



Διαχείριση Άγχους

Αθλητική Ψυχολογία

“MK 0108”

Τρίκαλα, 22-10-2018





15ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
με Διεθνή Συμμετοχή

14 - 16 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ, 2018
Αθήνα

Μεγάλο Αμφιθέατρο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών



«Άσκηση-Άθληση & Ψυχολογία:
Δύο επιστήμες σε μία δυναμική σχέση»

Οργανώνεται από:
την Εταιρία Ψυχολογίας Άσκησης & Αθλητισμού
&
το Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής
Ψυχολογίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίου Αθηνών

Πληροφορίες: www.sportpsychology.org.gr





www.sportpsychology.org.gr

← → ↻ ⓘ Μη ασφαλής | www.sportpsychology.org.gr ☆ ⌵ ⋮

Αρχική Επικοινωνία Περιοδικό

Ελληνική Εταιρεία Ψυχολογίας της Άσκησης και του Αθλητισμού

Hellenic Society of Sport and Exercise Psychology (HSSEP)

- ▶ Αρχική
- ▶ Τομείς Δραστηριότητας
- ▶ Διοικητικό Συμβούλιο
- ▶ Αίτηση Εγγραφής Μέλους
- ▶ Πιστοποίηση
- ▶ Ειδήσεις
- ▶ Συνεδριάσεις

Ταυτότητα της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχολογίας της Άσκησης και του Αθλητισμού

Η Εταιρεία Ψυχολογίας της Άσκησης και του Αθλητισμού (ΕΨΑΑ), ή Hellenic Society of Sport and Exercise Psychology (HSSEP), αποτελεί τη σύγχρονη μορφή της πρώην Εταιρείας Αθλητικής Ψυχολογίας και της εταιρείας Ψυχολογίας και Εφαρμοσμένης Νευροφυσιολογίας στην Άθληση, η οποία ιδρύθηκε το 1978. Το επιστημονικό πεδίο της Εταιρείας, σύμφωνα με το καταστατικό της, ορίζεται από το νευροφυσιολογικό χώρο της κίνησης (κινητικός έλεγχος, κινητική μάθηση και ανάπτυξη), καθώς και από το χώρο της ατομικής, ομαδικής και κοινωνικής Αθλητικής Ψυχολογίας.

Αφίσα_Συνεδριου_...jpg

Προβολή όλων





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





*“...ταραχή στους ανθρώπους δεν προκαλούν οι καταστάσεις,
αλλά οι απόψεις που έχουν οι άνθρωποι για τις
καταστάσεις αυτές...”*





“...η Μαρία, αθλήτρια τεχνικής κολύμβησης, είναι 17 χρονών. Η Μαρία είναι μία αθλήτρια με μεγάλες δυνατότητες. Στην προπόνηση είναι πολύ συνεπής και οι αποδόσεις της θα μπορούσαν να τη φέρουν ανάμεσα στις κορυφαίες του αγωνίσματός της. Κάποια σημάδια όμως πριν από τους αγώνες, και ιδιαίτερα τους πιο σημαντικούς, είναι πολύ εμφανή. Μέρους πριν τον αγώνα αρχίζει να έχει ανησυχίες σχετικά με την απόδοσή της, οι οποίες όσο πλησιάζει η μέρα του αγώνα αυξάνονται. Την μέρα του αγώνα είναι πολύ σφιγμένη. Δε μπορεί να επικοινωνήσει με τον προπονητή της, φοβάται ότι δεν θα πάει καλά, και μερικές φορές εκδηλώνει επιθυμία να μην αγωνιστεί. Όταν βρεθεί στο χώρο των αγώνων έχει συμπτώματα όπως ταχυπαλμία, σφίξιμο στο στομάχι και αυξημένη εφίδρωση. Τα συμπτώματα αυτά την κάνουν να ανησυχεί ακόμα περισσότερο και να αισθάνεται ότι δεν είναι έτοιμη για τον αγώνα, ενώ ξέρει ότι η προετοιμασία της και η κατάσταση στην οποία βρίσκεται είναι καλή. Ως αποτέλεσμα, τις περισσότερες φορές αποδίδει πολύ χειρότερα από αυτό που είναι σε θέση να αποδώσει...”





“...νομίζω ότι το άγχος και το πείσμα είναι αυτά που σε κάνουν να βάζεις όλες σου τις δυνάμεις και σε υποχρεώνουν να φτάνεις στο ανώτερο επίπεδο απόδοσης...”

(Κώστας Κεντέρης)





...άγχος ..(;))

...στρες ..(;))

...διέγερση ..(;))

Άγχος = Στρες = Διέγερση





Τι είναι διέγερση... (;)





Τι είναι διέγερση... (;)

...αναφέρεται στην ένταση μιας συμπεριφοράς





Τι είναι διέγερση... (;)

...αναφέρεται στην ένταση μιας συμπεριφοράς

...ελάχιστη ένταση (... ? ...) – μέγιστη ένταση (... ? ...)





Τι είναι διέγερση... (;)

...αναφέρεται στην ένταση μιας συμπεριφοράς

...ελάχιστη ένταση (ύπνος) – μέγιστη ένταση (αγώνας)





Τι είναι διέγερση... (;)

...αναφέρεται στην ένταση μιας συμπεριφοράς

...ελάχιστη ένταση (ύπνος) – μέγιστη ένταση (αγώνας)

...αυξημένη – μειωμένη ή ευχάριστη – δυσάρεστη





Τι είναι διέγερση... (;)

...αναφέρεται στην ένταση μιας συμπεριφοράς

...ελάχιστη ένταση (ύπνος) – μέγιστη ένταση (αγώνας)

...αυξημένη – μειωμένη ή ευχάριστη – δυσάρεστη

Πριν από τον αγώνα ...(;)

Μετά από επιτυχία ...(;)





Video – Arousal & Performance





Τι είναι στρες... (;)





Τι είναι στρες... (;)

Το στρες...

...εμφανίζεται όταν οι απαιτήσεις του περιβάλλοντος, όπως τις αντιλαμβάνεται το άτομο, υπερβαίνουν τις δυνατότητες αντιμετώπισής τους από το άτομο

...είναι μια καθαρά φαινομενολογική έννοια, καθώς εστιάζεται στον πως αντιλαμβάνεται το άτομο, τόσο τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις, όσο και τις δικές του δυνατότητες να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις αυτές





Τι είναι στρες... (;)

Θεωρείται μια διαδικασία η οποία περιλαμβάνει (4 στάδια)...

...ένα περιβαλλοντικό ερέθισμα που θέτει απαιτήσεις στο άτομο

...την αντίληψη του ατόμου για το ερέθισμα αυτό και για το πώς πρέπει να αντιμετωπιστεί

...την πραγματική ενέργεια-απάντηση του ατόμου στο ερέθισμα

...τις συνέπειες της ενέργειας αυτής για το άτομο





Τι είναι στρες... (;)

Το στρες...

Στάδιο

Παράδειγμα

Απαιτήσεις από το περιβάλλον

Δύσκολος αγώνας

Αντίληψη του ατόμου για τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος

Πολύ δύσκολα θα κερδίσω αυτόν τον αγώνα

Απάντηση (π.χ. διέγερση)

Αυξημένος καρδιακός σφυγμός

Συμπεριφορά

Μειωμένη απόδοση





Video – Sport & Stress





Τι είναι άγχος... (;)





Τι είναι άγχος... (;)

...είναι η απάντηση σε στρεσογόνα ερεθίσματα

...πρόκειται για μια κατάσταση στην οποία ο αθλητής αισθάνεται να κυριαρχείται από αυξημένη ανησυχία, φόβο, νευρικότητα, ενώ οι μύες είναι σφιγμένοι, έχει αυξημένους καρδιακούς σφυγμούς, νιώθει ένα σφίξιμο στο στομάχι, κτλ..

...μερικές φορές όμως αυτή η κατάσταση εκφράζεται με απάθεια και χασμουρητό





Άγχος

Διαχωρισμός άγχους (2 τύπους)...

...περιστασιακό άγχος

...παροδικά αντιλαμβανόμενα συναισθήματα ανησυχίας και έντασης

...χαρακτηριστικό άγχος

...η προδιάθεση ενός ατόμου να αντιλαμβάνεται αντικειμενικά μη-απειλητικές καταστάσεις ως απειλητικές





Άγχος

Διαχωρισμός άγχους (2 μορφές)...

...γνωστικό άγχος

...έντονη ανησυχία, φόβος, αρνητικές σκέψεις, κτλ..

...σωματικό άγχος

...αυξημένη διέγερση που αναφέρεται σε σωματικές αντιδράσεις (π.χ. ταχυπαλμία, κτλ..)





Συζήτηση: Άγχος αθλητών

Τι είδους άγχους εμφανίζουν οι αθλητές λίγο πριν την έναρξη του αγώνα...(;)

... γιατί ..(;)

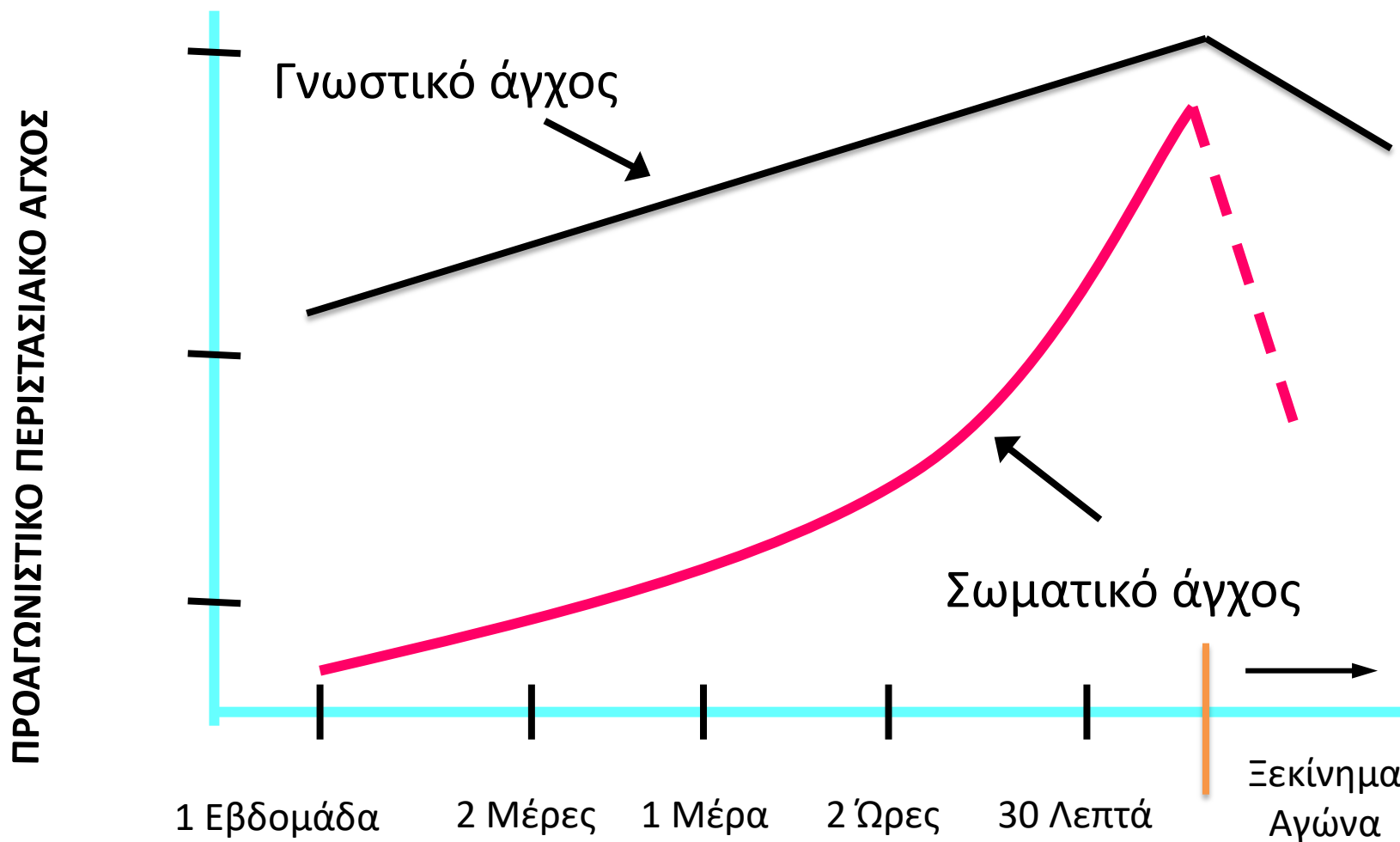
...επέλεξε έναν αθλητή και περιέγραψε αναλυτικά

...(2 – 3 λεπτά)



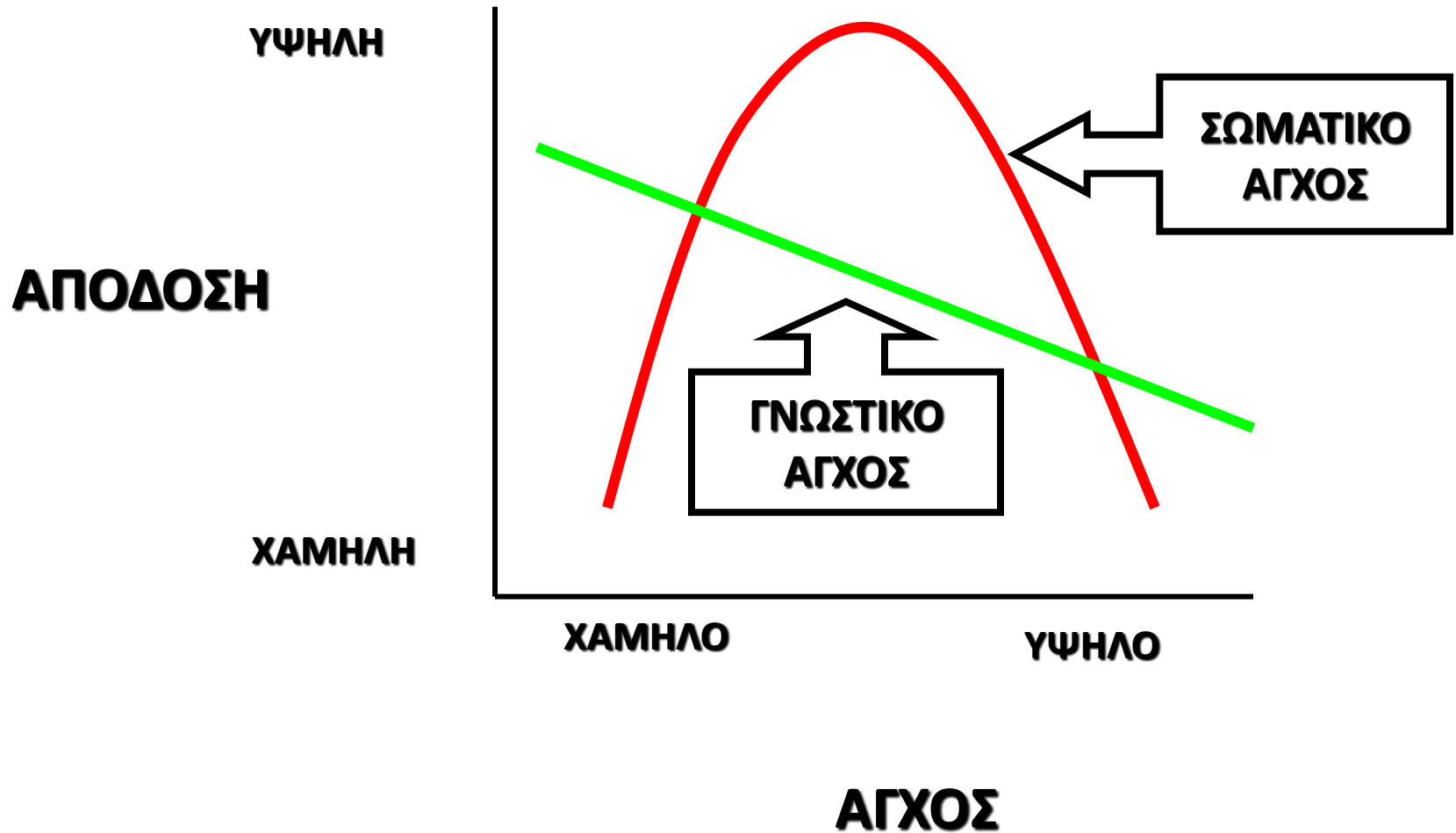


Συζήτηση: Άγχος αθλητών





Συζήτηση: Άγχος αθλητών





Video – Sport Science Anxiety





Άγχος

Γιατί αγχώνονται οι αθλητές ..(;)





Άγχος

Γιατί αγχώνονται οι αθλητές ..(;)

...αντιλαμβάνονται ότι οι απαιτήσεις σε κάποιες καταστάσεις που πρέπει να αντιμετωπίσουν ξεπερνούν τις δυνατότητές τους

...φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού

...αλλά δυστυχώς, έχει αρνητική επίδραση στην απόδοση του αθλητή (κυρίως το γνωστικό άγχος)





Άγχος

Πότε αγχώνονται οι αθλητές ..(:) (ΑΙΤΙΕΣ)

...η αντιλαμβανόμενη πίεση των αθλητών εμφανίζεται μερικές μέρες, ώρες, λεπτά πριν από κάποιο αγώνα

...

...

...

...

...

...

...





Άγχος

Πότε αγχώνονται οι αθλητές ..(:) (ΑΙΤΙΕΣ)

...η αντιλαμβανόμενη πίεση των αθλητών εμφανίζεται μερικές μέρες, ώρες, λεπτά πριν από κάποιο αγώνα

...αβεβαιότητα για το αποτέλεσμα

...σημασία του αποτελέσματος

...

...

...

...

...





Άγχος

Πότε αγχώνονται οι αθλητές ..(:) (ΑΙΤΙΕΣ)

...η αντιλαμβανόμενη πίεση των αθλητών εμφανίζεται μερικές μέρες, ώρες, λεπτά πριν από κάποιο αγώνα

...αβεβαιότητα για το αποτέλεσμα

...σημασία του αποτελέσματος

...δυσκολία ή το επίπεδο του αγώνα

...μειωμένη αυτοπεποίθηση

...σχέσεις με σημαντικά άλλα πρόσωπα

...αμφιβολίες για την ετοιμότητα του αθλητή

...αμφιβολίες για τις συνθήκες του αγώνα





Άγχος

Πως μπορούμε να αλλάξουμε τις καταστάσεις ..(;))

...βήμα 1

...βήμα 2





Άγχος

Πως μπορούμε να αλλάξουμε τις καταστάσεις ..(;))

...βήμα 1

...συμφιλίωση του αθλητή με το ότι συμβαίνει πριν από τον αγώνα

...βήμα 2





Άγχος

Πως μπορούμε να αλλάξουμε τις καταστάσεις ..(;))

...βήμα 1

...συμφιλίωση του αθλητή με το ότι συμβαίνει πριν από τον αγώνα

...βήμα 2

...τι πρέπει να σημαίνει το άγχος

...ετοιμότητα

...νοιιάζομαι γι' αυτό που πρόκειται να κάνω





Άγχος

Πως μπορούμε να αλλάξουμε τις καταστάσεις ..(;))

...βήμα 1

...συμφιλίωση του αθλητή με το ότι συμβαίνει πριν από τον αγώνα

...βήμα 2

...τι πρέπει να σημαίνει το άγχος

...ετοιμότητα

...νοιιάζομαι γι' αυτό που πρόκειται να κάνω

Προσοχή..!!!

Όλα αυτά βέβαια ισχύουν με την προϋπόθεση ότι ο αθλητής είναι καλά προετοιμασμένος και το άγχος που νιώθει δεν προέρχεται από την έλλειψη προετοιμασίας





Οδηγίες για καλύτερο έλεγχο του άγχους

Τι ακριβώς να κάνω ..(:)

... 1 ...αναγνώριση συμπτωμάτων του άγχους





Οδηγίες για καλύτερο έλεγχο του άγχους

Τι ακριβώς να κάνω ..(:)

... 1 ...αναγνώριση συμπτωμάτων του άγχους

Κρύα χέρια

Διαταραχές ύπνου

Υπερβολική εφίδρωση

Πονοκέφαλος

Τσιμπήματα στο στομάχι

Αρνητικές σκέψεις

Ταχυπαλμία

Αφηρημένο βλέμμα





Οδηγίες για καλύτερο έλεγχο του άγχους

Τι ακριβώς να κάνω ..(;))

... 2 ...μείωση της σημασίας του αποτελέσματος

...ο σημαντικός αγώνας αντιπροσωπεύει μια απειλή για την αυτο-αξία του αθλητή

... 3 ...βρες το ιδανικό για σένα επίπεδο διέγερσης

...είναι διαφορετικό από αθλητή σε αθλητή

...θετική επεξήγηση της αυξημένης διέγερσης

... 4 ...αύξηση της αυτοπεποίθησης

...θετική ανατροφοδότηση

...δύσκολες συνθήκες στην προπόνηση





Οδηγίες για καλύτερο έλεγχο του άγχους

Τι ακριβώς να κάνω ..(;))

... 5 ...διαχείριση αρνητικών σκέψεων

...αντικατάσταση αυτών με θετικές

...εστίαση της προσοχής στην αναπνοή

... 6 ...καθορισμός ρεαλιστικών στόχων

...ελεγχόμενοι στόχοι

...προσωπικοί βελτίωση





Ημέρα του αγώνα

Η ημέρα του αγώνα δεν είναι κατάλληλη μέρα για να θυμηθούμε τι πρέπει να περιμένουμε...

...είναι η μέρα που χρειάζεται να ελαφρύνουμε τις προσδοκίες
(αθλητή – προπονητή – σημαντικών άλλων)

...είναι η μέρα που ο αθλητής χρειάζεται να εμπιστευτεί τη δουλειά που έχει κάνει και όχι να αμφισβητεί και να ανησυχεί για όσο δεν έκανε





Ημέρα του αγώνα

Ξέχασε το αποτέλεσμα...

...εστίασε στη σημασία ενός καλού ξεκινήματος, μιας ορθής τεχνικής, μιας προσπάθειας μέχρι το τελευταίο λεπτό, όπου όταν ολοκληρώσετε την εκτέλεση να νιώθετε ότι τα δώσατε όλα (ψυχικά και σωματικά)

...μη συζητάς για το αποτέλεσμα

...απασχόλησε τη σκέψη σου μόνο για την τεχνική, τακτική και γενικώς για την απόδοσή σου





Ημέρα του αγώνα

“Κλείδωσε” τις έννοιές σου στα αποδυτήρια...

...άφησε πίσω οτιδήποτε σε απασχολεί

...συγκεντρώσου στο τώρα και στο τι πρέπει να κάνεις





Ημέρα του αγώνα

Επέλεξε ένα σημείο ηρεμίας...

...πριν ή κατά τη διάρκεια του αγώνα, όταν αρχίζεις να νιώθεις ανήσυχη
πήγαινε στο σημείο ηρεμίας

...χαλάρωσε με μερικές βαθιές αναπνοές





Επίλογος

Άγχος...

...σημαντικός παράγοντας για την επιτυχία η διαχείριση του άγχους

...αναγνώρισε καθημερινές ανησυχητικές καταστάσεις και κάνε συμφιλίωση/διαχείριση αυτών

...το άγχος δεν είναι πάντα κακό

...αλλά είμαι εδώ

...έτοιμος

...νοιάζομαι





ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ . . .

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

*E: egalanis@uth.gr
T: 2431047023*

