

# Προ-αγωνιστικές Ρουτίνες: Σχεδιασμός & Εφαρμογές

**Νίκος Ζουρμπάνος, Ph.D.**  
ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, Τρίκαλα



# Περιεχόμενα Διάλεξης

1. Τι είναι, πότε χρησιμοποιούνται;
2. Πως λειτουργούν;
3. Σχεδιασμός ρουτίνας: Τι περιέχει
4. Παραδείγματα
5. Χρήσεις ρουτίνας
6. Ασκήσεις



# Τι είναι...οι ρουτίνες;

- Προκαθορισμένες ενέργειες και συμπεριφορές που εκτελεί ο αθλητής πριν την εκτέλεση της δεξιότητας του αθλήματός του

*(Hardy, Jones, & Gould, 1997)*

- Εφαρμόζονται πριν από την εκτέλεση αυτό-οριζόμενων αθλητικών δεξιοτήτων
  - Αυτό-οριζόμενες δεξιότητες
    - Σέρβις στο τένις & βόλεϊ, ελεύθερες βολές στο μπάσκετ, βολές στις ρίψεις, άλματα, πέναλτι στο ποδόσφαιρο

# Πως λειτουργούν;

- Οι μηχανισμοί δεν είναι ξεκάθαροι!

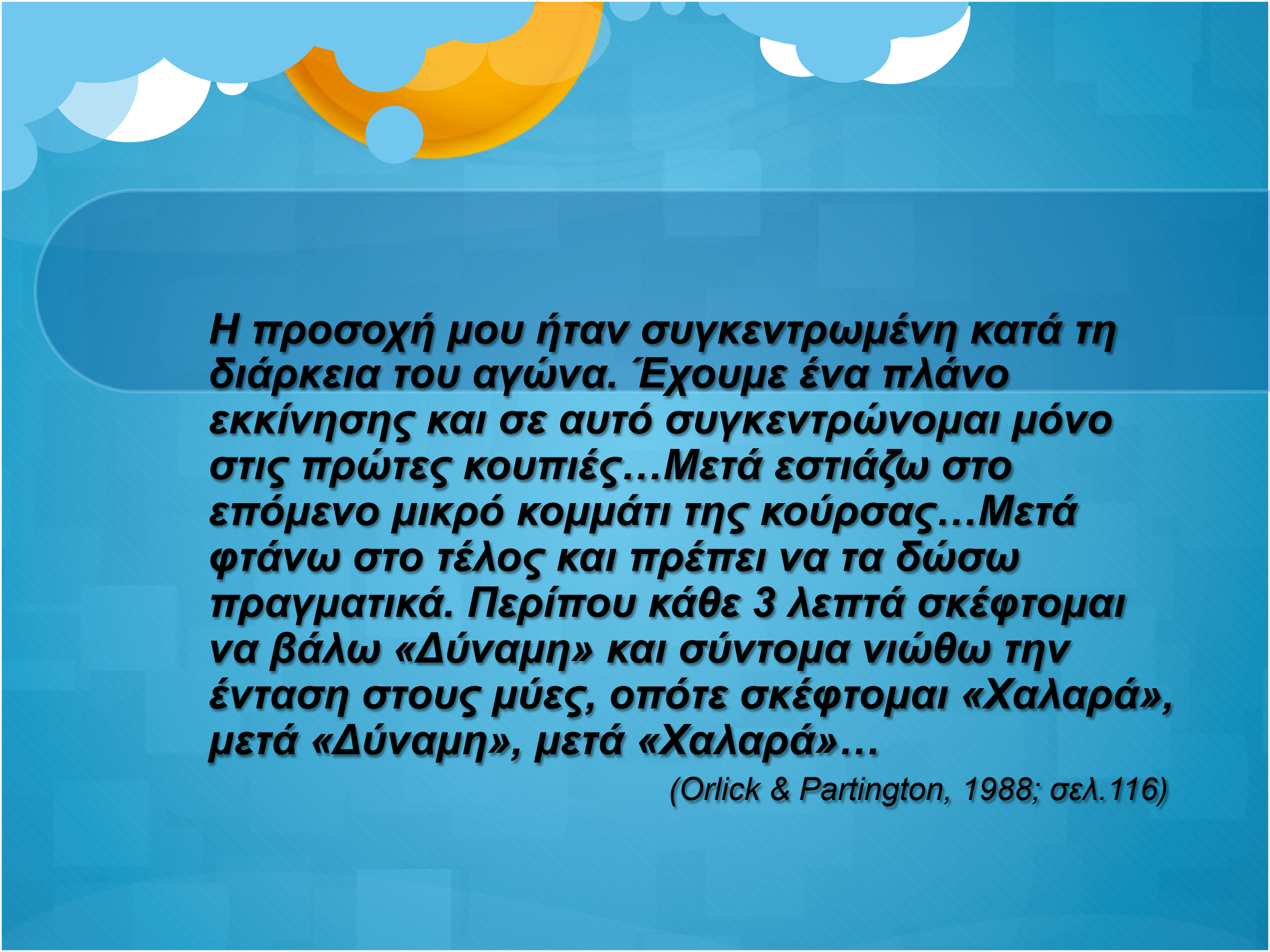
## Προτείνεται ότι

- Η εφαρμογή τους δίνει στον αθλητή το κατάλληλο επίπεδο ενεργοποίησης & έλεγχο της προσοχής του  
(*Boutcher, 1990; Boutcher & Crews, 1987*)
- **Κατάλληλο επίπεδο ενεργοποίησης:** Συγκεκριμένο για δεδομένη δεξιότητα (*Collins et al., 1990, 1991; Gannon et al., 1992; Salazar et al., 1990*) και ενισχύεται από τη χρήση προ-αγωνιστικών ρουτινών (*Boutcher & Zinsser, 1990*)





***Η εστίαση των προαγωνιστικών ρουτίνων  
είναι στη διαδικασία εκτέλεσης και ΌΧΙ στο  
αποτέλεσμα της εκτέλεσης***



**Η προσοχή μου ήταν συγκεντρωμένη κατά τη διάρκεια του αγώνα. Έχουμε ένα πλάνο εκκίνησης και σε αυτό συγκεντρώνομαι μόνο στις πρώτες κουπιές...Μετά εστιάζω στο επόμενο μικρό κομμάτι της κούρσας...Μετά φτάνω στο τέλος και πρέπει να τα δώσω πραγματικά. Περίπου κάθε 3 λεπτά σκέφτομαι να βάλω «Δύναμη» και σύντομα νιώθω την ένταση στους μύες, οπότε σκέφτομαι «Χαλαρά», μετά «Δύναμη», μετά «Χαλαρά»...**

*(Orlick & Partington, 1988; σελ.116)*



# Η ρουτίνα ανήκει σε έναν μόνο αθλητή ή αθλήτρια!

- Μια σειρά από ατομικούς στόχους που αφορούν τη διαδικασία εκτέλεσης
- Η ρουτίνα μπορεί να αποτελείται από
  - ενέργειες,
  - σκέψεις και δηλώσεις που εκφράζουν τον ίδιο και τον βοηθούν να προετοιμαστεί για την κάθε εκτέλεση

# Η ρουτίνα ανήκει σε έναν μόνο αθλητή ή αθλήτρια!

- Ο αθλητής σε συνεργασία με τον προπονητή, επιλέγει την καταλληλότερη σειρά ενεργειών, σκέψεων και δηλώσεων που θα εκτελεί συστηματικά πριν ή και μετά την καθεαυτή εκτέλεση





# *Ενέργειες ρουτίνας*


- Νοερή πρόβα
- Χαλάρωση
- Μιμητικές ασκήσεις



# Σκέψεις & δηλώσεις

- Θετικές
- Εκτέλεσης
- Παρακίνησης
- Εστίασης σε στοιχείο της εκτέλεσης



- 
- Η ρουτίνα ετοιμάζεται και 'τεστάρεται' κατά πόσο βοηθάει στην περίοδο προπόνησης, όχι στους αγώνες
  - Ίσως χρειαστούν αρκετές αλλαγές στη σειρά και το περιεχόμενο της ρουτίνας μέχρι να βρείτε αυτό που βοηθάει τον αθλητή

# Η ρουτίνα ενός παίκτη του γκολφ

1. Αναλύω: τη βολή & επιλέγω το κατάλληλο μπαστούνι
2. Χαλαρώνω: ηρεμώ το σώμα και το μυαλό
3. Φαντάζομαι: την τροχιά και προσγείωση της μπάλας στο σημείο που επιθυμώ
4. Νιώθω: τη βολή καθώς την εκτελώ νοερά
5. Ετοιμάζομαι: στήνω μπάλα & ελέγχω παράγοντες που επηρεάζουν (στάση, θέση, λαβή, κλπ)
6. Τινάζω: χέρια και μπαστούνι λίγο πριν χτυπήσω τη βολή
7. Λέω «Τέμπο»: και συγκεντρώνω την προσοχή μου στο ρυθμό και το χρόνο της βολής αντί στην τεχνική της

(Boutcher, 1990)





# *Χρήσεις ρουτίνας*

- Πριν την εκτέλεση αυτό-οριζόμενης δεξιότητας
- Πριν από τον αγώνα
- Για επαναφορά της συγκέντρωσης
- Για επαναφορά μετά από λάθος



# *Ρουτίνα πριν από αγώνα*

## **Βήμα 1ο**

Να θυμηθεί και να αναλύσει ο αθλητής το πώς ένιωθε πριν τους καλύτερους και χειρότερους αγώνες του τους τελευταίους 6-10 μήνες.

## **Βήμα 2ο**

Να χρησιμοποιήσει το προφίλ αγώνα για το σχεδιασμό της ρουτίνας του



# Ρουτίνα προετοιμασίας για αγώνα σκι

(Udry & Gould, 1992)

	1 μέρα πριν	Τη μέρα του αγώνα	Άφιξη στο στάδιο	Ζέσταμα	Μέσα στον αγώνα
<b>Σωματική Προετοιμασία</b>	Καλό ύπνο και μικρή δραστηριοποίηση	Ελέγχω εξοπλισμό	Κάνω Διατάσεις μέσα στο καταφύγιο	Κινούμαι & μένω ζεστή. Ζέσταμα 30'	Εστιάζω σε καλές στροφές (έξω σκι)
<b>Πνευματική προετοιμασία</b>	Ακούω τις κασέτες χαλάρωσης	Ακούω κασέτες χαλάρωσης & μουσική	Αποφεύγω αυτούς που με ζορίζουν	Βαθιές αναπνοές. Νοερή εκτέλεση κούρσας-χαλαρή, γρήγορα, με ρυθμό	Τρέχω «χαλαρά» & «με ρυθμό»

# Σχεδιάστε ρουτίνες για...

## Μπάσκετ

- εκτέλεσης ελεύθερης βολής
- επαναφορά στον αγώνα μετά από ημίχρονο

## Στίβος

- Άλμα σε ύψος, μεταξύ αλμάτων
- Δρόμος 100μ, 10000μ

## Κολύμβηση

- Ελεύθερο 100 μ
- Σκυταλοδρομία 4 x 200



# Βιβλιογραφία

Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2001). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Hardy, L., Jones, G., Gould, D. (1996). *Understanding Psychological preparation for sport* (pp. 129-130, 134, 137, 162, 191-193, 194, 244). Chichester, UK: John Wiley & Sons.

Boutcher, S.H., & Crew, D.J. (1987). The effect of a preshot routine on a well-learned skill. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 30-39.

Orlick, T. (1986). *Psyching for sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.

Προκαθορισμένες  
ενέργειες &  
συμπεριφορές

Εστίαση στη  
διαδικασία εκτέλεσης



Πριν την εκτέλεση

Ατομικές ρουτίνες