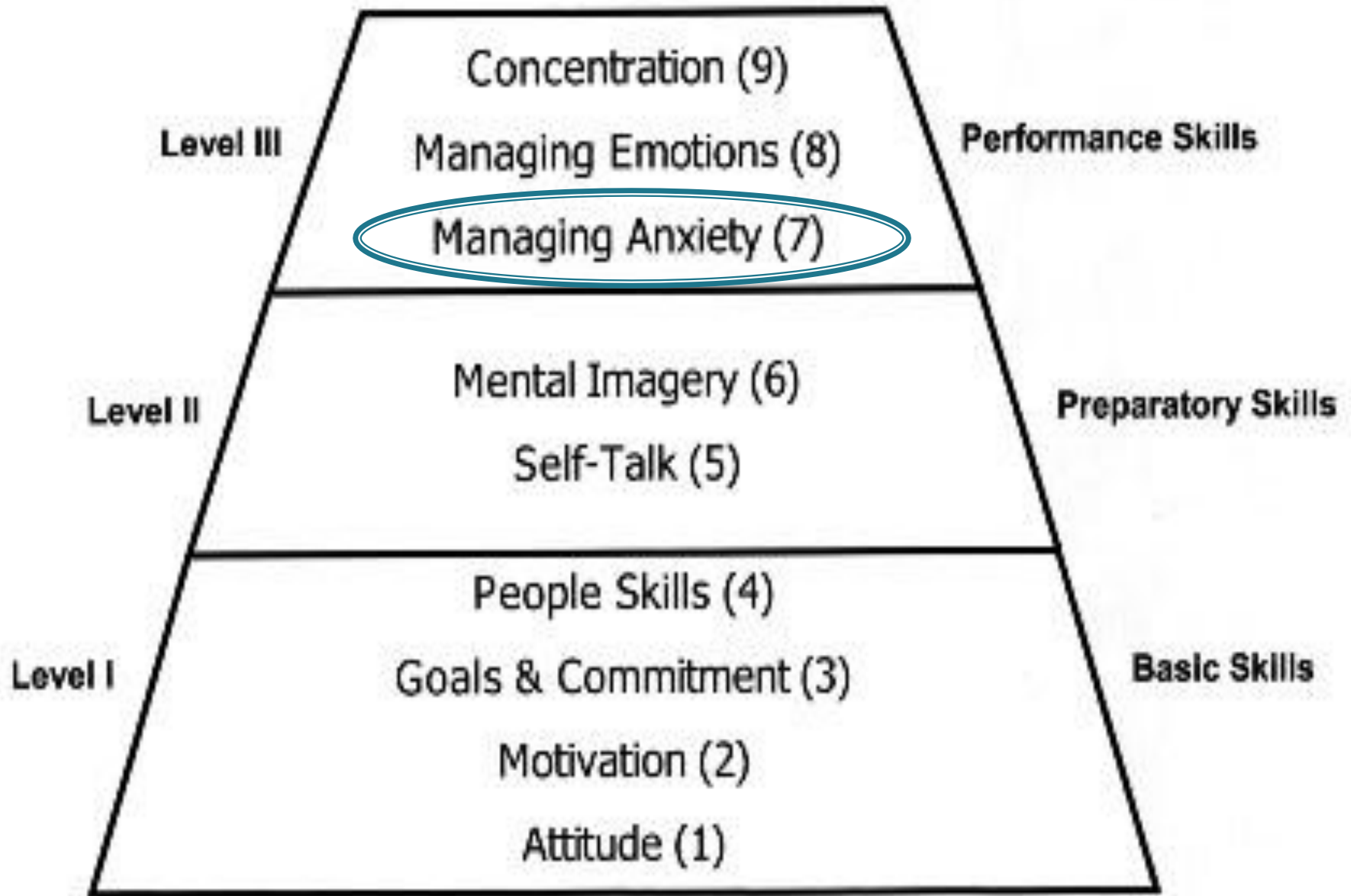


Χτίζοντας τον ψυχικά ανθεκτικό αθλητή

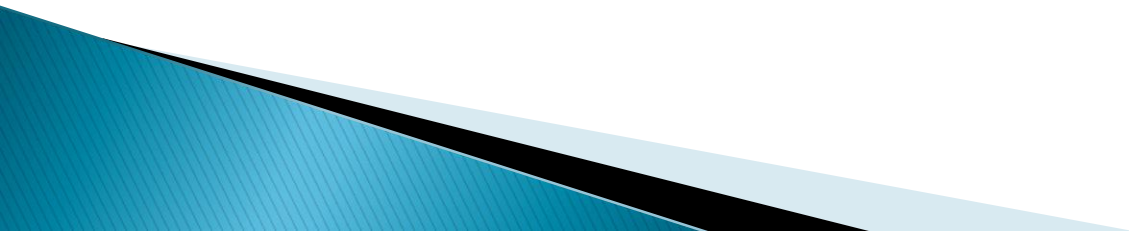
ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: Φρόσω Πατσού
P.hD ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ
Επιστημονική Συνεργάτιδα Εθνικής Ομάδας Στίβου

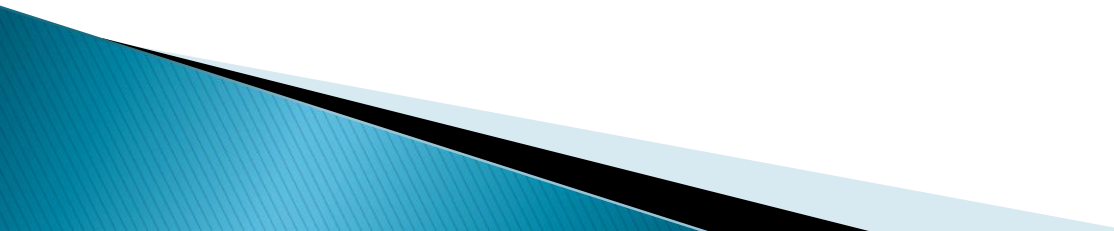
www.idealpsychology.gr

The Performance Pyramid



ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ: Agenda



- ▶ Τι είναι η ψυχική ανθεκτικότητα
 - ▶ Γιατί αφορά τους αθλητές
 - ▶ Πώς την αναπτύσσουμε
- 

ΤΙ ΕΙΝΑΙ:

Η ικανότητα:

- Να ανταπεξέρχομαι σε δύσκολες / στρεσογόνες καταστάσεις

(Goldberg, 1998; Gould, Hodge, Peterson, & Petlichkoff, 1987; Williams, 1988)

- Να επανακάμπτω μετά από αποτυχίες

(Dennis, 1981; Goldberg, 1998; Gould et al., 1987; Taylor, 1989; Tutko & Richards, 1976; Woods, Hocton, & Desmond, 1995)

- Να επιμένω

(Dennis, 1981; Goldberg, 1998; Gould *et al.*, 1987)

- Να παραμένω ήρεμος / συγκεντρωμένος / με αυτοπεποίθηση

(Alderman, 1974; Goldberg, 1998; Tutko & Richards, 1976)

Πότε χαρακτηρίζεται ένας αθλητής ως ψυχικά ανθεκτικός

- Όταν αντιμετωπίζει τις στρεσογόνες συνθήκες (αγώνας) με επάρκεια
- Όταν καταφέρνει να προσαρμόζεται σε αυτές τις στρεσογόνες συνθήκες του αγώνα

Οι ψυχικά ανθεκτικοί αθλητές

Έχουν την ικανότητα:

- Να αυξάνουν τη ροή θετικής ενέργειας τη στιγμή της κρίσης και των αντιξοοτήτων
- Να σκέφτονται με συγκεκριμένους τρόπους ώστε να έχουν τη σωστή στάση απέναντι στα προβλήματα, στην πίεση, στα λάθη και στον αγώνα.

Η ψυχική ανθεκτικότητα

➤ Είναι χαρακτηριστικό προσωπικότητας

αλλά και

➤ Επίκτητη δεξιότητα επεξεργασίας

Κάτι που πρέπει να θυμόμαστε

- Δεν είναι μόνιμο χαρακτηριστικό

Αλλά αποτελεί μια

- Δυναμική και συνεχιζόμενη διεργασία η οποία μπορεί να μεταβάλλεται

Βασικές προϋποθέσεις

- Η αυτοεκτίμηση & αυτοπεποίθηση
(πίστη στην ικανότητα να επιτυγχάνω στόχους & πίστη στο ότι είμαι καλύτερος από τους αντιπάλους μου)
- Η εσωτερική εστία ελέγχου
- Υψηλά επίπεδα αισιοδοξίας
- Η επίδοση/επιτυχία
- Πάθος/αφοσίωση
- Συγκέντρωση/προσοχή
- Η θετική συναισθηματική διάθεση
- Η ποιότητα των σχέσεων

- Σε έρευνα των Gould et al (1998) το 82% των προπονητών σε διάφορα αθλήματα αξιολόγησε την ψυχική ανθεκτικότητα ως την Νο1 ψυχολογική δεξιότητα για την επιτυχία των αθλητών αλλά μόνο το 9% εξ αυτών δήλωσαν ότι είχαν τη γνώση για το πώς θα κατάφεραν να αναπτύξουν αυτή τη δεξιότητα στους αθλητές τους

What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers

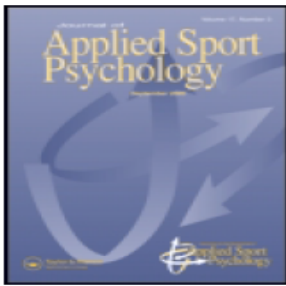
Graham Jones

MENTAL TOUGHNESS

211

Table 1
Mental Toughness Attributes and Importance Rankings

Attribute	Sum of Rankings	Overall Rank
1. Having an unshakable self-belief in your ability to achieve your competition goals	26	1
2. Having an unshakable self-belief that you possess unique qualities and abilities that make you better than your opponents	50	3
3. Having an insatiable desire and internalized motives to succeed	56	4=
4. Bouncing back from performance set-backs as a result of increased determination to succeed	49	2
5. Thriving on the pressure of competition	76	9=
6. Accepting that competition anxiety is inevitable and knowing that you can cope with it	73	8
7. Not being adversely affected by others' good and bad performances	76	9=
8. Remaining fully-focused in the face of personal life distractions	77	11
9. Switching a sport focus on and off as required	108	12
10. Remaining fully-focused on the task at hand in the face of competition-specific distractions	56	4=
11. Pushing back the boundaries of physical and emotional pain, while still maintaining technique and effort under distress (in training and competition)	67	7
12. Regaining psychological control following unexpected, uncontrollable events (competition-specific)	66	6



Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer

Richard Thelwell , Neil Weston & Iain Greenlees

- ▶ having total self-belief at all times that you will achieve success
- ▶ having the ability to react to situations positively
- ▶ having the ability to hang on and be calm under pressure
- ▶ having the ability to ignore distractions and remain focused
- ▶ controlling emotions throughout performance
- ▶ having a presence that affects opponents
- ▶ having everything outside of the game in control and
- ▶ enjoying the pressure associated with performance

Οι συμμετέχοντες υπογράμμισαν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα και η διανοητική «σκληρότητα» δεν αφορούν μόνο σε αθλητικές πτυχές αλλά και με την γενικότερο τρόπο ζωής ο οποίος παρουσιάζει τις δικές τους απαιτήσεις

Η ζωή ενός ελίτ αθλητή παρουσιάζει τις δικές της μοναδικές προκλήσεις και η αντιμετώπιση του ανταγωνισμού απαιτεί μεταξύ άλλων καλή διαχείριση και της προσωπικής και κοινωνικής ζωής

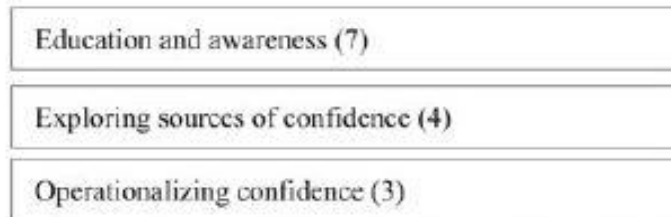
Effective Ways to Develop and Maintain Robust Sport-Confidence: Strategies Advocated by Sport Psychology Consultants

Chris Beaumont, Ian W. Maynard & Joanne Butt

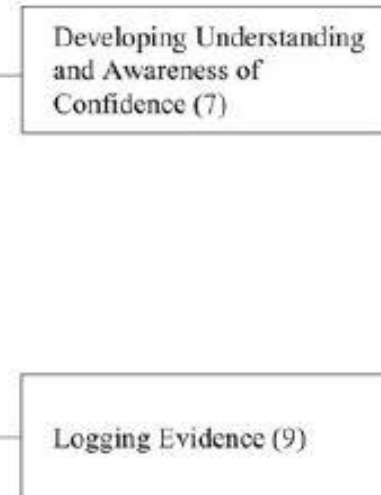
DEVELOP AND MAINTAIN ROBUST SPORT-CONFIDENCE

307

Lower-order themes

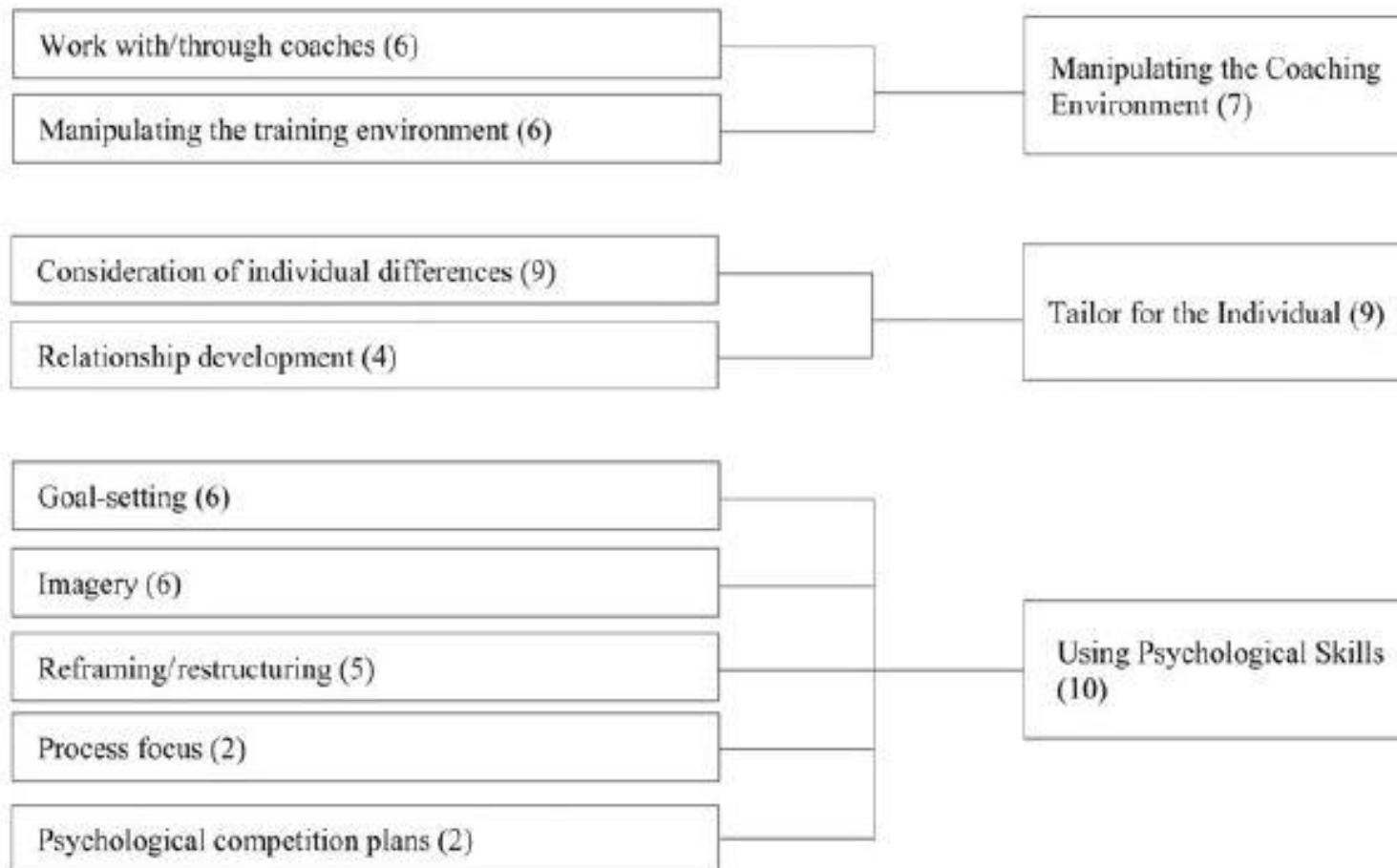


Higher-order themes

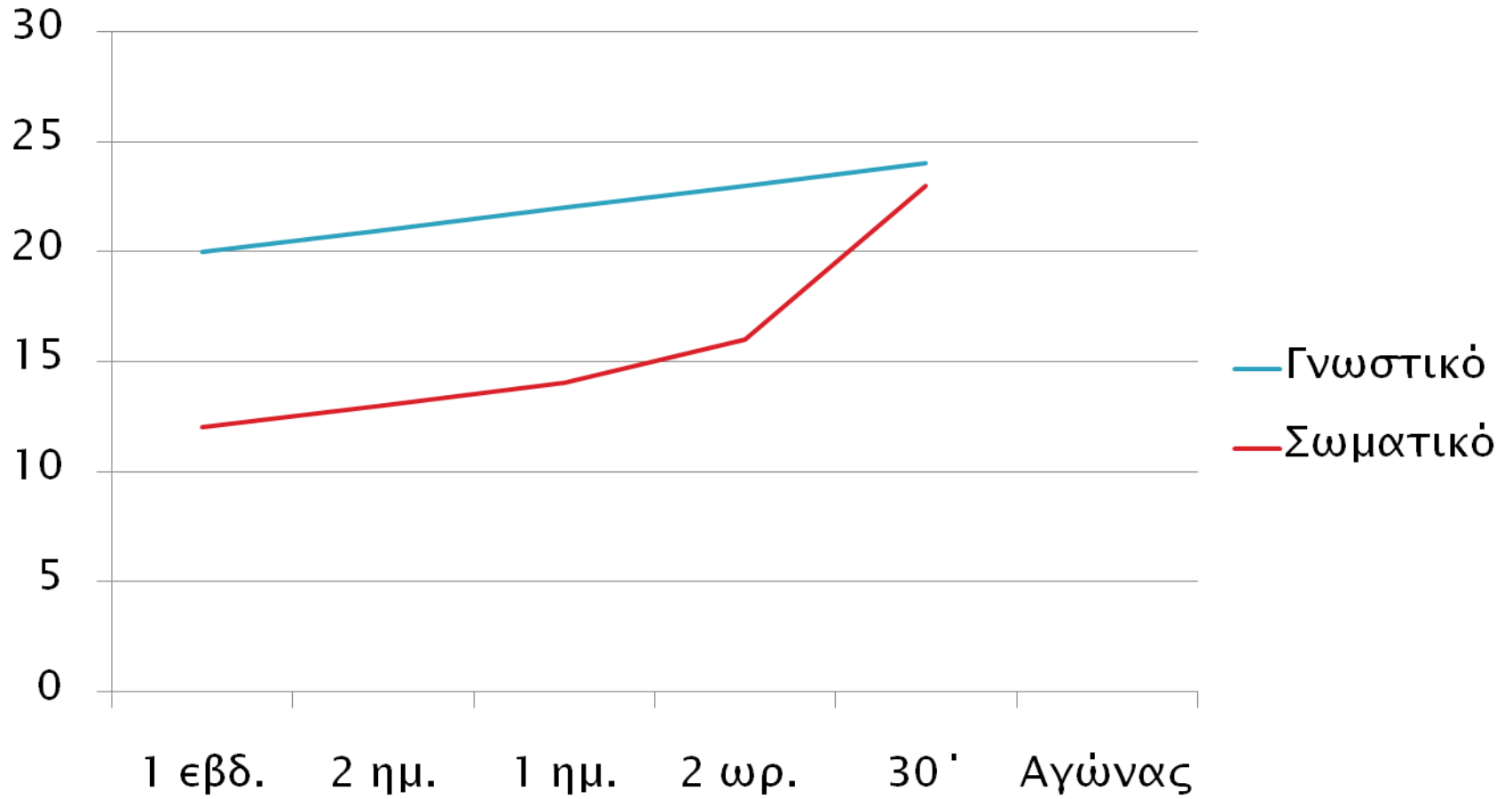


Effective Ways to Develop and Maintain Robust Sport-Confidence: Strategies Advocated by Sport Psychology Consultants

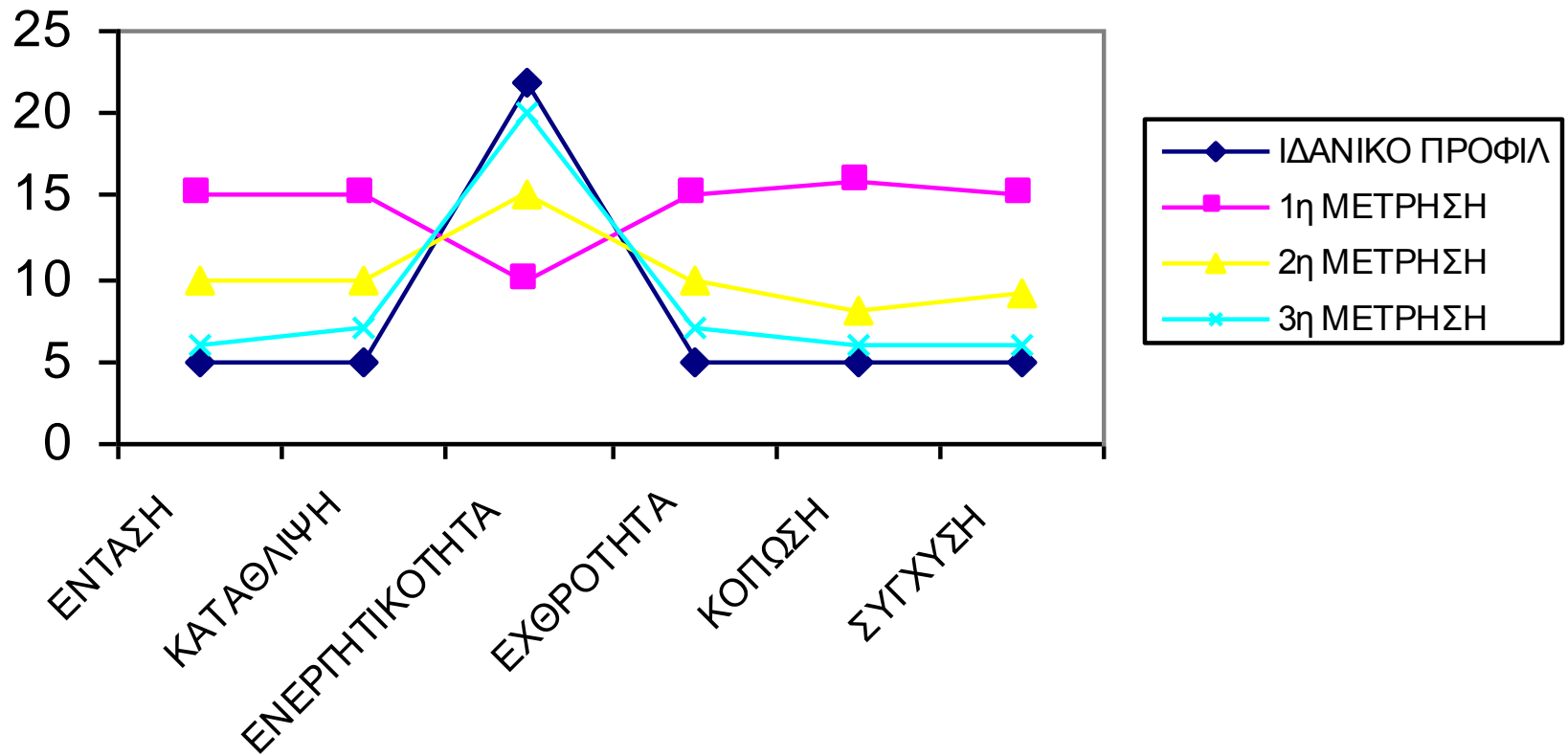
Chris Beaumont, Ian W. Maynard & Joanne Butt



ΑΓΧΟΣ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ



ΠΡΟΦΙΛ ΨΥΧΙΚΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ



**The Body achieves
what the Mind
Believes**



ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

❑ ΜΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΙ

Αποφυγή προβλήματος

Κατάχρηση ουσιών ή τροφής

Χρήση ηρεμιστικών

❑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΙ

Σωστή αναπνοή

Τεχνικές χαλάρωσης

Αύξηση συγκέντρωσης/προσοχής

Διαχείριση θυμού

Τοποθέτηση στόχων

Οδηγίες για αθλητές & προπονητές

Συγκεκριμενοποίηση προβλήματος

Ιεράρχηση στόχων

Σωστή έκφραση συναισθημάτων

Αντικατάσταση δυσλειτουργικών σκέψεων και πεποιθήσεων

Η βοήθεια των προπονητών

Ξεκάθαρες προθέσεις και προσδοκίες

Επικοινωνία μεταξύ προπονητή - αθλητή

Ανάπτυξη αυτοπεποίθηση αθλητών

Σωστοί στόχοι
(περιγραφικοί & όχι αποτελέσματος)

Η βοήθεια των προπονητών

Να είναι ενθαρρυντικοί

Να ενισχύουν την αυτονομία

Να βλέπουν τους αθλητές σαν ατομικότητες

Να ενισχύουν τις πνευματικές ικανότητες

Νοερή Απεικόνιση....

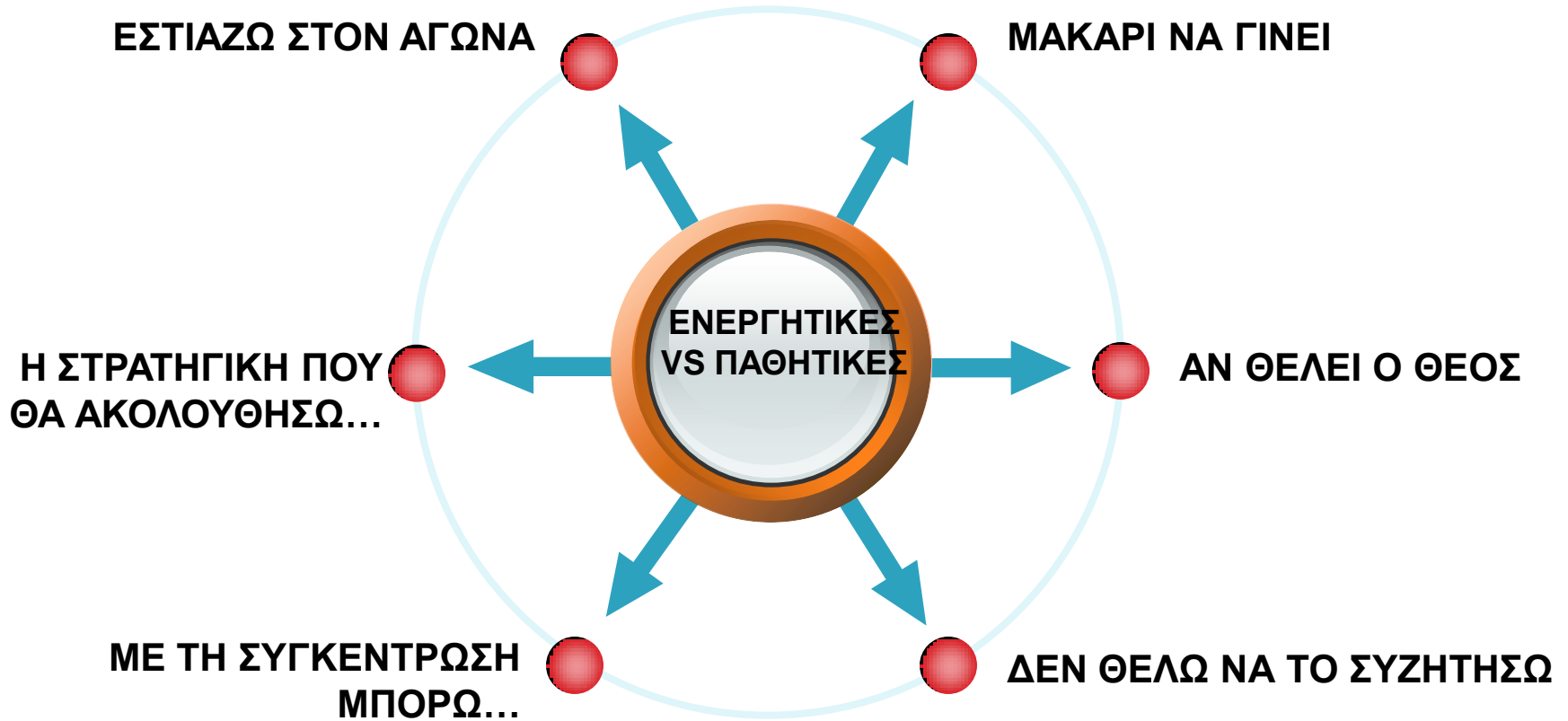


Ημερολόγιο καταγραφής

⓪	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
καθόλου		λίγο		μέτρια				αρκετά		πάρα πολύ

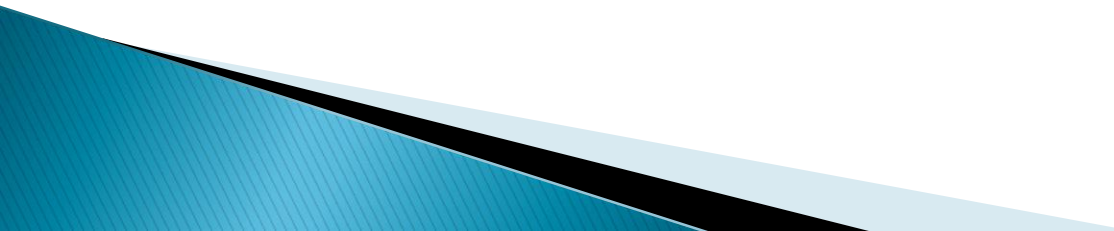
1. Ένιωθες ότι εσύ ο ίδιος εκτελούσες τη δραστηριότητα; (αισθάνεσαι «μέσα» στη δραστηριότητα;)
2. Βλέπεις τον εαυτό σου να εκτελεί τη δραστηριότητα από τη θέση του θεατή;
3. Πόσο ζωνρά και καθαρά αισθάνθηκες τις νοητικές παραστάσεις; (χρώματα, ήχοι κλπ.)
4. Πόσο ζωνρά και καθαρά ένιωσες την κίνηση που εκτελούσες;
5. Πόσο νομίζεις ότι εσύ είχες τον έλεγχο της δραστηριότητας; (ρυθμός κίνησης κλπ.)
6. Πόσο ενεργοποιημένος ένιωθες κατά τη διάρκεια της νοερής εκτέλεσης;

ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΕΣ ΦΡΑΣΕΙΣ



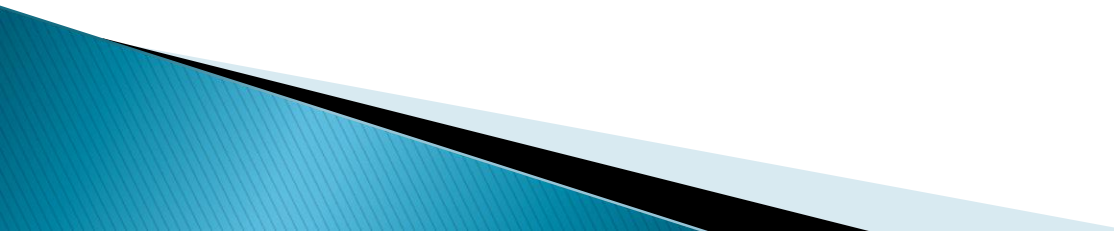
Take home messages...

Pregame mistakes...

- ▶ *Replace expectations with small manageable objectives*
 - ▶ *Don't leave self-confidence to chance*
 - ▶ *Getting distracted by the hoopla of the game*
 - ▶ *Carrying life's worries into sports*
 - ▶ *Over-thinking your game before competition*
 - ▶ *Worrying too much about results or outcomes*
- 

Take home messages...

Pregame mistakes...

- ▶ *Poor tactical planning or lack of a game plan*
 - ▶ *Compare yourself with others before competition*
 - ▶ *Worrying too much about what others think*
 - ▶ *Allowing fear of failure to be the top motivator*
 - ▶ *Do not use pre-game routines*
- 

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ



www.idealpsychology.gr