



Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Αθλητική Ψυχολογία

“MK 0108”

Τρίκαλα, 29-10-2018





Αθλητική Ψυχολογία

Ψυχολογικές δεξιότητες

Αυτοπεποίθηση

Διαχείριση άγχους

Αυτοσυγκέντρωση

(Διατήρηση παρακίνησης)

Ψυχολογικές τεχνικές

Καθορισμός στόχων

Αυτο-ομιλία

Νοερή απεικόνιση

Προ-αγωνιστικές ρουτίνες

Τεχν. χαλάρωσης/ενεργοποίησης





“...ο Μιχάλης είναι 17 χρονών αθλητής τεχνικής κολύμβησης. Είναι γενικά ένα πολύ ενθουσιώδες άτομο γεμάτο ενέργεια και ζωντάνια. Έχει ένα εμφανές ταλέντο στο άθλημά του και παράλληλα διακρίνεται για τη μεγάλη του επιθυμία να γίνει αθλητής υψηλού επιπέδου. Η επιθυμία του αυτή είναι φανερή στον ενθουσιασμό που έχει για το άθλημα, την μεγάλη του αφοσίωση, αλλά και τη διάθεσή του στην προπόνηση. Παρά το γεγονός ότι του αρέσει να παίρνει μέρος σε αγώνες, ορισμένες φορές κατά τη διάρκεια των αγώνων δείχνει να χάνει τον έλεγχό του. Σε συζήτηση με τον προπονητή του, του λέει ότι μερικές φορές στους αγώνες συλλαμβάνει τον εαυτό του να σκέφτεται πράγματα που τον αποπροσανατολίζουν. Για παράδειγμα, όταν κάνει ένα λάθος τεχνικής ή τακτικής δεν μπορεί να το βγάλει από το μυαλό του και σκέφτεται τι δεν έκανε καλά και γιατί. Επίσης, λέει ότι όταν καταλαβαίνει ότι δεν πάει καλά σκέφτεται πόσο στενοχωρημένος θα είναι μετά, αλλά ακόμα και όταν αγωνίζεται καλά, το μυαλό του πολλές φορές θα πετάξει στο τέλος του αγώνα, στον τρόπο που θα πανηγυρίσει, στο μετάλλιο και την απονομή, και τη χαρά που θα έχει με τον προπονητή του και τους γονείς του. Μερικές φορές οι σκέψεις αυτές δεν τον επηρεάζουν, όμως άλλες φορές αισθάνεται ότι τον εμποδίζουν να ολοκληρώσει τον αγώνα του όπως θα έπρεπε...”





“...εκεί στο στίβο, οι άλλοι, οι θεατές, οι προπονητές, οι αθλητές, παίζουν όλοι το δικό τους παιχνίδι. Εσύ πρέπει να συγκεντρωθείς στο δικό σου. Να κάνεις όλα εκείνα που διδάχθηκες πως γίνονται. Να τα κάνεις στον πιο απόλυτο βαθμό των δυνάμεών σου και για τίποτα άλλο να μην ξοδεύεις ούτε μια γωνία της σκέψης σου...”

(Green Morris)

“...ακούτε τα ουρλιαχτά των θεατών όταν τρέχετε...”

“...όχι, ούτε τους βλέπω. Το τελευταίο που ακούω είναι το μπαμ. Μετά είμαι απόλυτα συγκεντρωμένος. Σαν να είναι τα ματιά μου στραμμένα εδώ μέσα στο στήθος. Μετά δεν καταλαβαίνω τίποτα...”

(Atto Bolton)





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Οι όροι προσοχή και αυτοσυγκέντρωση αν και συχνά χρησιμοποιούνται σαν ταυτόσημες έννοιες έχουν διαφορετική σημασία...

...τι είναι προσοχή;

...τι είναι αυτοσυγκέντρωση;





Τι είναι προσοχή...(;)





Τι είναι προσοχή...(;)

...είναι η διαδικασία που κατευθύνει την πρόσληψη πληροφοριών καθώς αυτές φτάνουν στις αισθήσεις μας. Μέσω των αισθήσεών μας δεχόμαστε πληροφορίες από το περιβάλλον. Κάθε στιγμή, οι αισθήσεις μας βομβαρδίζονται από πολλά ερεθίσματα.

Έτσι η προσοχή...

...είναι μια γνωστική διαδικασία μέσω της οποίας το άτομο κατευθύνει τα ερεθίσματα που ανιχνεύονται με την βοήθεια των αισθήσεων





Τι είναι αυτοσυγκέντρωση...(;)





Τι είναι αυτοσυγκέντρωση...(;)

...είναι η ικανότητα διατήρησης της προσοχής στο επιλεγόμενο ερέθισμα για μια χρονική περίοδο, έτσι ώστε να μην αποσπάται ή επηρεάζεται από κανένα εσωτερικό ή εξωτερικό ερέθισμα

Όπως επίσης...

...είναι μια δεξιότητα στην οποία το άτομο προσπαθεί να μειώσει ή να αποφύγει καταστάσεις άσχετες με το γεγονός που αποσυντονίζουν το άτομο, και να αυξήσει την προσοχή του σε σχετικά και κρίσιμα για την δραστηριότητα ερεθίσματα





Τι είναι αυτοσυγκέντρωση...(;)

...είναι η ικανότητα διατήρησης της προσοχής στο επιλεγόμενο ερέθισμα για μια χρονική περίοδο, έτσι ώστε να μην αποσπάται ή επηρεάζεται από κανένα εσωτερικό ή εξωτερικό ερέθισμα

Όπως επίσης...

...είναι μια δεξιότητα στην οποία το άτομο προσπαθεί **να μειώσει ή να αποφύγει καταστάσεις άσχετες με το γεγονός που αποσυντονίζουν το άτομο**, και **να αυξήσει την προσοχή του σε σχετικά και κρίσιμα για την δραστηριότητα ερεθίσματα**





Αυτοσυγκέντρωση

Σχετικό

Άσχετο

...σωστή θέση του σώματος

...θόρυβος από τους θεατές

...τεχνική μιας άσκησης

...ομιλία από τη γραμματεία

...τακτική του αγώνα

...προηγούμενος αγώνας





Αυτοσυγκέντρωση

	<u>Σχετικό</u>	<u>Άσχετο</u>
...σωστή θέση του σώματος	✓	
...θόρυβος από τους θεατές		✓
...τεχνική μιας άσκησης	✓	
...ομιλία από τη γραμματεία		✓
...τακτική του αγώνα	✓	
...προηγούμενος αγώνας		✓





Αυτοσυγκέντρωση

Παρ' όλα αυτά η αυτοσυγκέντρωση...

...απαιτεί πολύ ψυχική ενέργεια

...είναι προσπάθεια χωρίς προσπάθεια

...περιλαμβάνει σκέψεις και αισθήματα

...επηρεάζεται από την ποιότητα των σκέψεων και το είδος των συναισθημάτων





Η έννοια της προσοχής στον αθλητισμό

Παρ' όλου που συχνά αναφερόμαστε στην προσοχή και στην αυτο-συγκέντρωση στον αθλητισμό δεν είναι πάντα ξεκάθαρο τι εννοούμε...

...η έννοια της προσοχής στον αθλητισμό έχει τρεις διαφορετικές σημασίες

...ετοιμότητα και διάρκεια

...ικανότητα ταυτόχρονης επεξεργασίας πολλών ερεθισμάτων

...επιλεκτικότητα ερεθισμάτων





Η έννοια της προσοχής στον αθλητισμό

Προσοχή ως ετοιμότητα και διάρκεια...

...μεμονωμένες προσπάθειες (σπριντ)

...ρύθμιση της διέγερσης

...π.χ. 100μ & golf

...προσπάθειες διάρκειας (μεγάλες αποστάσεις)

...περιορισμένη δυνατότητα διατήρησης της προσοχής

...π.χ. Australian Open 1997

Συνολικός χρόνος παιχνιδιού 87 λεπτά

Ενεργός χρόνος παιχνιδιού 17 λεπτά

Ενδιάμεσος χρόνος 70 λεπτά





Η έννοια της προσοχής στον αθλητισμό

Προσοχή ως ταυτόχρονη επεξεργασία πληροφοριών...

...πολλά ερεθίσματα την ίδια στιγμή

...κυρίως σε ομαδικά αθλήματα





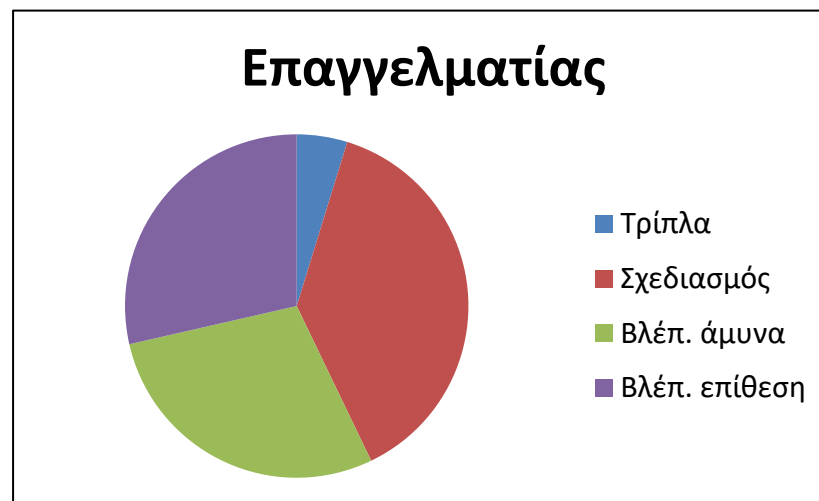
Η έννοια της προσοχής στον αθλητισμό

Προσοχή ως ταυτόχρονη επεξεργασία πληροφοριών...

...πολλά ερεθίσματα την ίδια στιγμή

...κυρίως σε ομαδικά αθλήματα

...π.χ.





Η έννοια της προσοχής στον αθλητισμό

Προσοχή ως επιλογή ερεθισμάτων...

...κάθε στιγμή οι αισθήσεις μας βομβαρδίζονται από χιλιάδες ερεθίσματα

...διαλέγουμε και προσέχουμε μόνο λίγα από αυτά

...σωστή επιλογή ερεθισμάτων

...σωστές αντιδράσεις





Η έννοια της προσοχής στον αθλητισμό

Προσοχή ως επιλογή ερεθισμάτων...

...κάθε στιγμή οι αισθήσεις μας βομβαρδίζονται από χιλιάδες ερεθίσματα

...διαλέγουμε και προσέχουμε μόνο λίγα από αυτά

...σωστή επιλογή ερεθισμάτων

...σωστές αντιδράσεις

...π.χ. (;)

...video





Στυλ προσοχής

Η προσοχή σας κάθε φορά κινείται σε 2 διαστάσεις...

...εσωτερική – εξωτερική

...στενή – πλατιά

...εσωτερική:

...εξωτερική:

...στενή:

...πλατιά:





Στυλ προσοχής

Η προσοχή σας κάθε φορά κινείται σε 2 διαστάσεις...

...εσωτερική – εξωτερική

...στενή – πλατιά

...εσωτερική: προσέχουμε ερεθίσματα από το σώμα/σκέψεις μας

...εξωτερική: προσέχουμε ερεθίσματα από το εξωτερικό περιβάλλον

...στενή: επικεντρωνόμαστε σε ένα μόνο ερέθισμα

...πλατιά: προσέχουμε ταυτόχρονα πολλά ερεθίσματα





Στυλ προσοχής

Στενή – Εσωτερική

Στενή – Εξωτερική

Πλατιά – Εσωτερική

Πλατιά – Εξωτερική





Στυλ προσοχής

Στενή – Εσωτερική

Στενή – Εξωτερική

Πλατιά – Εσωτερική

Πλατιά – Εξωτερική

Τεχνική κολύμβηση (αγώνας) ..?





Στυλ προσοχής

Στενή – Εσωτερική

Στενή – Εξωτερική

Πλατιά – Εσωτερική

Πλατιά – Εξωτερική

Τεχνική κολύμβηση (αγώνας) ..?





Στυλ προσοχής

Στενή – Εσωτερική

Στενή – Εξωτερική

Πλατιά – Εσωτερική

Πλατιά – Εξωτερική

Ποδηλασία βουνού (αγώνας) ..?





Στυλ προσοχής

Στενή – Εσωτερική

Στενή – Εξωτερική

Πλατιά – Εσωτερική

Πλατιά – Εξωτερική

Ποδηλασία βουνού (αγώνας) ..?





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Γιατί ο αθλητής θα πρέπει να προσέξει και να συγκεντρωθεί...





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Γιατί ο αθλητής θα πρέπει να προσέξει και να συγκεντρωθεί...

...γιατί έτσι το μυαλό ελέγχει και κατευθύνει το σώμα

...γιατί τότε εκτελεί καλύτερα την τεχνική/τακτική

...γιατί έτσι νιώθει ήρεμος

...γιατί τότε αγωνίζεται πιο σωστά





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Χωρίς προσοχή και αυτοσυγκέντρωση σε σημαντικά στοιχεία,
μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά η απόδοση στον αγώνα





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Πότε ο αθλητής θα πρέπει να προσέξει και να συγκεντρωθεί...





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Πότε ο αθλητής θα πρέπει να προσέξει και να συγκεντρωθεί...

...ένας αθλητής μπορεί να είναι συγκεντρωμένος καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα

...αλήθεια ή ψέματα ..(;)





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Ο αθλητής μπορεί να συγκεντρωθεί...

...την ώρα της προσπάθειας αυτής καθ' αυτής

...την ώρα των κενών

...από προσπάθεια σε προσπάθεια

...από ημίχρονο σε ημίχρονο

...από αγώνα σε αγώνα





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Ο αθλητής μπορεί να συγκεντρωθεί...

...την ώρα της προσπάθειας αυτής καθ' αυτής

...την ώρα των κενών

...από προσπάθεια σε προσπάθεια

...από ημίχρονο σε ημίχρονο

...από αγώνα σε αγώνα

Ωστόσο όμως θα υπάρχουν...

...στιγμές χαλάρωσης

...στιγμές διάσπασης της προσοχής





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Αυτό που χρειάζεται είναι οι αθλητές να μάθουν να συγκεντρώνονται...

...και να ξανα-συγκεντρώνονται

...και ξανά ... και ξανά...

...ανάλογα με τη στιγμή και τις απαιτήσεις αυτής

...βίντεο (τοξοβολία)





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Πώς ο αθλητής μπορεί να προσέξει και να συγκεντρωθεί...





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Πώς ο αθλητής μπορεί να προσέξει και να συγκεντρωθεί...

... 1 ...να μείνει στο παρόν και στο τώρα





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Πώς ο αθλητής μπορεί να προσέξει και να συγκεντρωθεί...

... 1 ...να μείνει στο παρόν και στο τώρα

...αποφυγή συγκέντρωσης σε γεγονότα από το παρελθόν
(προηγούμενες εμπειρίες)

...αποφυγή σκέψεων που προτρέπουν στο μέλλον





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Πώς ο αθλητής μπορεί να προσέξει και να συγκεντρωθεί...

... 2 ...αποφυγή της σκέψης που συνεχώς κρίνει και αξιολογεί την απόδοση





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Πώς ο αθλητής μπορεί να προσέξει και να συγκεντρωθεί...

... 2 ...αποφυγή της σκέψης που συνεχώς κρίνει και αξιολογεί την απόδοση

...η τάση της κατάταξης της απόδοσης (σε καλή ή όχι) την ώρα της εκτέλεσης αποτελεί εμπόδιο στην αυτοσυγκέντρωση





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Πώς ο αθλητής μπορεί να προσέξει και να συγκεντρωθεί...

... 3 ...ρουτίνες εκτέλεσης





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Πώς ο αθλητής μπορεί να προσέξει και να συγκεντρωθεί...

... 3 ...ρουτίνες εκτέλεσης

...αυστηρά προκαθορισμένη σειρά ενεργειών και σκέψεων πριν από την προσπάθεια για κατάλληλη εστίαση της προσοχής

...πρέπει να είναι εξατομικευμένες για τον κάθε αθλητή ξεχωριστά

...πρέπει να τηρούνται τελετουργικά και στην προπόνηση και στον αγώνα





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Πώς ο αθλητής μπορεί να προσέξει και να συγκεντρωθεί...

... 4 ...έλεγχος της διέγερσης





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Πώς ο αθλητής μπορεί να προσέξει και να συγκεντρωθεί...

... 4 ...έλεγχος της διέγερσης

...χρήση τεχνικών ελέγχου διέγερσης

...καταγραφή του επιπέδου διέγερσης και ανακάλυψη του ιδανικού γι' αυτόν επίπεδο διέγερσης





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Πώς ο αθλητής μπορεί να προσέξει και να συγκεντρωθεί...

... 5 ...εξάσκηση στον έλεγχο των ματιών





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Πώς ο αθλητής μπορεί να προσέξει και να συγκεντρωθεί...

... 5 ...εξάσκηση στον έλεγχο των ματιών

...τα μάτια, όπως και η σκέψη, έχουν την τάση να εστιάζουν σε άσχετα ερεθίσματα

...επικέντρωση σε κάτι ουδέτερο (π.χ. στο νερό)

...μετά επικέντρωση στο σχετικό ερέθισμα (π.χ. τεχνική)

...βίντεο





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Πώς ο αθλητής μπορεί να προσέξει και να συγκεντρωθεί...

... 6 ...αποφυγή υπερ-ανάλυσης του αγώνα





Προσοχή & Αυτοσυγκέντρωση

Πώς ο αθλητής μπορεί να προσέξει και να συγκεντρωθεί...

... 6 ...αποφυγή υπερ-ανάλυσης του αγώνα

...αυτοματοποίηση της κίνησης

...εξάσκηση της κίνησης (π.χ. τεχνική) μόνο στην προπόνηση





Επίλογος

...η προσοχή και η αυτοσυγκέντρωση καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την αθλητική απόδοση

...ανάλογα με το άθλημα απαιτούνται διαφορετικά στυλ προσοχής

...συγκέντρωση ξανά και ξανά μετά από κάποια χαλάρωση/διάσπαση

...αυτές οι δεξιότητες μπορούν να καλλιεργηθούν συστηματικά μέσα από την προπόνηση





ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ . . .

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

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

