



Νοερή απεικόνιση

Αθλητική Ψυχολογία

“MK 0108”

Τρίκαλα, 26-11-2018





Αθλητική Ψυχολογία

Ψυχολογικές δεξιότητες

Αυτοπεποίθηση

Διαχείριση άγχους

Αυτοσυγκέντρωση

(Διατήρηση παρακίνησης)

Ψυχολογικές τεχνικές

Καθορισμός στόχων

Αυτο-ομιλία

Νοερή απεικόνιση

Προ-αγωνιστικές ρουτίνες

Τεχν. χαλάρωσης/ενεργοποίησης

Χαρακτηριστικά που
προσδοκούμε να
αναπτύξει ο αθλητής



“Εργαλεία” για να
αναπτύξουμε τις
ψυχολογικές δεξιότητες





“...όσο ήμουν στον αέρα, σκεφτόμουν μόνο ότι
ήμουν ένα πουλί που πετούσε πάνω
από πόλεις και βουνά...”

Bob Beamon
Ολυμπιονίκης – άλμα σε μήκος





“...έκανα πάντα βουτιές μέσα στο κεφάλι μου. Κάθε νύχτα πριν κοιμηθώ πάντα έκανα τις βουτιές μου. 10 βουτιές. Πάντα ξεκινούσα με μία μπροστινή βουτιά, την πρώτη που έπρεπε να κάνω στους Ολυμπιακούς αγώνες, και έκανα τα πάντα όπως θα έπρεπε να τα κάνω όταν εγώ θα ήμουν εκεί. Πάντα έβλεπα τον εαυτό μου πάνω στον καταδυτικό βατήρα με το ίδιο μαγιό. Τα πάντα ήταν ίδια. Αν οι βουτιές ήταν λάθος, ξεκινούσα πάλι από την αρχή. Το βράδυ είναι μια καλή ώρα για να κάνεις ΝΑ τις βουτιές σου, αλλά αυτό για μένα ήταν καλύτερο και από τις προπονήσεις. Μερικές φορές έπαιρνα άδεια από τις προπονήσεις για να κάνω ΝΑ 5 φορές την ημέρα...”

Sylvie Bernier

Ολυμπιονίκης – καταδύσεις





Ορισμοί

Απεικόνιση...

...

Νοερή απεικόνιση...

...





Ορισμοί

Απεικόνιση...

...η ικανότητα να φανταστούμε κάποια κίνηση όταν μας ζητηθεί

Νοερή απεικόνιση...

...η διαδικασία επισκόπησης του εαυτού μας να εκτελεί μια κίνηση





Ορισμοί

Απεικόνιση...

...η ικανότητα να φανταστούμε κάποια κίνηση όταν μας ζητηθεί

Νοερή απεικόνιση...

...η διαδικασία επισκόπησης του εαυτού μας να εκτελεί μια κίνηση

Κριτήρια ΝΑ:

- ✓ Ενσυνείδητη προσπάθεια
- ✓ Συμβαίνει με απουσία εξωτερικών ερεθισμάτων
- ✓ Μπορούν να λειτουργήσουν όλες οι αισθήσεις
- ✓ Εμπειρία που γίνεται αντιληπτή





Νοερή απεικόνιση

Με βάσει τα προηγούμενα...

...έχεις κάνει ποτέ ΝΑ (;)

...αν ναι, τι συνήθως φαντάζεσαι (ασκήσεις, αγώνα) (;)

...πότε συνήθως κάνεις ΝΑ (;)

...για πόση ώρα προπονείσαι νοερά (;)





Είδη νοερής απεικόνισης

Είδη απεικόνισης (εικόνες)...

...αναπαραγωγή εικόνων

...δημιουργία εικόνων





Είδη νοερής απεικόνισης

Είδη απεικόνισης...

...αναπαραγωγή εικόνων

...δημιουργία εικόνων

Τι μπορούμε να κάνουμε τις εικόνες (;)





Είδη νοερής απεικόνισης

Είδη απεικόνισης...

...αναπαραγωγή εικόνων

...δημιουργία εικόνων

Τι μπορούμε να κάνουμε τις εικόνες (;)

- ✓ Να τις επεκτείνουμε
- ✓ Να τις αναποδογυρίσουμε
- ✓ Να τις συνδυάσουμε
- ✓ Να τις κάνουμε πιο έντονες





Είδη νοερής απεικόνισης

Είδη απεικόνισης...

...αναπαραγωγή εικόνων

...δημιουργία εικόνων

Τι μπορούμε να κάνουμε τις εικόνες (;)

- ✓ Να τις επεκτείνουμε
- ✓ Να τις αναποδογυρίσουμε
- ✓ Να τις συνδυάσουμε
- ✓ Να τις κάνουμε πιο έντονες

- ❖ Δεν είναι μια απλή ενόραση των γεγονότων!
- ❖ Με τη χρήση όλων των αισθήσεών μας!!





“...οι νικητές βλέπουν αυτό που θέλουν να συμβεί...”

“...οι ηττημένοι βλέπουν αυτό που φοβούνται ότι θα συμβεί...”

(δε βελτιώνει πάντα την απόδοση)





Τρόποι νοερής απεικόνισης

Τρόποι απεικόνισης...

...εσωτερικά

...εξωτερικά





Τρόποι νοερής απεικόνισης

Τρόποι απεικόνισης...

...εσωτερική ΝΑ

...κυρίως κιναισθητική στη φύση της

...βλέπουμε τα πράγματα μέσα από τα δικά μας μάτια

...εξωτερική ΝΑ

...κυρίως ως μια οπτική αίσθηση

...ως θεατής να παρακολουθεί το σώμα του να εκτελεί

...συνδυασμός





Τρόποι νοερής απεικόνισης

TYPES OF IMAGERY

INTERNAL IMAGERY

INTERNAL IMAGERY IS THE PERSPECTIVE OF SEEING THINGS FROM YOUR OWN EYES.



EXTERNAL IMAGERY

EXTERNAL IMAGERY TAKES THE PERSPECTIVE SIMILAR TO WATCHING YOURSELF ON VIDEO.





Νοερή απεικόνιση & Αθλητισμός

Νοερή πρόβα...

...μια γνωστική εκτέλεση κίνησης με στόχο την προετοιμασία για επικείμενη πραγματική εκτέλεση

Νοερή προπόνηση...

...συστηματική γνωστική εκτέλεση κίνησης με στόχο τη βελτίωση ή τη μάθηση





Νοερή απεικόνιση & Αθλητισμός

Χρήσεις ΝΑ...

...ανάπτυξη φυσικών δεξιοτήτων

...εξάσκηση κινήσεων, τελειοποίηση τεχνικής, αυτοματοποίηση

...ανάπτυξη αντιληπτικών δεξιοτήτων

...ταχύτητα αντίδρασης σε διάφορες καταστάσεις, ταχύτητα επιλογής και λήψης αποφάσεων, εξάσκηση στρατηγικής ενός αγώνα, εξάσκηση σε πιθανές αντιδράσεις

...ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων

...ανάπτυξη αυτοπεποίθησης, ανάκληση στη μνήμη μιας σπουδαίας απόδοσης, έλεγχος της διέγερσης και του στρες, δημιουργία εικόνων ηρεμίας, ανάπτυξη αυτοσυγκέντρωσης

...ενίσχυση απόδοσης!!!





Νοερή απεικόνιση & Αθλητισμός

Πότε χρησιμοποιούμε τη ΝΑ (;)

- ✓ Πριν και μετά την προπόνηση
- ✓ Πριν και μετά τον αγώνα
- ✓ Κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων
- ✓ Κατά τον ελεύθερο χρόνο
- ✓ Στη φάση αποθεραπείας από τραυματισμό
- ✓ Το βράδυ πριν κοιμηθούμε





“...το δύσκολο στο δέκαθλο δεν είναι τι κάνεις όταν αγωνίζεσαι. Το δύσκολο είναι ο χρόνος μεταξύ των αγωνισμάτων. Η μεταφορά από το ένα άθλημα στο άλλο, σωματικά και ψυχολογικά είναι πολύ δύσκολη διαδικασία για τους δεκαθλητές. Για μένα ο καλύτερος τρόπος είναι η νοερή προετοιμασία. Φαντάζομαι νοερά ότι εκτελώ το επόμενο αγώνισμα και αυτό είναι για μένα η καλύτερη διαδικασία προσαρμογής και προετοιμασίας για το αγώνισμα που θα ακολουθήσει...”

Dan O'brien
Ολυμπιονίκης – δέκαθλο





Νοερή απεικόνιση & Αθλητισμός

Πώς να εφαρμόσουμε τη ΝΑ (;)

- ✓ Αναπαραγωγή εικόνων από το παρελθόν
 - ✓ Ξεκίνησε με σχήματα απλών αντικειμένων
 - ✓ Νιώσε το σχήμα
 - ✓ Πρόσθεσε χρώμα
 - ✓ Πρόσθεσε ήχο και εικόνα
 - ✓ Κάνε την εικόνα να κινηθεί
-
- ❖ Πρόσθεσε τον εαυτό σου στην εικόνα και επανέλαβε το βήμα 3 και 6





Νοερή απεικόνιση & Αθλητισμός

Πώς να ενισχύσουμε τη ΝΑ (;)

- ✓ Δίνοντας προοπτική στην εικόνα - βάθος
- ✓ Δίνοντας πλάτος στην εικόνα
- ✓ Βάζοντας ταχύτητα ή/και ρυθμό
- ✓ Δίνοντας ζωηρότητα στην εικόνα
- ✓ Ελέγχοντας τις εικόνες που δημιουργώ





Νοερή απεικόνιση & Αθλητισμός

Παράδειγμα στην κολύμβηση (κάθε ... πάση 3'')

Φαντάσου τον εαυτό σου να βγαίνει από τα αποδυτήρια και να πηγαίνει προς την πισίνα... αισθάνσου την αλλαγή της θερμοκρασίας και την υγρασία της ατμόσφαιρας... πάρε μια βαθιά αναπνοή και μύρισε το χλώριο... καθώς περπατάς κατά μήκος της πισίνας αισθάνσου την υφή του δαπέδου... είναι κρύο και βρεγμένο... τώρα κοίταξε γύρο από την πισίνα... παρατήρησε τους ηλεκτρονικούς πίνακες... τους βατήρες... μέσα στο μυαλό σου σκέψου την σκηνή του αγώνα... δες τους βατήρες εκκίνησης... τις διαχωριστικές γραμμές... τα σημαιάκια πάνω από την πισίνα... τώρα δες τον εαυτό σου να προθερμαίνετε στην πισίνα... αισθάνσου το κρύο νερό στο δέρμα σου καθώς διασχίζεις το νερό... άκουσε τις φωνές του πλήθους...





Νοερή απεικόνιση & Αθλητισμός

Βασικές αρχές της ΝΑ...

...αισθητική ενημερότητα

...αποτελεί το πρώτο βήμα για την εξάσκηση της ΝΑ

...ο αθλητής θα πρέπει να έχει όσο το δυνατόν περισσότερο την αίσθηση της ακριβούς εκτέλεσης της δεξιότητας και των διαφόρων συναισθημάτων που την περιλαμβάνουν

- ✓ «Σπάσε» τη δεξιότητα σε επιμέρους κομμάτια
- ✓ Προσπάθησε να «παρατηρήσεις» τις διάφορες αισθήσεις (οπτικές, ακουστικές, συναισθηματικές, κτλ.) που υπάρχουν σε κάθε κομμάτι
- ✓ Προσπάθησε να «αισθανθείς» τα παραπάνω μέσα στα χρονικά όρια που εκτελείτε η δεξιότητα





Νοερή απεικόνιση & Αθλητισμός

Βασικές αρχές της ΝΑ...

...καθαρότητα εικόνων

...αναφέρεται στην ικανότητα του αθλητή να αναπαράγει όσο το δυνατόν περισσότερο ακριβείς και ρεαλιστικές εικόνες

- ✓ Άρχισε ανακαλώντας μόνο την οπτική εικόνα
- ✓ Σταδιακά αύξησε τον αριθμό των αισθήσεων που ανακαλείς
- ✓ Άρχισε με ένα ακίνητο είδωλο... και κατόπιν σταδιακά σε κάποιο κινούμενο
- ✓ Άρχισε με μια απλή δεξιότητα... και κατόπιν με άλλες συνθετότερες





Νοερή απεικόνιση & Αθλητισμός

Βασικές αρχές της ΝΑ...

...έλεγχος εικόνων

...αναφέρεται στην ικανότητα των αθλητών να μάθουν να ελέγχουν τις εικόνες που δημιουργούν. Η συγκεκριμένη ικανότητα αφορά τη δυνατότητα παρέμβασης στο π.χ. είδωλο του εαυτού μας με την ταυτόχρονη διόρθωση κάποιων λ.χ. λαθών εκτέλεσης

- ✓ Προσπάθησε να σκεφτείς ζωηρά ένα πολύ φιλικό σου πρόσωπο... τώρα σκέψου ότι μπορείς να αλλάξεις το σχήμα του σώματός του... σταδιακά συρρίκνωσέ τον μέχρι το μέγεθος ενός κουτιού αναψυκτικού... προσπάθησε να δεις την βαθμιαία αυτή αλλαγή του... μόλις τον συρρικνώσεις προσπάθησε να τον επαναφέρεις στο κανονικό του μέγεθος





Νοερή απεικόνιση & Αθλητισμός

Σημεία προσοχής στην εξάσκηση ΝΑ

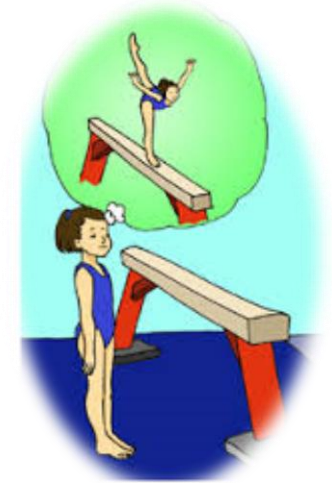
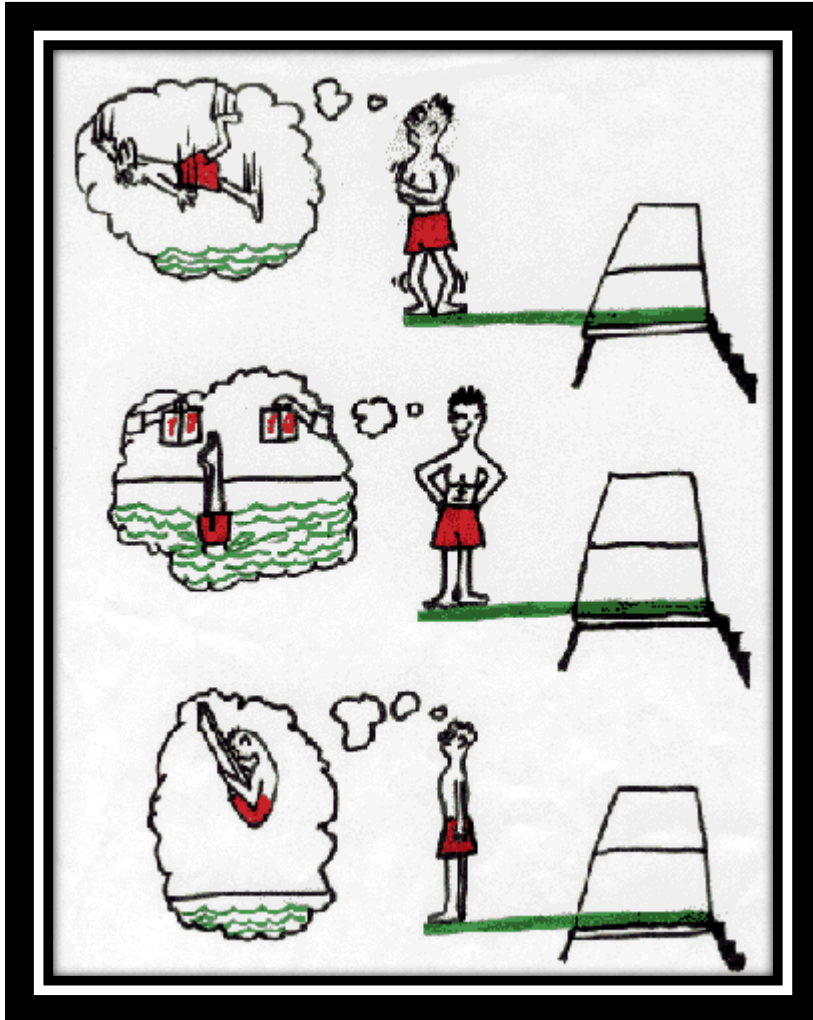
- ✓ Ρεαλιστικές προσδοκίες
- ✓ Καθαρές και ελεγχόμενες εικόνες
- ✓ Θετική επικέντρωση
- ✓ Νοερή εκτέλεση και αποτέλεσμα
- ✓ Νοερή εκτέλεση σε πραγματικό χρόνο

- ✓ **Mental repetitions..!**





Νοερή απεικόνιση & Αθλητισμός





ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ . . .

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

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

