

Ψυχολογική Προετοιμασία & Υποστήριξη για Αθλητές & Αθλήτριες

Ανή Χρόνη

Λέκτορας

Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης & Ποιότητας Ζωής

Θέματα διάλεξης

- Φιλοσοφία ψυχολογικής υποστήριξης
- Περιεχόμενο Ψυχολογικής Υποστήριξης
- Έννοιες και Ορισμοί
 - Ποιους αφορά;
 - Πότε & πώς εφαρμόζεται
 - Τεχνικές & Δεξιότητες
 - μέσα από σκέψεις-δηλώσεις αθλητών & αθλητριών
- Αξιολόγηση
- Case study

Το δυναμικό του καθενός μας

Πόσο μπροστά μπορώ να τραβήξω;

Πόσο ψηλά μπορώ να φτάσω;

Συχνό λάθος από προπονητές

- Δίνουν γνώσεις στους αθλητές
 - Τεχνικές και στρατηγικές
- ...αλλά δεν τους μαθαίνουν πώς να εξελίξουν το μυαλό τους...
 - τις σκέψεις τους
 - τα συναισθήματά τους
 - τις προσωπικές τους δεξιότητες
 - τις στάσεις τους
- Δημιουργούν «ανισόρροπους» αθλητές!
 - *Τοως όλοι μας να φοβόμαστε να αγγίξουμε αυτές τις έννοιες!*

Τι λείπει;;;!!!

- Δεν τους μαθαίνουμε πώς να σκέφτονται καλά και να νιώθουν υπεροχή τώρα που έχουν όλες αυτές τις παραπάνω ικανότητες και δεξιότητες!
- Δεν τους διδάσκουμε πώς να σκέφτονται για τις επόμενες ικανότητες και δεξιότητες που θέλουν να αποκτήσουν!

Rotella, 1994

Καθώς αναπτύσσονται...

Αναπτύσσετε ο φόβος σχετικά με τι κάνω, που πάω, πως θα τα εφαρμόσω, πως θα αντεπεξέλθω στις απαιτήσεις του αγώνα!

1. Ξεπερνούν το φόβο και αναπτύσσονται περαιτέρω!
2. Δεν ξεπερνούν το φόβο και μένουν στάσιμτοι στην ανάπτυξη τους ως αθλητές!
3. Δεν ξεπερνούν το φόβο και κλείνονται στο καβούκι τους, και σιγά σιγά ξεχνούν όσα ξέρουν και τέλος παραιτούνται!

Rotella, 1994

Λείπουν οι ψυχολογικές δεξιότητες !

- Δεν τους προετοιμάζουμε ψυχικά και πνευματικά να είναι τόσο καλοί!
- ...να πιασάρουν τον εαυτό τους σαν τόσο ικανό!
- ...να πιστεύουν ότι ο εαυτό τους είναι τόσο ικανός!
- ...να μη φοβούνται να είναι τόσο καλοί!

Άνθρωπος = σκεπτόμενο ων!

- «Σκέφτομαι...άρα υπάρχω!»
(Rene Des Cartes)
 - Η καλή ψυχολογία και η δυναμική στάση απέναντι στη ζωή είναι και τα δύο θέμα «μυαλού»!
- ...δηλαδή πως αντιλαμβάνεσαι, επεξεργάζεσαι, κατανοείς και ενεργείς στα δεδομένα της καθημερινής σου ζωής!

«Θα γίνεις αυτό που σκέφτεσαι!»

- Είναι φιλοσοφία ζωής ;;; !!!
- Όταν αντιλαμβάνεσαι στασιμότητα, για να προχωρήσεις χρειάζεται να αλλάξεις τον τρόπο σκέψης σου!
- Αν θέλεις το μέλλον σου να είναι φωτοτυπία του παρελθόντος...
...τότε συνεχίζεις να σκέφτεσαι με τον ίδιο τρόπο
...& να ενεργείς με τον ίδιο τρόπο!

Rotella, 1994

Αν αποδεχθείτε ότι...

...το μυαλό σας έχει σημαντικό ρόλο στη ζωή σας!

...καθορίζει τι κάνετε στη ζωή σας!

Είμαστε όλοι άνθρωποι...

Δεδομένα...

- Μας γέννησε κάποια μαμά
- Είμαστε συνηθισμένοι θνητοί
- Άλλοι ζουν σε πόλη, άλλοι σε χωριά
- Άλλοι όμορφοι, άλλοι άσχημοι
- Άλλοι είναι πλούσιοι, άλλοι φτωχοί...

...όμως κάποιοι καταφέρνουν να κάνουν καταπληκτικά πράγματα στη ζωή τους!

...ενώ κάποιοι άλλοι απλά κάθονται πίσω και τους θαυμάζουν!

Όλοι οι επιτυχημένοι...

- Γεννήθηκαν από κάποια μαμά
- Μεγάλωσαν και έζησαν σε κάποιο τόπο

...αλλά κάποια στιγμή τη ζωή τους χρησιμοποίησαν όλα τους τα προσόντα στο μέγιστο και έκαναν κάτι καταπληκτικό!

- Μην ψάχνετε όσα σας διαχωρίζουν...πλούτη, ομορφιά, ευκαιρίες...
...αναγνωρίστε και εκτιμήστε όλα όσα έχετε δικά σας για να δημιουργήσετε τις δικές σας ευκαιρίες!

*Μετανιώνω μόνο για
τα ρίσκα που δεν πήρα!*

... ελεύθερο μυαλό & ελεύθερη βούληση...

...αυτά σας δίνουν την ευκαιρία να επιλέξετε
το τι σκέφτεστε για τον εαυτό σας και τον κόσμο
όπου ζείτε

...έχετε την ευκαιρία να έχετε ιδέες ... τρελές ιδέες

...έχετε την ευκαιρία να κάνετε όνειρα!

“Η μεγαλύτερη ανακάλυψη ... είναι
ότι οι άνθρωποι αλλάζοντας την
στάση του μυαλού τους [εσωτερική],
μπορούν να αλλάξουν τις εξωτερικές
όψεις της ζωής τους“

William James

Ψυχολογική Υποστήριξη

- Εκπαίδευση του μυαλού και της σκέψης του αθλητή, ώστε να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τις απαιτήσεις του αθλήματος του· πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εκτέλεση

- Συμβουλευτική
 - Τεχνικές
 - Δεξιότητες

Weinberg & Gould, 2001

«Κάθε αγώνας ... αποτελείται από δύο μέρη, το εξωτερικό παιχνίδι και το εσωτερικό παιχνίδι Το εξωτερικό παιχνίδι παίζεται απέναντι σε όλους τους εξωτερικούς παράγοντες, ενώ το εσωτερικό λαμβάνει χώρα στο μυαλό του παίκτη»



Gallwey, 1997

Γιατί χρειάζεται η ψυχολογία;

- Η ψυχολογία ενός αθλητή, μιας αθλήτριας αφορά την ετοιμότητα του μυαλού και της σκέψης
- Η καλή ψυχολογική κατάσταση αναδεικνύει τη φυσική κατάσταση, την τεχνική και την τακτική, αυξάνοντας τις πιθανότητες για μέγιστη απόδοση και υψηλή επίδοση
- Η κακή ψυχολογία, σχεδόν στο 100% των περιπτώσεων στέκεται εμπόδιο στην απόδοση!

Θεοδωράκης & Χρόνη, 2002

Η Jackie Joyner-Kersey δήλωσε:

«...η φυσική αντοχή δεν είναι αρκετή. Πιστεύω ότι ο αθλητισμός είναι 85% με 90% μέσα στο μυαλό. Μπορείς να βρεις έναν αθλητή με όσο ταλέντο έχω εγώ, αλλά εγώ είμαι πνευματικά πιο σκληρή. Εγώ θα βρεθώ στην κορυφή. Χρειάζεται να είσαι πνευματικά σκληρός για να αντέξεις τη πίεση. Πρέπει να δουλέψεις το πνεύμα σου όσο το τρέξιμο και το άλμα...»



Τι ακούμε... είναι δικαιολογίες;

- «Ήμουν σφιγμένος όταν μπήκα στο γήπεδο, δεν μπόρεσα να βρω τι φταίει, αλλά ξέρω ότι δεν έδωσα το 100% που είχα μέσα μου»
- «Δε μπόρεσα να χαλαρώσω και να συγκεντρωθώ...»
- «Δεν τραβούσα σήμερα γιατί η ψυχολογία μου δεν ήταν καλή...»
- «Μετά τις δύο πρώτες αποτυχημένες βολές, προσπάθησα πολύ να βρω τι φταίει...»
- «Όσα συμβαίνουν σπίτι δε με αφήνουν να συγκεντρωθώ στην προπόνηση...»

Ο Ρόλος της Εφαρμοσμένης Αθλητικής Ψυχολογίας

- Οι ψυχολογικοί παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο στη διακύμανση της απόδοσης των αθλητών και αθλητριών από μέρα σε μέρα, ενώ οι κινητικές ικανότητες παραμένουν σταθερές.
- Οι εφαρμογές των γνώσεων ψυχολογίας έχει σαν στόχο να ενισχύσει την προσωπική ανάπτυξη και απόδοση των αθλητών.

Παράγοντες που επηρεάζουν την Ψυχολογία ... και την Απόδοση

- Προσδοκίες προπονητών & άλλων
- Συνθήκες προπόνησης & αγώνα
- Εξοπλισμός
- Πότε θα γίνει η επιλογή ομάδας/αγώνισματος
- Κριτήρια επιλογής ομάδας
- Οργάνωση αεροπορίας
- Οικονομικά θέματα
- Επαγγελματικά θέματα
- Γνώσεις και ικανότητες προπονητή
- Σταθερό προπονητής στην ομάδα

Εξωτερικοί...
ΕΚΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΑΘΛΗΤΗ!!!

Παράγοντες που επηρεάζουν την Ψυχολογία ... και την Απόδοση

- Σχέσεις με προπονητές
- Σχέσεις με συμπαίκτες/συναθλητές
- Σχέσεις με ΜΜΕ
- Σχέσεις με οικογένεια & σημαντικούς άλλους
- Σχέσεις με Ομοσπονδίες
- Εμπιστοσύνη στους συμπαίκτες
- Εμπιστοσύνη στον προπονητή

Σχέσεις...
ΥΠΟ ΣΧΕΤΙΚΟ ΕΛΕΓΧΟ!!!

Παράγοντες που επηρεάζουν την Ψυχολογία ... και την Απόδοση

- Ψυχολογικές Δεξιότητες
- Αντιλαμβανόμενη πίεση
- Αντιλαμβανόμενη κόπωση
- Προσδοκίες αθλητών
- Επίπεδο φυσικής κατάστασης
- Επίπεδο τεχνικής
- Προηγούμενες επιδόσεις
- Τρόπος ζωής

Εξωτερικοί...
στον έλεγχο του αθλητή!!!

Παράδειγμα: Ιδιαιτερότητες δρομικών αγωνισμάτων

- απαιτούν
 - σταθερή απόδοση σε μια δεξιότητα που αυτή καθαυτή δεν αλλάζει,
 - ενώ το περιβάλλον δεν είναι σχεδόν ποτέ το ίδιο (π.χ., αντίπαλοι, κουλουάρ, άκυρες εκκινήσεις, αναπάντεχα γεγονότα, σωματική και ψυχολογική κόπωση στις μεγάλες αποστάσεις).

Θεοδωράκης & Χρόνη, 2002

Δυσκολίες... κοινές για όλους!

- το γήπεδο,
 - το προπονητήριο,
 - οι θεατές,
 - ο καιρός,
 - τα φώτα,
 - οι καθυστερήσεις και ο χρόνος αναμονής
- ✦ *Είναι παράγοντες σημαντικοί για την απόδοση, οι οποίοι όμως βρίσκονται πέρα από τον έλεγχο των αθλητών, αθλητριών και προπονητών τους*
- ✦ *Το μυαλό κάθε αθλητή αναλαμβάνει το πως αυτά γίνονται αντιληπτά*

Η καλή ψυχολογία και η ψυχολογική υπεροχή κάθε αθλητή και αθλήτριας σχετίζεται ακριβώς με αυτόν τον έλεγχο όλων των ιδιαίτερων απαιτήσεων του αθλήματος, δηλαδή με τη ψυχική ετοιμότητα και ανθεκτικότητα που καλείται να επιδείξει σε καθημερινή βάση...

Θεοδωράκης & Χρόνη, 2002

Γιατί χρειάζεται η Ψυχολογική προετοιμασία;

- Στόχοι και όνειρα αθλητών
- Τι χρειάζεται για την επίτευξη στόχων;
 - καλή απόδοση
 - σταθερή απόδοση
- Τι χρειάζεται για καλή απόδοση;
 - προετοιμασία
 - σωματική, τεχνική
 - ψυχική, συναισθηματική
- Τι χρειάζεται για σταθερή απόδοση;
 - ψυχική και συναισθηματική σταθερότητα
 - Έλλειψη/αντιμετώπιση τραυματισμών και προβλημάτων

Βασικοί Στόχοι ενός Π.Ε.Ψ.Δ.

- Ετοιμότητα για καλή απόδοση
 - καλή προετοιμασία
 - ηρεμία και γαλήνη
 - ψυχική
 - συναισθηματική
 - σωματική
- Ψυχολογικό ανέμβαση
 - αύξηση πιθανοτήτων να βρεθούν σε κατάσταση “ροής”
- Ανάπτυξη αθλητή/τριας ως “άνθρωπος”

Ψυχολογικές δεξιότητες ενός επιτυχημένου αθλητή;

- Ανάπτυξη αγωνιστικών πλάνων
 - Καθημερινοί προπονητικοί στόχοι
 - Προσομοίωση κατά την προπόνηση
 - Υψηλή αυτοπεποίθηση
 - Προσανατολισμός σκέψεων προς απόδοση
 - Θετική νοερή απεικόνιση
 - Αντιμετώπιση δυσκολιών/εμποδίων
- Orlick & Partington (1989)

Τι παρατηρούμε....

- Όταν παρατηρούνται προβλήματα στην απόδοση
- Είναι θέμα ψυχολογίας ή προπόνησης;
 - Είσαι ικανοποιημένος από την απόδοση του αθλητή στους αγώνες;
 - Τα λάθη συμβαίνουν σε διάφορες καταστάσεις ή αυξάνονται όταν αυξάνεται η πίεση;
 - Πώς αισθάνεται ο αθλητής όταν παρουσιάζεται το πρόβλημα;

- Οι περισσότεροι αθλητές και αθλήτριες οδηγούνται στην αποτυχία εξαιτίας της μη-κατάλληλης σκέψης τους πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα
- Η μη-κατάλληλη σκέψη υφίσταται με τη μορφή της αυτό-αμφισβήτησης και των αρνητικών δηλώσεων

(Zinsser, Bunker, & Williams, 2006)

Τί περιέχει το σακούλι της ΑΨ;

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Αφοσίωση
- Αυτογνωσία
- Αυτοεκτίμηση
- Αυτοπεποίθηση
- Αισιοδοξία
- Διαχείριση άγχους
- Διατήρηση παρακίνησης
- Εστίαση προσοχής - συγκέντρωση

ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- Καθορισμός στόχων
- Νοερή απεικόνιση
- Χαλάρωση/ενεργοποίηση (σωματική & πνευματική)
 - Αυτοδιάλογος
 - Ρουτίνες

Δηλώσεις Maurice Green ...



Εκεί [στον αγώνα], 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 τίποτε άλλο να μη ξοδέψεις ούτε μια γωνιά της σκέψης σου!

Σκέψεις αθλητή ...

«Πάντοτε επικεντρώνομαι στο πόσο καλά πάω εγώ, ο αέρας, η θέση των άλλων σκαφών, ποτέ δεν με απασχολούσαν οι επιδόσεις των άλλων.»

*Ανδρέας Κοσματόπουλος, 2001
Ιστιοπλόος*



«Η αβεβαιότητα, το άγνωστο, γεννά αμφιβολία, που στη συνέχεια μετατρέπεται σε φόβο που με τη σειρά του θολώνει τη σκέψη. Το αποτέλεσμα είναι η αποτυχία. Αντίστροφα, η σιγουριά, δηλαδή η γνώση, προσφέρει αυτοπεποίθηση και 'ψυχική δύναμη', για να στηρίξουμε τις επιλογές μας και κυρίως για να αποδεχθούμε ψύχραιμα την οποία έκβασή τους.»

Κοσματόπουλος, 2001



Κοσματόπουλος & Παπαδόπουλος, 470 Holland Regatta 2005

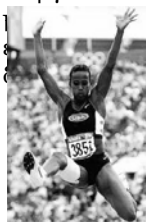
Δηλώσεις Κεντέρη ...



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

Η Αμερικανίδα Πρωταθλήτρια υποστηρίζει, ότι ...

«Πρέπει να συγκεντρωθείς στα θετικά στοιχεία, να δώσεις στον εαυτό σου θετική ενέργεια. Αν πεις στον εαυτό σου ότι δεν
1. ... ανείς ... κάτι, τότε
2. ... κα ... φορές
3. ... φέρεις.»
Kersey



Πως δουλεύουμε;

Τρεις φάσεις:

- Ενημέρωσης
 - Τι κάνουμε, γιατί, με τι στόχο;
 - Τι μπορώ και τι δεν μπορώ να κάνω ως αθλ. ψυχολόγος;
- Διδασκαλία & εκμάθηση τεχνικών & δεξιοτήτων
- Εξάσκηση-προπόνηση τεχνικών & δεξιοτήτων
 - για αυτοματισμό
 - στο ζέσταμα, στην προπόνηση, στον αγώνα

Αξιολόγηση Αναγκών

- Τι χρειάζεται να γνωρίζουμε;
 - Το «πρόβλημα» κατά τον αθλητή, αθλήτρια
 - Δυνάμεις και αδυναμίες του/της
 - Τον χώρο του/της
 - Τους στόχους του/της
- Πως τα μαθαίνουμε;
 - Παρατήρηση
 - Συνέντευξη/εις
 - Ερωτηματολόγια
- Τα στοιχεία που συλλέγουμε βοηθούν να περιγράψουμε και να καταλάβουμε τους αθλητές στην προσπάθεια υποστήριξης

Αρχική Αξιολόγηση

- Χαρακτηριστικά του αθλητή
 - ηλικία, προσωπικότητα, στόχοι
- Χαρακτηριστικά της περίπτωσης
 - προπονητής, συναθλητές, οικογένεια, επίπεδο
- Οργάνωση αθλήματος/αγωνίσματος
 - είδος αθλήματος
 - επίπεδο
 - Στόχοι
- Χαρακτηριστικά αθλητικού ψυχολόγου
 - εκπαίδευση, εμπειρία
 - φιλοσοφία, στυλ

Δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε

- Κάποιοι ψάχνουν για ασπρίνη... ή αλλιώς για τη γρήγορη λύση!
- Αλλού είναι το πρόβλημα και αλλού εστιάζεται το πρόγραμμα προπόνησης!
- Δεν υπάρχει αρκετός διαθέσιμος χρόνος.
- Καθετί καινούργιο ή διαφορετικό φοβίζει, προκαλεί σκεπτικισμό και αντιδράσεις!
- Δεν μπορούμε να γνωρίζουμε (άμεσα) αν οι αθλητές εξασκούνται ... έμμεσα όμως, αργά ή γρήγορα θα φανεί!

Ο/η αθλητικός ψυχολόγος

- Υπευθυνότητα
- Ικανότητα
- Ηθικά και νομικά standards
- Δημόσιες δηλώσεις
- Εχεμύθεια
- Το καλό του πελάτη
- Επαγγελματικές σχέσεις

Η μεγαλύτερη δυσκολία ...

- Είναι στο χέρι του κάθε αθλητή ή αθλήτριας και προπονητή η απόφαση να ενσωματώσουν την ψυχολογική προετοιμασία στην καθημερινή τους προπόνηση με στόχο να φτάσει ο αθλητής να ελέγχει την ψυχολογία του στο μέγιστο δυνατό βαθμό.

- ...πρέπει να χρησιμοποιείται καθημερινά!
(Θεοδωράκης & Χρόνη, 2002)

Αξιολόγηση αναγκών αθλητών

- Προφίλ & Ερωτηματολόγια
- Συνέντευξη

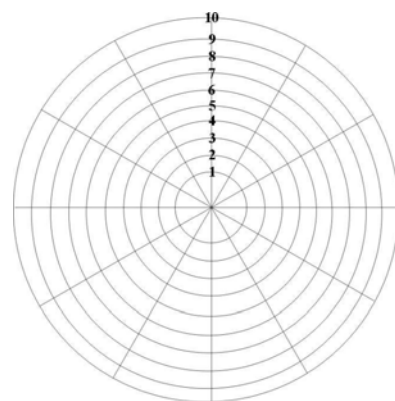
Ένας καλός προγραμματισμός ξεκινά από τη σωστή, έγκαιρη και ακριβή διάγνωση. Η διάγνωση αφορά στην σωστή ανάλυση των αναγκών του κολυμβητή, την αναγνώριση πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων, αδυναμιών και δυνατών σημείων.

Χαϊζηγεωργιάδης, 2003

Τι κάνουμε;

- Εντοπίζονται οι αδυναμίες του αθλητή, τα σημεία στα οποία ο πρέπει να δουλέψει με μεγαλύτερη έμφαση.
- Μπαίνουν προτεραιότητες στο πόση ώρα και ενέργεια θα επενδυθεί για τη βελτίωση των συστατικών της απόδοσης. Αθλητής και προπονητής έχουν ένα γενικό αλλά και ένα ειδικό πλάνο για το σχεδιασμό της προπόνησης, ξέροντας έτσι που βρίσκονται, αλλά και πώς προχωράνε.

- Σχεδιάζεται με την συνεργασία προπονητή και αθλητή στην αρχή της περιόδου για το προγραμματισμό της χρονιάς, αλλά και σε τακτά διαστήματα για τον έλεγχο της πορείας του αθλητή .



[illegible]

- Στην πρώτη στήλη του πίνακα (ουστατικά απόδοσης) πρέπει να καταχωρηθούν όλα τα στοιχεία εκείνα που είναι σημαντικά για την απόδοση του κολυμβητή, στοιχεία τα οποία χαρακτηρίζουν επιτυχημένους κολυμβητές. Διαθέστε αρκετή ώρα μαζί με τον κολυμβητή να αναγνωρίσετε τα συστατικά αυτά της απόδοσης που και οι δύο θεωρείτε κορίσια.

- Όλα τα συστατικά της απόδοσης είναι σημαντικά, ωστόσο κάποια είναι πιο σημαντικά από άλλα για κάθε καταλυμνητή. Πάλι σε συνεργασία με τον καταλυμνητή αξιολογείστε από το 1 μέχρι το 10 πόσο σημαντικό είναι για το συγκεκριμένο καταλυμνητή κάθε ένα από τα συστατικά που έχετε καταχωρήσει στην πρώτη στήλη.

- Αξιολογήστε από το 1 μέχρι το 10 μαζί με τον κολυμβητή το επίπεδο στο οποίο βρίσκεται τη στιγμή της αξιολόγησης αναφορικά με τα συστατικά που αναγνωρίσατε στη στήλη 1.

- Αποφασίστε σε τι επιπεδο από 1 μέχρι 10 θα θέλατε να φτάσει ο κολυμβητής σε κάθε ένα από τα συστατικά που αναφέρονται στη στήλη 1, για την περίοδο που σκοπεύετε να κάνετε τον προγραμματισμό (π.χ. για τον επόμενο χρόνο).

- Υπολογίστε τη διαφορά ανάμεσα στο επιθυμητό επίπεδο (στήλη 4) και το τωρινό επίπεδο (στήλη 3) του κολυμβητή σε κάθε συστατικό της απόδοσης. Αφαιρέστε δηλαδή το νούμερο στη στήλη 3 από το νούμερο στη στήλη 4. Ο υπολογισμός αυτός θα σας υποδείξει πόσο υπερτερεί ο κολυμβητής σε κάθε συστατικό απόδοσης σε σχέση με το στόχο του προγραμματισμού.

- Για να δείτε σε ποια συστατικά πρέπει να επικεντρώσετε την προσοχή σας για τον επικείμενο προγραμματισμό, παλλοπλασιαστές την σημαντικότητα των κάθε συστατικού (στήλη 2) με τη διαφορά ανάμεσα σε τωρινό και επιθυμητό επίπεδο (στήλη 5). Το γινόμενο θα σας υποδείξει τα συστατικά της απόδοσης που σε σχέση με τη σημαντικότητά τους θα βοηθήσουν στην αποτελεσματικότερη βελτίωση της κολυμβητή. Βάλτε πάνω σε αυτόν τον πίνακα τον προγραμματισμό της προόδου.

Ερμηνεύστε το παρακάτω προφίλ:

ΣΤΗΝΗ 1	ΣΤΗΝΗ 2	ΣΤΗΝΗ 3	ΣΤΗΝΗ 4	ΣΤΗΝΗ 5	ΣΤΗΝΗ 6
Συστατικά απόδοσης	Σημαντικότητα	Τωρινό επίπεδο	Επιθυμητό επίπεδο	Διαφορά τωρινού και επιθυμητού (Στ 4 – Στ 3)	Τελική ιεράρχηση (Στ 5 x Στ 2)
Αυτοεκτίμηση	10	6	8	2	20
Αυτοσυγκέντρωση	9	7	9	2	18
Στόχοι	10	7	9	2	20
Παρακίνηση	10	8	9	1	10
Δέσμευση	9	10	10	0	0
Αντιμετώπιση άγχους	9	5	9	4	36
Θετική σκέψη	10	6	8	2	20
Δυσέπεια	8	10	10	0	0
Προαγωνιστική ετοιμότητα	10	5	9	4	40

Ερμηνεία...

- Από το παραπάνω παράδειγμα προκύπτει ότι οι μεγαλύτερες αδυναμίες του κολυμβητή είναι η προαγωνιστική ετοιμότητα και η αντιμετώπιση του άγχους. Συνεπώς αυτός θα πρέπει να σχεδιαστεί ο προγραμματισμός της ψυχολογικής προετοιμασίας.
- Το αγωνιστικό προφίλ του κολυμβητή είναι καλύτερα να σχεδιάζεται ξεχωριστά για κάθε διάσταση της απόδοσης, δηλαδή προτείνεται να σχεδιάζετε ξεχωριστά προφίλ για (α) φυσική κατάσταση, (β) τεχνική, (γ) τακτική και (δ) ψυχολογική κατάσταση

Συνέντευξη αυτοελέγχου

1. Που νομίζεις ότι μπορείς να βελτιωθείς;
2. Τι κάνεις αυτόν τον καιρό και δεν τα καταφέρνεις, αλλά θα ήθελες να βελτιωθείς;
3. Πόσο καιρό συμβαίνει αυτό;
4. Πόσο συχνά συμβαίνει; (πόσες φορές την μέρα, εβδομάδα, μήνα, χρόνο)
5. Που συμβαίνει συνήθως (προπόνηση, αγώνες, ορισμένες στιγμές, παρουσία άλλων αθλητών)
6. Πόσο σημαντικό είναι για σένα να αλλάξεις αυτήν την κατάσταση; (κλίμακα 1-10, αφού σκεφτείς)
7. Σκέψου τις στιγμές που το πρόβλημα έχει την χειρότερη μορφή: Τι γίνεται γύρω σου, τι λες στον εαυτό σου;
8. Τι γίνεται όταν το πρόβλημα εξαφανίζεται ή όταν τα πράγματα καλύτερεύουν; Τι λες στον εαυτό σου;
9. Ποια η κύρια διαφορά ανάμεσα στην καλύτερη και χειρότερη εμπειρία σου, αναφορικά με:
 1. Τι λες στον εαυτό σου
 2. Τι νομίζεις ότι σκέφτονται οι άλλοι

Συνέντευξη αυτοελέγχου

10. Τι νομίζεις ότι προκαλεί το πρόβλημα;
11. Σκέψου την τελευταία φορά που είχες το πρόβλημα (πιο πρόσφατη αρνητική εμπειρία)
 10. Που ήσουν και τι γινόταν γύρω σου;
 11. (Σκέψου αφού χαλαρώσεις σε ήρεμο περιβάλλον)
12. Είχες συνειδητοποιήσει την παρουσία άλλων γύρω σου; Αν ναι, τι έκαναν;
13. Τι σκεφτόσουν εκείνη την ώρα; Τι αισθανόσουν, Τι συνειδητοποιούσες;
14. Τι συνέβη όταν δεν μπόρεσες να κάνεις αυτό που ήθελες ή έκανες αυτό που δεν ήθελες;
15. Τι έκαναν ή είπαν οι άλλοι σημαντικοί για σένα άνθρωποι που ήταν γύρω σου;
16. Τι σκεφτόσουν εκείνη την ώρα; Πως σε έκανε να αισθάνεσαι αυτό;
17. Τι έκανες προσπάθησε να κάνεις μέχρι σήμερα για να βελτιώσεις την κατάσταση;
18. Τι άλλο νομίζεις ότι μπορεί να γίνει για να βελτιωθεί η κατάσταση;

Θέματα 1^{ης} Συζήτησης

1. Ποια είναι η δική σου ιστορία μέσα στο άθλημα της κωπηλασίας; Πώς ξεκίνησες και πώς έφτασες ως εδώ που είσαι σήμερα σαν κωπηλάτης;
2. Τι σε κρατάει στην κωπηλασία μέχρι σήμερα; Τι σε κρατάει στον υψηλό πρωταθλητισμό;
3. Πόσο αφοσιωμένος πιστεύεις ότι είσαι στην κωπηλασία; Από πού καταλαβαίνεις την αφοσίωσή σου; Πώς τη διακρίνεις εσύ;
4. Θα ήθελα να μου περιγράψεις τον καλύτερό σου αγώνα: Ποιος ήταν; Πώς ήταν; Πώς ήσουν εσύ πριν, κατά τη διάρκεια και μετά; Τι σκεφτόσουν, πώς ένιωθες;
5. Θα ήθελα να μου περιγράψεις τον χειρότερό σου αγώνα: Ποιος ήταν; Πώς ήταν; Πώς ήσουν εσύ πριν, κατά τη διάρκεια και μετά; Τι σκεφτόσουν, πώς ένιωθες;
6. Τι διαφορές διακρίνεις μεταξύ καλύτερου και χειρότερου αγώνα, στον εαυτό σου; Σκέψεις, συναισθήματα, συμπεριφορές.
7. Η λέξη ψυχολογία, τι σημαίνει για σένα; Θα ήθελα να μου περιγράψεις ποια είναι η "καλή ψυχολογία" και ποια είναι η "άσχημη ψυχολογία" για σένα.

Θέματα 1^{ης} Συζήτησης

7. Πώς επηρεάζει η ψυχολογία την απόδοσή σου στην προπόνηση και πώς στους αγώνες;
8. Πώς θα χαρακτήριζες και πώς θα περιέγραφες την ψυχολογία σου κατά την προετοιμασία σου για την Ολυμπιάδα της Αθήνας και πώς ήταν κατά την διάρκεια των αγώνων;
9. Γενικά, πώς θα χαρακτήριζες και πώς θα περιέγραφες την ψυχολογία σου για τη χρονιά που μας πέρασε;
10. Πώς προετοιμάζεσαι για έναν αγώνα; Ποια είναι η πιο συνηθισμένη ρουτίνα σου;
11. Αν κάτι στραβώσει πριν την εκκίνηση ή κάτι δεν πάει όσο καλά θα ήθελες, πώς νιώθεις, τι σκέφτεσαι και πώς το αντιμετωπίζεις; Τι λες στον εαυτό σου, στο πλήρωμα, και τι κάνεις;
12. Θέλω να πιστεύω ότι για να φτάσεις μέχρι εδώ που είσαι, έχεις και χρησιμοποιείς κάποιους τρόπους για να φτιάχνεις ή να διατηρείς την ψυχολογία σου, έτσι ώστε να βοηθάς τον εαυτό σου στους αγώνες και προπονήσεις; Θα ήθελες να μου πεις πώς τα καταφέρνεις; Τι τρόπους χρησιμοποιείς, τι κάνεις, λες ή σκέφτεσαι κάποια πράγματα;

Θέματα 1^{ης} Συζήτησης

13. Μετά από κάποιον αγώνα πώς αξιολογείς τον εαυτό σου; Έχεις κάποια κριτήρια και ποια; Τα κριτήρια είναι προκαθορισμένα για όλους τους αγώνες, ή αλλάζουν από αγώνα σε αγώνα και πώς αλλάζουν; Αξιολογείς τον εαυτό σου μετά την προπόνηση;
14. Εσύ που γνωρίζεις τον εαυτό σου καλύτερα από τον καθένα, σε τι πιστεύεις ότι θα ήταν καλό να βελτιωθείς από πλευράς ψυχολογίας, αν δέχσαι το γεγονός ότι η "καλή ψυχολογία" μπορεί να σε βοηθήσει στον αγώνα;
15. Πώς θα ήθελες να είσαι ψυχολογικά προετοιμασμένος για το Πεκίνο το 2008;

Η περίπτωση της Ιωάννας

1. Διαβάστε την ιστορία που ακολουθεί
2. Αναγνωρίστε 3-5 βασικές δυσκολίες που πιστεύετε αντιμετωπίζει
3. Προτείνετε κάτι...!

Ας φανταστείς ότι είσαι ένας/μία αθλητικός ψυχολόγος και συναντάς για πρώτη φορά μια αθλήτρια της καπηλασίας, η οποία είναι μέλος του κλιμάκιου της εθνικής ομάδας στη Βόρειο Ελλάδα. Γνωρίζεις από τους προπονητές ότι, η ομοσπονδία και οι ομοσπονδιακοί προπονητές είναι περήφανοι για το επίπεδο αθλητών που έχουν και για το πρόγραμμα προπόνησης που δεν αναγνωρίζει όρια και περιορισμούς σε ανθρώπινο ή υλικό κόστος. Η Ιωάννα είναι σκιφίστρια και για πρώτη φορά μέλος εθνικής ομάδας.

Η Ιωάννα σου λέει ότι το μεγαλύτερο πρόβλημα που αντιμετωπίζει αυτόν τον καιρό είναι το πόσο ασταθείς και απρόβλεπτες είναι οι κούρες της, ενώ δεν ήταν έτσι μέχρι πέρσι. Όταν βρίσκεται στην εκκίνηση, ανεβαίνει ο ρυθμός της αναπνοής της, νιώθει ένταση, θυμώνει με τον εαυτό της, συχνά αποσπάται από τους θεατές, ενοχλείται από τον καιρό και τις αντιπάλους της. «Όσο και να προσπαθώ πλέον, στους αγώνες δεν πάω καλά, ενώ στις προπονήσεις πάω πολύ δυνατά. Ο προπονητής του σμίλου πριν από κάθε αγώνα μας μαζεύει και μας μιλάει προσπαθώντας να μας ανεβάσει. Μας θυμίζει τι σημαίνει να είσαι νικήτης και την αποτελεσματικότητα του προγράμματος στο οποίο έχουμε την τιμή να συμμετέχουμε! Κολοκύθια!» Το όνειρο της Ιωάννας είναι να συμμετάσκει σε Ολυμπιάδα, πλέον όμως νιώθει ότι απομακρύνεται από αυτό καθώς οι κούρες της από καταπληκτικές έχουν γίνει απαράδεκτες!

Profile of Mood States 37-item version

Total Mood Disturbance Score range: 37-148

- Ένταση: 1, 10, 15, 16, 22, 27
- Κατάθλιψη: 4, 8, 12, 14, 20, 23, 28, 33
- Θυμός: 2, 11, 19, 21, 25, 31
- Ενεργητικότητα: 9, 13, 24, 30, 32, 35
- Κόπωση: 3, 18, 26, 29, 37
- Σε σύγχυση: 6, 17, 34, 36

Οι λεπτομέρειες...

Είναι γνωστό σε όλους, ότι δε συνηθίζεται να ασχολούνται οι αθλητές στις προπονήσεις τους με όλες αυτές τις λεπτομέρειες γιατί δε θεωρούνται σοβαρές. Στην πραγματικότητα όμως αυτές οι λεπτομέρειες είναι κάποιες από τις βασικές αιτίες της κακής ψυχολογίας των αθλητών και αθλητριών.

Δεν είναι τα διάφορα πράγματα που επηρεάζουν τους ανθρώπους αλλά οι σκέψεις τους για τα πράγματα αυτά...

Επίκτητος

Βιβλιογραφία

Θεοδωράκης, Γ., & Χρόνη, Α. (2002). *Ψυχολογική προετοιμασία στο στίβο: Οδηγός για προπονητές και αθλητές*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Χατζηγεωργιάδης, Α. (2004). *Ψυχολογική προετοιμασία στην καλλιμίσηση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). Implications for practice. In *Understanding Psychological Preparation for Sport*, (pp. 279-296). Chichester, UK: Wiley & Sons.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2006). Introduction to psychological skills training. In *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed.) (pp. 249-272). Champaign, IL: Human Kinetics

Weinberg, R.S., & Williams, J.M. (2006). Integrating and implementing a psychological skills training program. In J.M. Williams (Ed.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, (5th ed.) (pp. 425-457). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.

Orlick, Terry....σιδήποτε πέσει στα χέρια σας!!!!