



Αυτοπεποίθηση

Αθλητική Ψυχολογία

“MK 0108”

Τρίκαλα, 15-10-2018





Ψυχολογική υποστήριξη αθλητών

Ψυχολογικές δεξιότητες

Αυτοπεποίθηση

Διαχείριση άγχους

Αυτοσυγκέντρωση

(Διατήρηση παρακίνησης)

Ψυχολογικές τεχνικές

Καθορισμός στόχων

Αυτο-ομιλία

Νοερή απεικόνιση

Προ-αγωνιστικές ρουτίνες

Τεχν. χαλάρωσης/ενεργοποίησης





Ψυχολογική υποστήριξη αθλητών

Ψυχολογικές δεξιότητες

Αυτοπεποίθηση

Διαχείριση άγχους

Αυτοσυγκέντρωση

(Διατήρηση παρακίνησης)

Ψυχολογικές τεχνικές

Καθορισμός στόχων

Αυτο-ομιλία

Νοερή απεικόνιση

Προ-αγωνιστικές ρουτίνες

Τεχν. χαλάρωσης/ενεργοποίησης





“Η Αλεξάνδρα είναι αθλήτρια του taekwondo, η οποία αυτή τη χρονιά πέρασε από την κατηγορία των νεανίδων στην κατηγορία των γυναικών. Η πορεία της στην προηγούμενη κατηγορία ήταν πολύ ικανοποιητική και στους περισσότερους αγώνες που λάμβανε μέρος κατείχε τις πρώτες θέσεις. Μετά από τους πρώτους αγώνες της στην κατηγορία των γυναικών, παρά τις σχετικά καλές δυνατότητες όσον αφορά τις επιδόσεις της, τα αποτελέσματα δεν ήταν ανάλογα. Για το λόγο αυτό θέλησε για λίγο καιρό να μη μετέχει σε αγώνες, μέχρι να αισθανθεί έτοιμη ότι μπορεί να αντιμετωπίσει με καλύτερες αξιώσεις τις αθλήτριες της μεγάλης κατηγορίας. Ωστόσο, με το πέρασμα του χρόνου άρχισε να αμφιβάλλει για το ταλέντο της και τις ικανότητές της. Αισθανόταν ότι δεν ήταν αρκετά καλή και ότι και αν δουλέψει δεν πρόκειται ποτέ να φτάσει σε σημείο να ανταγωνίζεται τις μεγαλύτερες αθλήτριες. Ως αποτέλεσμα, η διάθεσή της για προπόνηση είχε περιοριστεί και οι επιδόσεις της σταδιακά έπεφταν.”





“Πάντα έχω την αίσθηση ότι γεννήθηκα να κάνω κάτι... Είμαι σίγουρος ότι ο Θεός μου έδωσε το χάρισμα... και εγώ είμαι υπό τη δοκιμασία του...”
(άγνωστος)

“Όσα κατάφερα ήταν αποτέλεσμα εντατικής προπόνησης. Πριν από κάθε αγώνα πήγαινα νωρίτερα και έκανα 800 σουτ. Σε καθημερινές προπονήσεις έκανα σουτ επί 2-4 ώρες”
(Larry Bird)

“Είναι σημαντικό το ταλέντο, αλλά όχι το παν. Τα πάντα είναι δουλειά. Το ταλέντο αν δεν το δουλέψεις το χάνεις”
(Nadia Comaneci)





“Η πιο σταθερή διαφορά μεταξύ των επιτυχημένων και των ‘μη επιτυχημένων’ αθλητών είναι ότι οι επιτυχημένοι αθλητές έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση”

(Daniel Gould)





Τι είναι αυτοπεποίθηση... (;)





Τι είναι αυτοπεποίθηση... (;)

...είναι η ρεαλιστική προσδοκία του ατόμου ότι μπορεί να πετύχει

...είναι η πίστη στον εαυτό του και στις δυνάμεις τους





Τι είναι αυτοπεποίθηση... (;)

...είναι η ρεαλιστική προσδοκία του ατόμου ότι μπορεί να πετύχει

...είναι η πίστη στον εαυτό του και στις δυνάμεις τους

...κινητοποιεί και αξιοποιεί όλο το εύρος των ικανοτήτων και των δυνάμεων των αθλητών

...οι αθλητές κάνουν αυτά που πιστεύουν ότι μπορούν να κάνουν





Τι είναι αυτοπεποίθηση... (;)

...είναι η ρεαλιστική προσδοκία του ατόμου ότι μπορεί να πετύχει

...είναι η πίστη στον εαυτό του και στις δυνάμεις τους

...κινητοποιεί και αξιοποιεί όλο το εύρος των ικανοτήτων και των δυνάμεων των αθλητών

...οι αθλητές κάνουν αυτά που πιστεύουν ότι μπορούν να κάνουν

...δεν αφορά μόνο τη νίκη, είναι η προσδοκία για απόδοση σύμφωνα με τις δυνατότητες και τη δουλειά των αθλητών

...δεν είναι να πιστεύουν οι αθλητές ότι πάντα θα νικούν, αλλά να πιστεύουν ότι μπορούν να αγωνιστούν για την επιτυχία





Αυτοπεποίθηση

...διαμορφώνεται από συσσώρευση εμπειριών

...προηγούμενη εξάσκηση

...προηγούμενες επιτυχίες

...είναι μια δεξιότητα που καλλιεργείται με κατάλληλη και συστηματική εξάσκηση





Γιατί να πιστέψω στον εαυτό μου... (;)





Γιατί να πιστέψω στον εαυτό μου... (;)

...γιατί τότε το σώμα αποδίδει 100% αυτό που έχει μάθει και έχει προπονηθεί να κάνει

...η πίστη ότι θα τα καταφέρεις, θα σε φέρει στον αγώνα με άλλον αέρα

...πολύάριθμες έρευνες έχουν αποδείξει το παραπάνω





Αυτοπεποίθηση & Απόδοση





Αυτοπεποίθηση & Απόδοση

Το επίπεδο
αυτοπεποίθησης



Συμπεριφορές
x Κοινωνικές x
x Αθλητικές x
x Κλινικές x
x Υγείας x

...όλες οι έρευνες δείχνουν θετική σχέση της αυτοπεποίθησης και της απόδοσης

*...αρχάριους/έμπειρους,
...άνδρες/γυναίκες
...διάφορες ηλικίες
...ατομικά/ομαδικά
...κτλ.*





Αυτοπεποίθηση & Απόδοση

Το επίπεδο
αυτοπεποίθησης



Συμπεριφορές
x Κοινωνικές x
x Αθλητικές x
x Κλινικές x
x Υγείας x

...όλες οι έρευνες δείχνουν θετική σχέση της αυτοπεποίθησης και της απόδοσης (αρχάριους/έμπειρους, άνδρες/γυναίκες, διάφορες ηλικίες, ατομικά/ομαδικά, κτλ.)

...η διδασκαλία τεχνικών αυτοπεποίθησης πρέπει να είναι βασικό εργαλείο στην προπόνηση





Αυτοπεποίθηση & Απόδοση

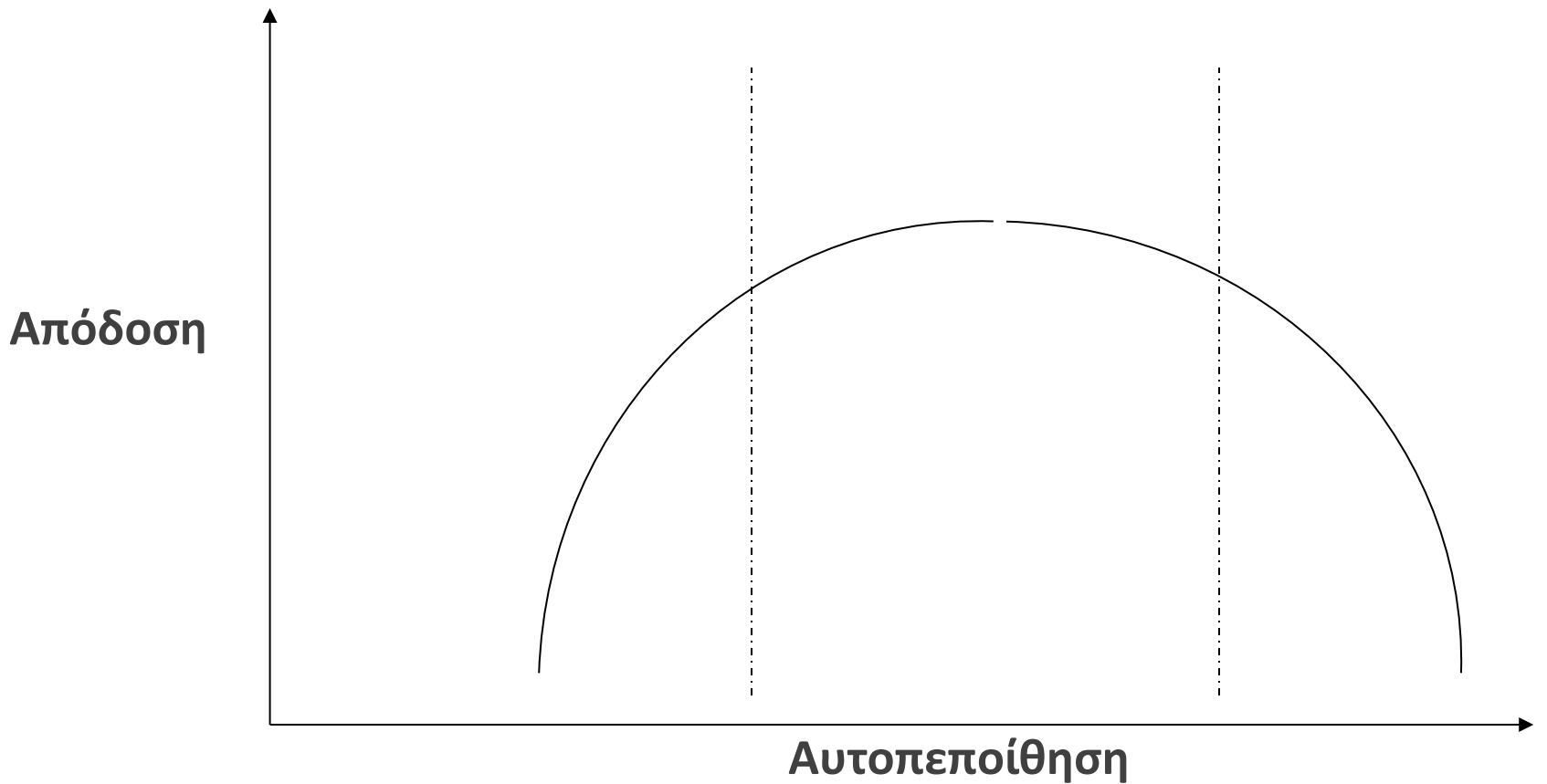
-

3 τύποι αυτοπεποίθησης



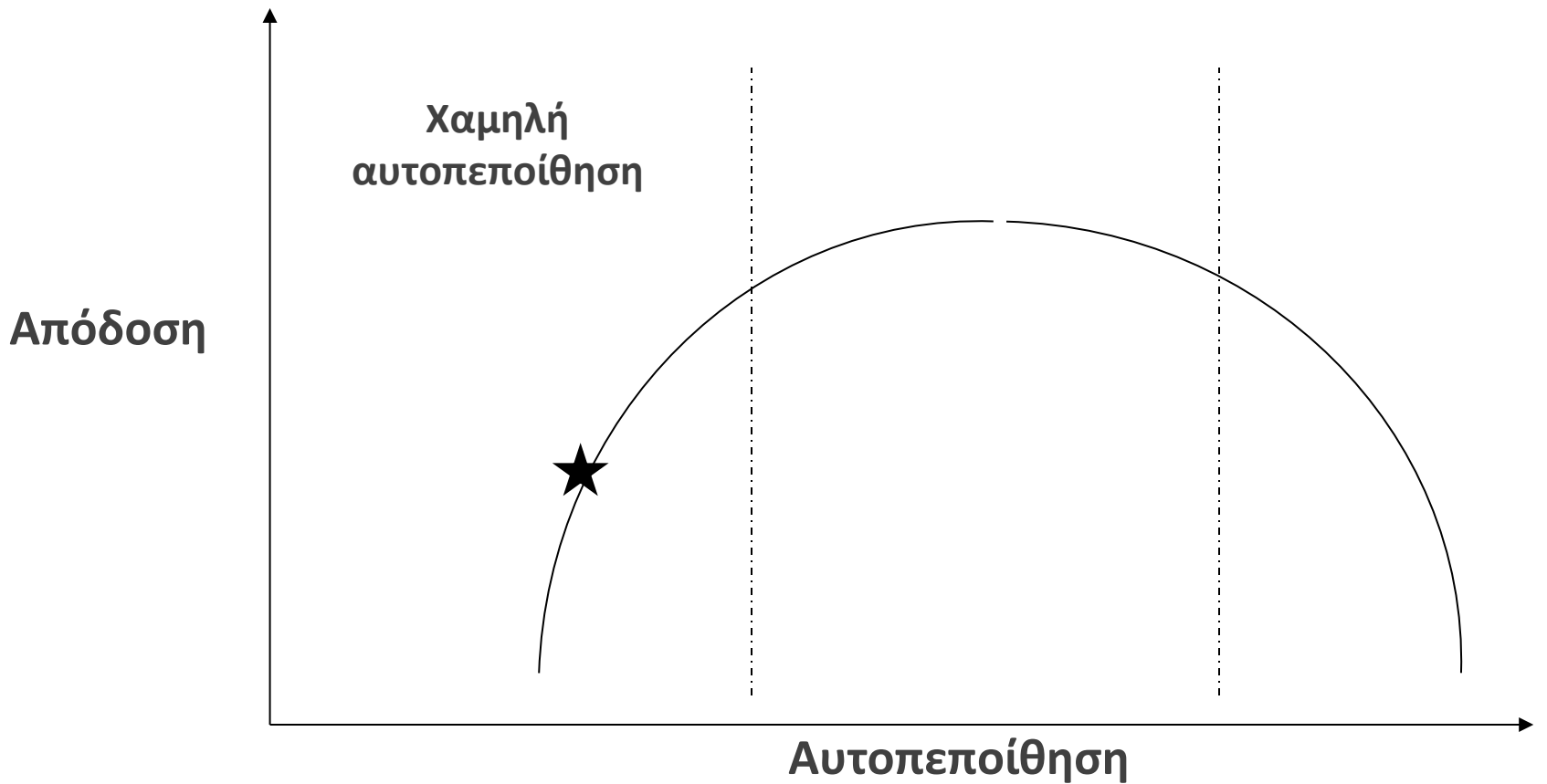


Αυτοπεποίθηση & Απόδοση





Αυτοπεποίθηση & Απόδοση





Αυτοπεποίθηση & Απόδοση

Χαμηλό επίπεδο αυτοπεποίθησης...

... οι αθλητές ...

...μπερδεύουν το «ποιοι είναι» με το «ποιοι θα ήθελαν να είναι» ή με το «ποιοι πρέπει να είναι»

...βλέπουν τους εαυτούς τους ως αποτυχημένους και ενεργούν ανάλογα

...τα λάθη τους καταστρέφουν την αντιληπτική τους ικανότητα

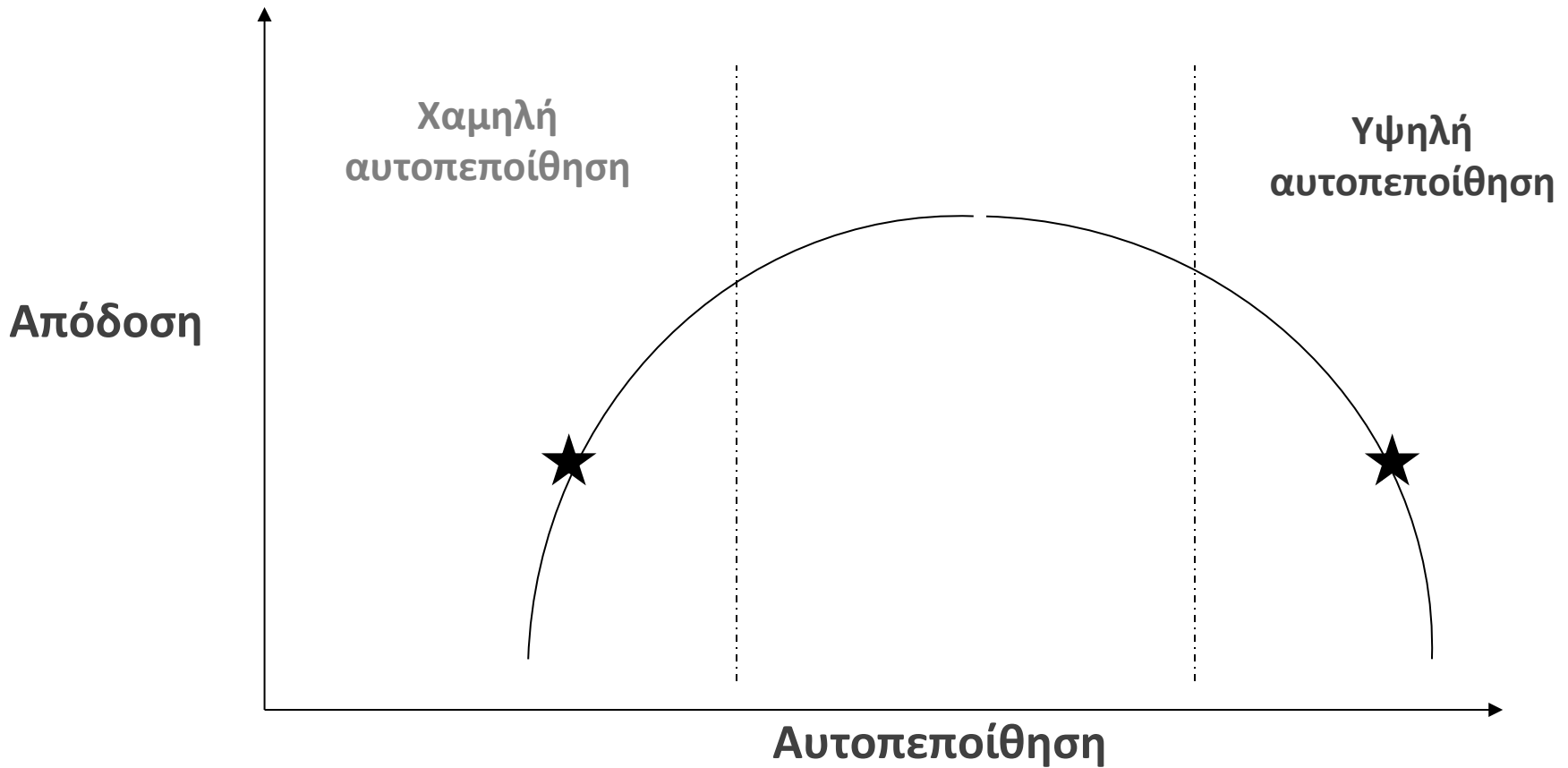
...επικεντρώνονται στις αδυναμίες τους

...το αίσθημα του αποτυχημένου έχει αντίκτυπο στην συνολική τους ανάπτυξη





Αυτοπεποίθηση & Απόδοση





Αυτοπεποίθηση & Απόδοση

Υψηλό επίπεδο αυτοπεποίθησης...

... οι αθλητές ...

«Φουσκωμένη» αυτοπεποίθηση

...πιστεύουν ότι είναι καλύτεροι
απ' ότι πραγματικά είναι

...υπερεκτιμούν τις ικανότητές
τους

...συχνά τα καταφέρνουν, αλλά
δεν προετοιμάζονται κατάλληλα

Ψευδής αυτοπεποίθηση

...φαίνονται δυνατοί εξωτερικά,
αλλά φοβισμένοι εσωτερικά

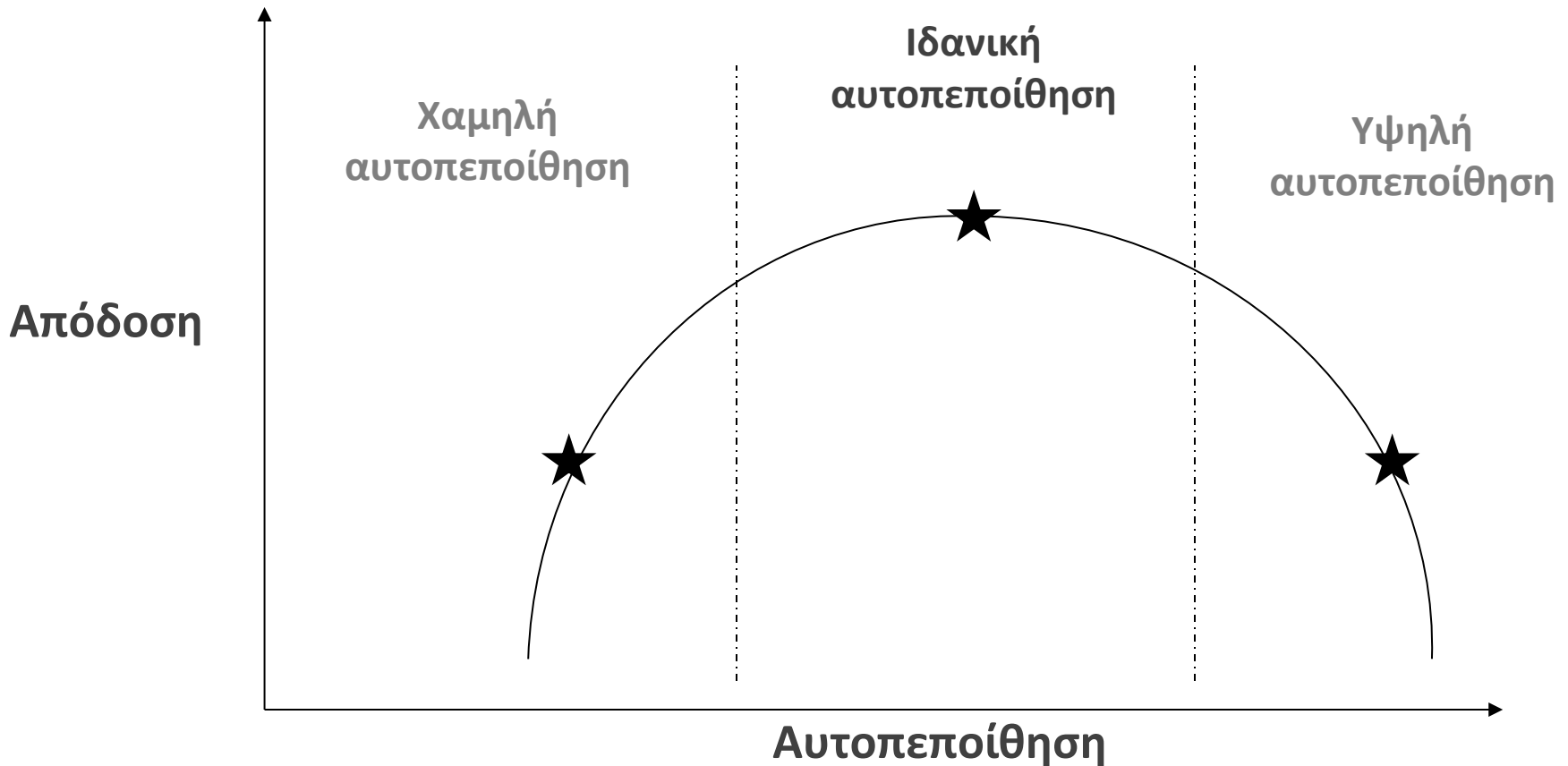
...δεν παραδέχονται τα λάθη, και
δικαιολογούνται

...δεν δέχονται τις ευθύνες για τα
λάθη τους





Αυτοπεποίθηση & Απόδοση





Αυτοπεποίθηση & Απόδοση

Ιδανικό επίπεδο αυτοπεποίθησης...

... οι αθλητές ...

...αυξημένη αίσθηση ικανότητας

...κατέχουν γνώση, στρατηγικές, δεξιότητες και ικανότητες απαραίτητες για την επιτυχία

...αυξημένη αίσθηση προετοιμασίας

...μπορούν να εκτελέσουν ποιο αποτελεσματικά τις παραπάνω στρατηγικές και δεξιότητες σε καταστάσεις αγώνα





Αυτοπεποίθηση & Απόδοση

Πως η αυτοπεποίθηση διευκολύνει την απόδοση... (;)





Αυτοπεποίθηση & Απόδοση

Πως η αυτοπεποίθηση διευκολύνει την απόδοση... (;)

... οι αθλητές ...

...αντιμετωπίζουν με ηρεμία και χωρίς άγχος τις δύσκολες καταστάσεις

...δεν αποσπούν τη σκέψη τους και συγκεντρώνονται στη δραστηριότητα αυτή καθαυτή και στην κάθε στιγμή

...προσπαθούν περισσότερο

...σχεδιάζουν τη στρατηγική του αγώνα με καθαρό μυαλό και δεν διστάζουν να πάρουν αποφάσεις

...δεν τα παρατούν, ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις





Αυτοπεποίθηση για Απόδοση

ή

Αυτοπεποίθηση για Αποτέλεσμα





Αυτοπεποίθηση για Απόδοση vs Αποτέλεσμα

Αυτοπεποίθηση για απόδοση...

...οι αθλητές πιστεύουν ότι μπορούν να εκτελέσουν τις απαραίτητες δεξιότητες και τις στρατηγικές για να αποδώσουν καλά και να επιτύχουν τους προσωπικούς τους στόχους

Αυτοπεποίθηση για αποτέλεσμα...

...οι αθλητές πιστεύουν ότι θα συγκριθούν με άλλους αθλητές και θα καταταχθούν σε μία καλή θέση και φυσικά ότι θα κερδίσουν τον αγώνα





Αυτοπεποίθηση για Απόδοση vs Αποτέλεσμα

Αυτοπεποίθηση για απόδοση...

...τα κριτήρια για την απόδοση είναι πιο ευέλικτα, ώστε να μπορούν να αυξηθούν ή να μειωθούν για να επιτευχθεί η ιδανική δυσκολία για να διατηρηθεί η απαραίτητη παρακίνηση σε υψηλό επίπεδο

...η επιτυχία είναι επίσης πιο ελεγχόμενη

...ενισχύεται ο αυτο-καθορισμός

...παροτρύνει τους αθλητές σε επιτυχημένες προσπάθειες δίνοντάς τους την αίσθηση της αυξημένης ικανότητας





Πως καλλιεργείται η αυτοπεποίθηση... (;)





Πως καλλιεργείται η αυτοπεποίθηση... (;)

... 3 βασικές πηγές ...

...επίτευξη

...αυτο-ρύθμιση

...περιβάλλον





Πηγές αυτοπεποίθησης...

...η αυτοπεποίθηση μπορεί να αναπτυχθεί μέσα από επίτευξη

...βαθιά γνώση αθλήματος

...προηγούμενες επιτυχίες

...εμπειρία





Πηγές αυτοπεποίθησης...

...η αυτοπεποίθηση μπορεί να επιτευχθεί μέσα από αυτο-ρύθμιση

...σωματικής προετοιμασίας

...πνευματικής προετοιμασίας

...παρουσίας του αθλητή στο χώρο

...αφοσίωση στο στόχο





Πηγές αυτοπεποίθησης...

...η αυτοπεποίθηση μπορεί να ενισχυθεί μέσα από το περιβάλλον

...κοινωνική υποστήριξη

...ηγεσία του προπονητή

...άνεση στο περιβάλλον

...συναθλητές





Προτάσεις για βελτίωση της αυτοπεποίθησης...





Προτάσεις για βελτίωση της αυτοπεποίθησης...

... οι προπονητές ...

...να ενθαρρύνουν τους αθλητές τους με θετική ανατροφοδότηση

...να τους μαθαίνουν να κινούνται και να ενεργούν με αυτοπεποίθηση

...να τους πείθουν με λόγια ότι είναι ικανοί

...να δίνουν έμφαση στην βελτίωση των δεξιοτήτων και όχι στο αποτέλεσμα των αγώνων





Προτάσεις για βελτίωση της αυτοπεποίθησης...

... οι προπονητές ...

...να χρησιμοποιούν συγκεκριμένους και προκλητικούς στόχους για τη βελτίωση της απόδοσης

...να δουλεύουν με δύσκολες συνθήκες στην προπόνηση ώστε στον αγώνα οι συνθήκες να είναι ευκολότερες και οι αθλητές να νιώθουν πιο άνετα

...να κάνουν σωστή χρήση αμοιβών – επαίνων

...να συνδέουν την αποτυχία με μειωμένη προσπάθεια και όχι ικανότητα





Προτάσεις για βελτίωση της αυτοπεποίθησης...

... οι προπονητές ...

...να μάθουν στους αθλητές να εκλαμβάνουν το άγχος σαν ένδειξη ετοιμότητας και όχι φόβου

...να υποδεικνύουν πετυχημένα πρότυπα στους αθλητές

...αυτο-ομιλία

...νοερή απεικόνιση

...καθορισμός στόχων

...προ-αγωνιστηκές ρουτίνες





Αυτο-εκπληρούμενη προφητεία





Αυτο-εκπληρούμενη προφητεία...

...συμβαίνει όταν οι προσδοκίες των προπονητών προτρέπουν τους αθλητές να συμπεριφέρονται ή να εκτελούν κατά τρόπο που να συνάδει με τις προσδοκίες τους

...οι προσδοκίες των προπονητών μπορούν να αυξήσουν ή να μειώσουν την αυτοπεποίθηση των αθλητών σε σημαντικό βαθμό





Αυτο-εκπληρούμενη προφητεία (μοντέλο)...

Βήμα 1:
Προσδοκίες προπονητών





Αυτο-εκπληρούμενη προφητεία (διαδικασία)...

... Βήμα 1 ...

...αναπτύσσουν προσδοκίες

...προσωπικά χαρακτηριστικά

...φύλλο

...κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο

...κτλ

...πληροφορίες για την απόδοση

...προηγούμενες εμπειρίες σχετικά με την απόδοση

...αξιολόγηση από άλλους

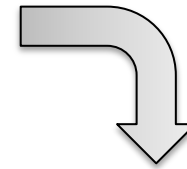
...κτλ





Αυτο-εκπληρούμενη προφητεία (μοντέλο)...

Βήμα 1:
Προσδοκίες προπονητών



Βήμα 2:
Οι προσδοκίες των
προπονητών επηρεάζουν την
συμπεριφορά τους





Αυτο-εκπληρούμενη προφητεία (διαδικασία)...

... Βήμα 2 ...

...οι προσδοκίες των προπονητών επηρεάζουν τον χειρισμό τους με τους αθλητές

...αλληλεπίδραση

...συχνότητα, ενθουσιασμός

...τρόπος διδασκαλίας

...ποικιλία και δυσκολία δεξιοτήτων, επιμονή

...ανατροφοδότηση

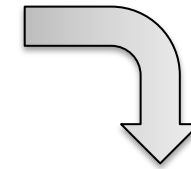
...ειδική, διορθωτικό περιεχόμενο





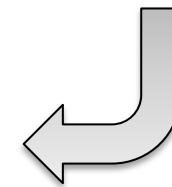
Αυτο-εκπληρούμενη προφητεία (μοντέλο)...

Βήμα 1:
Προσδοκίες προπονητών



Βήμα 2:
Οι προσδοκίες των
προπονητών επηρεάζουν την
συμπεριφορά τους

Βήμα 3:
Οι συμπεριφορές των
προπονητών επηρεάζουν την
απόδοση των αθλητών





Αυτο-εκπληρούμενη προφητεία (διαδικασία)...

... Βήμα 3 ...

...η μάθηση και η εκτέλεση των αθλητών αντανακλούν στους διάφορους χειρισμούς των προπονητών

...ποιότητα και ποσότητα μάθησης

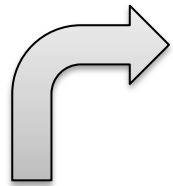
...οι γνώσεις σχετικά με τους αγώνες και την απόδοση

...μεγάλη διάρκεια ανάπτυξης

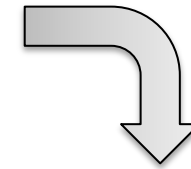




Αυτο-εκπληρούμενη προφητεία (μοντέλο)...

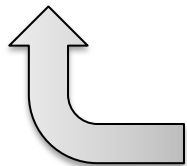


Βήμα 1:
Προσδοκίες προπονητών

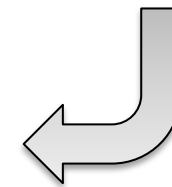


Βήμα 4:
Η απόδοση των αθλητών
συμμορφώνονται με τις
προσδοκίες των προπονητών

Βήμα 2:
Οι προσδοκίες των
προπονητών επηρεάζουν την
συμπεριφορά τους



Βήμα 3:
Οι συμπεριφορές των
προπονητών επηρεάζουν την
απόδοση των αθλητών





Αυτο-εκπληρούμενη προφητεία (διαδικασία)...

... Βήμα 4 ...

...η συμπεριφορά των αθλητών επιβεβαιώνεται από τις προσδοκίες των προπονητών

...ποιο επιρρεπείς αθλητές στην αυτο-εκπληρούμενη προφητεία

...νεαροί

...λιγότερες εμπειρίες

...χαμηλή αυτο-εκτίμηση





Αυτο-εκπληρούμενη προφητεία...

...πώς να μεγιστοποιήσουμε τις θετικές επιδράσεις της α-ε-π... (;)





Αυτο-εκπληρούμενη προφητεία...

...πρόγραμμα ανίχνευσης ταλέντων

...Ελλάδα 1988





Αυτο-εκπληρούμενη προφητεία...

...πώς να μεγιστοποιήσουμε τις θετικές επιδράσεις της α-ε-π... (;)

...αναγνωρίστε αρχικές προσδοκίες που είναι ανακριβείς

...εξισώστε το χρόνο για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων μεταξύ των αθλητών

...απαντήστε στα λάθη με υποδείξεις για βελτίωση

...δημιουργήστε ένα κλίμα προσανατολισμένο στη μάθηση

...αναπτύξτε τις καλές σχέσεις με όλους τους αθλητές σας





Επίλογος...

...η αυτοπεποίθηση είναι κομβικό σημείο της αθλητικής επιτυχίας

...για να υπάρχει αυτοπεποίθηση πρέπει να υπάρχουν πρώτα εμπειρίες επιτυχίας, θετικό περιβάλλον και σωστή οργάνωση της προπόνησης

...οι θετικές προσδοκίες του αθλητή και των σημαντικών άλλων, ιδιαίτερα του προπονητή, συμβάλουν στην καλή απόδοση του αθλητή

...ο αθλητής που αισθάνεται σίγουρος για τον εαυτό του πιστεύει ότι αυτός καθορίζει την τύχη του μέσα από προσπάθεια και σκληρή δουλειά





ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ . . .

*Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης & Ποιότητας Ζωής
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας*

*Email: egalanis@uth.gr
Tel.: 2431047023*

