



Ψυχολογία Αθλητών & Αθλητριών για Μεγιστοποίηση Απόδοσης Ι

Στυλιανή "Ανή" Χρόνη, Ph.D., CC-AASP



Σχολή Προπονητών ΕΟΧ
Θεσσαλονίκη, Μάιος 2014

Γιατί η ΑΨ;

Για περιπτώσεις σαν αυτές...

- «Έτρεχα νούμερο 60, η πίστα ήταν απαίσια και τα σκι δεν πήγαιναν...»
- «Έκανα καλή αναγνώριση αλλά μετά που είδα τη διαδρομή της Σοφίας [αντίπαλος] αγχώθηκα και δεν μπόρεσα να κάνω το σκι που ξέρω...»
- «Δεν τραβούσα σήμερα γιατί η ψυχολογία μου δεν ήταν καλή...»
- «Μια χαρά πήγαιναν όλα, έβλεπα τον τερματισμό και μετά δεν ξέρω τι έγινε...»



Hedmark University College

Πρόσφατο παράδειγμα τερματισμού εν'όψη: Συνέβει 2 στις 2...

Men's GS - Run 2
& Men's SG

Hedmark University College

Ερώτηση: ΘΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΕΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ όσο σκληρά προετοιμάζετε το σώμα;

- Η ψυχολογία αφορά στην ετοιμότητα και διαχείριση των σκέψεων και συναισθημάτων
 - Η καλή ψυχολογία αναδεικνύει τη φυσική κατάσταση, τεχνική και τακτική
- Η καλή ψυχολογία αυξάνει τις πιθανότητες για μέγιστη απόδοση και υψηλή επίδοση
- Η κακή ψυχολογία, σχεδόν στο 100% στέκεται εμπόδιο στην απόδοση!



Hedmark University College

Υπάρχουν 2 βασικοί στόχοι στην ΑΨ

1. Να κατανοήσουμε πως οι ψυχολογικοί παράγοντες επιδρούν-επηρεάζουν την απόδοση
2. Να κατανοήσουμε πως η σωματική δραστηριοποίηση επιδρά-επηρεάζει την ψυχολογία



Hedmark University College

Για ποιούς είναι η ΑΨ;

Σε τί βοηθάει;

- Αθλητές υψηλού επιπέδου
 - Παιδιά
 - Άτομα με ειδικές δεξιότητες
 - Ασκοούμενους
1. Να πετύχουν μέγιστη απόδοση
 2. Να επιτύχουν προσωπική ικανοποίηση
 3. Να αναπτυχθούν μέσα από τη συμμετοχή



Hedmark University College

Γιατί χρειάζεται η ΑΨ;

- Γιατί κάθε αθλητής έχει
 - ✓ ιδιαιτερότητες,
 - ✓ δυσκολίες,
 - ✓ απαιτήσεις,**οι οποίες χρήζουν αντιμετώπιση!**
- Η μεγιστοποίηση της απόδοσης
 - ✓ απαιτεί πολύπλευρη δουλειά πάνω σε
 - τεχνική, φυσική κατάσταση, τακτική, εξοπλισμό, ψυχολογία



Το σκι έχει απαιτήσεις

Βασίλης Δημητριάδης

«Ο πρωταθλητισμός θέλει αφιέρωση ψυχή και σώμα. Για να δώσεις τη ζωή σου πρέπει να το αγαπάς. Για να είσαι σε αυτό το κομμάτι και να πετύχεις πράγματα πρέπει να δίνεις τα πάντα από τον εαυτό σου. Όλη μου η ζωή ήταν γύρω από αυτό το πράγμα. Ήμουν συγκεντρωμένος και απορροφημένος σε αυτό που έκανα. Ήμουν 100% εκεί.»



Bode Miller

«Είτε πρόκειται για τους Ολυμπιακούς Αγώνες ή για έναν τοπικό αγώνα, θα πρέπει να είσαι έτοιμος να κάνεις σκι. Δεν έχεις δύο ώρες για να κρατήσεις τη θέση σου ή να κερδίσεις το παιχνίδι σου. Μπορεί να έχεις ένα λεπτό, ίσως και δύο, και μετά τέλος. Καλά θα κάνεις να λάμψεις.»

Stilian 'Ant' Chroni, Ph.D., CC-AASP
2010, Miami 2014



Παράγοντες που επηρεάζουν την Ψυχολογία ... και την Απόδοση

Εξωτερικοί: ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

- Καιρικές συνθήκες
- Προσδοκίες προπονητών και σημαντικών άλλων
 - Συνθήκες προπόνησης
- Επιλογή της ομάδας (κριτήρια και χρονική στιγμή)
 - Οργάνωση αποστολών
 - Οικονομικά θέματα
- Γνώσεις και ικανότητες προπονητή
- Καθυστερήσεις, αναβολές, χάραξη, χαρακτηριστικά της πίστας, συνθήκες τερρέν



Παράγοντες που επηρεάζουν την Ψυχολογία ... και την Απόδοση

Σχέσεις: ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΕΣ ΑΠΟ 2 ΠΛΕΥΡΕΣ

- Σχέσεις με προπονητές
- Σχέσεις με συναθλητές
 - Σχέσεις με ΜΜΕ
- Σχέσεις με οικογένεια και σημαντικούς άλλους
 - Σχέσεις με Ομοσπονδία



Παράγοντες που επηρεάζουν την Ψυχολογία ... και την Απόδοση

Εσωτερικοί: ΥΠΟ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

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



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



Πώς ελέγχεται η ψυχολογία;

- στο χέρι του κάθε αθλητή ή αθλήτριας και προπονητή είναι η απόφαση να ενσωματώσουν την ψυχολογική προετοιμασία στην καθημερινή προπόνηση μέσα από:
 - **ανάπτυξη των ψυχολογικών δεξιοτήτων**
 - **εκμάθηση και συστηματική χρήση τεχνικών**
- με στόχο να φτάσει ο αθλητής να ελέγχει την ψυχολογία του στο μέγιστο δυνατό βαθμό.



Η μεγαλύτερη σύγκρουση στο αγωνιστικό σκι είναι πως ο σκιέρ πρέπει να είναι ταυτόχρονα **δυνατός για να επιτεθεί** στο σλάλομ, αλλά και **χαλαρός για να αφήσει τα σκι του** να γλιστρήσουν.

(Andreas Wenzel)



«Στους Ολυμπιακούς αγώνες, οι εναλλαγές στην ψυχολογία του αθλητή είναι τόσο έντονες και γρήγορες... Απρόβλεπτες, ασύνδετες από την ευτυχία στο δράμα σε μια στιγμή ή και αντίστροφα. Σε τέτοιους αγώνες κερδίζει αυτός που βρίσκει την ηρεμία στην ψυχή του και όχι μόνο στις αλλαγές του ανέμου.»

(Κοσματοπούλου, 2001)



Κανένας μεγάλος αθλητής, αθλήτρια...

... δε γεννήθηκε έχοντας τις απαραίτητες ψυχολογικές δεξιότητες που θα τον έκαναν πνευματικά σκληρό, ανθεκτικό και ψυχολογικά έτοιμο!

- ✓ **τις έμαθαν**
- ✓ **τις ανέπτυξαν**

κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς τους να φτάσουν στο υψηλότερο σκαλί του βάθρου!



Τί χρησιμοποιεί η ΑΨ;

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Παρακίνηση
- Αυτοπεποίθηση
- Χειρισμός άγχους
- Εστίαση προσοχής
- Θετική σκέψη
- Χειρισμός συναισθημάτων

ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- Καθορισμός στόχων
 - Αυτοδιάλογος
- Νοερή απεικόνιση
 - Χαλάρωση
 - Ρουτίνες



ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 1 ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ

BODE MILLER: «Αρχικά νόμιζα πως έγινα σκιέρ γιατί ο χειμώνας κρατούσε περισσότερο από το καλοκαίρι στα Λευκά Βουνά, οπότε έκανα σκι εζ' ορισμού. Αλλά τώρα ξέρω ότι είναι η ακαταμάχητη ταχύτητα, η αγωνία στο προσώπο μου, το ράπισμα των πορτίων πάνω στις μελανιασμένες κνήμες μου--αυτά βρίσκω εγώ ελκυστικά στο αγωνιστικό σκι.»

ΒΑΣΙΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ: «Κάνω σκι για την ελευθερία που μου δίνει και την αίσθηση της ταχύτητας. Όταν είσαι πάνω στα σκι δεν ακούς τίποτε άλλο εκτός από τον αέρα. Είσαι εσύ κι ο εαυτός σου. Όλα αυτά μαζί σου δίνουν την αίσθηση πως πετάς.»

- Αφορά στους λόγους (δηλαδή τα κίνητρα, αυτά που υποκινούν την προσπάθειά του) που έχει ο αθλητής

- ✓ για να κάνει σκι για να τρέξει αγώνες, για να είναι μέλος της εθνικής ομάδας, για να προσπαθεί να πετύχει την πρόκριση για την Ολυμπιάδα.
- Τα κίνητρα δίνουν στην προσπάθεια του αθλητή **ένταση** (πόσο θα το παλέψει) και **κατεύθυνση** (προς που θα κινηθεί).
- Η παρακίνηση επηρεάζει την προπόνηση
 - ✓ φυσικής κατάστασης, τεχνικής, την ψυχολογική προετοιμασία, τον τρόπο ζωής του (ύπνος, διατροφή, σχολείο, κλπ), αλλά και τις σχέσεις του.

Όλα ξεκινούν με ένα όνειρο!



- Συχνά οι νεαροί αθλητές στην αρχή λειτουργούν με εξωτερικά κίνητρα και αργότερα ανακαλύπτουν τα δικά τους εσωτερικά, τους δικούς τους λόγους!
- Όσο πιο έντονα αυτοκαθοριζόμενους λόγους υιοθετούν οι αθλητές, τόσο υψηλότερη παρακίνηση παρουσιάζουν



Ενίσχυση εσωτερικής παρακίνησης

1. Όταν αμοίβετε ή ενισχύετε αθλητές να είστε απόλυτα σαφείς ως προς ποια συμπεριφορά ενισχύετε
2. Η ενίσχυση του αυτοκαθορισμού των αθλητών επιτυγχάνετε με το να τους εντάζουμε σταδιακά στην διαδικασία λήψης αποφάσεων
3. Ενισχύετε την αίσθηση αυτονομίας και αυτοκαθορισμού των αθλητών δίνοντάς τους την δυνατότητα επιλογής ανάμεσα σε πιθανές εναλλακτικές λύσεις
4. Ο καθορισμός προσωπικών στόχων από τους ίδιους τους αθλητές με την βοήθεια του προπονητή δυναμώνει την αίσθηση αυτονομίας και ενισχύει την εσωτερική παρακίνηση



Η ανατροφοδότηση επηρεάζει την παρακίνηση του αθλητή

ΠΟΤΕ;

- Πριν την εκτέλεση
- Κατά τη διάρκεια
- Μετά μετά την εκτέλεση

ΠΩΣ;

- Θετική Γλώσσα
- Ενθάρρυνση
- Αποφύγετε την τιμωρία



Η ανατροφοδότηση θέλει τρόπο όχι κόπο!

Διόρθωση λαθών με τεχνική **SANDWITCH**

1. **Σχολίασε κάτι που έκανε καλά**
(Ωραία, πέρασες την τριπλέτα!)
2. **Δώσε πληροφορίες πως θα διορθώσει το λάθος (OXI τι έκανε λάθος!)**
(Κοίτα μακριά μπροστά, κοίτα εκεί που θέλεις να φτάσεις)
3. **Κλείσε με ένα σχόλιο ενθάρρυνσης για συνέχιση της προσπάθειας**
(Συνέχισε έτσι, είναι δύσκολο στην αρχή αλλά θα το πιάσεις!)



Επιβράβευση

- Συνέπεια μιας πράξης, η οποία οδηγεί στην επανάληψή της
 - ✓ Θετική
 - ✓ Αρνητική
- «Μην στεναχωριέσαι τόσο για τα χέρια σου, η θέση του σωματός σου έχει ήδη βελτιωθεί σημαντικά»



Τιμωρία

- Συνέπεια μιας πράξης, η οποία μειώνει τις πιθανότητες επανάληψής της

«Για κάθε χάλια διαδρομή θα τρέχεις 1χλμ!! Για να δούμε πόσα χλμ θα κάνεις μετά τη σημερινή προπόνηση!»



Τί θα κάνει τη διαφορά στον αθλητή;

- Να γνωρίσει τον εαυτό του και τα κίνητρά του
- Να θέτει στόχους
- Να μάθει να παίρνει τις ευθύνες του
- Να αποδέχεται τις αποτυχίες ως σημεία της εξέλιξής του
- Να προπονείται μαζί με άλλον αθλητή.
- Να χρησιμοποιεί εμπνεύσεις από άλλους

Stilian "Ant" Chroni, Ph.D., CC-AASP
BOK, Μάιος 2014



Hedmark University College

Ξεκάθαρες απαντήσεις ενισχύουν
την υπομονή κι επιμονή του αθλητή

**ΓΙΑΤΙ ΚΑΝΩ ΣΚΙ?
ΓΙΑΤΙ ΤΡΕΧΩ ΑΓΩΝΕΣ?**

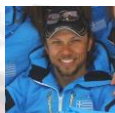
Stilian "Ant" Chroni, Ph.D., CC-AASP
BOK, Μάιος 2014



Hedmark University College

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 2 ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ

ΒΑΣΙΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ:
Αυτοπεποίθηση έχεις όταν
ασχολείσαι με τον εαυτό
σου. Στην περίπτωση που
σκέφτομουν πως το έκανε
ένας άλλος, εμένα αυτό μου
έδινε ανασφάλεια



- Η πίστη στον εαυτό μας και τις δυνάμεις μας είναι η αυτοπεποίθηση. Η πίστη του αθλητή ότι μπορεί να επιτύχει αυτό που θέλει, αυτό που έχει θέσει ως στόχο.
- αντιμετωπίζουν με ηρεμία & χωρίς άγχος δύσκολες καταστάσεις
- δεν αποσπούν τη σκέψη τους & συγκεντρώνονται στη δραστηριότητα αυτή καθαυτή και στην κάθε στιγμή
- προσπαθούν περισσότερο
- σχεδιάζουν την τακτική του αγώνα με καθαρό μυαλό και δεν διατάζουν να πάρουν αποφάσεις.
- δεν τα παρατούν, ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις

Η κότα κάνει το αυγό ή το αυγό την κότα;



Hedmark University College

Η ΚΟΤΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΑΥΓΟ ΤΕΛΙΚΑ!

JEAN-CLAUDE KILLY:
Η ανάπτυξη της
αυτοπεποίθησης
μου ήταν αυτό που
τελικά μου έδωσε τη
δυνατότητα να
κερδίσω ένα χρυσό
Ολυμπιακό
μετάλλιο...



Hedmark University College

Η αυτοπεποίθηση δεν είναι έμφυτη αλλά
αναπτύσσεται...
καλιεργείται...

Η αυτοπεποίθηση του κάθε αθλητή
ή αθλήτριας αναφέρεται στις πολύ-
προσωπικές σκέψεις επιτυχίας
του/της

Οι αρνητικές σκέψεις είναι η βασικότερη
πηγή της χαμηλής αυτοπεποίθησης.

Οι θετικές σκέψεις και οι υγιείς προσδοκίες
δυναμώνουν τα αισθήματα σιγουριάς και
εμπιστοσύνης



Hedmark University College

Πώς καλιεργείται η αυτοπεποίθηση;

Υπάρχουν 3 βασικές πηγές:

- Επίτευξη
(με **Επίδρωση**)
- Αυτορύθμιση
(με **Ρύθμιση**)
- Περιβάλλον
(με **Έμπνευση**)



Hedmark University College

Πηγές αυτοπεποίθησης

Με ΙΔΡΩΤΑ

- Βαθιά γνώση αθλήματος
- Προηγούμενες επιτυχίες
- Γνώση γλυστρήματος και ταχύτητας
- Προετοιμασία εξοπλισμού
- Εμπειρία - ώρες στα σκι

Με ΡΥΘΜΙΣΗ

- σωματική προετοιμασία
- Ψυχολογική προετοιμασία
- Παρουσιαστικό του ατόμου

Από ΕΜΠΝΕΥΣΗ

- κοινωνική υποστήριξη
- ηγεσία του προπονητή
- εμπειρίες άλλων
- άνεση στο περιβάλλον
- αίσθηση της εύνοιας



Η αυτοπεποίθηση των αθλητών έχει να κάνει με την επιμονή και υπομονή που δείχνουν όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά.

Έχω αυτοπεποίθηση δε σημαίνει ότι δεν κάνω λάθη αλλά, αντιμετωπίζω τα λάθη μου!



Προετοιμασία για αυτοπεποίθηση

- Η προετοιμασία είναι το παν για τη νίκη. Είναι εύκολο να πεις "Θα κερδίσω". **Αλλά δεν το σκέφτομαι αυτό. Αντίθετα συγκεντρώνομαι στην προπόνηση μου...** η οποία και καθορίζει το ποιος θα κερδίσει. Και τότε στη μέρα του αγώνα... μπορώ να πω με αυτοπεποίθηση, "Είμαι έτοιμος"

Jean-Claude Killy



Στο απόγειο της σιγουριάς του το 1996

«Έχω χάσει πάνω από 9.000 βολές στην καριέρα μου. Έχασα σχεδόν 300 παιχνίδια. 26 φορές μου εμπιστεύτηκαν την τελευταία βολή του αγώνα και την έχασα. Απέτυχα ξανά και ξανά και ξανά στη ζωή μου. Και γι' αυτό πέτυχα.»

Michael Jordan



Και συνέχισε να πιστεύει στα 40+ του χρόνια...

Παρόλο που σωματικά, δεν μπορώ να το κάνω, το μυαλό λέει 'Ναι, μπορώ ακόμη να το κάνω!' και ακόμη σκέφτομαι ότι μπορώ να το κάνω καλύτερα από τους περισσότερους στο NBA ...

Michael Jordan
@ age 42!



Είναι και κολλητική!

Πως ένωθε ο Scottie Pippen που έπαιζε μαζί του;

Αυτός είναι ο Jordan! Κι αν έχεις έναν παίκτη νεαρότερο, που πηδάει πιο ψηλά και χτυπάει πιο δυνατά, κανείς δεν έχει τόσο αυτοπεποίθηση όσο αυτός ...



Αν δεν είναι κολλητική τότε εμπνέει!

Posted on Facebook 03.03.2014

Ready for JWC in Jasna tomorrow! Four guys top 15 in GS! #attackingvikings#



Jasna 04.03.2014



Αυτοπεποίθηση και ήττα

- Ξέρω που και γιατί έχασα χθες την ελευθέρα κατάβαση και η αυτοπεποίθησή μου δεν επηρεάστηκε καθόλου από αυτή την ήττα.

Hermann Maier



Αυτοπεποίθηση



Το πιο σημαντικό πράγμα είναι να έχεις πιστεί εσύ για τις πιθανότητές σου...

Alberto Tomba



Δεν έχω κανένα μυστικό. Απλά νοιώθω πολλή αυτοπεποίθηση κι αυτό μου επιτρέπει να πάρω όλα τα ρίσκα που θέλω καθ' όλη τη διαδρομή... Michael Von Grünigen



Πως θα ενισχύσετε τις πηγές αυτοπεποίθησης...

1. Ενθαρρύνετε τους αθλητές σας με θετική ανατροφοδότηση
2. Βελτιώστε την καθημερινή απόδοση των αθλητών με σωστές οδηγίες και ασκήσεις, με σωστή χρήση και γνώση των αρχών της προπόνησης και της εξάσκησης
3. Πείστε τους με λόγια ότι είναι ικανοί και αξίζουν
4. Μάθετε τους να κινούνται και να ενεργούν με αυτοπεποίθηση



Πως θα ενισχύσετε τις πηγές αυτοπεποίθησης...

5. Δώστε έμφαση στη βελτίωση των δεξιοτήτων και όχι στο αποτέλεσμα των αγώνων
6. Δουλέψτε με δύσκολες συνθήκες στην προπόνηση ώστε στον αγώνα οι συνθήκες θα είναι ευκολότερες και οι αθλητές θα νιώθουν πιο άνετα
7. Χρησιμοποιήστε συγκεκριμένους και προκλητικούς στόχους για τη βελτίωση της απόδοσης



Πως θα ενισχύσετε τις πηγές αυτοπεποίθησης...

8. Μάθετε στους αθλητές σας ότι η αποτυχία είναι αποτέλεσμα μειωμένης προσπάθειας ή έλλειψης κάποιων τεχνικών, γνώσεων και όχι μειωμένης ικανότητας. Η ικανότητα των αθλητών δεν πρέπει να θίγεται, καθώς είναι κάτι που δεν αλλάζει
9. Μάθετε στους αθλητές τους ότι τα αισθήματα άγχους που έχουν δεν είναι ένδειξη φόβου αλλά ένδειξη ετοιμότητας



- **Ρωτήστε τους αθλητές σας:** «Πιστεύουν στον εαυτό τους και τί είναι αυτό στο οποίο πιστεύουν;»
 - ✓ εκτιμήστε τις απαντήσεις τους,
 - ✓ προσπαθήστε να δείτε τις επιλογές που τίθενται μπροστά στους αθλητές και
 - ✓ που συχνά οι αθλητές δεν τις αντιλαμβάνονται.
- **Θέστε το δίλημμα:** «Πιστεύεις στον εαυτό σου ή στον αντίπαλο;»
 - ✓ Μια τέτοια ερώτηση θα προκαλέσει να προσπαθήσουν πιο σκληρά



ΓΙΑΤΙ: Γιατί, ο καθένας μας έχει την επιλογή να πιστεύει στον εαυτό του...

Κάποιοι επιλέγουν να κρυφτούν...

Όταν δεν ξέρεις τι θα συμβεί, όταν δεν έχεις αυτοπεποίθηση πάνω στα σκι σου, δεν έχεις αυτοπεποίθηση στη γραμμή σου ή στο πως θα προσαρμόσεις τη γραμμή σου σε διαφορετικές ταχύτητες--τότε είναι που θέλεις να πας να κρυφτείς

Casey Puckett

Κι άλλοι να πιστεύουν από το πρώι...

Χρειάζεται να πιστεύεις στην εκκίνηση πως μπορείς να νικήσεις. Είναι θέμα στάσης

Benjamin Raich



Stiliani "Ani" Chroni, Ph.D., CC-AASP
B.N. Means 2014



ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 3 ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΕΝΤΑΣΗΣ

ΒΑΣΙΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ:

«Όταν ήμουν πιο νέος, το άγχος δούλευε πάνω μου περισσότερο αρνητικά, αργότερα με την εμπειρία είχα βρει τρόπους να το χειρίζομαι και δρούσε πάνω μου θετικά. Χωρίς άγχος δεν μπορείς να βγάλεις τον καλύτερο σου εαυτό. Αν δεν έχεις άγχος σημαίνει πως δεν σε ενδιαφέρει, πως δεν αγωνίζεσαι για αυτό το πράγμα.»



- Κατάσταση κατά την οποία ο αθλητής αισθάνεται
 - ✓ να κυριαρχείται το μυαλό του από αυξημένη ανησυχία, φόβο, και νευρικότητα,
 - ✓ ενώ σωματικά οι μύες του είναι σφιγμένοι, έχει αυξημένους καρδιακούς παλμούς, νιώθει σφίξιμο στο στομάχι και πιθανά να ιδρώνει περισσότερο του συνηθισμένου.
- Το άγχος και τα συμπτώματά του ειθιστε να εκλαμβάνονται ως κάτι «κακό» για αυτόν που τα βιώνει.
- Το άγχος μόνον όταν ξεπεράσει το σημείο όπου μέχρι εκεί εξιτάρει τον αθλητή, ξεκινά να βλάπτει την απόδοση



Άγχος

- Η η απάντηση του οργανισμού μας σε στρεσογόνο ερέθισμα
 - Στρεσογόνο ερέθισμα = οι απαιτήσεις ξεπερνούν τις δυνατότητες
- Κατάσταση κατά την οποία ο αθλητής αισθάνεται να κυριαρχείται από
 - ✓ Αυξημένη ανησυχία
 - ✓ Φόβο
 - ✓ Νευρικότητα
- Γνωστικό & Σωματικό ΑΓΧΟΣ -- Συμπτώματα



Διαχωρισμός άγχους

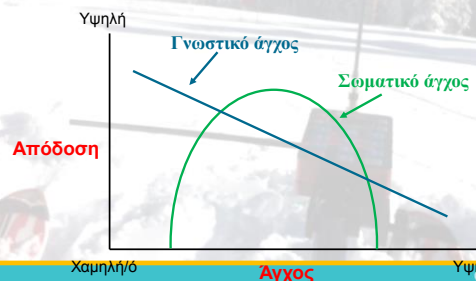
- **Περιστασιακό άγχος**
αντιλαμβανόμενα συναισθήματα ανησυχίας και έντασης με ταυτόχρονη ενεργοποίηση του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος
- **Χαρακτηριστικό άγχος**
η προδιάθεση ενός ατόμου να αντιλαμβάνεται αντικειμενικά μη-απειλητικές καταστάσεις ως απειλητικές και να αντιδρά σε αυτές με περιστασιακό άγχος...



Πολυδιάστατη θεωρία άγχους

Το ΓΑ παραμένει σχετικά σταθερό πριν τον αγώνα, το ΣΑ αυξάνεται σταδιακά

Το ΣΑ εξαφανίζεται με την έναρξη της εκτέλεσης, το ΓΑ μπορεί να έχει αυξομειώσεις



Αιτίες που δημιουργούν άγχος

- Αβεβαιότητα για το αποτέλεσμα
- Αμφιβολίες για συνθήκες αγώνα
- Start stop πριν την εκκίνηση του
- Σχέσεις με σημαντικά άλλα πρόσωπα
- Η σημασία του αποτελέσματος
- Μειωμένη αυτοπεποίθηση
- Αμφιβολίες για την ετοιμότητα αθλήτη



Hedmark University College

Τι συμβαίνει...



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 ψυχραιμία την οποία έκβασή τους.

Κοσμάτοπουλος, 2001

Stilian "Ani" Chroni, Ph.D., CC-AASP
EOX, Μάιος 2014



Hedmark University College

Μέθοδοι Αντιμετώπισης

- Χειρισμός Περιβάλλοντος
- Σωματική Αντιμετώπιση
- Γνωστική Αντιμετώπιση



Hedmark University College

ΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ: Να απελευθερώσει σώμα και πνεύμα!

- Τη μέρα του αγώνα μην του υπενθυμίζετε τι περιμένετε από αυτόν/αυτήν!
 - ✓ Ελαφρύνετε τον από προσδοκίες δικές σας, άλλων και του ίδιου
 - ✓ Να εμπιστευθεί τη δουλειά που έχει κάνει, να μην την αμφισβητεί ή ανησυχεί για όσα δεν έκανε
- Μειώστε τις πηγές άγχους!
 - ✓ Προετοιμάστε τον για τον αγώνα και τους αντιπάλους
 - ✓ Το καλύτερο που μπορεί να κάνει είναι να τρέξει το δικό του αγώνα, όχι των αντιπάλων του/της
- Να χαλαρώνει όταν νιώθει πίεση!
 - ✓ Με τεχνικές χαλάρωσης, αναπνοές, θετικές σκέψεις, αυτοδιάλογο

Stilian "Ani" Chroni, Ph.D., CC-AASP
EOX, Μάιος 2014



Hedmark University College

ΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ: Να απελευθερώσει σώμα και πνεύμα!

- ΠΡΕΠΕΙ να ξεχάσει το αποτέλεσμα!
 - ✓ Να εστιάσει στη σημασία ενός καλού αγώνα, όπου όταν ολοκληρώσει την εκτέλεση θα νιώθει ότι έδωσε ότι είχε και δεν είχε μέσα του (ψυχικά, σωματικά και τεχνικά)
 - ✓ Μη σκέφτεστε και μη συζητάτε μαζί του την κατάταξη
 - ✓ Απασχολήστε τη σκέψη του/της μόνο για την τεχνική, την τακτική και το χρόνο (μέτρα, κα)

Stilian "Ani" Chroni, Ph.D., CC-AASP
EOX, Μάιος 2014



Hedmark University College

ΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ: Να απελευθερώσει σώμα και πνεύμα!

- Τι σημαίνει το άγχος και η πίεση;
 - ✓ Όταν ο αθλητής, αθλήτρια είναι έτοιμος/η σωματικά, τεχνικά και ψυχικά, τότε το άγχος σημαίνει: **«Νοιάζομαι για αυτό που πρόκειται να κάνω!»**
 - ✓ Το ζητούμενο είναι να συμφιλιωθεί με το άγχος πριν από τον αγώνα
 - Το πρώτο βήμα είναι να δει το άγχος από μια άλλη σκοπιά...



Hedmark University College



Η άλλη οπτική του άγχους...

...όταν προσπαθείς να κάνεις οτιδήποτε αξίζει, δεν έχει σημασία αν έχεις άγχος ή όχι, αλλά τι κάνεις με το άγχος σου. Έμαθα να κατευθύνω την ένταση μου θετικά και δημιουργικά, ώστε να μην το σκέφτομαι πλέον σαν στρες. Αλλά αυτό είναι!
Bode Miller, 2005

Stilliani 'Ani' Chroni, Ph.D., CC-AASP
BOK, Μάιος 2014

Η αντίληψή μας είναι σημαντική...

«...Ταραχή στους ανθρώπους δεν προκαλούν οι καταστάσεις αυτές καθ'αυτές, αλλά η αντίληψη των ανθρώπων για τις καταστάσεις αυτές...»
(Επίκτητος)

Stilliani 'Ani' Chroni, Ph.D., CC-AASP
BOK, Μάιος 2014

Σημεία σημαντικά μέσα στην κάθε αθλητική καριέρα

**Τί σημαίνει επιτυχία;
Τί σημαίνει αποτυχία;**

ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΟΡΙΟ μεταξύ των 2

Επιτυχία | Αποτυχία

ΣΒΗΣΤΕ τη λέξη αποτυχία από το λεξιλόγιό σας

Stilliani 'Ani' Chroni, Ph.D., CC-AASP
BOK, Μάιος 2014

Ο 'αποτυχημένος' είναι η μεγαλύτερη πλάνη!

Ο 'αποτυχημένος' πιστεύει για τον εαυτό του ότι απέτυχε γιατί υπερέτιμωσε τις δυνατότητές του. Αν τελικά, όμως, προσπάθησε όσο πιο πολύ μπορούσε και κατέκτησε τη θέση που του άξιζε, βάση ικανοτήτων, προετοιμασίας και εξοπλισμού και συγκυριών, είναι νικητής και έτσι πρέπει να θεωρεί τον εαυτό του. Το αποτέλεσμα είναι συνάρτηση πολλών παραγόντων.

Κοσματόπουλος, 2001

Επιτυχία | Πού είναι τα όριά σας; | Αποτυχία

Stilliani 'Ani' Chroni, Ph.D., CC-AASP
BOK, Μάιος 2014

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 4 ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

ΒΑΣΙΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ:
«Ξεκινούσα να σκέφτομαι τον αγώνα μου τουλάχιστον μια βδομάδα πριν. Τότε άναβε το κόκκινο λαμπάκι μέσα μου! Κάθε μέρα που περνούσε προσπαθούσα να παίρνω τα καλά στοιχεία από την προπόνηση και να αφήνω στην άκρη ότι δεν πήγε καλά. Μια μέρα πριν τον αγώνα, δούλεψα την αυτοπεποίθησή μου και ετοιμάζα τον εαυτό μου για να τα δώσω όλα. Στη μέρα του αγώνα ήμουν συγκεντρωμένος στο ότι ήρθε η στιγμή και δεν ξέφευγα.»

- Προσοχή:** η δεξιότητα να κατευθύνουν την αντίληψη τους την κατάλληλη στιγμή προς τα κατάλληλα ερεθίσματα.
- Συγκέντρωση:** η ικανότητα να εστιάζει αλλά και να διατηρεί την επικέντρωση της προσοχής του σε συγκεκριμένα ερεθίσματα.
 - ...η ικανότητα του να μπλοκάρει ο αθλητής την προσοχή του στο παρόν και σε αυτό που εκτελεί.
- Τότε αποδίδω καλά.
- Τότε το μυαλό ελέγχει, κατευθύνει το σώμα.
- Τότε εκτελώ με σωστή τεχνική.
- Τότε είμαι ήρεμος.
- Τότε αγωνίζομαι σωστά.

Stilliani 'Ani' Chroni, Ph.D., CC-AASP
BOK, Μάιος 2014

ΠΡΟΣΟΧΗ & ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

- Εξαρτώνται...**
 - ✓ τις απαιτήσεις της περίπτωσης
 - (χώρο, χρόνο, αγώνα ή προπόνηση)
 - ✓ το επίπεδο ηρεμίας ή ανησυχίας του αθλητή
 - (ήρεμος ή ανήσυχος)
 - ✓ το πόσο κουρασμένος νιώθει ο αθλητής.

Stilliani 'Ani' Chroni, Ph.D., CC-AASP
BOK, Μάιος 2014

Πότε να προσέξει & να συγκεντρωθεί;

- **Σωστό ή Λάθος;**
«ένας αθλητής πρέπει να είναι συγκεντρωμένος σε όλη τη διάρκεια»
- Την ώρα της προσπάθειας αυτής καθεαυτής αλλά και την ώρα των κενών, δηλαδή της μη-προσπάθειας ή από προσπάθεια σε προσπάθεια.
- ✓ **Πάντα όμως θα υπάρχουν στιγμές χαλάρωσης και διάσπασης της προσοχής.**



Πότε να προσέξει & να συγκεντρωθεί;

Αυτό που χρειάζεται είναι οι αθλητές να μάθουν να συγκεντρώνονται και να ξανα-συγκεντρώνονται και ξανά και ξανά ανάλογα με τη στιγμή και τις απαιτήσεις αυτής.



Πώς να προσέξει & να συγκεντρωθεί;

- Να μάθουν να αναγνωρίζουν τα κατάλληλα σημεία προσοχής ανάλογα με την πίστα που τρέχουν, τη χάραξη, το χιόνι, τη φυσική τους κατάσταση, την τεχνική τους
- Να μετακινούν την προσοχή τους πριν και κατά τη διάρκεια ενός αγώνα



Παράδειγμα μετακίνησης

	ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ	ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ
ΠΛΑΤΙΑ	Ταυτόχρονη αξιολόγηση πολλών ερεθισμάτων Τρέχοντας τον αγώνα Πριν την 1η τριμλέτα	Για ανάλογη και προγραμματισμό Αναπτύσσοντας τακτική αγώνα Αναλύοντας την 1 ^η διαδρομή
ΣΤΕΝΗ	Επικέντρωση σε εξωτερικό ερέθισμα Στο ρολόι της εκκίνησης Βλέπει 3 πρότες μπροστά	για συγκέντρωση στο σώμα ή νοερή εξάσκηση εκτέλεσης Ο αθλητής αποφασίζει τη γραμμή που θα ακολουθήσει Ο αθλητής εκτελεί νοερά τους συνδυασμούς της χάραξης



Πώς να προσέξει & να συγκεντρωθεί;

- Ρύθμιση αναπνοής
- Αυτο-ομιλία
- Νοερή απεικόνιση
- Πρέπει να μάθουν να φέρουν και να επαναφέρουν την προσοχή εκεί που χρειάζεται και τη στιγμή που χρειάζεται, χωρίς άγχος και έντονη προσπάθεια.



ΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ: Το μυαλό να είναι εδώ!

- **Να ζει κάθε στιγμή στο παρόν, στο τώρα!**
 - ✓ Την ώρα του αγώνα συχνά αποσπάται η προσοχή
 - ανακαλώντας γεγονότα από το παρελθόν
 - προτρέχοντας τη σκέψη στο μέλλον
 - ✓ Οι σκέψεις αυτές δυσκολεύουν αφάνταστα την προσήλωση της προσοχής στο τώρα, στον αγώνα που εξελίσσεται!
 - Προσήλωση στην αίσθηση της εκτέλεσης της κίνησης με το βλέμμα εστιασμένο στη χάραξη, μπορεί να κρατήσει τον αθλητή στο παρόν.



ΤΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ: Το μυαλό να είναι εδώ!

- Ο αγώνας **ΑΕΝ** θέλει αναλυτική σκέψη.
- Να γίνεται προσομοίωση προπόνησης με τον αγώνα.
- Η απόσπαση προσοχής δεν είναι το τέλος.
 - ✓ Απόσπαση λόγω κούρασης - ας εστιάσει σε κάτι τεχνικό π.χ., κίνηση, ρυθμός
- Να ξεκουράζεται στα διαλείμματα!
- Να μη βλέπει τους αντιπάλους πριν την εκκίνηση
- Να μην ασχολείται με τους αντιπάλους στα διαλείμματα.
- Να χρησιμοποιεί τεχνικές!
 - ✓ Στόχων, αυτο-ομιλίας, νοερής εξάσκησης, χαλάρωσης, και ρουτίνες

Stillani "Ani" Chroni, Ph.D., CC-AASP
ΕΟΧ, Μάιος 2014



Καλό σας βράδυ



Stillani "Ani" Chroni, Ph.D., CC-AASP
ΕΟΧ, Μάιος 2014



Ψυχολογία Αθλητών & Αθλητριών για Μεγιστοποίηση Απόδοσης II

Στυλιανή "Ανή" Χρόνη, Ph.D., CC-AASP



Σχολή Προπονητών ΕΟΧ
Θεσσαλονίκη, Μάιος 2014

Ψυχολογικές Τεχνικές

1. Καθορισμός στόχων
2. Αυτοδιάλογος
3. Νοερή απεικόνιση
4. Χαλάρωση
5. Ρουτίνες

ΤΕΧΝΙΚΗ 1: Καθορισμός στόχων

- Θα βελτιώσω τη φυσική μου κατάσταση το καλοκαίρι
- Θα γίνω πολύ καλός προπονητής
- Θα βελτιώσω την εκκίνησή μου
- Θα κερδίσω τον επόμενο αγώνα

Η ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

- Βελτιώνουν ποιοτικά τις προπονήσεις
- Δίνουν σαφείς και ξεκάθαρες προσδοκίες
- Αποφυγή ρουτίνας-Προκλητική εξάσκηση
- Αύξηση εσωτερικής παρακίνησης
- Λιγότερο άγχος
- Περισσότερη αυτοπεποίθηση, συγκέντρωση, ικανοποίηση από συμμετοχή



- Βελτιώνουν την απόδοση

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ

1. Στόχοι απόδοσης (όχι αποτελέσματος)
2. Στόχοι προκλητικοί (όχι εύκολοι)
3. Στόχοι εφικτοί (όχι ακατόρθωτοι)
4. Στόχοι συγκεκριμένοι (όχι γενικοί)
5. Στόχοι βραχυπρόθεσμοι (όχι μόνο μακροπρόθεσμοι)
6. Στόχοι ατομικοί (όχι μόνον ομαδικοί)
7. Στόχοι προσωπικοί (όχι στόχοι άλλων)
8. Ανατροφοδότηση
9. Όχι πολλοί στόχοι μαζί
10. Στρατηγικό πλάνο προσέγγισης στόχου

Stilianos "Ani" Chroni, Ph.D., CC-AASP
BOK, Μάιος 2014



Σημεία της Στρατηγικής

- Επιλογή του κριτηρίου αξιολόγησης (π.χ. μέτρηση)
- Οριοθέτηση στόχων προπόνησης-αγώνα
- Διαβάθμιση των στόχων
- Τρόπος εξάσκησης για την επίτευξη των στόχων
- Δέσμευση των αθλητών



Τα όνειρα γίνονται πραγματικότητα!

- **Βάλτε προτεραιότητες!**
 - ✓ Μαζί με τον αθλητή, οργανώστε τους στόχους του κατά προτεραιότητα
- **Οι καθημερινοί στόχοι προπόνησης δεν χρειάζεται να αφορούν μεγαλεπήβολα σχέδια!**
 - ✓ Σε δύσκολες μέρες, π.χ. κόυραση μετά από αγώνα, δύσκολο πρόγραμμα, έναρξη μετά από τραυματισμό, ο στόχος μπορεί να είναι πολύ απλός:
«Να ολοκληρώσω την προπόνηση όπως αυτή σχεδιάστηκε από τον προπονητή!»



Τα όνειρα γίνονται πραγματικότητα!

- **Η έμφαση στην ατομική απόδοση βοηθάει τον αθλητή σαν συγκεντρωθεί!**
 - ✓ Αντίθετα, η έμφαση στη νίκη αποπροσανατολίζει τον αθλητή γιατί έτσι προτρέπει στο αποτέλεσμα
 - ✓ Το αποτέλεσμα δεν εξαρτάται μόνο από τον ίδιο, αλλά και από την απόδοση των αντιπάλων του

Μέχρι τα μέσα της χρονιάς και μέχρι να περάσουν οι μεγάλες διοργανώσεις δεν σκεφτόμουν ποτέ τους βαθμούς. Είχα στόχο να βελτιώσω την τεχνική μου ώστε να μπορέσω να κάνω αποτελέσματα.
Βασίλης Δημητριάδης



Τα όνειρα γίνονται πραγματικότητα!

- **Να καθορίσει στόχους για την απόδοση που θέλει να επιτύχει ο αθλητής!**
 - ✓ Οι στόχοι να αφορούν την τεχνική, στρατηγική, τακτική, γνώσεις, δύναμη, φυσική κατάσταση, συγκέντρωση, αυτοπεποίθηση, ηρεμία του αθλητή.
 - ✓ Η εκτέλεση είναι αυτή που με τη σειρά της θα επηρεάσει το αποτέλεσμα (θέση, βαθμοί, πρόκριση)



Πυραμίδα στόχων

				Στόχος Όνειρο			
				Συμμετοχή στην Ολυμπιάδα 2018			
				Προκλητικοί Στόχοι			
				Συστηματικά μέλος εθνικής ομάδας		Όριο πρόκρισης για ΟΑ 2018	
				Στόχοι Χρονιάς			
2015: Βαθμοί και κατάταξη FIS		2016: Βαθμοί και κατάταξη FIS		2017: Βαθμοί και κατάταξη FIS			
				Στόχοι Μήνα			
Χρήση ρουτίνας σε κάθε αγώνα		Ταχύτητα		Τεχνική		Καθημερινή χρήση χαλάρωσης μετά από κάθε προπόνηση	
				Στόχοι Προπονητικών Μονάδων			
Αξιολόγηση σε λάθη, όχι εκνευρισμός		Ολοκλήρωση κάθε προπόνησης		Νοερή σε κάθε χαράκις		Τεχνική Ρυθμός	
						Τεχνική Χέρια	
						Τεχνική Σώμα	
						Τεχνική Πόδια	
						Δοκιμή λέξης-κλειδί σε προπονήσεις	

Stilianos "Ani" Chroni, Ph.D., CC-AASP
BOK, Μάιος 2014



Απόδοση και όχι αποτέλεσμα!

- Όταν αγωνίζομαι νοιάζομαι περισσότερο για το πως έτρεξα, μετά για το αποτέλεσμα. Είμαι πιο χαρούμενος όταν ξερω πως δεν μπορούσα να κάνω παραπάνω.

Ted Ligety, 2014



Stiliani "Ani" Chroni, Ph.D., CC-AASP
EDC, Μάιος 2014



ΤΕΧΝΙΚΗ 2: Αυτο-ομιλία

Αναφέρεται στον εσωτερικό διάλογο των ατόμων, με στόχο την επικέντρωση στην προσπάθεια και την καθοδήγηση των κινήσεων του αθλητή...

(Anderson 1997)

«Πάντα χρησιμοποιούσα λέξεις τεχνικής. Λέξεις που εν μέρει σηματοδοτούσαν τις αδυναμίες μου και οι οποίες όμως καθοδηγούσαν το πως έπρεπε να εκτελέσω μέσα στον αγώνα, π.χ., μπροστά, ψηλά. Το θέμα της παρακίνησης το θεωρούσα δεδομένο. Ήξερα δηλαδή πως θα ήμουν 100% φουλ μέσα στον αγώνα.»
Βασίλης Δημητριάδης



Χρήσεις

- Εκμάθηση δεξιοτήτων
- Διόρθωση λαθών εκτέλεσης
- Προετοιμασία για την εκτέλεση δεξιοτήτων
- Συγκέντρωση της προσοχής
- Διαχείριση ψυχικής διάθεσης
- Αύξηση αυτοπεποίθησης



Είδη

- Θετική**
«μπορώ,» «γερά,» «δυνατά»
✓ Η θετική Αυτο-ομιλία βοηθά τον αθλητή να συγκεντρωθεί στην απόδοσή του αλλά και να αυξήσει την αυτοπεποίθησή του.
✓ Τον κρατάει εστιασμένο στο παρόν μακριά από αρνητικές σκέψεις του παρελθόντος.
- Αρνητική**
«δεν μπορώ να κρατησω τη γραμμή»
«είναι πολύ δύσκολο για μένα»
«άχρηστε!»



Λειτουργίες

- Παρακίνηση
- Καθοδήγηση
- ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΤΩΝ 2!**



Κατηγορίες Αυτο-ομιλίας Παρακίνησης

- Λέξεις ψυχικής διάθεσης**
«γρήγορα, κράτα, σταθερά»
- Λέξεις ψυχικής διέγερσης**
«ωραία, χαλαρά, ήρεμα»
- Λέξεις ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης**
«πολύ καλό πέρασμα!»



Αυτο-ομιλία Καθοδήγησης

- Η τεχνική υπόδειξη αναφέρεται στα διάφορα τεχνικά χαρακτηριστικά για την σωστή εκτέλεση της δεξιότητας.
- Ο αθλητής παίρνει τον ρόλο του προπονητή και «αυτοκαθοδηγεί» τον εαυτό του
 - ✓ Παραδείγματα: «μπροστά», «χέρια», «κοίτα μακριά»

Τί χρειάζεται;

1. Επεξήγηση της σχέσης «λέξεων-κλειδιών» με εκτελούμενη κίνηση
2. Συγχρονισμός λέξεων & εκτελέσεως
3. Συνδυασμός με προπόνηση



Σχεδιασμός Λέξεων Αυτο-ομιλίας

ΣΥΝΤΟΜΙΑ

ΑΚΡΙΒΕΙΑ

ΕΙΔΟΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ

ΕΠΙΠΕΔΟ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΑΘΛΗΤΗ



Αυτο-ομιλία για τη Διόρθωση Λαθών

**«Οι λέξεις που θα χρησιμοποιηθούν
θα πρέπει να αναφέρονται στο
ΤΙ θα πρέπει να κάνει ο αθλητής
και ΟΧΙ στο τι δεν θα πρέπει να
κάνει»**



Παραδείγματα

Για παρακίνηση	Για τεχνική
«Γερά, Γρήγορα, Δυνατά»	«Μπροστά»
«Πάμε τώρα!»	«Ψηλά»
«Μπορώ!»	«Γρήγορα»
«Έτοιμος!»	«Πάτα γερά»
«Δώστα όλα»	«Ρυθμός»
«Επίθεση»	«Χέρια»



ΤΕΧΝΙΚΗ 3: Νοερή Απεικόνιση

- **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 απουσία εξωτερικών ερεθισμάτων
 - ✓ Μπορούν να λειτουργήσουν όλες οι αισθήσεις
 - ✓ Εμπειρία που γίνεται αντιληπτή



Είδη απεικόνισης

- ✓ Δημιουργία εικόνων
- ✓ Αναπαραγωγή εικόνων

Τρόποι απεικόνισης

- ✓ Εσωτερική
- ✓ Εξωτερική



- «Συχνά έβλεπα βίντεο από αγώνες WC κι αποτύπωνα νοερά τον ήχο μέσα στο μυαλό μου. Μετά προσπαθούσα να αναπαράγω στη δική μου προπόνηση, με τον ίδιο ρυθμό, τον ήχο που είχα προπονήσει μέσα στο μυαλό μου.»
Βασίλης Δημητριάδης



Τι μπορούμε να κάνουμε με τις εικόνες;

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

...με την χρήση όλων των αισθήσεων μας
... δεν είναι απλή ενόραση του γεγονότος!



Οι νικητές βλέπουν αυτό που θέλουν να συμβεί...

Οι ηττημένοι βλέπουν αυτό που φοβούνται να συμβεί...

«Αν είμαι αγχωμένη, θα τρέξω τη διαδρομή νοερά ξανά και ξανά, αλλά αν δεν είμαι αγχωμένη, θα την τρέξω νοερά 1 ή 2 φορές.»
Picabo Street



Πότε χρησιμοποιούμε τη Νοερή Απεικόνιση;

- Πριν και μετά την προπόνηση
- Πριν και μετά τον αγώνα
- Ενδιάμεσα από αγώνες ημέρας
- Κατά τον ελεύθερο χρόνο
- Στην φάση αποθεραπείας από τραυματισμό
- Στα πλαίσια μιας ρουτίνας



Μετά από χειρουργείο, έπινα καφέ και περνούσα με το μυαλό μου παλιές διαδρομές αλάτοι-καλές διαδρομές μου όμως. Έτσι, διατηρούσα την ταχύτητα στο επίπεδο που ήθελα να είναι. Όταν επέστρεφα στην πίστα, το μυαλό μου είχε διατηρήσει την αίσθηση και την ταχύτητα του σκι που έκανα πριν το χειρουργείο.
Βασίλης Δημητριάδης



«Το δύσκολο δεν είναι τι κάνεις όταν αγωνίζεσαι. Το δύσκολο είναι ο χρόνος μεταξύ των αγώνων. Η μεταφορά από τον ένα αγώνα στον άλλο, σωματικά και ψυχολογικά είναι πολύ δύσκολη. Για μένα ο καλύτερος τρόπος είναι η νοερή προετοιμασία. Φαντάζομαι ότι τρέχω τον επόμενο αγώνα και αυτό είναι για μένα η καλύτερη διαδικασία προσαρμογής και προετοιμασίας για τον αγώνα που θα ακολουθήσει.»



Πως διδάσκουμε ΝΑ

1. Ζητήστε τους αρχικά να αναπαράγουν εικόνες από το παρελθόν
2. Ξεκινήστε με σχήματα απλών αντικειμένων
3. Ζητήστε να νιώσουν το σχήμα
4. Προσθέστε χρώμα
5. Προσθέστε ήχο στην εικόνα
6. Κάντε την εικόνα να κινηθεί
7. Ζητήστε να προσθέσουν τον εαυτό τους στην εικόνα και να επαναλάβουν τα βήματα 3-6



Εξάσκηση Ν.Α. -- Σημεία προσοχής

- Κατάλληλη προετοιμασία
- Χαλαρή συγκέντρωση
- Ρεαλιστικές προσδοκίες
- Καθαρές, ελεγχόμενες εικόνες
- Θετική επικέντρωση
- Νοερή εκτέλεση & αποτέλεσμα
- Νοερή εκτέλεση σε πραγματικό χρόνο





«ΟΙ ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΠΑΙΤΟΥΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ»



ΤΕΧΝΙΚΗ 4: Χαλάρωση

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

«Βαθιές αναπνοές και άλλες τεχνικές χαλάρωσης και νοερής απεικόνισης είναι οι τρόποι που οι περισσότεροι αθλητές περνούν το λεπτό πριν τον αγώνα.»
(Έρευνα του Ski Racing.)



Ελευθέρωσε το σώμα και το πνεύμα!

- Η μέρα του αγώνα δεν είναι η κατάλληλη μέρα για να του θυμίσετε τι περιμένετε από αυτόν!
 - ✓ Είναι η μέρα που χρειάζεται να τον ελαφρύνετε από προσδοκίες δικές σας, άλλων και του ίδιου
 - ✓ Είναι η μέρα που χρειάζεται να εμπιστευθεί τη δουλειά που έχει κάνει, και όχι να αμφισβητεί και να ανησυχεί για όσα δεν έκανε



Ελευθέρωσε το σώμα και το πνεύμα!

- Μειώστε τις πηγές άγχους!
 - ✓ Προετοιμάστε τον για το στίβο και τους αντιπάλους
 - ✓ Δώστε του να καταλάβει ότι το καλύτερο που μπορεί να κάνει είναι να τρέξει το δικό του αγώνα
- Στο βανάκι «να αφήσει» τις έννοιες!
 - ✓ Να μάθει να σκέφτεται ότι 'αφήνει' τις προσδοκίες, τις αμφιβολίες, τις έννοιες του στο σαλέ, στο ξενοδοχείο, στο αυτοκίνητο
 - ✓ Ας τις 'κλειδώσει' στο σάκο του!!!



Ελευθέρωσε το σώμα και το πνεύμα!

- Ξεχάστε το αποτέλεσμα!
 - ✓ Εστιάστε στη σημασία ενός καλού αγώνα όπου όταν τον ολοκληρώσει θα νιώθει ότι έδωσε ότι είχε και δεν είχε μέσα του (ψυχικά, σωματικά και τεχνικά)
 - ✓ Μη σκέφτεστε και μη συζητάτε μαζί του το αποτέλεσμα
 - ✓ Απασχολήστε και οι δύο τη σκέψη σας μόνο για την τεχνική, τακτική και την εφαρμογή των γνώσεων του αθλητή



Ελευθέρωσε το σώμα και το πνεύμα!

- όταν νιώθει ένταση στην εκκίνηση!
 - ✓ Να χρησιμοποιήσει μια από τις τεχνικές χαλάρωσης που έχει εξασκήσει συστηματικά
 - ✓ **ΠΡΟΣΟΧΗ** χρειάζεται στο πότε θα εφαρμόσει την τεχνική σωματικής χαλάρωσης ...
 - Συνηθίζεται οι τεχνικές σωματικής χαλάρωσης να χρησιμοποιούνται 1 – 2 ώρες πριν την έναρξη της προσπάθειας
 - ✓ Μέσα στον αγώνα οι αθλητές προτιμούν χαλάρωση με αναπνοές και μείωση της πίεσης μέσα από θετικές σκέψεις και αυτο-ομιλία



Ελευθέρωσε το σώμα και το πνεύμα!

- Τι θα έπρεπε να σημαίνει το άγχος και η πίεση;
 - ✓ Μπορεί να διδαχθεί ότι όταν είναι έτοιμος σωματικά, τεχνικά και ψυχικά, τότε το άγχος σημαίνει:

«Νοιάζομαι για αυτό που πρόκειται να κάνω!»

- ✓ Το πρώτο βήμα είναι να συμφιλιωθεί με το άγχος πριν από τον αγώνα
- ✓ Το δεύτερο βήμα είναι να δει το άγχος από μια άλλη σκοπιά...



Εφαρμογή

- Προοδευτική μουική χαλάρωση



ΤΕΧΝΙΚΗ 5: ΡΟΥΤΙΝΑ

«Αν πας καλά σε έναν αγώνα μια μέρα που φορούσες ένα συγκεκριμένο θερμoeσώρουχο, και μετά φοράς τα θερμoeσώρουχα αυτά κάθε μέρα, μπορεί να ξαναπάς καλά, αλλά δεν θα συμβεί αυτό λόγω των θερμoeσώρουχων.»

Kjetil Andre Aamodt

«Οι καλύτεροι αγώνες μου φέτος αποτελούνταν από μια καλή ψυχική προθέρμανση.»
«Το κλειδί για τη μέρα του αγώνα είναι να είσαι στο δικό σου πρόγραμμα, κάνοντας τα πράγματα που έχουν τη μεγαλύτερη σημασία για σένα.»

Sarah Schelper



Stillani "Aai" Chroni, Ph.D., CC-AASP
EBC, Μάιος 2014



Τί είναι η ρουτίνα;

- ✓ Η ρουτίνα μπορεί να αποτελείται από
 - ενέργειες,
 - σκέψεις και δηλώσεις που εκφράζουν τον ίδιο και τον βοηθούν να προετοιμαστεί για την κάθε εκτέλεση
- ✓ 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
- ✓ Η ρουτίνα ανήκει σε έναν μόνο αθλητή ή αθλήτρια!



Η ρουτίνα του Βασίλη Δημητριάδη

Πριν την εκκίνηση, καθόμουν απομονωμένος με πλάτη προς τον αγώνα για να μη βλέπω και γίνομαι αποδέκτης της έντασης του αγώνα κι αποσυντονίζομαι. Όπως στεκόμουν με την πλάτη στην πίστα, ένιωθα πάντα τα καλάμια μου να πιέζουν στις μπότες κι έκανα μικρές κινήσεις για να νιώθω το κέντρο βάρους μου όπως ακριβώς θα το ένιωθα μέσα στον αγώνα. Το ζέσταμα μου και οι διατάξεις μου ήταν σταθερά ίδια. Λίγο πριν την εκκίνηση χτυπούσα 5 φορές τα σκι στο χιόνι για να νιώσω καλά στα πόδια μου το τερρέν και να ξυπνήσω για να μπω στον αγώνα.



© 2014, CC-BY-SA, Vasileios Dimitriadis



Περιεχόμενα ρουτίνας

Ενέργειες ρουτίνας

- Νοερή απεικόνιση
- Χαλάρωση

Σκέψεις & δηλώσεις

- Θετικές σκέψεις
- Σκέψης εκτέλεσης
- Δηλώσεις παρακίνησης
- Σκέψεις για εστίαση 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

Παράδειγμα ρουτίνας

- 15 λεπτά πριν την εκκίνηση νοερή εκτέλεση όλης της διαδρομής,
- Χαλάρωση με 10 αναπνοές
- 10 λεπτά πριν την εκκίνηση νοερή πρόβα των συνδυασμών πορτών
- Χαλάρωση με 5 αναπνοές
- Φοράω τα σκι μου
- 5 λεπτά πριν την εκκίνηση νοερή πρόβα των αλλαγών ρυθμού
- Χαλάρωση με 3 αναπνοές
- 3 λεπτά πριν την εκκίνηση 3 μιμητικές κινήσεις με τα χέρια και 3 βαθιά καθίσματα
- 1 λεπτό πριν την εκκίνηση χαλαρή μιμητική κίνηση πάνω-κάτω στο ρυθμό των πρώτων πορτών, λέγοντας στον εαυτό μου «Έτοιμος»
- 30'' πριν είμαι έτοιμος στη μπάρα και κλειδώνω το βλέμμα μου στις πρώτες πόρτες.

«Πρέπει [ο αθλητής] να γνωρίζει καλά τον εαυτό του., να έχει συγκεκριμένη φιλοσοφία, να πιστεύει στις επιλογές του, να είναι με μια λέξη ολοκληρωμένος. Είναι δύσκολο, όχι ακατόρθωτο.»

(Κοσματόπουλος, 2001)

Καλή σας συνέχεια

New race day
Rivalries begin anew
Aspirations high.

by KC Wilder with Ani Chroni

HE LAS
SKI TEAM