

Τι είναι η ψυχολογία της υπεροχής;

Νίκος Ζουρμπάνος PhD
ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, Τρίκαλα

Video...BBC

- Η σημαντικότητα της αθλητικής ψυχολογίας

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!

Δηλώσεις Dean Karnazes...

- Struggling and suffering are the essence of a life worth living. If you're not pushing yourself beyond the comfort zone, if you're not demanding more from yourself - expanding and learning as you go - you're choosing a numb existence. You're denying yourself an extraordinary trip
- If you can't run, then walk. And if you can't walk, then crawl. Do what you have to do. Just keep moving forward and never, ever give up

Η Αμερικανίδα Πρωταθλήτρια (*Jackie Joyner-Kersey*)

«Πρέπει να συγκεντρωθείς στα θετικά στοιχεία, να δώσεις στον εαυτό σου θετική ενέργεια. Αν πεις στον εαυτό σου ότι δεν μπορείς να κάνεις κάτι, τότε εννέα στις δέκα φορές δε θα το καταφέρεις»

Video time...

- BBC video can you compete under pressure
- [..\psixologia_yperoxhs\Can You Compete Under Pressure_ - BBC Lab UK.mp4](#)

Τι είναι η Ψυχολογία της Υπεροχής;

- Ποια είναι η γνώμη σας;

Βασικοί Στόχοι

- Ετοιμότητα για καλή απόδοση
 - καλή προετοιμασία
 - ηρεμία και γαλήνη
 - γνωστική
 - συναισθηματική
 - σωματική
- Ψυχολογικό ανέβασμα
 - αύξηση πιθανοτήτων να βρεθούν σε κατάσταση "ροής"
- Ανάπτυξη αθλητή/τριας ως "άνθρωπος"

Πώς λειτουργεί;

- Πώς και γιατί ξεκινάει;
- Πόσος χρόνος χρειάζεται;
- Πότε ξεκινούμε συνεργασία με ΑΨ;
- Ποιός το κάνει;
- Τί περιέχει;

Πότε ξεκινάει;

- Όταν παρατηρούνται προβλήματα στην απόδοση...
 - Πριν εμφανιστούν τα προβλήματα!!!!!!!!!!!!!!
- 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, 1998)

Video...Tommy Haas

Πόσος χρόνος χρειάζεται;

- Εξαρτάται από:
 - τις ανάγκες του αθλητή
 - τη διάθεσή του για extra δουλειά
 - την αφοσίωσή του στο πρόγραμμα
 - τις ώρες που δίνει για ψυχολογική προπόνηση
 - τα χαρακτηριστικά της περίπτωσης
 - την εμπιστοσύνη του στον αθλητικό ψυχολόγο
 - Πρώτη εμπειρία: 3-6 μήνες
 - 15-30 λεπτά 2-3 μέρες την εβδομάδα
 - Η διάρκεια εξαρτάται από το άτομο/τις συνθήκες

Πότε ξεκινάει λειτουργικά;

- Σε περίοδο που ο αθλητής είναι έτοιμος να μάθει κάτι καινούργιο
 - συνήθως σε προαγωνιστική περίοδο
 - Ο αθλητής έρχεται στον αθλητικό ψυχολόγο
 - Ο προπονητής συστήνει τον αθλητικό ψυχολόγο

Ποιός δουλεύει;

- Αθλητικός ψυχολόγος
 - κλινικοί ψυχολόγοι
 - εκπαιδευτικοί ψυχολόγοι
- Προπονητής
 - διπλός ρόλος προπονητή
- Αθλητικός ψυχολόγος & Προπονητής

Τί περιέχει η ΑΨ;

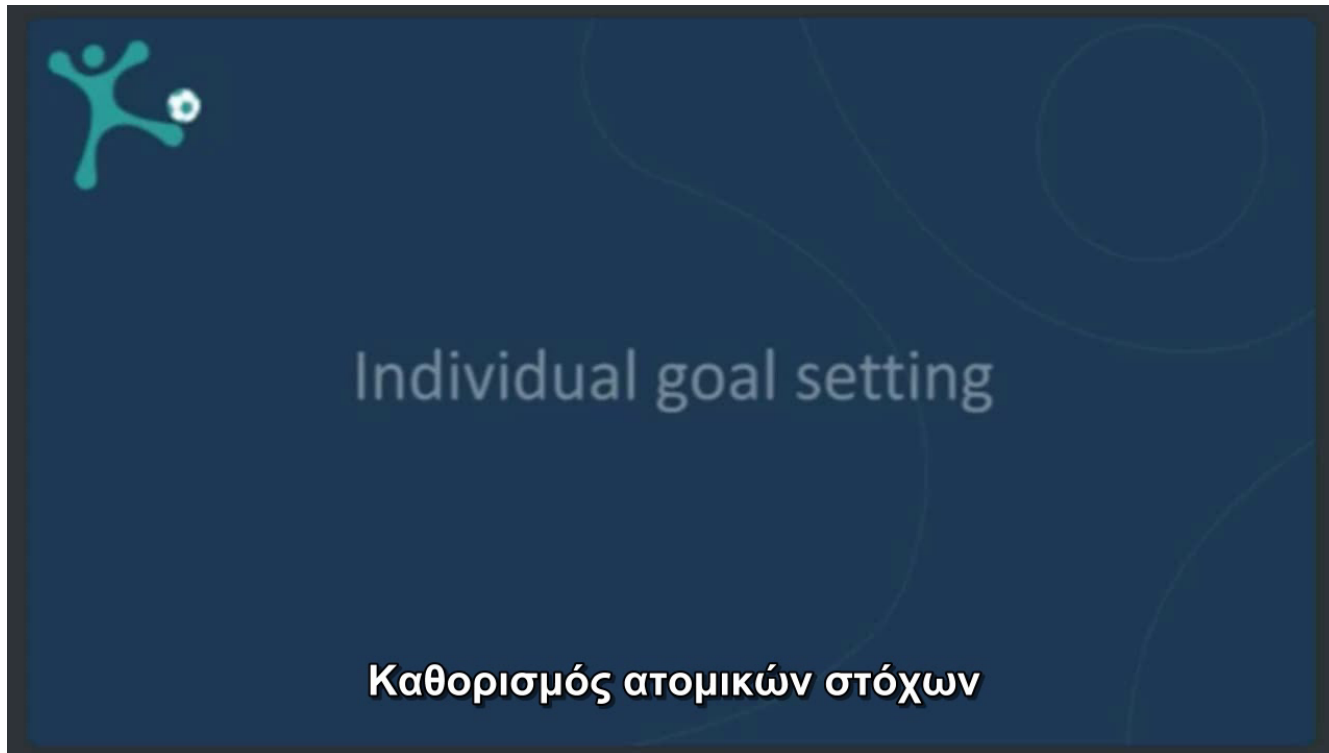
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

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

ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- Καθορισμός στόχων
 - Νοερή απεικόνιση
 - Χαλάρωση (σωματική & γνωστική)
 - Αυτοδιάλογος
 - Ρουτίνες

Video ...Καθορισμός στόχων



Πως δουλεύουμε;

Φάσεις:

- Ενημέρωσης
 - Τί κάνουμε, γιατί, με τί στόχο;
 - Τί μπορώ και τί δεν μπορώ να κάνω ως αθλ. ψυχολόγος;
- Διδασκαλίας & εκμάθησης τεχνικών & δεξιοτήτων
- Εξάσκησης/προπόνησης 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 περιστασης
 - προπονητής, συναθλητές, οικογένεια, επίπεδο
- Οργάνωση αθλήματος/αγωνίσματος
 - είδος αθλήματος
 - επίπεδο
 - Στόχοι
- Χαρακτηριστικά αθλητικού ψυχολόγου
 - εκπαίδευση, εμπειρία
 - φιλοσοφία, στυλ

Ατομικά & Ομαδικά αθλήματα

- Ατομικά
 - αθλητής, αθλήτρια
 - προπονητικό team
 - σύλλογος, ομοσπονδία
- Ομαδικά
 - αθλητής ή ομάδα
 - προπονητικό team
 - σύλλογος, ομοσπονδία
- *Ποιός πληρώνει και με ποιόν δουλεύεις;*

Κατά τη διάρκεια

- Δεν είναι δυνατόν να κάνουμε πολλά πράγματα μαζί ή πολλές αλλαγές ταυτόχρονα
- Δίνουμε σειρά προτεραιότητας.
 - ξεκινώντας από τη βάση για να χτίσουμε πάνω της κάτι καλό και σταθερό
- Κάποιοι αθλητές χρειάζονται περισσότερο χρόνο, κάντε υπομονή!!!
- Αν κάτι δεν δουλέψει ... δοκιμάζουμε κάτι καινούργιο.

Δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε

- Κάποιοι ψάχνουν για ασπιρίνη... 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 συμφέρον του πελάτη
- Επαγγελματικές σχέσεις

Video ...

- Usain Bolt...

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)

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.

Video

- Golf..Pep talk..

Δεν είναι οι καταστάσεις
που επηρεάζουν τους ανθρώπους
αλλά οι σκέψεις τους για τις καταστάσεις...

Επίκτητος

Video

People are awesome