

Η ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό

Γιάννης Θεοδωράκης
Μάριος Γούδας
Αθανάσιος Παπαϊωάννου

Τα γνήσια αντίτυπα υπογράφονται από το συγγραφέα

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΕΡΟΧΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ISBN: 960-8183-16-2

**©: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη
Α. & Π. Χριστοδουλίδη Ο.Ε.
Κ.Μελενίκου 22, Τ.Κ. 54635
Θεσσαλονίκη
Τηλ. 0310 248486, Fax 0310 248478
e-mail: xristodoulidi@hol.gr**

Σκίτσα: Κώστας Βρανάς

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή εν όλω ή εν μέρει ή και περιληπτικά, κατά παράφραση ή διασκευή, του παρόντος έργου με οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό και ηχογραφήσεως ή άλλως πως σύμφωνα με τους Ν.2387/1920, 4301/1929, τα Ν.Δ. 3565/56, 4254/62, 4264/75, Ν.100/74 και λοιπούς εν γένει κανόνες Διεθνούς Δικαίου, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του συγγραφέα και του εκδότη.

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία.....	15
Η αθλητική ψυχολογία.....	17
Οι ρόλοι των αθλητικών ψυχολόγων.....	18
Οι περιοχές της αθλητικής ψυχολογίας.....	21
Η οργάνωση του βιβλίου.....	23
Βιβλιογραφία.....	24

ΜΕΡΟΣ Α: ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Κεφάλαιο 2. Καθορισμός στόχων.....	27
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	28
Αρχές της θεωρίας για καθορισμό στόχων και εφαρμογές.....	32
Δέσμευση.....	44
Επίλογος.....	45
Ασκήσεις.....	47
Αξιολόγηση.....	50
Βιβλιογραφία.....	51

Κεφάλαιο 3. Τεχνικές χαλάρωσης.....	53
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	55
Σύνθετες θεωρίες χαλάρωσης και άγχους.....	57
Τεχνικές χαλάρωσης.....	57
Πότε μπορεί να χρησιμοποιεί κανείς τεχνικές χαλάρωσης.....	61
Επίλογος.....	62
Ασκήσεις.....	63
Βιβλιογραφία.....	66

Κεφάλαιο 4. Νοερή απεικόνιση.....	69
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	70
Πώς γίνεται η εξάσκηση της νοερής απεικόνισης.....	76
Πότε πρέπει να γίνεται η νοερή εξάσκηση.....	77
Οδηγίες για αθλητές.....	78
Επίλογος.....	79
Ασκήσεις.....	80
Αξιολόγηση.....	83
Βιβλιογραφία.....	85

Κεφάλαιο 5. Αυτοδιάλογος.....	87
Οι σκέψεις των αθλητών.....	88
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	90
Αυτοδιάλογος παρακίνησης ή αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης.....	95
Αυτοδιάλογος και θετική σκέψη.....	96
Προσαρμογή της τεχνικής στην καθημερινή προπόνηση.....	98
Επίλογος.....	101
Ασκήσεις.....	102
Αξιολόγηση.....	104
Βιβλιογραφία.....	105

Κεφάλαιο 6. Αυτοπεποίθηση.....	107
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	108
Αυτοαποταλεσματικότητα.....	110
Αυτοπεποίθηση και απόδοση.....	114
Προσδοκίες προπονητών, αυτοεκπληρούμενη προφητεία και απόδοση.....	118
Αποτελεσματικοί προπονητές και ηγέτες.....	120
Προσωπικός έλεγχος.....	121
Πως βελτιώνεται η αυτοπεποίθηση των αθλητών και των αθλητριών.....	123
Επίλογος.....	125
Ασκήσεις.....	127
Αξιολόγηση.....	128
Βιβλιογραφία.....	130
Κεφάλαιο 7. Άγχος, Στρες, Διέγερση.....	133
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	134
Άγχος, διέγερση και αθλητική απόδοση.....	139
Τι μπορούν να κάνουν οι προπονητές για μείωση του άγχους των αθλητών και των αθλητριών τους.....	146
Επίλογος.....	148
Αξιολόγηση.....	149
Βιβλιογραφία.....	150
Κεφάλαιο 8. Προσοχή και αυτοσυγκέντρωση.....	153
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	154
Τα στυλ προσοχής.....	160
Βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης.....	162
Εξάσκηση προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης.....	166
Προβλήματα προσοχής στον αγώνα.....	166
Επίλογος.....	167
Ασκήσεις.....	169
Αξιολόγηση.....	172
Βιβλιογραφία.....	175
Κεφάλαιο 9. Τεχνικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων στον αθλητισμό.....	177
Κλινικές μέθοδοι αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων.....	178
Πως μπορούν να χρησιμοποιηθούν στοιχεία των τεχνικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων.....	184
Η αντιμετώπιση των λαθών.....	186
Επίλογος.....	187
Ασκήσεις.....	188
Βιβλιογραφία.....	191
Κεφάλαιο 10. Εξάσκηση και αξιολόγηση ψυχολογικών δεξιοτήτων.....	193
Κοινές λανθασμένες αντιλήψεις για την εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων.....	194
Το πεδίο εφαρμογών της ψυχολογικής υποστήριξης στον αθλητισμό.....	195
Εφαρμογή προγράμματος ψυχολογικών δεξιοτήτων.....	199
Αξιολόγηση των αναγκών των αθλητών και αθλητριών.....	200
Το περιεχόμενο του προγράμματος.....	202
Πιθανά προβλήματα κατά την εφαρμογή ενός προγράμματος εξάσκησης ψυχολογικών δεξιοτήτων.....	204
Επίλογος.....	206
Αξιολόγηση.....	207
Βιβλιογραφία.....	211

ΜΕΡΟΣ Β: ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Κεφάλαιο 11. Ενίσχυση, τιμωρία και εσωτερική παρακίνηση.....	217
Τι είναι ενίσχυση και τιμωρία.....	218
Εσωτερική-εξωτερική παρακίνηση, αμοιβές και τιμωρία.....	222
Πως αυξάνεται η εσωτερική παρακίνηση των αθλητών.....	228
Επίλογος.....	231
Ασκήσεις.....	232
Αξιολόγηση.....	234
Βιβλιογραφία.....	235
Κεφάλαιο 12. Παρακίνηση και επίτευξη.....	237
Σύντομη επισκόπηση της θεωρίας των στόχων επίτευξης.....	238
Θεωρία ανάγκης για επίτευξη.....	239
Θεωρία απόδοσης.....	242
Παρακίνηση για αποτελεσματικότητα.....	247
Θεωρία στόχων.....	251
Δημιουργία ενός θετικού κλίματος παρακίνησης.....	260
Το μοντέλο Target.....	264
Επίλογος.....	265
Ασκήσεις.....	267
Αξιολόγηση.....	269
Βιβλιογραφία.....	272
Κεφάλαιο 13. Το άτομο και η ομάδα.....	277
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	278
Συγκρότηση της ομάδας.....	279
Κανόνες.....	282
Σύγκρουση.....	285
Συνοχή.....	286
Επίδοση.....	290
Προτάσεις.....	294
Επίλογος.....	297
Ασκήσεις.....	298
Βιβλιογραφία.....	301
Κεφάλαιο 14. Η ηγεσία στον αθλητισμό.....	303
Εισαγωγή.....	303
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	305
Η συμπεριφορά των προπονητών και των προπονητριών.....	306
Έρευνες με τη χρήση της κλίμακας ηγεσίας στον αθλητισμό.....	308
Πως παίρνονται οι αποφάσεις στην ομάδα;.....	310
Πρακτικές υποδείξεις.....	313
Επίλογος.....	314
Ασκήσεις.....	315
Βιβλιογραφία.....	316
Κεφάλαιο 15. Αρχές επικοινωνίας.....	319
Οι μορφές της επικοινωνίας.....	319
Προβλήματα στην επικοινωνία.....	322
Η έκφραση συναισθημάτων και αναγκών.....	323

Αρχές επικοινωνίας για προπονητές και προπονήτριες.....	326
Τεχνικές για καλύτερευση της επικοινωνίας.....	327
Επίλογος.....	328
Ασκήσεις.....	329
Βιβλιογραφία.....	331
Κεφάλαιο 16. Βία και Επιθετικότητα στον αθλητισμό.....	333
Εισαγωγή.....	335
Ψυχολογικές θεωρίες για την επιθετικότητα.....	335
Οι θεατές και η παιδεία τους.....	338
Συνθήκες που προάγουν την επιθετικότητα.....	339
Η αντιμετώπιση της επιθετικότητας από τα ΜΜΕ.....	341
Άλλες αιτίες προαγωγής της βίας στα σπορ.....	343
Περιορισμός της βίας και της επιθετικότητας μεταξύ των αθλητών.....	344
Επίλογος.....	346
Βιβλιογραφία.....	347
Κεφάλαιο 17. Ηθική ανάπτυξη στον αθλητισμό.....	349
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	350
Ηθική ανάπτυξη και επιθετικότητα.....	354
Στρατηγικές ηθικής ανάπτυξης στον αθλητισμό.....	355
Επίλογος.....	358
Βιβλιογραφία.....	360
 ΜΕΡΟΣ Γ: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΙΔΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ	
Κεφάλαιο 18. Η ψυχολογία των τραυματισμών στον αθλητισμό.....	365
Εισαγωγή.....	367
Ψυχολογικοί παράγοντες που σχετίζονται με τους τραυματισμούς.....	367
Ψυχολογικές καταστάσεις κατά τη διάρκεια του τραυματισμού.....	370
Ψυχολογικοί παράγοντες που σχετίζονται με την αποκατάσταση τραυματισμών.....	372
Ψυχολογική υποστήριξη τραυματισμένων αθλητών.....	374
Επίλογος.....	381
Βιβλιογραφία.....	383
Κεφάλαιο 19. Έλεγχος βάρους και διατροφικές ανωμαλίες στον αγωνιστικό αθλητισμό.....	385
Θεωρία και σχετικές έρευνες.....	387
Διάγνωση και αξιολόγηση των διατροφικών ανωμαλιών.....	388
Οι παράγοντες που συντελούν στην εμφάνιση διατροφικών ανωμαλιών.....	389
Πρόληψη και αντιμετώπιση των διατροφικών ανωμαλιών.....	391
Δέκα συμβουλές για τον προπονητή.....	394
Επίλογος.....	394
Βιβλιογραφία.....	396
Κεφάλαιο 20. Σύνδρομο υπερπροπόνησης, καταπόνηση και κάψιμο.....	399
Καταπόνηση και κάψιμο.....	400
Παράγοντες που συντελούν στην εμφάνιση του καψίματος.....	403
Πρόληψη και αντιμετώπιση της καταπόνησης.....	405
Επίλογος.....	408
Βιβλιογραφία.....	409

Κεφάλαιο 21. Η ψυχολογία αθλητών και αθλητριών με κινητικές ιδιαιτερότητες.....	411
Ψυχολογικοί παράγοντες που σχετίζονται με την κινητική ιδιαιτερότητα.....	412
Εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών σε αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες.....	413
Θεμελιώδεις ψυχολογικές δεξιότητες.....	419
Συχνές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες.....	422
Επίλογος.....	423
Βιβλιογραφία.....	425

Παραχώρηση δικαιωμάτων προσαρμογής και αναδημοσίευσης