, Γ4). Εξετάζει την αντίληψη των αθλητών και αθλητριών σχετικά με την δεξιότητα να θέτουν στόχους και στην προπόνηση και στον αγώνα, και να έχουν έτοιμα τα πλάνα του αγώνα.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής


- ◆ **Αυτοσυγκέντρωση** (Δ1, Δ2, Δ3, Δ4). Εξετάζει την αντίληψη των αθλητών και αθλητριών σχετικά με την δεξιότητα να έχουν την προσοχή τους πάντα στην προπόνηση και τον αγώνα και τίποτα να μην τους αποσπά από αυτό.
- ◆ **Απαλλαγή από Ανησυχίες** (Ε1, Ε2, Ε3, Ε4)., Εξετάζει την αντίληψη των αθλητών και αθλητριών σχετικά με την ικανότητα των αθλητών να μην πιέζονται και να μην ανησυχούν μήπως κάνουν λάθη, ούτε το τι σκέφτονται οι άλλοι για την απόδοσή τους.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής

- ◆ • **Αυτοπεποίθηση**, (Ζ1, Ζ2, Ζ3, Ζ4). Εξετάζει την αντίληψη των αθλητών και αθλητριών σχετικά με την ικανότητα να δίνουν το 100% των δυνάμεών τους για την προπόνηση και τον αγώνα, ανεξαρτήτως συνθηκών και αποτελέσματος, και να μην επηρεάζονται από αρνητικές σκέψεις.

- ◆ **Συμμόρφωση με τον προπονητή ή την προπονήτρια** (Η1, Η2, Η3, Η4). Εξετάζει την αντίληψη των αθλητών και αθλητριών σχετικά με την τάση να διδάσκονται από τις παρατηρήσεις και την κριτική των προπονητών, χωρίς να το παίρνουν προσωπικά και να θυμώνουν

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY, 18(1), 2006
Copyright © Association for Applied Sport Psychology
ISSN: 1041-2246/06 \$12.00
DOI: 10.1080/10412240600572324

Routledge
Taylor & Francis Group

Understanding Sport Behavior: A Cognitive-Affective Processing Systems Approach

RONALD E. SMITH
University of Washington


Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής

Table 1
CAPS-Based Analysis of Task- and Ego-Achievement Orientations

High on task-orientation dimension	High on ego-orientation dimension
<ul style="list-style-type: none"> • Goals and activities are intrinsically motivating, elaborate, personally important, and fun to do. • Clear focus on performance excellence. • Activities are enjoyable and personally meaningful. • Activities that require a wide range of skills and talents. • Activities that are socially accepted and valued. • To improve and master skills, and to enjoy activity for its own sake. • Personal goals are defined in terms of self-improvement. • To improve and master skills, and to enjoy activity for its own sake. • Personal goals are defined in terms of self-improvement. • To improve and master skills, and to enjoy activity for its own sake. • Personal goals are defined in terms of self-improvement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Goals and activities are socially comparative, extrinsic, and "to be achieved." • Clear focus on performance excellence as a means to an end. • Activities that require a wide range of skills and talents. • Activities that are socially accepted and valued. • To improve and master skills, and to enjoy activity for its own sake. • Personal goals are defined in terms of self-improvement. • To improve and master skills, and to enjoy activity for its own sake. • Personal goals are defined in terms of self-improvement. • To improve and master skills, and to enjoy activity for its own sake. • Personal goals are defined in terms of self-improvement.

© 2006, Blackwell Publishing, 1080-CMA, 2004, Elsevier and 2001, Crossref, 1999, Roberts and Gelfand, 1997.


Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Άσκηση 1

- ◆ Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο ΛΕΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΤΟ ΑΡΧΕΙΟ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ
- ◆ αξιολογώντας τον εαυτό σας.
- ◆ Βγάλετε τα σκορ σε κάθε παράγοντα, με βάση τις προηγούμενες πληροφορίες
- ◆ Το ερωτηματολόγιο με οδηγίες υπάρχει και στο βιβλίο Ψυχολογική υπερωχή στον αθλητισμό σελίδες 208-209


Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



ΑΣΚΗΣΗ

- ◆ Σχολιάστε τις παρακάτω συστάσεις που δίνονται σε αθλητές που συμμετέχουν σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις.
- ◆ ΣΤΕΙΛΑΤΕ ΤΑ ΣΧΟΛΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΑΙΤΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΗΝ ΑΠΟΨΗ ΣΑΣ


Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Ασκήσεις

- ◆ **Προβλήματα στον ύπνο:** «Προσπάθησε να χρησιμοποιήσεις το κρεβάτι σου μόνο για ύπνο για να προγραμματίσεις το σώμα σου να νιώθει το κρεβάτι σαν τόπο ξεκούρασης. Άκουσε μια κασέτα χαλάρωσης».
- ◆ **Αν κάποιος από την οικογένειά σου έρθει στους αγώνες:** «Προσπάθησε και τακτοποίησε τα πράγματα όπως το να πάρει εισιτήρια έγκαιρα για τον αγώνα σου. Κάποιοι αθλητές αισθάνονται ένοχοι να λεν στους γονείς τους για παράδειγμα, ότι δε θέλουν να μιλήσουν σε κανένα τη νύχτα πριν τον αγώνα. Αλλά οι γονείς σχεδόν ΠΑΝΤΟΤΕ κατανοούν εφ' όσον τους λες πως αισθάνεσαι. Είναι σωστό για σένα να θέσεις τους κανόνες για τους άλλους αυτή τη στιγμή- απλά άσε τους να ξέρουν γιατί».

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Ασκήσεις

Θέμα για συζήτηση

- ◆ Σχολιάστε την παρακάτω άποψη. «Η απόδοση στους Ολυμπιακούς αγώνες είναι όπως ένα παιδί σε ζαχαροπλαστείο. Το κόλλο είναι να γευτεί όλα τα γλυκά, αλλά να μη φάει τόσο πολλά ώστε να αρρωστήσει».

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Θέματα για μελλοντικές έρευνες

- ◆ Τι προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας εφαρμόζονται στην Ελλάδα, αν εφαρμόζονται;
- ◆ Τι μπορούμε να μάθουμε για ψυχολογική προετοιμασία, από τους αθλητές που θα έρθουν στην Ολυμπιάδα του 2004.
- ◆ Πως ένα πρόγραμμα ψυχολογικής προετοιμασίας θα εφαρμόζονταν σε επίπεδο μιας ομοσπονδίας.
- ◆ Πως διαφοροποιούνται ατομικά ή ομαδικά προγράμματα ψυχολογικής προετοιμασίας.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Επίλογος

- ◆ Τα τελευταία χρόνια στις προηγμένες αθλητικά χώρες, έχουν γίνει μεγάλα βήματα προόδου σε ό,τι αφορά την αποδοχή της εφαρμοσμένης αθλητικής ψυχολογίας και στην ενσωμάτωση προγραμμάτων εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων στην προπονητική διαδικασία. Σε αυτό έχει συντελέσει και η κατάρτιση των σχετικών μύθων, όπως για παράδειγμα ότι η αθλητική ψυχολογία ασχολείται μόνο με «προβληματικούς» αθλητές, ή ότι η ψυχολογική υποστήριξη είναι μια πολυτέλεια μόνο για τους πρωταθλητές. Αντιθέτως, σιγά-σιγά γίνεται ευρέως αποδεκτό ότι για την ολοκληρωμένη ανάπτυξη του αθλητή και της αθλήτριας χρειάζεται από τα πρώτα προπονητικά ή αγωνιστικά βήματα και η συστηματική εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων..

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Επίλογος

◆ Η υπάρχουσα γνώση στον χώρο της αθλητικής ψυχολογίας επιτρέπει τη δημιουργία και εφαρμογή ολοκληρωμένων προγραμμάτων εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων σχετικών με τον αθλητισμό τα οποία μπορούν να συμβάλλουν θετικά στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης και στην προσωπική βελτίωση των αθλητών και των αθλητριών.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Επίλογος

- ◆ Στην Ελλάδα επικρατεί το εξής παράδοξο. Κάθε φορά που ένας αθλητής ή αθλήτρια, ή ομάδα δεν αποδίδει καλά, τονίζεται η κακή ψυχολογία. Συνήθως όταν συζητείται η πιθανότητα συνεργασίας με αθλητικούς ψυχολόγους, η απάντηση είναι «τι θα μου κάνει τώρα ή αθλητική ψυχολογία». Γενικώς η αθλητική ψυχολογία αντιμετωπίζεται είτε ως εύκολη δικαιολογία, είτε ως κάτι δύσκολο, είτε ως κάτι ανώφελο. Σε ενικές γραμμές, πολλοί αντιλαμβάνονται την αναγκαιότητα της αθλητικής ψυχολογίας, αλλά ελάχιστοι αναζητούν τη συνεργασία με αθλητικούς ψυχολόγους. Από την άλλη μεριά στη χώρα μας υπάρχει και γνώση και εμπειρία σε θέματα αθλητικής ψυχολογίας.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής



Επίλογος

- ◆ Οι αθλητικοί ψυχολόγοι πρέπει να πείσουν την αθλητική κοινότητα για τις δυνατότητές τους, και οι προπονητές να πεισθούν ότι η συνεργασία είναι αναγκαία. Γιατί το ζητούμενο δεν είναι ποιας επιστήμης τη συνδρομή χρειάζονται περισσότερο οι αθλητές, αλλά πως όλες οι επιστήμες θα προσφέρουν από κοινού τις γνώσεις τους στην καθημερινή ζωή, την προπόνηση και τους αγώνες των αθλητών.

Γ.Θ. Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής