

## Γιάννης Θεοδωράκης

### • Μεγιστοποίηση απόδοσης και αυτοσυγκέντρωση

## Θέμα για συζήτηση

- **Russia's Yelena Isinbayeva and her blanket**
- I only saw the end of the women's pole vault last night, which was basically just Yelena Isinbayeva trying to break her own record. It was interesting watching her little routine as she prepared for each jump.
- She would sit under blanket, doing something. I am not sure what. As she stood on runway each time, she talked and talked to herself. I suppose it is her way of psyching herself up for the jump. If anyone knows Russian, please tell me what she is saying.
- She eventually cleared 5.05 meters and celebrated by doing a flip.
- "I just like to go under there to get my focus and concentrate," she said of her duvet. "Sometimes the cameras get close and I don't like it and that allows me to shut things out."
- Isinbayeva started out doing gymnastics and is a former officer in the Russian army

Γ. Θεοδωράκης, Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής

## Θέματα που θα αναπτυχθούν

- Ορισμοί
- Σημεία αυτοσυγκέντρωσης
- Εσωτερική εξωτερική
- Σχετικές έρευνες
- Απόσπαση προσοχής
- Παραδείγματα και εφαρμογές

Castaneda, B., Gray, R. (2007). Effects of focus of attention on baseball batting performance in players of differing skill levels. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 60-77.

- Χαμηλού και υψηλού επιπέδου αθλητές του μπιζμπολ συμμετείχαν σε τέσσερις διαφορετικές συνθήκες εκτέλεσης του χτυπήματος. Στις δύο συνθήκες οι αθλητές κατεύθυναν την προσοχή τους στη σωστή εκτέλεση (εσωτερική δεξιοτέχνη σωστή κίνηση του χεριού και εξωτερική δεξιοτέχνη σωστή κίνηση του μπιστονιού) και στις άλλες δύο συνθήκες οι αθλητές κατεύθυναν την προσοχή τους στο περιβάλλον (σε άσχετους εξωτερικούς ήχους και σε σχετικούς ήχους όπως ο θόρυβος τη στιγμή που το μπιστόνι χτυπάει την μπάλα).
- Η επίδοση για τους υψηλού επιπέδου αθλητές ήταν καλύτερη στη συνθήκη προσοχή στο περιβάλλον σε σχετικούς ήχους και χειρότερη στη συνθήκη προσοχή στην εκτέλεση σε εσωτερική δεξιοτέχνη.
- Στους χαμηλού επιπέδου αθλητές η επίδοση ήταν σημαντικά καλύτερη και στις δύο συνθήκες συγκέντρωσης προσοχής στη σωστή εκτέλεση συγκριτικά με τις άλλες δύο συνθήκες που κατεύθυναν την προσοχή στο περιβάλλον. Συμπερασματικά φαίνεται ότι η καλύτερη συγκέντρωση της προσοχής για υψηλού επιπέδου αθλητές μπιζμπολ είναι αυτή που δεν διακόπτει τη γνωστική διαδικασία και επιτρέπει την προσοχή στο επιθυμητό αποτέλεσμα ενώ για τους χαμηλότερου επιπέδου αθλητές η καλύτερη συνθήκη είναι αυτή που συγκεντρώνει την προσοχή σε κάθε λεπτομέρεια του χτυπήματος.

Weiss, S., Stephen, M., Reber, A., & Owen, D. (2008). The locus of focus: The effect of switching from a preferred to a non-preferred focus of attention. *Journal of Sports Sciences*, 26, 1049-1057.

- Πραγματοποιήθηκε πείραμα με στόχο να διαπιστωθεί αν υπάρχει σχέση ανάμεσα στις στρατηγικές συγκέντρωσης και στην επίτευξη και να εξεταστεί η πιθανότητα, αυτά τα αποτελέσματα να καθορίζονται από την ατομική προτίμηση του κάθε αθλητή και από εξειδικευμένα εκπαιδευτικά προγράμματα. Στο πείραμα συμμετείχαν 100 αθλούμενοι (ΜΟ ηλικίας = 29.2 χρόνια). Στην 1η φάση του πειράματος εκτέλεσαν όλα από 50 σουτ στο μπάσκετ από τη γραμμή των ελεύθερων βολών. Στη 2η φάση οι μισοί εκτελούσαν με συγκέντρωση της προσοχής εσωτερικά (π.χ. προσοχή στις κινήσεις του σώματος κατά την εκτέλεση ενός σουτ στο μπάσκετ) και οι άλλοι μισοί με συγκέντρωση της προσοχής εξωτερικά (π.χ. προσοχή στο καλάθι). Τέλος στην 3η φάση οι μισοί εκτέλεσαν με μια από τις δύο στρατηγικές που προτιμούσαν περισσότερο ενώ οι άλλοι μισοί με τη στρατηγική που δεν προτιμούσαν. Ανάλογο πείραμα επαναλήφθηκε σε στόχο με βελάκια.
- Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συγκέντρωση της προσοχής σε εξωτερικό ερέθισμα (π.χ. το καλάθι) διασκεδάει χωρίς όμως να αποτελεί την πιο εύκολη στρατηγική και αλληλεπιδρά με την προτίμηση αυτού που εκτελεί. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι πρέπει τα άτομα να ενθαρρύνονται ώστε να υιοθετούν τις στρατηγικές εσωτερικής συγκέντρωσης για ποδοσφαιρικές κινήσεις δεξιοτέχνη. Τέλος σημαντικό ρόλο παίζει και η προτίμηση του ατόμου στην επιλογή της στρατηγικής που θα ακολουθήσει.

Γ. Θεοδωράκης, Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής

## Θέμα για συζήτηση



Γ. Θεοδωράκης, Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής

### **Γιατί ένας παίχτης όταν αγωνίζεται δεν πρέπει να κρίνει**

- Το παιχνίδι του
- Το παιχνίδι του αντιπάλου
- Τις αποφάσεις του διαιτητή
  
- **Γιατί δεν πρέπει να αλλάζει την απόφαση που έχει πάρει για ένα χτύπημα**

### **Γιατί**

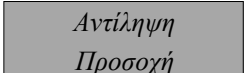
- Η αυτοσυγκέντρωση
- αυξάνει την απόδοση

### **Θεωρία**

- Πολύ συχνά σε ένα αγώνα υπάρχει ένα μόνο ένα game στο οποίο έχασες την αυτοσυγκέντρωσή σου σε 1 ή 2 χτυπήματα και δεν έκανες αυτό που έπρεπε. Αυτά τα 1-2 χτυπήματα θα κάνουν τη διαφορά στον αγώνα. (Bjorn Borg)

### **ΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ**

- **Προσοχή:** Η διαδικασία κατεύθυνσης και επιλογής των πληροφοριών που φτάνουν στις αισθήσεις μας
- Η επιλογή των σχετικών με τη δραστηριότητα ερεθισμάτων και η αποφυγή των άσχετων

- Αισθήσεις
- 

### **Η κοινωνία της νόησης**

- ◆ Όταν πολλά αντικείμενα κινούνται συγχρόνως, είναι δύσκολο να τα παρακολουθεί κανείς όλα. Όσο περισσότερα πράγματα σκεφτόμαστε, τόσο πιο δύσκολο είναι να συγκεντρώσουμε την προσοχή μας σε όλα.
- ◆ Είμαστε αναγκασμένοι να συγκεντρώνουμε την προσοχή μας σε μερικά και να παραβλέπουμε τα υπόλοιπα.

### **Αυτοσυγκέντρωση:**

- Είναι η ικανότητα διατήρησης της προσοχής στο επιλεγόμενο ερέθισμα για μια χρονική περίοδο, έτσι ώστε να μην αποσπάται ή επηρεάζεται από κανένα εσωτερικό ή εξωτερικό ερέθισμα
- Smith, A., & Peper, E. (1998). Training strategies for concentration. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* 3<sup>rd</sup> ed. (pp. 316-328). Mountain View, CA: Mayfield.

### Θέμα για συζήτηση

- **ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΚΟΛΗ Η ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ**
- **ΜΕΛΕΤΗΣΤΕ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ ΑΠΟ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΕΝΟΣ ΑΓΩΝΑ ΤΕΝΙΣ**

### Sampras εναντίον Moya Australian Open 1997

- Συνολικός χρόνος παιχνιδιού 87 λεπτά
- Ενεργός χρόνος παιχνιδιού 17 λεπτά
- Ενδιάμεσος χρόνος 70 λεπτά
- Στα 70 αυτά λεπτά υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για θετικές ή αρνητικές σκέψεις, συναισθηματικές αλλαγές και αυτοδιάλογο. Πολύς χρόνος επίσης για να σκεφτεί κανείς για πράγματα σχετικά ή άσχετα με το παιχνίδι.

- ΤΙ ΕΙΝΑΙ
- ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ
- ΠΛΑΤΙΑ ΚΑΙ ΣΤΕΝΗ
- ΜΟΦΡΕΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ

### Εσωτερική Πλατιά Εξωτερική

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ο προπονητής αποφασίζει για το επόμενο παιχνίδι</li><li>• Αναπτύσσοντας το πλάνο του παιχνιδιού</li><li>• Ο παίκτης του γκόλφ αποφασίζει τι μαστούνι θα χρησιμοποιήσει</li><li>• ο αρσιβαρίστας πριν την προσπάθεια</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Τρέχοντας μαραθώνιο</li><li>• Ο παίκτης του τένις όταν επιστρέφει το σερβίς</li><li>• Ο παίκτης όταν κάνει το σερβίς</li><li>• Ο παίκτης όταν χτυπάει τη μπάλα</li></ul> |
| • Εσωτερική   | • Εξωτερική  |

### Η προσοχή στο μπάσκετ Εσωτερική Πλατιά Εξωτερική

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Αναλύοντας το παιχνίδι του αντιπάλου</li><li>• Πριν από την ελεύθερη βολή</li><li>• ελέγχοντας τα συναισθήματα από ένα άδικο σφύριγμα</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Κάνοντας πάσα</li><li>• Αναλύοντας το παιχνίδι όταν παίζει</li><li>• Κάνοντας σουτ</li><li>• Όταν δέχεται πάσα</li></ul> |
| • Εσωτερική   | • Εξωτερική  |

### Διάρκεια αυτοσυγκέντρωσης

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Μικρή και συνεχόμενη</li><li>• ταχύτητες (δρόμοι, κολύμπι)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Μεγάλη και συνεχόμενη</li><li>• Κολύμπι, δρόμοι αντοχής ποδήλατο</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Μικρή και διακοπτόμενη</li><li>• Άρση βαρών</li></ul>                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Μεγάλη και διακοπτόμενη</li><li>• Γυμναστική, άλματα, σκοποβολή</li></ul>  |

• **ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΠΟΣΠΑΣΗΣ  
ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ**

*Απόσπαση προσοχής*

*Εξωτερική*

*Εσωτερική*

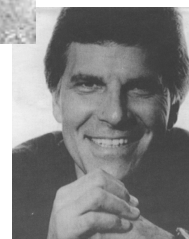
- Θόρυβοι από θεατές
- Ο συμπαίκτης που μιλάει χωρίς λόγο
- Αυτοκίνητα και αεροπλάνα
- Κίνηση στη γραμματεία ή στην κερκίδα
- Σκεφτόμενος για άλλους παίκτες
- Ανάκληση ενός λάθους
- Τι θα γίνει αν χάσω
- Πολύ σκέψη, ανάλυση
- Νοερή εξάσκηση σε άσχετο χρόνο



«Αυτοσυγκέντρωση σημαίνει να μπορείς να παίζεις τένις, την ώρα που στον δρόμο ακούς πυροβολισμούς».

Σερρένα Ουίλιαμς  
Τένις

**Mark Spitz**



- *Γιατί χάνει ένας γεννημένος νικητής;*
- *Γιατί χάνει την αυτοσυγκέντρωσή του. Η νίκη είναι μια μάχη με τον εαυτό σου. Απέχει ένα λάθος η νίκη από την ήττα.*



**ΜΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟ Αντι Γκριν, έσπασε το φράγμα του ήχου με αυτοκίνητο**

- *Δεν έχουμε ώρα, θα πρέπει να ξεκινήσουμε.*
- *Ναι. Μα πρώτα πρέπει να αδειάσω το μυαλό μου από όλα...*
- *Να αδειάσετε το μυαλό σας;*
- *Τι νομίζετε; Τα δύομισι λεπτά που ακολουθούν είναι τα πιο κουραστικά λεπτά που μπορεί ανθρώπινο μυαλό να φανταστεί. Κοιτάς το κοκπιτ και πρέπει να σαι σίγουρος ότι τα ηλεκτρονικά συστήματα δουλεύουν, οι κομπιούτερ είναι εντάξει, όλα είναι στη θέση τους...*

## Αντι Γκριν, ο υπερηχητικός άνθρωπος

- Και πως μπορείς να μη σκέπτεσαι τίποτε πέρα από αυτά;
- Ένστικτο αυτοσυντήρησης! Μέσα στο σουπερσόνικ η παραμικρή σκέψη μπορεί να είναι επικίνδυνη. Εννοώ ότι, αν αρχίσεις να σκέφτεσαι «πρέπει να πάω καλά, θα είναι η πρώτη υπερηχητική διαδρομή στον κόσμο, και τότε θα σπάσω το ρεκόρ, κι έτσι θα γίνω διάσημος...», και πάει λέγοντας, τότε το πιο πιθανό είναι ότι απλά... δεν θα γυρίσεις σπίτι σου το βράδυ! Θέλει αυτοσυγκέντρωση αυτό το μηχανήμα. Πρέπει να σου ρουφίξει το μυαλό για να σπάσει το φράγμα του ήχου.

Σχετική έρευνα

- Δίδαξαν σε αρχάριους αθλητές golf τη συστηματική χρήση ρουτινών εκτέλεσης σε ένα πρόγραμμα 14 εβδομάδων. Η συστηματική χρήση των ρουτινών από τους αθλητές είχε ως αποτέλεσμα σημαντικά αυξημένη απόδοση σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Beauchamp, P.H., Halliwell, W.R., Fournier, J.F., & Koestner, R. (1996). Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist*, 10, 157-170.

## Σχετική έρευνα ένα πείραμα Στο κολύμπι,

- Τα άτομα που συγκέντρωσαν την προσοχή τους σε μια εσωτερική και σχετική με το κολύμπι λειτουργία, είχαν καλύτερη απόδοση από τα άτομα που συγκέντρωσαν την προσοχή τους σε μια άσχετη και εξωτερική λειτουργία.
- Τα άτομα που κολύπησαν γρηγορότερα και βελτίωσαν την επίδοσή τους συγκεντρώθηκαν αποκλειστικά στην λέξη **αέρας**, και στο ρυθμό της αναπνοής τους.
- Τα άτομα που συγκέντρωσαν την προσοχή τους στο **μέτρημα σημμάτων μέσα στην πισίνα**, είτε στο να φαντάζονται ότι λύνουν **μαθηματικά προβλήματα**, είτε να βρίσκονται σε ένα χώρο διακοπών, δεν είχαν βελτίωση της απόδοσής τους (Couture, Jerome, & Tihanyi, 1999).

Σχετική έρευνα

ένα πείραμα με το κωπηλατικό εργόμετρο

- Η ομάδα που χρησιμοποιούσε σχετική με τη δραστηριότητα στρατηγική αυτοσυγκέντρωσης - μια κασέτα με μηνύματα όπως **“νοιώσε την αναπνοή σου”** - είχε καλύτερη απόδοση από την ομάδα που άκουσε μια κασέτα με μουσική, ή την ομάδα που έβλεπε μια βιντεοκασέτα με αγώνες κωπηλασίας. Μάλιστα, στην έρευνα αυτή οι αθλητές της κωπηλασίας ήταν αρχάριοι και όχι έμπειροι (Scott, Scott, Bedir, & Dowd, 1999).

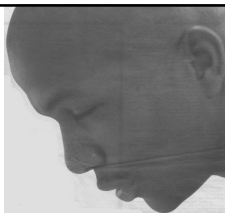
## Σχετική έρευνα (Efran, Lesser, & Spiller, 1994)

- Χρησιμοποιήθηκε μια μέθοδος που ονομάζεται “μέθοδος της μεταφοράς” για τον περιορισμό όλων των στοιχείων που αποσπούν την προσοχή των παιδιών και δυσκολεύουν την εκμάθηση δεξιοτήτων στο τένις. Ειδικότερα, στα παιδιά δόθηκαν οδηγίες να φανταστούν τον εαυτό τους, τη ρακέτα και τη μπάλα, μέσα σε μια φουσαλίδα, ή κουκούλι, ή χρυσαλίδα. Αυτό θα τα βοηθούσε να φαντάζονται μεταφορικά ότι θα προστατεύονται από οτιδήποτε εξωτερικό ερέθισμα αποσπούσε την προσοχή τους, όπως θόρυβοι, σχόλια άλλων, αμφισβητήσεις κλπ. Τα παιδιά στα οποία χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της μεταφοράς έμαθαν πιο αποτελεσματικά και πιο γρήγορα τις τεχνικές που διδάχθηκαν. Επίσης ανέφεραν ότι μπόρεσαν να αυτοσυγκεντρωθούν καλύτερα και ευχαριστήθηκαν περισσότερο το πρόγραμμα εξάσκησης.

## Σχετική έρευνα σε γενικές γραμμές

- Η συγκέντρωση της προσοχής σε εσωτερικά και σχετικά με τη δραστηριότητα ερεθίσματα είναι πιο αποτελεσματική από την συγκέντρωση της προσοχής σε εξωτερικά και άσχετα με τη δραστηριότητα ερεθίσματα. Οι Masters και Ogles, (1998), θεωρούν ότι οι δρομείς και οι προπονητές που τους ενδιαφέρει η ταχύτητα, είναι καλύτερο να διδάσκονται τεχνικές σχετικές με τη δραστηριότητα. Ωστόσο, η συγκέντρωση σε εξωτερικά ερεθίσματα δρομέων αντοχής, και ιδιαίτερα σε μεγάλες αποστάσεις όπως ο μαραθώνιος περιορίζει την μονοτονία, και τη σωματική κούραση.

Μορίς Γκριν (Παγκόσμιος πρωταθλητής των 100 μέτρων Αθήνα 1997,



- «Εκεί στο στίβο, 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 μην ξοδέψεις ούτε μια γωνιά της σκέψης σου».

## Εφαρμογές Η προσοχή σε αθλήματα αντοχής

- Οι αθλητές για να μην νιώθουν την κόπωση, αποχωρίζουν τη σκέψη από το σώμα (σκέφτονται ότι χτίζουν ένα σπίτι, ή μετρούν)
- Απόσπαση (εσωτερική, σκέφτονται την αναπνοή)
- Η μονοτονία δεν απαιτεί ιδιαίτερη σχέση με το περιβάλλον
- Ολυμπιονίκες σκέφτονται τη στρατηγική

### Απόσπαση προσοχής

τι μας ενοχλεί

φωνές

κινήσεις

- αρνητικές
- σκέψεις
- τι λένε
- οι θεατές
- ο προπονητής
- οι γονείς



### Αυτοσυγκέντρωση

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• καλή</li> <li>• Σκέψεις</li> <li>• Θετικός</li> <li>• Πρόκληση</li> <li>• Αισθήματα</li> <li>• Ήρεμα</li> <li>• Έλεγχος</li> <li>• Ευχαρίστηση από την προσπάθεια</li> <li>• Εστία</li> <li>• Εδώ και τώρα,</li> <li>• Κίνηση αντιπάλων</li> <li>• Μπάλα</li> <li>• Στο διάλειμμα οι επόμενες κινήσεις</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κακή</li> <li>•</li> <li>• Σκέψεις</li> <li>• τι θα γίνει αν χάσω</li> <li>• πολλές πληροφορίες</li> <li>• Αισθήματα</li> <li>• Ένταση</li> <li>• Κούραση</li> <li>• Χωρίς παρακίνηση</li> <li>• Εστία</li> <li>• Αποτέλεσμα</li> <li>• Το λάθος πριν</li> <li>• Ο καιρός</li> <li>• Στο διάλειμμα το τελευταίο λάθος</li> </ul> |
|--|---|

### Σκέψη και αυτοσυγκέντρωση

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η αυτοσυγκέντρωση συνδέεται με το βήμα που είναι ακριβώς μπροστά σου.</li> <li>• Η εστία σου είναι με αυτό που συνδέεται με τη στιγμή αυτή</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γνωρίζω πώς να συγκεντρωθώ να κερδίσω, αλλά και πώς να συγκεντρωθώ να χαλαρώσω</li> </ul> |
|--|--|

- Άσκηση
- Απαντήστε τι από τα παρακάτω ελέγχει ο προπονητής και τι δεν ελέγχει

- Αυτοσυγκέντρωση του αθλητή
- Αποφάσεις των διαιτητών
- Προσπάθεια του αθλητή
- Όργανα προπόνησης
- Τύπος
- Λεπτομέρειες ταξιδιού
- Αφοσίωση και δέσμευση του αθλητή
- Τεχνική
- Η τύχη του αντιπάλου/Οι αποφάσεις σου στον αγώνα
- Αντίδραση του αθλητή σε δύσκολες καταστάσεις
- Απρόστυχο του αθλητή
- Συμπεριφορά των αντιπάλων
- Θεατές
- Προαγωνιστικές ρουτίνες
- Φυσική κατάσταση

**Άσκηση**

*Απαντήστε τι από τα παρακάτω ελέγχει ο προπονητής και τι δεν ελέγχει*

- Σπόνσορες
- Πως ο αθλητής αντιμετωπίζει τα λάθη του και τα λάθη των άλλων
- Επικοινωνία
- Πρόγραμμα προπόνησης
- Σκέψεις και συναισθήματα του αθλητή
- Αποτέλεσμα του αγώνα
- Καφός
- Συνθήκες των εγκαταστάσεων
- Η οργάνωση της προπόνησης
- Η παρακίνηση του αθλητή
- Η διατροφή του αθλητή
- Να είσαι θετικός
- Η συμπεριφορά των άλλων προπονητών
- Η συμπεριφορά του αθλητή

**Άσκηση**

*Απαντήστε τι από τα παρακάτω ελέγχει ο προπονητής και τι δεν ελέγχει*

- Η απόδοση του αθλητή
- Οι σκέψεις και τα συναισθήματά του
- Οι σκέψεις και τα συναισθήματα του αθλητή
- Η οργάνωση του χρόνου του αθλητή
- Η οργάνωση του χρόνου του
- Διασκέδαση και ποικιλία στην προπόνηση

**Απάντηση- Συμπέρασμα**

***– Πρέπει να είσαι τέλειος σε πράγματα που ελέγχονται από σένα και να μην ανησυχείς για πράγματα που δεν ελέγχονται από σένα, γιατί τότε έχεις άγχος και αποσπάται η προσοχή σου από το σωστό και το χρήσιμο.***

**Εφαρμογές**

**ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΑΥΞΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΣΟΥ;**

1. *Μαθαίνεις τους αθλητές να κρατούν όσο πιο λίγα και ευδιάκριτα σημεία;*
2. *Μαθαίνεις να προσέχουν θετικές και εποικοδομητικές σκέψεις;*  
*Μαθαίνεις να κατευθύνουν την προσοχή τους μακριά από τον πόνο, ή την κόπωση;*
4. *Μαθαίνεις να προσέχουν στο παρόν και στην επόμενη κίνηση, και όχι σε προηγούμενες κινήσεις ή τι θα γίνει μετά από μια ώρα;*

**ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΑΥΞΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΣΟΥ;**

5. *Χρησιμοποιείς "εναύσματα", λέξεις και ενέργειες για να συγκεντρώνονται καλύτερα;*
6. *Να επικεντρώνονται στη μορφή και η εκτέλεση παρά το σκορ ή το αναμενόμενο αποτέλεσμα;*  
*Διδάσκεις σημεία που τους βοηθούν να προβλέπουν καθορισμένες αντιδράσεις;*
8. *Χρησιμοποιείς τεχνικές στόχων;*
9. *Χρησιμοποιείς προαγωνιστικές ρουτίνες;*

**ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΑΥΞΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΣΟΥ;**

10. *Χρησιμοποιείς την τεχνική της νοερής εξάσκησης;*
11. *Χρησιμοποιείς την τεχνική "δες τη μπάλα"*
12. *Χρησιμοποιείς σωματικές ή γνωστικές τεχνικές για να ελέγχεις το στρες;*

Πρακτικές εφαρμογές.  
Σημεία αυτοσυγκέντρωσης  
Το κατάλληλο ένασμα, το σωστό πράγμα, στην κατάλληλη στιγμή

- |                    |                     |   |  |
|--------------------|---------------------|---|--|
| • Λειτουργία.      | • Λεκτικό ένασμα    | • Οπτικό ερέθισμα                                 | • Ενέργεια                               |
| • Τεχνική υπόδειξη | • Άνοιξε ρυθμό τώρα | • βλέπε τα σημαία                                 | • Μετάφερε το βάρος μπροστά              |
| • Παρακίνηση       | • Πάμε              | • Φαντάσου τον εαυτό σου στο βάθρο                | • Τακτοποίησε τις φόρμες σου στην τσάντα |
| • Συναισθηματική   | • Χαλάρωσε, ήρεμα   | • Ο ήρεμος προπονητής, μεταδίδει θετικά μηνύματα  | • Πάρε τρεις αναπνοές                    |
| • Ψυχολογική       | • Σκέψου πλατιά     | • Συγκεντρώσου στη βελβίδα, ή στην υφή της μπάλας | • Σφίξε τη γροθιά, ή τη μπάλα            |

## ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΛΟΓΩ ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΗΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

### ΟΤΑΝ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΠΟΛΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

- \* Γνωστοί θεατές
- \* Αγώνας σε διπλανό γήπεδο
- Θόρυβος στο γύρω χώρο

### ΟΤΑΝ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΜΕΛΟΝΤΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ

- \* Τι θα γίνει αν χάσω?
- \* Τι θα γίνει αν κερδίσω το σετ?
- \* Παράλυση λόγω ανάλυσης

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΡΟΥΤΙΝΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

- Αφού αναπτυχθούν, πρέπει να επαναλαμβάνονται πάντα τελετουργικά
- Πρέπει να περιέχουν στοιχεία συμπεριφοράς, ΚΑΙ σκέψεων
- Η ιδανική ρουτίνα πρέπει να επαναλαμβάνεται πάντα η ίδια
- Για να αναπτύξεις τη δική σου ρουτίνα σε μια ρίψη/ σε ένα άλμα/ κλπ.) στην ελεύθερη βολή, στο σερβίς/

## ΡΟΥΤΙΝΕΣ

- 1. ΧΑΛΑΡΩΣΗ
- Πάρε θέση στη γραμμή ελεύθερης βολής. σφίξε χαλάρωσε του μυς-συγκέντρωσε την προσοχή σου στο σώμα σου για να αποφύγεις λάθος σκέψεις-
- πηγαίνοντας προς τη γραμμή πάρε βαθιά εισπνοή-εκπνοή
- -κούνα τα χέρια σου χαλαρά

## ΡΟΥΤΙΝΕΣ

- 2. ΣΩΜΑΤΙΚΗ/ΝΟΕΡΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ
- προς στιγμή φαντάσου τη ρουτίνα της κίνησης του σώματος και του follow-through-νοερά εκτέλεσε δύο επιτυχείς ελεύθερες βολές
- 3. ΝΟΙΩΣΕ ΑΝΕΤΑ
- λύγισε τα γόνατα και χτύπα τη μπάλα δύο ή τρεις φορές αν θέλεις.
- -Σκέψου το σώμα σου για να νοιώθεις άνετα

## ΡΟΥΤΙΝΕΣ

- 4. ΕΣΤΙΑΣΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΟΥ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΟΥ ΣΤΕΦΑΝΙΟΥ
- 5. ΦΑΝΤΑΣΟΥ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΒΟΛΗ
- 6. ΑΠΛΑ ΚΑΝΤΟ. ΜΗ ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ - ΑΠΛΑ ΚΑΝΤΟ.



## Η περίπτωση της αρχαίας Ολυμπίας.



## Η περίπτωση της αρχαίας Ολυμπίας.

- Ο αθλητής Nelson έριξε μια βολή 21.16 στην πρώτη προσπάθεια. Οι επόμενες 4 ήταν άκυρες, εξ αιτίας μιας ρουτίνας με πολύ διέγερση. Στεκόταν στο κέντρο του αγωνιστικού χώρου, έσφιγγε δυνατά τα χέρια, πλησίαζε στη βαλβίδα, πετούσε με δύναμη την πάνω φόρμα του στο έδαφος, και αγρίευε λίγο πριν τη βολή. Ο αθλητής Bilinog ήταν πολύ ήρεμος. Έριξε 3 φορές τη σφαίρα στο 21.15. Στην τελευταία προσπάθεια ο αθλητής Bilinog έριξε 21.16. Ο αθλητής Nelson, είχε την τελευταία βολή. Έριξε τη σφαίρα, πέρα από 22 μέτρα, αλλά ήταν άκυρη. Κάποιοι το θεώρησαν ύβρη στον ιερό χώρο και στο Δία.

### Εφαρμογές

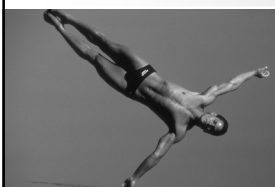
#### Μετακίνηση προσοχής σε φάση στο μπάσκετ.

- Για να κατεβάσεις τη μπάλα πρέπει να βλέπεις
- **όλο το γήπεδο**
- Για να δώσεις πάσα πρέπει να βλέπεις
- **τον παίκτη**
- Για να βρεις ελεύθερο χώρο να δεχτείς την πάσα πρέπει να βλέπεις
- **όλο το γήπεδο**
- Για να πιάσεις τη μπάλα που έρχεται πρέπει να αλλάζεις οπτικό πεδίο, **μόνο στη μπάλα**
- Για να αποφασίσεις που θα τι στείλεις πρέπει να βλέπεις
- **όλο το γήπεδο.**
- Για να σουτάρεις στο καλάθι πρέπει να βλέπεις
- **μόνο το καλάθι.**

### ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΥΠΟΔΟΧΗ ΣΤΟ ΣΕΡΒΙΣ ΠΟΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΣΤΕΙΛΑΤΕ ΤΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΑΣ

1. Θέση του σώματος *Ναι Όχι*
2. Θόρυβος από τους θεατές *Ναι Όχι*
3. Γωνία της ρακέτας *Ναι Όχι*
4. Κίνηση από τη γραμματεία *Ναι Όχι*
5. Σημείο επαφής του χεριού *Ναι Όχι*
6. Τελείωμα της κίνησης του χεριού *Ναι Όχι*
7. Ύψος της μπάλας *Ναι Όχι*
8. Προηγούμενα χτυπήματα *Ναι Όχι*

## Θέμα για συζήτηση



Γ. Θεοδωράκης, Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και ποιότητας ζωής

### Άσκηση

αυτή είναι μια σειρά σκέψεων για αυτοσυγκέντρωση τι σημαίνει;

- Δες το βατήρα,
- δες το νερό,
- δες το νερό,
- δες το νερό,
- κλώτσα,
- δες το νερό

**Άσκηση,  
Γιατί ισχύει αυτό;**

- **Μη σχολιάζεις το παιχνίδι σου και το παιχνίδι του αντιπάλου σου στον αγώνα.**

### **Άσκηση**

**Θέμα για συζήτηση: σκέψαις ενός ποδοσφαιριστή πριν αποφασίσει να σουτάρει στο αντίπαλο τέρμα, ποια είναι η πιο σωστή:**

- «θα σουτάρω την μπάλα τώρα»,
- «θα βάλω το γκολ;»
- «τι θα πει ο προπονητής, αν το χάσω;»
- «τι θα πει ο προπονητής αν κερδίσω;»
- «πολύ φωνάζουν οι φίλαθλοι»
- «αν δεν το βάλω θα με φάνε»,
- «αν το βάλω θα γίνω ο ήρωας της ημέρας».

*Άσκηση, επιλέξτε έναν αριθμό, και βρείτε μέσα σε 1 λεπτό όσο πιο πολλούς μπορείτε συνεχόμενους από αυτόν*

75	7	50	84	6	73	66	2	49	87	14	70	36	22
40	23	32	56	48	78	34	74	28	57	21	52	64	31
35	47	62	89	5	12	91	1	41	63	39	77	13	42
85	8	19	55	38	71	53	17	79	72	26	97	69	18
27	67	46	98	4	83	11	3	16	76	45	58	61	81
92	9	54	25	59	37	44	96	68	33	93	80	29	90
30	43	94	60	86	10	65	20	82	51	15	95	88	24

### **Άσκηση**

**θέμα για συζήτηση**

- **Τι να πρέπει να προσέξω;**
- **Το παρόν,**
- **το εδώ,**
- **και το τώρα!!!**

### **Θέματα για μελλοντικές έρευνες**

- Τι συγκεκριμένο πρέπει να προσέχει κανείς όταν κάνει άμυνα στο μπάσκετ, ή στο ποδόσφαιρο;
- Που πρέπει να είναι στραμμένη η προσοχή σε δρομείς μικρών, ή μεγάλων αποστάσεων;
- Πότε διδάσκουμε αρχές αυτοσυγκέντρωσης σε σχέση με την ηλικία;

### **Επίλογος**

- Η προσοχή και η αυτοσυγκέντρωση καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την αθλητική απόδοση. Όμως αυτές οι δεξιότητες μπορούν να καλλιεργηθούν συστηματικά μέσα από την προπόνηση με κατάλληλες ασκήσεις. Οι προπονητές μπορούν να βοηθήσουν τους αθλητές και τις αθλήτριές τους με το να καθορίσουν τις απαιτήσεις προσοχής που έχει το συγκεκριμένο άθλημα και με το να υποδείξουν ποια είναι τα σημεία που πρέπει να προσέχουν κατά την εκτέλεση. Ταυτόχρονα, οι τεχνικές του αυτοδιαλόγου, της νοερής εξάσκησης και της κατασκευής προ-αγωνιστικών ρουτινών μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την κατασκευή ολοκληρωμένων προγραμμάτων εξάσκησης της προσοχής. Όταν οι αθλητές και οι αθλήτριες επιτυγχάνουν την αυτοσυγκέντρωση, τότε μπορούν να εστιάζουν ή να κατευθύνουν την προσοχή τους αποτελεσματικά εκεί που θέλουν, δηλαδή στον αγώνα. Αυτό τους βοηθάει να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά, όλο το ταλέντο και τη φυσική τους κατάσταση, κάθε στιγμή στον αγώνα