



Έλεγχος διέγερσης: Τεχνικές χαλάρωσης & ενεργοποίησης

**ΝΙΚΟΣ ΖΟΥΡΜΠΑΝΟΣ, ΡΗ.Δ.
ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, Τρικαλα**



Με βάση τις ψυχολογικές τεχνικές που διδαχτήκατε (πχ. αυτο-ομιλία, καθορισμός στόχων) θα πρέπει να ετοιμάσετε 2 ασκήσεις για 2 διαφορετικές ψυχολογικές τεχνικές (πχ. 2 ασκήσεις για αυτο-ομιλία και 2 για καθορισμό στόχων). Οι ασκήσεις που θα εφαρμόσετε θα πρέπει να έχουν διάρκεια τουλάχιστον 30 λεπτά και θα πρέπει να περιγραφούν στο ημερολόγιο ασκήσεων. Μπορείτε να εφαρμόσετε τις ασκήσεις αυτές στο περιβάλλον εργασίας σας σε κάποιον συμφοιτητή σας ή συνάδελφό σας. Το μέγεθος για κάθε άσκηση δεν θα πρέπει να ξεπερνάει τις 500 λέξεις.

Θέματα διάλεξης



1. Η διέγερση στον αγωνιστικό αθλητισμό
2. Τι είναι η διέγερση
3. Ποια η σχέση διέγερσης-άγχους με απόδοση
4. Γνωστικές τεχνικές χαλάρωσης
5. Σωματικές τεχνικές χαλάρωσης
6. Τεχνικές ενεργοποίησης



« ! " # \$ % & ' () * + , - " . μ / +
- 0 1 (2 3 4 - 5 1 (6 (" - \$ 7 1
(- 8 , - (, 4 9 (3 8 % 0 , 4 + »

Hardy et al., (1996)



**«Η σωματική & πνευματική
ετοιμότητα, το ψυχολογικό ανέβασμα,
η διέγερση, και η χαλάρωση, είναι
διαδικασία αλληλοεπίδρασης
σώματος & πνεύματος»**

(Harris, 1986)



- Όταν ο αθλητής μάθει να αναγνωρίζει τις ατομικές του συναισθηματικές, γνωστικές, σωματικές καταστάσεις που συνοδεύουν υψηλή απόδοση, τότε μπορεί να μάθει να προγραμματίζει τις καταστάσεις αυτές για να δημιουργήσει τα δεδομένα για υψηλή απόδοση
- *:-\$"μ;-4-(, (1/<(, μ(, *1*%.\$6\$)4, 4*: περιγράφουν τη σύνδεση των «μυαλού-σώματος» συναισθημάτων και σκέψεων που παρέχουν στον αθλητή τα αισθήματα αυτοπεποίθησης, ελέγχου και ικανότητας

(Williams & Harris, 2001)

Ποιο είναι το ζητούμενο για επίτευξη ιδανικής ψυχολογικής κατάστασης;



- Ο αθλητής να βρει ποιο είναι το ιδανικό επίπεδο διέγερσης
- ... και να προσπαθήσει να το πετύχει είτε με μείωση της διέγερσης είτε με αύξηση της διέγερσης

Σχετικές Έρευνες



- **Δεξαμενή με ζεστό νερό**
(Suedfeld et al. 1993)
- **Χαλάρωσης & νοερή εξάσκηση**
(Troup, 1991)
- **αερόμπικ & χαλάρωση (άγχος)**
(Crocker & Grozelle, 1991)
- **Χαλάρωση (ελ. βολές)**
(Lamirand & Rainey, 1994)

Τρεις ερωτήσεις σχετικές με την αντιμετώπιση του προβλήματος



- A. Πως ερμηνεύεται η διέγερση από τον αθλητή;
- B. Ποια η σχέση ανάμεσα στη διέγερση και την απόδοση;
- Γ. Ποιες τεχνικές έχουν δοκιμάσει οι αθλητές για να ρυθμίσουν τα επίπεδα της διέγερσής τους ώστε να πετύχουν το ιδανικό επίπεδο διέγερσης;

A1. Πως ερμηνεύεται η διέγερση από τον αθλητή;



1. Ρωτούμε τον αθλητή πως νοιώθει καθώς πλησιάζει ο αγώνας.
2. Ρωτούμε τον αθλητή πως νοιώθει όταν υπάρχει μεγάλη πίεση.
3. Ο προπονητής ή ο ψυχολόγος πρέπει να προσέξει τις απαντήσεις του αθλητή στα παρακάτω σημεία.

A2. Πως ερμηνεύεται η διέγερση από τον αθλητή;



1. Τι αισθάνεται ο αθλητής από ψυχολογικής πλευράς (π.χ., αμφιβολίες, ανησυχίες) και τι από φυσιολογικής πλευράς (π.χ., ένταση στους μύες του);
2. Η διέγερση ερμηνεύεται θετικά (π.χ., ενεργοποιημένος) ή αρνητικά (π.χ., αισθάνομαι νευρικός, φοβάμαι);

Πρέπει ο αθλητής να ωθείται να ερμηνεύει τη διέγερση ως σημείο ετοιμότητας για δράση

A2. Πως ερμηνεύεται η διέγερση από τον αθλητή;



3. Βιώνεται η διέγερση τοπικά ή γενικευμένα (δηλ. ταχυπαλμία ή ένταση στους μύες ή σφίξιμο στο στομάχι);

4. Τι όρους χρησιμοποιεί ο αθλητής για να περιγράψει τη διέγερση;

- ✦ Πρέπει να λαμβάνονται υπόψη από τον σύμβουλο για να κατανοήσει ακριβώς το πρόβλημα

B1. Ποια η σχέση ανάμεσα στην διέγερση και την απόδοση;



- Η υποδιέγερση δεν οδηγεί στην ιδανική απόδοση.
- Στην υπερδιέγερση η απόδοση είναι υπό έλεγχο όταν το γνωστικό άγχος είναι χαμηλό.
- Στην υπερδιέγερση η απόδοση δεν είναι υπό έλεγχο όταν το γνωστικό άγχος είναι υψηλό.

B2. Ποια η σχέση ανάμεσα στην διέγερση και την απόδοση;



- Ποιό θα έπρεπε να είναι λοιπόν το επίπεδο φυσιολογικής διέγερσης του αθλητή;
- Ζητήστε από τους αθλητές να περιγράψουν τη διαφορά στο επίπεδο φυσιολογικής διέγερσης για δύο διαμετρικά αντίθετα επίπεδα απόδοσης. Έτσι μπορεί να διακριβωθεί το ιδανικό επίπεδο διέγερσης.

Γνώση του επιπέδου προσωπικής ιδανικής διέγερσης

- Οι αθλητές πρέπει να ανακαλύψουν τα επίπεδα διέγερσης μέσα στα οποία πετυχαίνουν μέγιστη απόδοση. Έτσι, πρέπει να προσέξουν την σχέση ανάμεσα στα συναισθήματά τους αμέσως πριν την εκτέλεση και την εκτέλεσή τους.

Χρήση σχετικού ερωτηματολογίου (Weinberg & Gould, 1999)



Σχέση αθλητικής απόδοσης και
ψυχολογικών καταστάσεων

Αναγνώριση ιδανικού επίπεδου διέγερσης



- Ερωτηματολόγια
 - ✦ Γνωστικού άγχους
 - ✦ Σωματικού άγχους
 - π.χ., MRF
- Παρατήρηση
 - ✦ Για μεγάλο χρονικό διάστημα
 - ✦ Σε διάφορες καταστάσεις

Γ. Τεχνικές ελέγχου διέγερσης



- **Γνωστικές Τεχνικές**
- **Σωματικές Τεχνικές**

Η λογική των τεχνικών



- Η πίεση και το στρες δεν προέρχονται από τα αντικειμενικά γεγονότα που συμβαίνουν γύρω μας αλλά από τον τρόπο με τον οποίο τα αντιλαμβανόμαστε.
- Ποια γεγονότα γεννούν αισθήματα πίεσης;
- Πως μπορούν οι αθλητές να αντιμετωπίσουν αυτή την πίεση;

Τεχνικές Χαλάρωσης



- Διαφραγματική Αναπνοή
- Προοδευτική χαλάρωση (16 σημεία)
- Εφαρμοσμένη Χαλάρωση

Ρόλος σωστής αναπνοής



- Αυξάνει την ποσότητα οξυγόνου στο αίμα
- Μεταφέρεται περισσότερη ενέργεια στους μύες
- Σωστή αναπνοή = βαθιά διαφραγματική αναπνοή

1. Πλήρης αναπνοή



- Γίνεται με το διάφραγμα
- Πείτε στον αθλητή να φανταστεί ότι οι πνεύμονες χωρίζονται σε τρία τμήματα από πάνω προς τα κάτω
- Τα τμήματα γεμίζουν με αέρα από κάτω προς τα πάνω
- Η αναπνοή κρατιέται για κάποια δευτερόλεπτα
- Οι αθλητές πρέπει να φανταστούν ότι ο αέρας μπαίνει και βγαίνει από το κάτω μέρος των πνευμόνων

1. Πλήρης αναπνοή (συνέχεια)



- Έπειτα βγαίνει όλος ο αέρας μαζί με την μυϊκή ένταση
- Έπειτα από εκμάθηση της διαδικασίας οι αθλητές πρέπει να κάνουν 30-40 πλήρεις αναπνοές την ημέρα
- Αυτό για να την συσχετίσουν με καθημερινά γεγονότα και να την αυτοματοποιήσουν
- Ο αθλητής πρέπει να εξασκείται σε οποιαδήποτε στιγμή θυμάται

2. Αναπνοή με ρυθμό



- Εισπνοή 4 χρόνοι
 - Κράτηση 4 χρόνοι
 - Εκπνοή 4 χρόνοι
 - Κενό 4 χρόνοι
-
- Επανάληψη
 - (Ο ρυθμός μπορεί να αλλάξει αλλάζοντας τη μονάδα ανάλογα με τι βολεύει τον αθλητή/τρια)

Συγκέντρωση στην αναπνοή



- Οι αθλητές μπορούν να συγκεντρώνονται στο ρυθμό της αναπνοής τους
- Εάν η προσοχή τους κατευθύνεται σε αρνητική σκέψη ανάμεσα στην εισπνοή/εκπνοή πρέπει να επανασυγκεντρώνονται στην αναπνοή τους
- **Διδάξτε τους να σκέφτονται ότι αισθάνονται πιο χαλαροί με κάθε εκπνοή**
- Είναι καλή άσκηση για περίπτωση ύπαρξης αρνητικών σκέψεων
- Η αναπνοή εφαρμόζεται σε κάθε νεκρό χρόνο προπόνησης, αγώνα (time out, πριν τη ρήψη, πριν την εκτέλεση βολής, πριν την εκκίνηση κτλ.).

Προοδευτική χαλάρωση (Jacobson, 1974)



- Μπροστά σε αγχωτικές σκέψεις το σώμα αντιδρά με ένταση στους μύες.
- Αυτή η φυσιολογική ένταση ενισχύει ακόμη περισσότερο το υποκειμενικό αίσθημα του άγχους που βιώνεται.
- Η βαθιά μυϊκή χαλάρωση μειώνει την φυσιολογική ένταση στους μύες κάτι που είναι ασύμβατο με το άγχος.

Λογική της προοδευτικής μουσικής χαλάρωσης



1. Αποτελείται από έντονη μουσική σύσπαση και χαλάρωση κάθε μιας μεγάλης μουσικής ομάδος του σώματος
2. Η διαφορά ανάμεσα στη σύσπαση και τη χαλάρωση μαθαίνεται
3. Όταν κάποιος είναι χαλαρός δεν μπορεί ταυτόχρονα να βρίσκεται σε ένταση
4. Η μουσική χαλάρωση του σώματος μπορεί να φέρει και πνευματική χαλάρωση

Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (1)



- Περιλαμβάνει σειρά από ασκήσεις όπου κάθε μυϊκή ομάδα συσπάζεται και μετά χαλαρώνει. Η σύσπαση όπως και η χαλάρωση διατηρείται για 5-7 δευτερόλεπτα.
- Ο στόχος είναι να διδαχθεί ο αθλητής την διαφορά της αίσθησης στη σύσπαση και στη χαλάρωση για να αναπτύξει ευαισθησία στο να ανιχνεύει ένταση τους μύες του.

Προοδευτική μουσική χαλάρωση (2)



- Αρχικά χρειάζεται εξάσκηση 30 λεπτών τη φορά
- Αργότερα ο χρόνος μειώνεται
- Οδηγίες μπορεί να δίνει ο προπονητής ή ο ειδικός ή μια κασέτα ήχου
- Όχι εξάσκηση εάν δεν περάσει μια ώρα μετά το φαγητό
- Προτιμείται να καθοδηγεί ο ειδικός

Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (3)



- Πριν ξεκινήσετε εξηγήστε τι θα κάνετε
- Οι αθλητές μπορούν να ασκούνται καθιστοί ή ξαπλωμένοι
- Κάθε κύκλος έντασης/χαλάρωσης επαναλαμβάνεται δύο φορές

Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (4)

- Έπειτα από κάποιες αρχικές ασκήσεις με τους αθλητές σας συζητήστε μαζί τους τις αντιδράσεις τους (πως ένοιωσαν, πόσο κατάφεραν να χαλαρώσουν;)

Αρχικά εξάσκηση καθημερινά για 1-2 εβδομάδες. Αφού ο αθλητής βελτιωθεί στη βασική άσκηση περνάει σε τροποποιήσεις της

«Χαλάρωση 10 σημείων» (1)



1. Συγκεντρώσου σε κάθε μυϊκή ομάδα με σειρά ξεκινώντας από το «1» δηλ. δάχτυλα και κάτω χέρι και δούλεψε μέχρι το «10» δηλ. ολόκληρο το σώμα.
2. Ξόδεψε περίπου 1 λεπτό για κάθε μυϊκή ομάδα
3. Τα μάτια πρέπει να είναι κλειστά

«Χαλάρωση 10 σημείων» (2)



4. Σκέψου πόσο χαλαροί και βαρείς είναι οι μύες σου.
5. Όπου ανιχνεύεις ένταση προσπάθησε να την αποβάλλεις αισθανόμενος πόσο βαρείς έχουν γίνει οι μύες σου.
6. Κάθε φορά που εκπνέεις λέγε τη λέξη «χαλαρά» στον εαυτό σου.
7. Στο τέλος, άνοιξε τα μάτια και πέσ' στον εαυτό σου «είμαι αναζωογονημένος, ενεργοποιημένος και ήρεμος»

Τεχνικές ενεργοποίησης



- Αναπνοή
- Ζέσταμα
- Μουσική

Αναπνοή



- Ο αθλητής συγκεντρώνεται σε μια ρυθμική και ήρεμη αναπνοή
- Ο ρυθμός αυξάνεται και ο αθλητής φαντάζεται ότι με κάθε εισπνοή αυξάνεται η ενέργεια που κρύβει μέσα ΤΟΥ

Βιβλιογραφία



- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2001). Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία. Στο *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό* (2η εκδ.) (σελ. 15-24). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Williams, J.M., & Harris, D.V. (2001). Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. In J.M. Williams (Ed.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, (4th ed.) (pp. 247-283). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2001). Arousal Regulation. In *Foundations of sport and exercise psychology* (2nd ed.) (pp. 245-263). Champaign, IL: Human Kinetics
- Perna, F., Megan, N., Murphy, S.M., Ogilvie, B. C., & Murphy, A. (1995). Consultations with sport organizations: A cognitive-behavioral model. Στο S. M. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions* (σελ. 235-252). Champaign, IL: Human kinetics.
- Sherman, C. P., & Poczwardowski, A. (2000). Relax! . . .It ain't easy (or is it?). Στο M. B. Andersen (Ed.), *Doing sport psychology* (σελ. 47-60). Champaign, IL: Human kinetics.

Διέγερση, άγχος & Αγώνες



Ποτέ δε σταματάω να αναπνέω... ξέρω την αναπνοή μου!