

# Practical Guide Mental Trainer to Empower your Super Ability



Erasmus+

Οδηγός που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+  
Στρατηγική εταιρική σχέση

Τίτλος έργου: "Ένας διανοητικός εκπαιδευτής για να ενδυναμώσει την σούπερ  
ικανότητά σας"

Όχι. έργο: 2020-1-RO01-KA202-079780

#### Partners:

FIT EXPRESS INTERNATIONAL srl – Bucharest, Romania

ZIVAC GROUP CENTRAL srl – Bucharest, Romania

International Institute of Applied Psychology and Human Sciences – Bologna, Italy

Organization for Promotion of European Issues – Paphos, Cyprus

DIRECȚIA ASISTENȚĂ SOCIALĂ ARAD – Arad, Romania

«Το έργο αυτό (Σχέδιο Nr. 2020-1-RO01-KA202-079780) χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η δημοσίευση αυτή αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του συντάκτη και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.»

**Πρακτικός Οδηγός**  
**Διανοητικός εκπαιδευτής για να ενδυναμώσει την έξοχη**  
**ικανότητά σας**

*Οι σκέψεις μας, που επαναλαμβάνονται, χωρίς να το γνωρίζουν, καταλήγουν να μας διαμορφώνουν και να ηγούνται του πεπρωμένου μας και το ονομάζουμε "μοίρα", χωρίς να γνωρίζουμε ότι είμαστε αποκλειστικά υπεύθυνοι για τον τρόπο που μοιάζουν οι ζωές μας. Οι σκέψεις μας «περπατούν» στους αυτοκινητοδρόμους (νευρικά κυκλώματα) που δημιουργούνται από εμάς, επαναλαμβάνοντάς τες. Το μόνο που έχουμε να κάνουμε σε περίπτωση που δεν μας αρέσει η ζωή μας είναι να συνειδητοποιήσουμε τις σκέψεις μας και να τις αλλάξουμε. Αλλάζοντας τις σκέψεις, αλλάζουμε τη μοίρα μας.*

<b>Περιεχόμενο</b>	<b>Σελίδα</b>
Πληροφορίες έργου	2
Πίνακας περιεχομένου	3
Εισαγωγή	4
<b>TOMEA I. Εισαγωγή στην πνευματική εκπαίδευση. Πώς ο νους επηρεάζει την psysical απόδοση</b> <a href="#">Introduction to mental</a>	<b>5</b>
1. Ψυχολογία και νευροεπιστήμη στον αθλητισμό	46
2. Η ψυχολογία του κινήτρου. Ο ρόλος των πεποιθήσεων στον αθλητισμό	64
3. Τεχνικές ψυχικής κατάρτισης	76
<b>ΤΟ ΤΜΗΜΑ II. Τεχνικές ψυχικής προπόνησης για την τόνωση της απόδοσης σε αθλητές με αναπηρίες</b> <a href="#">Mental training techniques</a>	<b>114</b>
1. Οπτικές εικόνες στον αθλητισμό	115
2. Τεχνικές παρακίνησης	123
3. Αυτόγωνη κατάρτιση	143
4. Ψυχική χαλάρωση / ψυχική υγεία / κλινική ύπνωση	149
<b>Βιβλιογραφία</b>	<b>159</b>

## Τμήμα Ι

Εισαγωγή στην πνευματική εκπαίδευση. Πώς ο νους  
επηρεάζει την psysical απόδοση

## Η έννοια της απόδοσης

Με την τρέχουσα έννοια, η απόδοση υποδεικνύει το αποτέλεσμα μιας δραστηριότητας, με την έννοια της εκτέλεσης μιας εργασίας ή της επιτυχίας μιας ενέργειας.

Η αθλητική απόδοση είναι το αποτέλεσμα που προκύπτει από μια συγκεκριμένη δραστηριότητα, συνήθως σε έναν διαγωνισμό, που ορίζεται από έναν αριθμό ή μια αξιολόγηση στην κλίμακα των τιμών (θέση στην κατάταξη). Αντιπροσωπεύει το ιδιαίτερο, αξιοσημείωτο αποτέλεσμα, που αποκτάται από έναν αθλητή σε μια δοκιμή, δοκιμή ή διαγωνισμό.

Η απόδοση καθορίζεται από τη συνολική ικανότητα του αθλητή (σωματική, ψυχική), που είναι η πτυχή της αριστείας (βέλτιστη) του ανθρώπου που αντιμετωπίζεται στο σύνολό του.

Όσον αφορά τους καθοριστικούς παράγοντες της εκτέλεσης, αρκετοί συγγραφείς τους έχουν ταξινομήσει ως εξής:

I. Η ικανότητα εργασίας του αθλητή καθορίζεται από:

- a. Υγεία
- b. σύνταγμα σωμάτων
- c. προετοιμασία κατάρτισης
- d. Μια άλλη ταξινόμηση χωρίζει τους παράγοντες απόδοσης σε:
  1. Εξωγενείς παράγοντες: - τεχνικά υλικά.
    - συνθήκες ανταγωνισμού.
  2. Ενδογενείς / προσωπικοί παράγοντες: - κινητικές ιδιότητες (φυσική κατάσταση).
    - ψυχικές στάσεις (πεποιθήσεις, ψυχική συμπεριφορά).

- τεχνικός συντονισμός·
- σύνταγμα·
- τακτική.

## Ψυχικοί παράγοντες απόδοσης (τα 4 «Α» της παράστασης)

**A1. Δεξιότητες:** γενικά, αντιπροσωπεύουν τις προδιαθέσεις του ατόμου για την εκτέλεση αθλητικών δραστηριοτήτων με υψηλά αποτελέσματα. Είναι συστήματα σωματικών και διανοητικών διαδικασιών οργανωμένα με πρωτότυπο τρόπο και διευκολύνουν, μέσω του τρόπου οργάνωσής τους, την επίτευξη παραστάσεων στον ένα ή τον άλλο τομέα. Οι δεξιότητες είναι εξαιρετικά πολυάριθμες - όλες οι ιδιότητες που δίνουν στον αθλητή την ευκολία να αποκτήσει ανώτερα αποτελέσματα θεωρούνται δεξιότητες. Το σύστημα ικανότητας καθορίζει την απόδοση, αλλά δεν έχουν όλα τα συστατικά του το ίδιο βάρος ή τον ίδιο βαθμό δυνατότητας. Για παράδειγμα, η ταχύτητα μπορεί να επηρεαστεί λιγότερο, ενώ η αντίσταση μπορεί να βελτιωθεί ευκολότερα.

Το συνολικό σύστημα δεξιοτήτων απόδοσης στον αθλητισμό έχει ως εξής:

1. Σωματικός: ύψος, βάρος, σωματικός τύπος, τύπος μυϊκής ίνας.
2. Λειτουργικός: τύπος ανώτερης νευρικής δραστηριότητας, ζωτικής σημασίας ικανότητα, κατανάλωση οξυγόνου, ενδοκρινικός τύπος.
3. Βιοχημικό: τύπος μεταβολισμού, ικανότητα ανάκτησης.
4. Γενική μηχανή: ικανότητα εκμάθησης, αντίσταση σε ενοχλητικούς παράγοντες, ικανότητα κινητοποίησης ενέργειας, ικανότητα ψυχικής αποκατάστασης.
5. Ψυχοκινητήρας: γενικός συντονισμός, τμηματικός συντονισμός, στατική και δυναμική ισορροπία, αμφιδέξια, μυϊκός τόνος, χωροχρονικές αντιλήψεις, χωρική ολοκλήρωση, ταχύτητα αντίδρασης, επανάληψη και πρόβλεψη, συγχρονισμός.
6. Κινητήρας: ταχύτητα, αντοχή, δύναμη, κινητικότητα.

7. Ψυχο-διανοούμενοι: επαγρύπνηση, προσοχή, πνευματική συγκέντρωση, σκέψη, φαντασία, μνήμη, προσμονή, απόφαση.
8. Ψυχο-συναισθηματική: συναισθηματική ισορροπία, αντίσταση στο στρες.
9. Αυτό είναι ένα από τα πιο αισιόψυχα νόστα του 20ου και του 21ου.

**A2. Στάσεις:** είναι δομικά συστατικά της ανθρώπινης προσωπικότητας, που προκύπτουν κυρίως από την εκπαίδευση και τις κοινωνικές επιρροές. Αντιπροσωπεύουν, στην ουσία, το χαρακτηριστικό του ανθρώπινου ψυχικού συστήματος να αντιλαμβάνεται και να κρίνει την πραγματικότητα με τον δικό του τρόπο και να αντιδρά αναλόγως σε αυτό. Η στάση είναι συνώνυμη με την προτίμηση, τη γνώμη, τον προσανατολισμό προς τα πράγματα ή τους ανθρώπους, τον τρόπο συσχέτισης με τους άλλους. Ο ρόλος της στάσης είναι, επομένως, να επηρεάζει άμεσα τη συμπεριφορά.

Ο πυρήνας της ανθρώπινης στάσης δίνεται επομένως από τη σύλληψη του κόσμου, τις πεποιθήσεις, τον προσανατολισμό στη ζωή και τη δραστηριότητα. Μαζί με τα ηθικά συναισθήματα, αποτελούν τους θεμελιώδεις στόχους της εκπαίδευσης. Εκπαίδευση σημαίνει το θετικό νόημά της, το σχηματισμό στάσεων και συμπεριφορών. πρέπει επίσης να έχει προφυλακτική λειτουργία, προστασίας από επιβλαβείς επιδράσεις, καθώς και διορθωτική, υπό την έννοια της τροποποίησης των αρνητικών χαρακτηριστικών που έχουν ήδη εγκατασταθεί.

Κατάλογος ειδικών στάσεων στον αθλητισμό:

- a) στην κατάρτιση: διαθεσιμότητα για προσπάθεια, επιθυμία για πρόοδο, συνεργασία για πρόοδο, προσανατολισμός στις επιδόσεις, παροχή βοήθειας σε άλλους, αντικειμενική αυτοαξιολόγηση, ακτιβισμός, πειθαρχία.
- b) Στον ανταγωνισμό: επιθυμία για νίκη, προσανατολισμός απόδοσης, αυτοπεποίθηση, μαχητικότητα/ επιθετικότητα, φόβος αποτυχίας, πρόβλεψη καταστάσεων, κινητοποίηση για προσπάθεια, συνεργασία με τους εταίρους, κριτικό και αυτοκριτικό πνεύμα, επιθυμία για



αυτοεπιβεβαίωση, προθυμία ανάληψης κινδύνων, αποδοχή αποτυχίας, προθυμία για κάλυψη απαιτήσεων, υπομονή, δίκαιο παιχνίδι.

- c) Προς τον προπονητή: εμπιστοσύνη, συνεργασία, επικοινωνία
- d) Προς τους διαιτητές: αποδοχή, εμπιστοσύνη.
- e) Στάσεις απόρριψης προς: υπερβολές, μη τήρηση του καθεστώτος εργασίας και ανάπαυσης, απολίτιστες, λανθασμένες συμπεριφορές, επιθετικότητα στην αθλητική δραστηριότητα.

**A3. Προπόνηση:** είναι το κύριο μέσο προετοιμασίας του αθλητή για τον αγώνα και την απόδοση. Μακριά από το να είναι μια απλή βιολογική διαδικασία αύξησης των κινητικών δεξιοτήτων (δύναμη, επιδεξιότητα, αντοχή) ή μια ψυχοπαιδαγωγική διαδικασία μάθησης και εδραίωσης τεχνικών-τακτικών συμπεριφορών, η εκπαίδευση είναι στην πραγματικότητα μια πολύ περίπλοκη πραγματικότητα συνθηκών, ερεθισμάτων, στρατηγικών, τεχνικών και μεθόδων για:

- a) τη μέγιστη ανάπτυξη της ολοκληρωμένης ικανότητας απόδοσης του αθλητή.
- b) εκπαίδευση του αθλητή για επιδόσεις στο διαγωνισμό.
- c) την αρμονική ανάπτυξη της προσωπικότητας του αθλητή.

Στην ψυχολογία, η έννοια της ολικής προπόνησης εμφανίστηκε και αναπτύχθηκε, μέσα από την κατανόηση πέρα από την απλή ανάπτυξη των κινητικών ιδιοτήτων ή την ικανότητα για προσπάθεια, την ανάπτυξη ολόκληρης της προσωπικότητας του αθλητή.

Η πνευματική προπόνηση των αθλητών έχει γίνει βασικός παράγοντας στη δομή και τη στρατηγική της προπόνησης, για τους ακόλουθους λόγους:

- a) ό,τι κάνει ή φτιάχτηκε να κάνει ο αθλητής περνάει από το μυαλό του (διάνοια, στοργή, θέληση, στάσεις).

- b) μόνο ένα υψηλότερο επίπεδο κινήτρων, εθελοντικής προσπάθειας και ψυχοβιολογικής δεξιοτήτων μπορεί να κρατήσει τον αθλητή σε μια μακρά, σκληρή και μερικές φορές βαρετή ή αγχωτική διαδικασία προπόνησης.
- c) Οι αποτελεσματικές συμπεριφορές του διαγωνισμού καθορίζονται από τις προανταγωνιστικές στάσεις και από την ικανότητα αυτορρύθμισης της συμπεριφοράς του ίδιου του αθλητή, από αυτό που στην τεχνική ονομάζεται αξιοπιστία του συστήματος.

Ως εκ τούτου, η εκπαίδευση παρουσιάζεται ως μια δραστηριότητα που διεγείρει και μεσολαβεί στη μετάβαση από ντροπαλά εκφρασμένες δεξιότητες και στάσεις, σε σταθερές ικανότητες και πεποιθήσεις, σε σταθερές και αποτελεσματικές ψυχο-συμπεριφορικές συμπεριφορές.

Ως πρόταση προς τους προπονητές, συνιστάται, κατά τη διαδικασία προπόνησης των αθλητών, να δοθεί ίση προσοχή στα βιολογικά, ψυχολογικά και κοινωνιολογικά δεδομένα των αθλητών, παράλληλα με την επιστημονική διαχείριση της προπόνησης, ενσωματώνοντας όλα αυτά σε μια ενιαία, σωστή και κατάλληλη ιδιαιτερότητα της ομάδας.

**A4. Ατμόσφαιρα:** Ο άνθρωπος γεννιέται και ζει σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον που τον αναγκάζει να προσαρμοστεί ή να αλλάξει υπέρ του. Το περιβάλλον στο οποίο ζει ο άνθρωπος είναι πολύ ποικίλο, με διαφορετικές επιπτώσεις σε αυτόν.

Το κοινωνικό περιβάλλον είναι ο παράγοντας με τη μεγαλύτερη επιρροή στη ζωή του ατόμου και ιδιαίτερα στην ανάπτυξη της προσωπικότητάς του. Κατανοούμε από το κοινωνικό περιβάλλον την οικογένεια, το σχολείο, το αθλητικό περιβάλλον που επηρεάζει τις ψυχοσωλογικές συμπεριφορές του ατόμου για το καθεστώς, το ρόλο, τις προνομιακές σχέσεις. Το αθλητικό περιβάλλον μπορεί να θεωρηθεί ως ένας ιδιαίτερος κόσμος, με το δικό του σύστημα αξιών. Αυτό το περιβάλλον ικανοποιεί επίσης ορισμένες από τις

θεμελιώδεις ανάγκες του ανθρώπου: ασφάλεια, ανήκειν, επικοινωνία, αυτοεκτίμηση και σεβασμός από τους άλλους.

Το αθλητικό κλίμα αποτελείται από όλες τις σχέσεις εντός της αθλητικής ομάδας ή του συλλόγου, κατά περίπτωση.

Οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι, αφενός, το αποτέλεσμα του τρόπου με τον οποίο τα μέλη της ομάδας εκτιμούν και προτιμούν το ένα το άλλο ή όχι, και από την άλλη αποτελούν παράγοντα επιρροής μέσω της ομάδας τις κοινωνικές στάσεις των ατόμων.

## Νοητική ικανότητα

Αντιπροσωπεύει ένα σύστημα ιδιοτήτων ενός ατόμου, ιδιότητες που σχετίζονται στενά με τις δεξιότητες, τις γνώσεις και την εμπειρία του ατόμου, πτυχές που οδηγούν σε αποτελεσματικές ενέργειες και επιδόσεις. Η διανοητική ικανότητα αποδεικνύεται ή αποδεικνύεται από γεγονότα (δυνητική, λανθάνουσα διανοητική ικανότητα).

Ως εκ τούτου, είναι μια αποδεδειγμένη ή δυνητική ικανότητα που εκφράζεται από:

- a) λανθάνουσα-αναπόδεικτη ικανότητα·
- b) δυναμική χωρητικότητα - παρατηρήσιμη συμπεριφορά, αποδεδειγμένη χωρητικότητα.
- c) αδρανοποιημένες ικανότητες - ικανότητα που μπορεί να είναι παρατηρήσιμη αλλά που δεν εμφανίζεται πλέον, παθητική·
- d) δυνητική, λανθάνουσα ικανότητα, η οποία μπορεί να ενεργοποιηθεί υπό την επήρεια επαρκούς εκπαιδευτικού προγράμματος.

Συνοψίζοντας, μπορούμε να πούμε ότι ψυχική ικανότητα σημαίνει την αποτελεσματικότητα της ψυχοβιολογικής δραστηριότητας.

Σε σχέση με την παιδαγωγική δραστηριότητα που ασκείται από τον προπονητή με τον αθλητή, θα πρέπει να αναφερθεί ότι αυτή (η διανοητική ικανότητα) έχει εξελικτικό χαρακτήρα. Αναπτύσσεται καθώς ο αθλητής επηρεάζεται από την εκπαίδευση, απαιτείται από τις ιδιαιτερότητες της δραστηριότητας, ωριμάζοντας διανοητικά και χαρακτηριστικά κάνοντας μια συνεχή προσπάθεια για αυτοβελτίωση.

Τα συστατικά της ψυχικής ικανότητας είναι:

- αυτοπεποίθηση, με την ικανότητα απόδοσης του ατόμου.
- ψυχοσωματική αντίσταση στις απαιτήσεις.
- εξουσία λήψης αποφάσεων·
- επιθυμία για αυτοεπιβεβαίωση.
- σταθερότητα της εμπιστοσύνης στη νίκη·
- ψυχική αντίσταση.
- ικανότητα ψυχοφυσικής κινητοποίησης·
- προθυμία ανάληψης ορισμένων κινδύνων·
- σκληρότητα προς τον εαυτό του, διαθεσιμότητα για προσπάθεια.

Μια άλλη ταξινόμηση προσδιορίζει ως συστατικά της ψυχικής ικανότητας τα ακόλουθα στοιχεία:

- διαύγεια.
- σταθερότητα προσωπικότητας.
- διαρκής δυσκολία.
- ανεξαρτησία·
- αυτοπειθαρχία.
- ψυχική ωριμότητα.
- άποψη προοπτικής·
- προσαρμοστικότητα·
- εμπιστοσύνης·

- σαφείς στόχους.

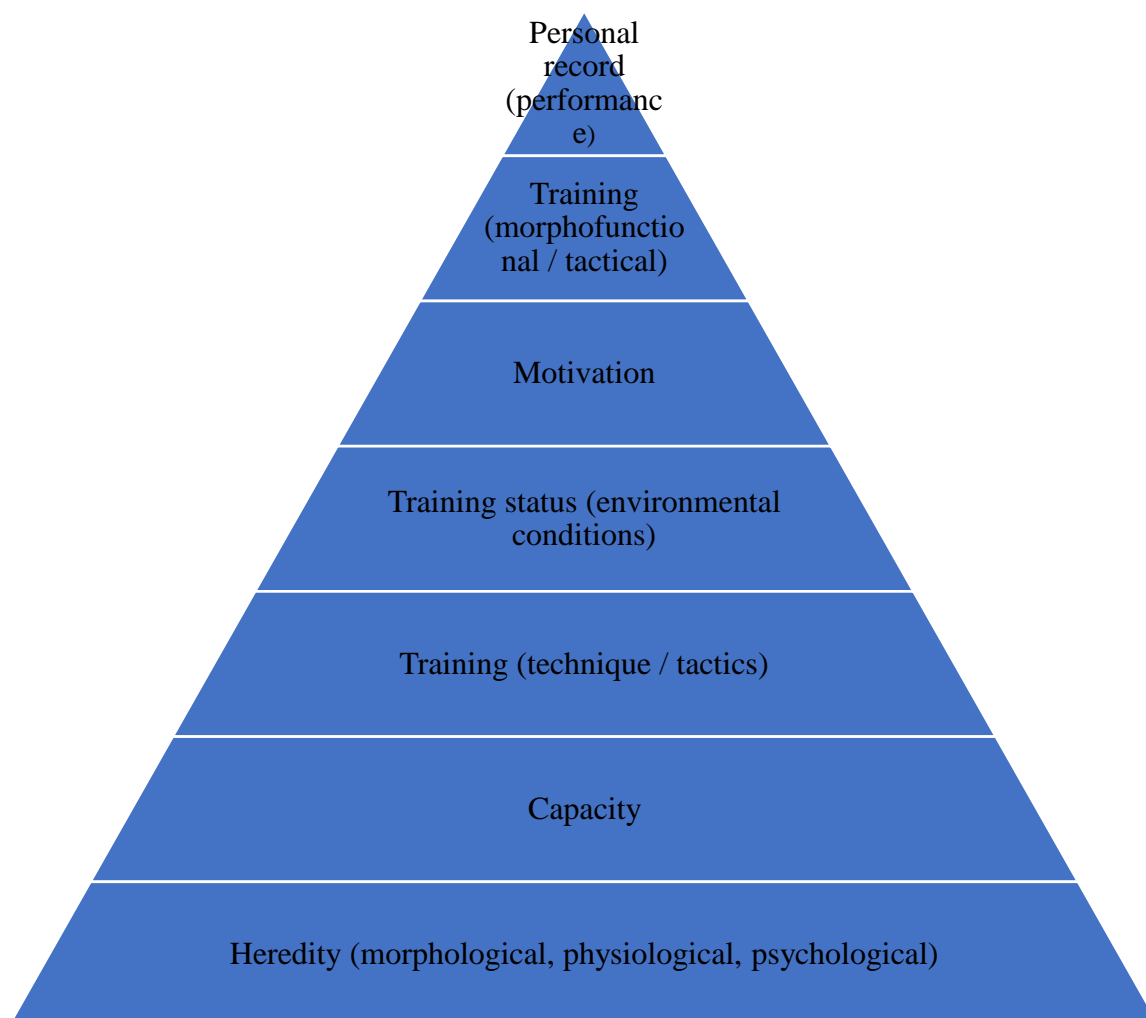
Τρίτη ταξινόμηση:

- συναισθηματική σταθερότητα.
- έλεγχος άγχους.
- έλεγχος του στρες.
- άνοιγμα στους άλλους και ακρόαση άλλων.
- ανταγωνιστικότητα, την απασχόληση και τις φιλοδοξίες.

Ένα συμπέρασμα που προκύπτει από την παρουσίαση αυτών των έννοιες της αθλητικής ψυχολογίας μπορεί να διατυπωθεί ως εξής: η ψυχική κατάρτιση πρέπει να έχει την ίδια σημασία με τη σωματική, τεχνική ή τακτική εκπαίδευση.



## *Απαιτήσεις για την επίτευξη του αθλητικού αποτελέσματος*



### **Ψυχικές απαιτήσεις στον αθλητισμό**

Με το ψυχικό στρες πραγματοποιείται ο βαθμός στον οποίο ολόκληρο το ψυχοβιογόνο σύστημα κινητοποιείται για την επίλυση μιας κατάστασης, η οποία παρουσιάζεται ως καθήκον ή υποχρέωση. Ο βαθμός του ψυχικού στρες

καθορίζεται από την πολυπλοκότητα και τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. στον αθλητισμό, η μέγιστη απόδοση συνήθως απαιτεί μέγιστη προσπάθεια, λογικά καθοδηγούμενη.

Παράγοντες ψυχικού στρες:

- ✓ το ζητούμενο θέμα (αθλητής)·
- ✓ την αιτούσα κατάσταση (διαγωνισμός, διαγωνισμός)·
- ✓ το περιεχόμενο του αιτήματος·
- ✓ τρόπους αντίδρασης και προσαρμογής στα αιτήματα.

Η ψυχική προπόνηση, ως αναπόσπαστο και απαραίτητο μέρος ολόκληρης της αθλητικής προπόνησης, περιλαμβάνει το σχηματισμό ψυχο-συμπεριφορικών διαστάσεων του αθλητή (ψυχικές δεξιότητες αυτορρύθμισης) όπως: προσοχή, θετική σκέψη, έλεγχος άγχους, αυτοεικόνα, αυτο-πρόταση, συγκέντρωση, αυτοπεποίθηση, χαλάρωση, προσανατολισμός στόχου, ικανότητα αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων, μαχητικότητα κλπ.

Οι επιπτώσεις του ψυχικού στρες εκφράζονται τόσο σε θετική όσο και σε αρνητική μορφή. Οι θετικές επιπτώσεις σχετίζονται με τη διαδικασία ανάπτυξης και προσαρμογής, ενώ οι αρνητικές επιπτώσεις σχετίζονται με την ψυχική κατανάλωση, την κόπωση ή την υπερβολική κατανάλωση.

### **Αντιδράσεις αθλητών σε αιτήματα (ψυχικό στρες)**

Κάθε δραστηριότητα είναι ένα είδος αιτήματος. η κατάρτιση ή ο ανταγωνισμός είναι απαιτητικές δραστηριότητες: σωματική, ως προσπάθεια, συντονισμός, πολυπλοκότητα· μέντιουμ- ως κίνητρο για την επίτευξη, την προσοχή, τις αντιδράσεις στην αποτυχία, τη δυσαρέσκεια, κ.λπ.

Οι συνήθεις απαιτήσεις βαρύνουν εύκολα τους αθλητές, με την προοδευτική ανάπτυξή τους να επιτυγχάνει προσαρμογή. Όταν αυτές οι απαιτήσεις είναι πολύ μεγάλες ή διαρκούν πάρα πολύ, η ισορροπία διαταράσσεται, με αποτέλεσμα μια στιγμιαία κακοδαισία ή μια βαθύτερη αντίδραση στρες.

Ένα συγκεκριμένο έργο είναι απαιτητικό σε διαφορετικούς βαθμούς ανάλογα με την ψυχοφυσική ικανότητα του αθλητή. Ταυτόχρονα, η ζήτηση αναπτύσσεται (υπό ορισμένες συνθήκες), αλλά επιδεινώνεται επίσης, καταναλώνει την ψυχοφυσική ικανότητα.

Ψυχολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι η γνωστική αξιολόγηση της αιτούσας κατάστασης (τι πιστεύει ο αθλητής για την κατάσταση) επηρεάζει τη συμπεριφορά του αθλητή. Ο τρόπος με τον οποίο κατανοεί και ερμηνεύει τις καταστάσεις που αντιμετωπίζει θα αποφασίσει το είδος των αντιδράσεων του, θετικές ή αρνητικές. Έτσι, θα εξαρτάται από τον δικό του τρόπο ερμηνείας των καταστάσεων.

Η αθλητική ψυχολογία βοηθά τους επαγγελματίες και ερασιτέχνες αθλητές να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους, να βελτιώσουν την απόδοσή τους και να επιτύχουν τους στόχους τους. Η αθλητική ψυχολογία είναι σημαντική για την επιτυχημένη απόδοση στα περισσότερα αθλήματα, μπορεί να βοηθήσει όλους τους αθλητές να βελτιώσουν την απόδοση, να αντιμετωπίσουν τις πιέσεις του ανταγωνισμού, να ανακάμψουν από τραυματισμούς.

Οι επιδόσεις στον αθλητισμό δεν εξαρτώνται πλέον από τη φυσιολογική ευημερία του αθλητή. Είναι σαφές τώρα ότι υπάρχουν πολλοί ψυχολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν και βελτιώνουν τη σωματική απόδοση.

*Οι σημαντικότεροι ψυχολογικοί παράγοντες που εμπλέκονται στην ψυχική προπόνηση και επηρεάζουν τη σωματική απόδοση και τον αθλητισμό είναι οι εξής:*

➤ **Προσωπικότητα**

Προσωπικότητα σημαίνει την ποιότητα ή την προϋπόθεση του να είσαι άτομο. "Η προσωπικότητα είναι ολόκληρη η πνευματική οργάνωση ενός ανθρώπου σε οποιοδήποτε στάδιο της ανάπτυξής του. Αγκαλιάζει κάθε φάση του ανθρώπινου χαρακτήρα: διάνοια, ιδιοσυγκρασία, επιδεξιότητα, ηθική και κάθε στάση που έχει οικοδομηθεί κατά τη διάρκεια της ζωής κάποιου». Η έννοια της προσωπικότητας είναι δυναμική επειδή ο άνθρωπος εαυτός είναι δυναμικός -



πάντα αλληλεπιδρά, προσαρμόζεται, προσαρμόζεται, ενσωματώνεται. Αυτό είναι σημαντικό όταν πρόκειται για την κατανόηση της ανάπτυξης της προσωπικότητας. Η ανθρώπινη προσωπικότητα είναι μια περίπλοκη δομή, υφασμένη από κίνητρα, συναισθήματα, συνήθειες και σκέψεις, σε ένα μοτίβο που ισορροπεί τα έλξη και τις ωθήσεις του έξω κόσμου. Αρκετές περιεκτικές βιβλιογραφικές κριτικές έχουν ολοκληρωθεί σε μια προσπάθεια να αποσαφηνιστεί η σχέση μεταξύ προσωπικότητας και αθλητικής απόδοσης. Ωστόσο, είναι καλό να θυμόμαστε ότι η σχέση μεταξύ αθλητικής απόδοσης και προσωπικότητας απέχει πολύ από το να είναι σαφής. Οι αθλητές διαφέρουν από τους μη τατικούς σε πολλά χαρακτηριστικά προσωπικότητας.

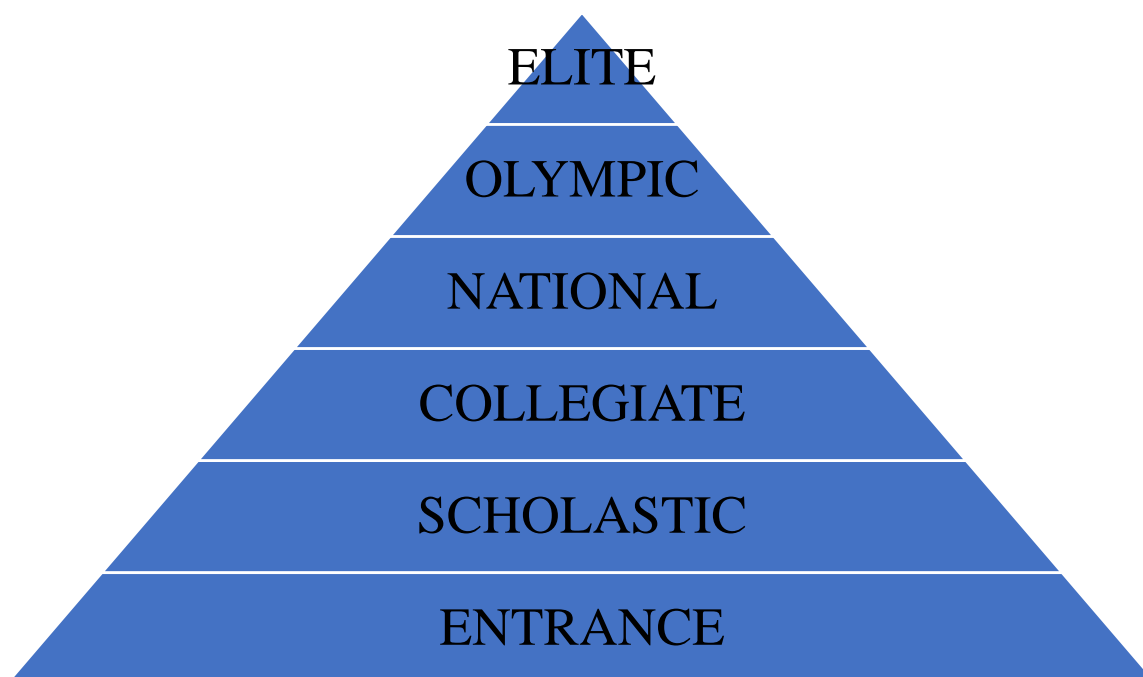
Μια έρευνα έδειξε ότι οι αθλητές που συμμετέχουν σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα είναι πιο ανεξάρτητοι, πιο αντικειμενικοί και λιγότερο ανήσυχοι από τους μη αθλητές. Από άλλες έρευνες είναι επίσης σαφές ότι οι αθλητές είναι συχνά πιο έξυπνοι από το μέσο όρο. Επιπλέον, οι μελέτες περιγράφουν τον αθλητή ως πιο αυτοπεποίθηση, ανταγωνιστικό και κοινωνικά εξερχόμενο από τον μη αθλητή.

Γενικά, οι αθλητές διαφέρουν από τους νονούς σε πολλά χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Για παράδειγμα, μπορεί να αποδειχθεί ότι οι αθλητές είναι γενικά πιο ανεξάρτητοι, αντικειμενικοί και εξωστρεφείς από το nonathlete, αλλά λιγότερο ανήσυχοι. Η αθλητική πυραμίδα δείχνει ότι οι αθλητές μοιάζουν περισσότερο με την προσωπικότητα και τα ψυχολογικά τους χαρακτηριστικά. Σε επίπεδο βάσης ή εισόδου του αθλητισμού, οι αθλητές είναι πολύ ετερογενείς ή έχουν διαφορετικές προσωπικότητες. Όταν προσπαθούμε να διαφοροποιήσουμε μεταξύ αθλητών διαφορετικών επιπέδων δεξιοτήτων στα μεσαία και κατώτερα μέρη της πυραμίδας, αντιμετωπίζουμε την αποτυχία, αλλά αν επιλέξουμε το υψηλότερο επίπεδο της πυραμίδας οι αθλητές γίνονται πιο ομοιογενείς στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους. Ίσως η πιο σαφής διάκριση συμβαίνει μεταξύ των αθλητών που ασχολούνται με τα ομαδικά αθλήματα και εκείνων που ασχολούνται με μεμονωμένα αθλήματα. Για παράδειγμα, οι αθλητές ομαδικού

αθλητισμού είναι πιο εξωστρεφείς, εξαρτημένοι και ανήσυχοι από τους μεμονωμένους αθλητές του αθλητισμού. Σε πολλές περιπτώσεις, οι αθλητές που παίζουν διαφορετικές θέσεις στην ίδια ομάδα μπορούν να διαφοροποιηθούν ως συνάρτηση των χαρακτηριστικών προσωπικότητας. Αυτό μπορεί να φανεί στον αθλητισμό στον οποίο οι αθλητές υποχρεούνται να κάνουν πολύ διαφορετικά είδη πραγμάτων. Οι πόιντ γκαρντ στο μπάσκετ, οι στόπερ στο βόλεϊ και οι τερματοφύλακες στο ποδόσφαιρο ή στο χόκεϊ επί πάγου αναμένεται να παρουσιάσουν χαρακτηριστικά προσωπικότητας διαφορετικά από αυτά κάποιων άλλων παικτών θέσης. Η βιβλιογραφία για τη γυναίκα αθλήτρια και προσωπικότητα, καθώς και τις αναμενόμενες διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αθλητών, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η κανονιστική γυναίκα διαφέρει στο προφίλ προσωπικότητας από την επιτυχημένη αθλήτρια. Συγκεκριμένα, η αθλήτρια θεωρείται ότι παρουσιάζει χαρακτηριστικά προσωπικότητας παρόμοια με αυτά τόσο του κανονιστικού αρσενικού όσο και του αρσενικού αθλητή, για παράδειγμα, δυναμική, προσανατολισμένη στα επιτεύγματα, κυρίαρχη, αυτάρκης, ανεξάρτητη, επιθετική, έξυπνη και συγκρατημένη. Σε σύγκριση με τους διαθέσιμους κανόνες, οι γυναίκες κατασκευαστές σωμάτων παρατηρήθηκαν να είναι πιο εξωστρεφείς, πιο έντονες, λιγότερο ανήσυχες, λιγότερο νευρωτικές, λιγότερο καταθλιπτικές, λιγότερο θυμωμένες και λιγότερο συγκεχυμένες. Μπορούμε να συμπεράνουμε ότι οι διαφορές προσωπικότητας είναι αναπόφευκτες, καθώς δύο άτομα δεν μπορούν να έχουν παρόμοια χαρακτηριστικά προσωπικότητας.

Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας είναι βασικά για την αθλητική αριστεία. Είναι απαραίτητο να εντοπιστούν και να καλλιεργήσουν εκείνα τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας που είναι πιο αγώγιμα για την απόδοση στον αθλητισμό.

*Η αθλητική πυραμίδα απόδοσης προσωπικότητας:*



➤ **Μάθηση**

Δεν μπορείτε να εξηγήσετε τη συμπεριφορά χωρίς αναφορά στη μάθηση. Η μάθηση είναι η διαδικασία που καλύπτει όλες τις αλληλεπιδράσεις ή τις εμπειρίες που συμβαίνουν σε ένα άτομο σε όλη του τη ζωή και που τον αλλάζει για τα καλά. Ένα άτομο δεν μπορεί να εξελιχθεί χωρίς να μάθει. Η μάθηση είναι μια διαδικασία που συγκεντρώνει γνωστικές, συναισθηματικές και περιβαλλοντικές επιρροές και εμπειρίες για την απόκτηση, την ενίσχυση ή την πραγματοποίηση αλλαγών στις γνώσεις, τις δεξιότητες, τις αξίες και τις παγκόσμιες απόψεις κάποιου. Υπάρχουν ορισμένοι νόμοι μάθησης, οι οποίοι φαίνεται γενικά να ισχύουν για τη διαδικασία μάθησης. Αυτές οι αρχές έχουν ανακαλυφθεί, δοκιμαστεί και χρησιμοποιηθεί σε πρακτικές καταστάσεις. Παρέχουν πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με το τι κάνει τους ανθρώπους να μαθαίνουν πιο αποτελεσματικά.

Ο Edward Thorndike ανέπτυξε, στην αρχή, τους τρεις πρώτους "Νόμους της μάθησης:" *ετοιμότητα, άσκηση και αποτέλεσμα*. Μετά από

αυτό, οι ψυχολόγοι έθεσαν πέντε ακόμη πρόσθετες αρχές: υπεροχή, επιείκεια, ένταση, ελευθερία και απαίτηση. Οι τρεις πρώτοι νόμοι και η σχέση τους με τη σωματική άσκηση είναι:

### *1. Νόμος ετοιμότητας*

Η ετοιμότητα ή η ετοιμότητα κάνει κάποιον να μάθει πιο γρήγορα και αποτελεσματικά από ό, τι διαφορετικά. Εάν ένα άτομο δεν είναι έτοιμο να δράσει, θα είναι ενοχλητικό για αυτόν να ενεργήσει με καταναγκασμό. Όταν κάποιος είναι έτοιμος να μάθει, θα μάθει πιο πρόθυμα και αποτελεσματικά από ό, τι διαφορετικά. Εάν ένα άτομο δεν είναι έτοιμο να δράσει, θα είναι ενοχλητικό για αυτόν να ενεργήσει με καταναγκασμό. Αυτοί είναι οι λόγοι για τους οποίους η κατάσταση ετοιμότητας είναι ένας από τους σημαντικότερους νόμους της μάθησης. Ένα άτομο πρέπει να είναι σωματικά, διανοητικά και συναισθηματικά ώριμο και να διαβάζεται για να μάθει αν πρόκειται να πραγματοποιηθεί πραγματική μάθηση. Το ενδιαφέρον είναι η κινητήρια δύναμη για όλη τη μάθηση.

### *2. Νόμος άσκησης*

Αυτός ο νόμος τονίζει ότι η πρακτική οδηγεί στην τελειότητα. Επαναλαμβάνοντας ξανά και ξανά, η αντίδραση γίνεται αυτόματη. Αυτός ο νόμος είναι κάπως παρόμοιος με το νόμο της χρήσης και της αχρηστίας. Περιλαμβάνει αρχές άσκησης και επανάληψης ή εξάσκησης ή άσκησης.

Μαθαίνουμε και διατηρούμε με τη χρήση και ξεχνάμε με αχρηστία. Τα άτομα μαθαίνουν κάνοντας. Η πρακτική της αερόβιας γυμναστικής, της σκοποβολής, της δακτυλογράφησης κ.λπ. Τονίζοντας την εφαρμογή αυτού του νόμου στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό, ο Charles A. Bucher δήλωσε ότι «ο νόμος της άσκησης, όσον αφορά την ανάπτυξη δεξιοτήτων στη φυσική αγωγή, σημαίνει ότι η πρακτική καθιστά καλύτερο συντονισμό, πιο ρυθμική κίνηση, λιγότερες δαπάνες ενέργειας, περισσότερες δεξιότητες και καλύτερες επιδόσεις».

### 3. Νόμος του αποτελέσματος

Σύμφωνα με τον Thorndike, η ικανοποίηση ενισχύει τη μάθηση σε μεγάλο βαθμό. Αυτός ο νόμος είναι επίσης γνωστός ως νόμος ικανοποίησης. Ως αποτέλεσμα, σημαίνει το αποτελεσματικό αποτέλεσμα οποιασδήποτε δραστηριότητας. Οι δραστηριότητες που συνοδεύονται από αίσθημα ευχαρίστησης ή ικανοποίησης μαθαίνονται πιο εύκολα και εύκολα από δραστηριότητες που είναι δυσάρεστες. Η ταχύτητα της μάθησης εξαρτάται από την ικανοποίηση και το ενδιαφέρον. Ο αθλητικός προπονητής θα πρέπει να καταβάλει κάθε δυνατή προσπάθεια για να παρέχει δραστηριότητες που παράγουν ένα αίσθημα ικανοποίησης και ικανοποίησης.

Όλοι οι παραπάνω νόμοι, όταν εφαρμόζονται στις μαθησιακές δεξιότητες στη φυσική αγωγή, αναφέρουν ότι οι ασκούμενοι του αθλητισμού πρέπει είτε να είναι έτοιμοι είτε πρέπει να έχουν κίνητρα για να είναι έτοιμοι, και η πράξη πρέπει να επαναλαμβάνεται ξανά και ξανά για να καταστεί κανείς ικανός. Αυτή η διαδικασία προχωρά πολύ πιο γρήγορα εάν οι πρακτικοί της ικανοποίησης αθλητικής εμπειρίας, και αυτό το αίσθημα ικανοποίησης μπορεί να βιωθεί μόνο όταν έχει επιτευχθεί κάποια επιτυχία.

#### ➤ **Νοημοσύνη**

Η νοημοσύνη είναι η συνολική διανοητική ικανότητα ή ενέργεια ενός ατόμου να ενεργεί σκόπιμα, να σκέφτεται λογικά και να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά <sup>το</sup> περιβάλλον του. Η ικανότητα κατανόησης σύνθετων ιδεών, αποτελεσματικής προσαρμογής στο περιβάλλον, μάθησης από την εμπειρία και συμμετοχής σε διάφορες μορφές συλλογισμού είναι διαφορετική από το ένα άτομο στο άλλο. Υπάρχουν πολλοί ορισμοί της νοημοσύνης, ένας από αυτούς προέρχεται από το *Mainstream Science on Intelligence*: «Η νοημοσύνη είναι μια πολύ γενική διανοητική ικανότητα που, μεταξύ άλλων, περιλαμβάνει την ικανότητα λογικής, σχεδιασμού, επίλυσης προβλημάτων, αφηρημένης σκέψης,

κατανόησης σύνθετων ιδεών, γρήγορης μάθησης και μάθησης από την εμπειρία».

Η σχέση μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και νοημοσύνης υπήρξε συχνά θέμα σοβαρής συζήτησης μεταξύ των αθλητικών ψυχολόγων. Η ευφυΐα στον αθλητισμό ασκήθηκε επίσης στη στρατηγική σε διάφορα παιχνίδια. Δεδομένης μιας σειράς αθλητικών καθηκόντων, που χορηγούνται υπό τις ίδιες συνθήκες και με όλους τους άλλους παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική επίτευξη σε δύο άτομα, πανομοιότυπα στη σωματική διάπλαση αλλά διαφέρουν στη διάνοια, είναι λογικό να πιστεύουμε ότι όσο πιο διανοούμενος θα αποδειχθεί ανώτερος. Η υπόθεση τώρα είναι ότι η νοημοσύνη παίζει χωριστά στο αθλητικό επίτευγμα. Η νοημοσύνη ενός ατόμου παίζει σημαντικό ρόλο στην πραγματοποίηση της σωματικής απόδοσης. Όσο πιο πολύπλοκο και πιο ερμηνευτικό είναι το κίνημα, τόσο μεγαλύτερη είναι η ποσότητα νοημοσύνης που είναι απαραίτητη για την κατανόηση. Οι αθλητικές δραστηριότητες περιλαμβάνουν σύνθετες εξειδικευμένες δράσεις. Δεδομένου ότι όλη η εξειδικευμένη συμπεριφορά είναι έξυπνη συμπεριφορά, η σχέση μεταξύ αθλητικής απόδοσης και νοημοσύνης είναι προφανής.

### ➤ Προσοχή και συγκέντρωση

Προσοχή είναι η συγκέντρωση της συνείδησης στο ένα αντικείμενο και όχι πάνω στο άλλο. Βοηθά στο να φέρει ψυχική εγρήγορση και ετοιμότητα. Με αυτόν τον τρόπο, το άτομο γίνεται σε εγρήγορση και ζωντανό, προσπαθώντας να ασκήσει ψυχική και σωματική δύναμη όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικά.

Η υψηλή απόδοση στη σωματική δραστηριότητα και τον αθλητισμό εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την προσοχή, επειδή όλη η ψυχοσωματική διαδικασία όπως η αντίληψη της αίσθησης, η γνωστική, κινητική μνήμη, η νοημοσύνη, συνδέονται στενά με αυτήν. Οι ανταγωνιστικοί αθλητές πρέπει να αποκτήσουν την ικανότητα να καταπολεμούν την απόσπαση της προσοχής κατά

τη διάρκεια της προπόνησης και του ανταγωνισμού και να αναπτύξουν μια αιχμηρή συγκέντρωση, μια κατάσταση στην οποία όλες οι ενέργειες του σώματος και του νου μεταφέρονται σε ένα σημείο ανάφλεξης. Οι αθλητικοί εκπαιδευτές και οι φυσικοί εκπαιδευτικοί πρέπει να γνωρίζουν τις ατομικές διαφορές στην ανάπτυξη μηχανισμών επιλεκτικής προσοχής που είναι σημαντικοί για την αποθήκευση και την ανάκτηση πληροφοριών σχετικών με διάφορα καθήκοντα. Η αξιολόγηση των ικανοτήτων προσοχής μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη για το σκοπό αυτό. Μια διάσταση κατεύθυνσης αναφέρεται στο βαθμό στον οποίο η προσοχή κατευθύνεται εξωτερικά σε περιβαλλοντικά ερεθίσματα ή εσωτερικά σε γνωστικές και συναισθήματα. Η παροχή υψηλής ποιότητας προσοχής στην ικανότητα κατά τη διάρκεια του αθλητικού ανταγωνισμού είναι σημαντική για την αποτελεσματική απόδοση. Διάφορες γνωστικές στρατηγικές και εντατικές πάνω από την εκμάθηση δεξιοτήτων μπορεί να ενισχύσουν την ικανότητα να εστιάσουν την προσοχή στο έργο, με αποτέλεσμα την καλύτερη απόδοση. Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που αποσπούν την προσοχή και μειώνουν την προσοχή και τη συγκέντρωση, γεγονός που θα οδηγήσει σε κακή απόδοση.

### ➤ **Συναισθήματα**

Τα συναισθήματα είναι τα συναισθήματά μας. Κυριολεκτικά, τα νιώθουμε στο σώμα μας ως μυϊκή ένταση. Τα συναισθήματα είναι βιολογικά βασισμένες προσαρμογές που μας βοηθούν να ανταποκριθούμε σε συγκεκριμένα εξωτερικά ερεθίσματα. Σχεδόν κάθε κατάσταση περιλαμβάνει συναίσθημα, και καθώς η κατάσταση γίνεται έντονη, εκφράζεται ως συναίσθημα.

Καμία πτυχή της ψυχικής μας ζωής δεν είναι πιο σημαντική για την ποιότητα και το νόημα της ύπαρξής μας από τα συναισθήματα, επειδή τα συναισθήματα εκφράζουν τα πραγματικά μας συναισθήματα. Σύμφωνα με τον ορισμό Young, τα συναισθήματα είναι στην πραγματικότητα διαταραγμένες καταστάσεις ή διαδικασίες που προέρχονται από ψυχολογικές καταστάσεις και

οι οποίες αποκαλύπτονται από έντονες σωματικές αλλαγές στους αδένες και ομαλούς μυς.

Τα συναισθήματα βρίσκονται στην κορυφή της *Πυραμίδας του Πρωταρχικού Αθλητισμού*. Αυτό διατάσσεται με σκόπιμο και λογικό τρόπο. Η σειρά του βασίζεται στη σειρά με την οποία οι παράγοντες επηρεάζουν την αθλητική απόδοση. Μας παρέχουν ενέργεια για να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις. Τα συναισθήματα παίζουν κεντρικό ρόλο στην αθλητική απόδοση.

Χωρίς να διεγείρεται συναισθηματικά η διαδικασία "ψυχανάλυσης" ενός αθλητή δεν έχει ολοκληρωθεί. Όλες οι νικηφόρες επιδόσεις είναι πάντα αποτέλεσμα συναισθηματικής αύξησης του αθλητή. Τα συναισθήματα έχουν τόσο διευκολυντική όσο και εξουθενωτική επίδραση στην αθλητική απόδοση.

Σε γενικές γραμμές, ενώ θετικά συναισθήματα όπως η χαρά, η ευτυχία κ.λπ., έχουν διευκολυντική επίδραση σε αρνητικά συναισθήματα απόδοσης όπως ο θυμός, ο φόβος, το άγχος, η υπερβολική διέγερση κ.λπ., θέτουν εμπόδια στον τρόπο απόδοσης. Μελέτες δείχνουν ότι τα βέλτιστα συναισθήματα μπορούν να ξεκινήσουν και να διατηρήσουν την απαιτούμενη ποσότητα προσπάθειας για μια εργασία. Που σημαίνει ότι όταν, για παράδειγμα, το επίπεδο άγχους ενός αθλητή είναι βέλτιστο πριν και κατά τη διάρκεια του ανταγωνισμού, οι πιθανότητές του να αποδώσει καλύτερα είναι επίσης βέλτιστες. Τα βέλτιστα συναισθήματα κρατούν τον αθλητή ενεργοποιημένο με αποτέλεσμα το επίπεδο κινήτρων του να παραμένει υψηλό. Τα συναισθήματα μπορούν να έχουν σημαντικές συνέπειες στον αθλητικό κόσμο.



### *Πυραμίδα του Πρωταρχικού Αθλητισμού*



Τα συναισθήματα έχουν είτε θετικές είτε αρνητικές επιπτώσεις που μπορούν να παρατηρηθούν κατά την εξέταση του ρόλου των συναισθημάτων στην παρακινητική λειτουργία, τη γνωστική λειτουργία, την υγεία, τη διαπροσωπική λειτουργία και την απόδοση. Υπάρχουν μεμονωμένες διαφορές στις συνέπειες ορισμένων συναισθημάτων καθώς και στον τρόπο πρόβλεψης της απόδοσης.

Εν ολίγοις, τα συναισθήματα και ο αθλητισμός επηρεάζουν σημαντικά το ένα το άλλο. Ορισμένες αθλητικές καταστάσεις μπορούν να οδηγήσουν στην ανάπτυξη συναισθημάτων και αυτά τα συναισθήματα μπορούν να έχουν σημαντικές επιπτώσεις στις αθλητικές πτυχές. Η κατανόηση αυτών των παραγόντων θα βοηθήσει στην πρόβλεψη των συναισθημάτων και των διαπροσωπικές και ενδοπροσωπικές συνέπειες αυτών των συναισθημάτων.

#### ➤ **Ατομικές διαφορές**

Σε αυτόν τον κόσμο, δεν υπάρχουν δύο άτομα ακριβώς τα ίδια ή ακόμα και παρόμοια. Οι άνθρωποι είναι πολύ διαφορετικοί - είναι διαφορετικοί σε ύψος, βάρος, χρώμα, εμφάνιση, ταχύτητα αντίδρασης, χαρακτήρα, προσωπικότητα, συμπεριφορά κλπ. Αυτού του είδους οι διαφορές διευκολύνουν την απόκτηση διαφόρων δεξιοτήτων και άλλων, όχι. Η διαφορική ψυχολογία μελετά αυτό το θέμα των ατομικών διαφορών. Στη μελέτη των ατομικών διαφορών προσπαθούμε να κατανοήσουμε τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι είναι ψυχολογικά παρόμοιοι και ιδιαίτερα ποια ψυχολογικά χαρακτηριστικά ποικίλλουν μεταξύ των ανθρώπων.

Συνήθως, οι διαφορές μεταξύ των ατόμων αναφέρονται στην ηλικία, το φύλο, την εθνικότητα, την οικοδόμηση σώματος, τις φυσιολογικές λειτουργίες, την ψυχολογική μακιγιάζ. Στο εκπαιδευτικό περιβάλλον, η κατανόηση των ατομικών διαφορών βοηθά στο σχεδιασμό του προγράμματος σπουδών, στο σχεδιασμό υλικού μαθημάτων και στο πρόγραμμα κατάρτισης τόσο για τους μαθητές όσο και για τους εκπαιδευτικούς. Η κατάσταση στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό δεν διαφέρει από αυτή της εκπαίδευσης.

Στην άσκηση και τον αθλητισμό, οι ατομικές διαφορές είναι σημαντική αρχή της προπόνησης, η οποία υπογραμμίζει το γεγονός ότι τα βέλτιστα οφέλη επιτυγχάνονται με την κατάρτιση προγραμμάτων κατάρτισης που ταιριάζουν στις ειδικές ανάγκες των μεμονωμένων αθλητών.

Η αρχή εφαρμόζεται στην άσκηση. Στην ιδανική περίπτωση, θα πρέπει να υπάρχει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης για κάθε άσκηση. Αυτό θα διασφάλιζε ότι οι ασκήσεις πληρούν τις απαιτήσεις του ατόμου και θα ελαχιστοποιούσε τον κίνδυνο υπερεκπαίδευσης και υπερβολικής χρήσης τραυματισμών. Τέλος μπορούμε να πούμε ότι κάθε αθλητής είναι μοναδικός στον εαυτό του. Εκτός από τις φυσιολογικές διαφορές όπως το ύψος, το βάρος κ.λπ., υπάρχουν και ψυχολογικές διαφορές. Ορισμένοι αθλητές μπορεί να είναι εξωστρεφείς και εξωστρεφείς και άλλοι μπορεί να είναι ντροπαλοί, εσωστρεφείς και να αποσύρονται, και μπορεί επίσης να διαφέρουν στα επίπεδα αντίληψης

τους. Μερικοί αθλητές γεννιούνται δυνατά ψυχολογικά, ενώ άλλοι έχουν αδύναμες διαθέσεις. Οι αθλητές με αδύναμη διάθεση αποτυγχάνουν να εκπληρώσουμε το έργο τους. Έτσι, οι ατομικές διαφορές στην αθλητική απόδοση είναι ένα αναπόφευκτο φαινόμενο και ο δάσκαλος ή ο προπονητής πρέπει να τροποποιήσει την προσέγγισή του ανάλογα με τη φύση του κάθε αθλητή ξεχωριστά.

### ➤ Άγχος και άγχος

Στην ψυχολογία, το άγχος είναι ένα αίσθημα πίεσης και πίεσης. Μικρές ποσότητες άγχους μπορεί να είναι επιθυμητές, ευεργετικές, ακόμη και υγιείς ("παρακινητικό" άγχος). Το θετικό στρες βοηθά στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Παίζει επίσης ρόλο στα κίνητρα, την προσαρμογή και την αντίδραση στο περιβάλλον. Οι υπερβολικές ποσότητες άγχους, ωστόσο, μπορεί να οδηγήσουν σε σωματική βλάβη. Το άγχος μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εγκεφαλικών επεισοδίων, καρδιακών προσβολών, ελκών, νανισμού και ψυχικών ασθενειών όπως η κατάθλιψη. Το άγχος μπορεί να είναι εξωτερικό και σχετίζεται με το περιβάλλον, αλλά μπορεί επίσης να δημιουργηθεί από εσωτερικές αντιλήψεις που προκαλούν ένα άτομο να βιώσει άγχος ή άλλα αρνητικά συναισθήματα γύρω από μια κατάσταση, όπως πίεση, δυσφορία κ.λπ., τις οποίες στη συνέχεια θεωρούν αγχωτικές. Δεν είναι όλο το άγχος κακό για την απόδοση. Το άγχος μπορεί να επηρεάσει την απόδοση με δύο διαφορετικούς τρόπους.

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν άγχος σε έναν αθλητή και υπάρχουν δύο τρόποι με τους οποίους αποδεικνύονται, το μοντέλο στρες και η διαδικασία αντιμετώπισης του στρες. Το μοντέλο του στρες δείχνει ποιοι παράγοντες επηρεάζουν το άγχος στον αθλητισμό. Το άγχος μπορεί να επηρεάσει την απόδοση, ο τρόπος με τον οποίο ένας αθλητής ανταποκρίνεται στο άγχος μπορεί να το επηρεάσει και η διαχείριση του στρες μπορεί να επηρεάσει αρνητικά ή θετικά το επίπεδο άγχους του αθλητή. Έτσι, η όλη ιδέα είναι ότι το άγχος μπορεί να σας βοηθήσει όταν σας κάνει πιο προσεκτικούς, πιο

παρακινημένους να εξασκηθείτε και να αποκτήσετε ανταγωνιστικό πλεονέκτημα. Στο σωστό ποσό, το άγχος σας βοηθά να προετοιμαστείτε, να εστιάσετε και να αποδώσετε στο βέλτιστο επίπεδό σας.

Από την άλλη, πάρα πολύ άγχος, ή κακό άγχος, μπορεί να προκαλέσει άγχος απόδοσης, το οποίο είναι πολύ κακό για την υγεία και δεν επιτρέπει να παίξει χαλαρά, με αυτοπεποίθηση και συγκεντρωμένο στον ανταγωνισμό. Κάθε ανταγωνιστικός αθλητής βιώνει κάποιο άγχος, καλό και κακό. Το άγχος του Someone μπορεί να είναι θετικό και χρήσιμο ή να ενσταλάξει άγχος και ανησυχία. Η νευρικότητα πριν το παιχνίδι μπορεί να κάνει ορισμένους αθλητές να μην κοιμούνται καλά τη νύχτα πριν από τον αγώνα. Μερικοί αθλητές δεν μπορούν να φάνε το πρωί πριν από ένα μεγάλο παιχνίδι. Η νευρικότητα πριν τον ανταγωνισμό μπορεί να κάνει κάποιον να νιώσει ότι πρέπει να ξεράσει.

Το άγχος συχνά συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα. Ένα από τα πιο συνηθισμένα φυσικά συμπτώματα του στρες είναι η αυξημένη μυϊκή ένταση, η οποία προφανώς μπορεί να επηρεάσει τις κινητικές λειτουργίες. Υπάρχουν μερικοί τρόποι που μπορούν να βοηθήσουν έναν αθλητή να αντιμετωπίσει το άγχος. Πρώτον, θα πρέπει να τρώει και να κοιμάται καλά, ειδικά πριν από ένα παιχνίδι ή έναν αγώνα. Θα πρέπει επίσης να μάθει και να εξασκηθεί σε τεχνικές χαλάρωσης, όπως βαθιά αναπνοή, μυϊκή σχέση, οπτικοποίηση και θετική αυτο-ομιλία.

Επιπλέον, ένας αθλητής θα πρέπει να συμμετέχει σε κάποιο είδος σωματικής δραστηριότητας εκτός από το άθλημα στο οποίο ασχολείται επί του παρόντος. Τέλος, ένας αθλητής δεν πρέπει να περιμένει να είναι τέλειος χωρίς λάθη. Κάθε αθλητής κάνει λάθη από καιρό σε καιρό.

**Μοντέλο πίεσης**  
(Γκράχαμ Τζόουνς και Χάρντι)  
Αντίδραση στο στρες



Άγχος και απόδοση Διαχείριση άγχους / αυτορρύθμιση

*Το άγχος είναι μια συναισθηματική κατάσταση που όλοι βιώνουν από καιρό σε καιρό, που αντιπροσωπεύεται από ένα αίσθημα φόβου, ανησυχίας ή φόβου (συνήθως χωρίς σαφή λόγο).*

Το άγχος είναι ένα πολύ σημαντικό συστατικό, είναι ένα θεμελιώδες στοιχείο στα αθλήματα απόδοσης, ειδικά όσον αφορά το γεγονός ότι μπορεί να προκαλέσει γνωστικά μπλοκαρίσματα και μπορεί να προκαλέσει άμεσες σωματικές αντιδράσεις που επηρεάζουν έμμεσα άμεσα τον τρόπο με τον οποίο ο αθλητής αποδίδει, τον τρόπο λήψης αποφάσεων, τις σχέσεις με τους συμπαίκτες και την ανοχή στο άγχος και την απογοήτευση κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του ανταγωνισμού.

Η ψυχολογία ταξινομεί το άγχος σε δύο μεγάλες κατηγορίες:

- Το άγχος ως *χαρακτηριστικό προσωπικότητας*.
- Η ανησυχία ως *κράτος*, που προκαλείται από την υποκειμενική ερμηνεία του αθλητή ως απάντηση στη δράση εξωτερικών παραγόντων (ανταγωνισμός κ.λπ.).

Το άγχος ως *χαρακτηριστικό* συμβάλλει σημαντικά στις διαδιαδικαστικές διαφορές στην ευπάθεια στο στρες. Όταν αυξάνεται, το άγχος ως χαρακτηριστικό

είναι ένας παράγοντας ευπάθειας στην υπερ-αντιδραστικότητα στο στρες και την ανάπτυξη διαφόρων τύπων ψυχοπαθολογίας (διαταραχές άγχους, κατάθλιψη κ.λπ.).

Το άγχος ως πάθηση είναι μια προσωρινή κατάσταση (που χαρακτηρίζεται από άγχος, δυσάρεστες σωματικές αισθήσεις, ανησυχία κ.λπ.) που εμφανίζεται ως απάντηση σε ένα συγκεκριμένο γεγονός, αντικείμενο ή κατάσταση που θεωρείται απειλητική.

Από την άλλη, το άγχος ως χαρακτηριστικό περιγράφει ένα χαρακτηριστικό προσωπικότητας, όχι μόνο μια προσωρινή κατάσταση. Τα άτομα με άγχος ως χαρακτηριστικό βιώνουν άγχος σε πιο έντονο επίπεδο, για μεγαλύτερες χρονικές περιόδους και σε ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων, όχι μόνο σε συγκεκριμένα πλαίσια.

Είναι γνωστό ότι υπάρχουν σημαντικές ατομικές διαφορές όσον αφορά το άγχος, οι οποίες βασίζονται σε στοιχεία όπως: χαρακτηριστικά προσωπικότητας, τρόπος συσχέτισης με το αθλητικό περιβάλλον, ικανοποίηση της ανάγκης για ασφάλεια από την ομάδα, περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά που ευνοούν το άγχος (κριτική, υποτίμηση, αθέμιτος ανταγωνισμός, υπερεκτίμηση, υπερφόρτωση, υπεραξία κ.λπ.).

Η μέτρηση, ο προσδιορισμός του επιπέδου άγχους με τη βοήθεια συγκεκριμένων ψυχολογικών εργαλείων είναι ένα σημαντικό βήμα στη διαδικασία βελτιστοποίησης της ατομικής απόδοσης. Λαμβάνοντας υπόψη την πολυδιάστατη φύση του άγχους στον αθλητισμό, ο προσδιορισμός του τύπου του χαρακτηριστικού άγχους κάθε αθλητή είναι ένα άλλο σημαντικό βήμα.

Η λέξη συναίσθημα χρησιμοποιείται γενικά για να περιγράψει τις εμβιομηχανικές αλλαγές και την αίσθηση της κατάστασης που αποτελούν τη διεύθυνση της εσωτερικής αίσθησης άγχους ενός ατόμου. Το Affect χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου από την οπτική γωνία ενός παρατηρητή. Το άγχος είναι μια αφηρημένη έννοια,

τόσο δύσκολο να περιγραφεί συγκεκριμένα επειδή έχει τόσες πολλές διαφορετικές πιθανές αιτίες και βαθμούς έντασης.

Κάποιος μπορεί να μιλήσει για το άγχος σε τρία επίπεδα:

- σε γνωστικό επίπεδο, που σημαίνει συγκεκριμένη διαδικασία σκέψης.
- σε σωματικό επίπεδο - με φυσική ανταπόκριση.
- σε επίπεδο συμπεριφοράς, από πρότυπα συμπεριφοράς.

Το αθλητικό άγχος είναι απλά η κατάσταση του μυαλού-σώματος που χαρακτηρίζεται από ανησυχία, φόβο ή ανησυχία. Είναι συνήθως μια ρυθμισμένη απάντηση σε ένα ερέθισμα. Ο ακριβής αντίκτυπος του άγχους στην αθλητική απόδοση εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο ένας αθλητής ερμηνεύει τον κόσμο του. Δυστυχώς, πάρα πολλοί αθλητές αποδέχονται τα υψηλά επίπεδα άγχους ως αναπόφευκτο μέρος της συνολικής αθλητικής εμπειρίας και αποτυγχάνουν να φτάσουν στις δυνατότητές τους. Η δυναμική του σε διάφορα αθλήματα και διαφορετική αγωνιστική κατάσταση έχει μεγάλο ενδιαφέρον για τον αθλητή και τους εκπαιδευτές του.

Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία από στρεσογόνους παράγοντες στους συμμετέχοντες στον αθλητισμό. Μπορεί να είναι σωματικά εξουθενωτικό, σας ρίχνει ενάντια σε ανώτερους αντιπάλους και οι εχθρικοί οπαδοί μπορεί να σας κακοποιήσουν λεκτικά. Αυτά τα στοιχεία μπορεί να χρειαστεί να ξεπεραστούν. Όταν οι απαιτήσεις της κατάρτισης ή του ανταγωνισμού υπερβαίνουν την αντιληπτή ικανότητα κάποιου, το άγχος είναι το αναπόφευκτο αποτέλεσμα. Ο αθλητισμός διαφέρει μεταξύ τους στη δομή των δεξιοτήτων, τη δυναμική του παιχνιδιού, τη διαδικασία του ανταγωνισμού και την ανάγκη για σωματική και ψυχολογική κατάρτιση. Ως εκ τούτου, δεν παράγουν όλα τα αθλήματα το ίδιο είδος και το ίδιο ποσό άγχους στα αθλητικά πρόσωπα.

Οι παραδοσιακοί προπονητές και εκπαιδευτές μπορεί να προσπαθήσουν να βοηθήσουν τον αθλητή να κατανοήσει γιατί αναπτύσσονται αρνητικές ή αγχολυτικά σκέψεις και συναισθήματα και στη συνέχεια να προσπαθήσουν να αλλάξουν ή να τροποποιήσουν αυτή τη διαδικασία με περιορισμένα ποσά

επιτυχίας. Μπορεί κανείς να πει ότι το άγχος είναι ένα από τα πολλά συναισθήματα που μπορεί να προκύψουν ως απάντηση σε μια ανταγωνιστική κατάσταση. Ένα συναίσθημα συνδέεται με μια φυσιολογική αλλαγή, μια υποκειμενική εμπειρία και μια τάση δράσης. Όπως μπορεί κανείς να δει, το άγχος περιλαμβάνει διαστάσεις κατάστασης και χαρακτηριστικών και οι δύο από τις οποίες μπορούν να εμφανιστούν ως γνωστικά και σωματικά συμπτώματα. Ένας αθλητής με υψηλό χαρακτηριστικό άγχους (Atrait) είναι πιθανό να είναι πιο ανήσυχος σε αγχωτικές καταστάσεις.

Για να βοηθήσει τον αθλητή να ελέγξει ανταγωνιστικές τεχνικές άγχους (χαλάρωση) και γνωστικές τεχνικές (νοητικές εικόνες) μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

## **Έλεγχος άγχους στον αθλητισμό**

Το άγχος είναι, επομένως, μια κακή ψυχοφυσιολογική αντίδραση σε μια απειλή που θεωρείται πιθανή, αλλά ασαφής. Αυτού του είδους η απειλή προκαλεί μείωση των επιδόσεων, επειδή δεν μπορούμε να προστατευτούμε μπροστά σε ένα αβέβαιο και απρόβλεπτο γεγονός. Πολύ συχνά, οι συμπεριφορές που αφορούν το άγχος αντιπροσωπεύονται αποφεύγοντας ορισμένες απαιτητικές καταστάσεις και «ξεφεύγοντας» από αυτές τις καταστάσεις, γεγονός που εξηγεί γιατί κατά τη διάρκεια των αθλητικών αγώνων, στο μυαλό των ανήσυχων αθλητών εμφανίζονται συχνά σκέψεις και προθέσεις για την αποφυγή συγκρουσιακής κατάστασης ή γιατί σε ορισμένες περιπτώσεις υπάρχουν ακόμη και «ακούσιοι» τραυματισμοί.

Πολλοί αθλητές αποδίδουν ικανοποιητικά κατά τη διάρκεια της προπόνησης, αλλά κατά τη διάρκεια των αγώνων αντιμετωπίζουν ορισμένα "ανεξήγητα μπλοκαρίσματα". Όταν τα συναισθήματα νευρικότητας, έντασης ή υπερβολικού φόβου επηρεάζουν την απόδοση στον αθλητισμό, η εφαρμογή ψυχοθεραπευτικών μεθόδων μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να αποκτήσουν

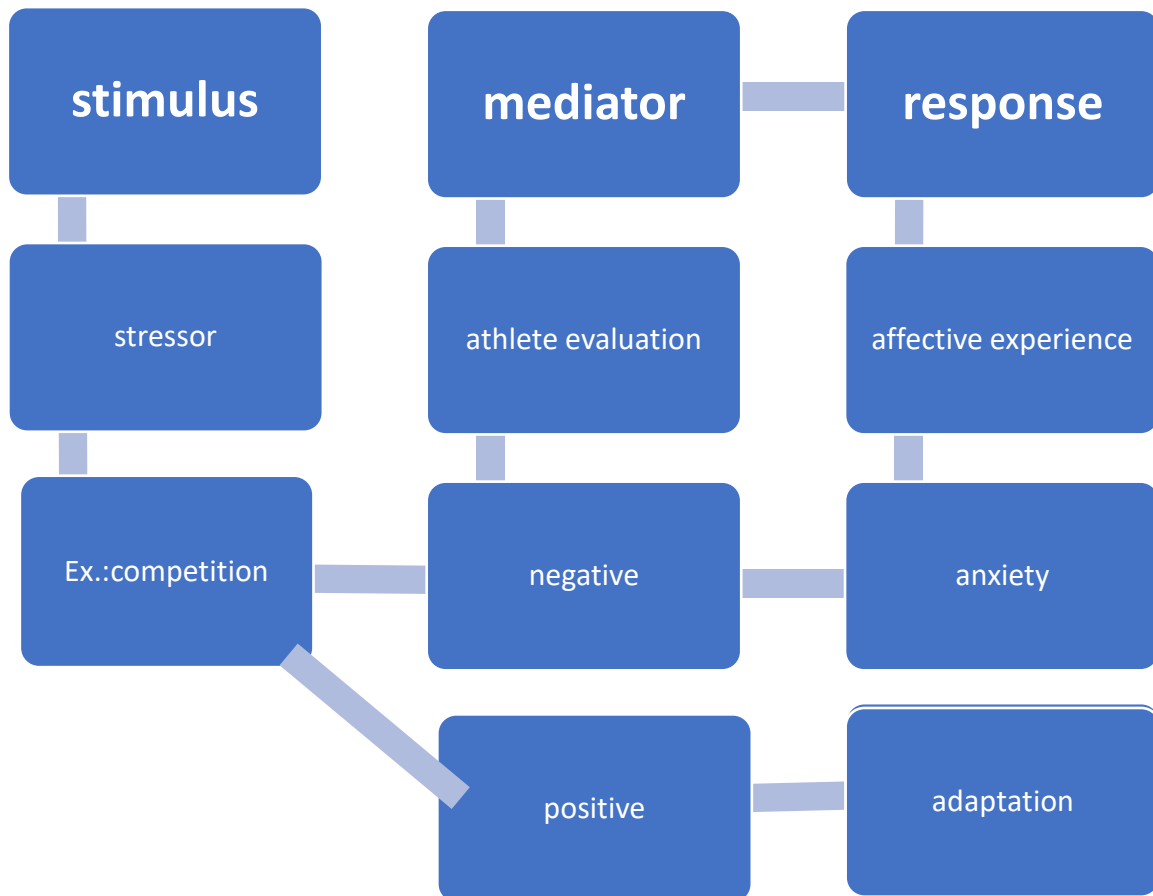


τον έλεγχο του άγχους και να μειώσουν την υπερβολική ένταση που προκαλείται από τον αθλητικό ανταγωνισμό.

Στην περίπτωση των αθλητών, το αντιληπτό άγχος αυξάνεται την ημέρα του διαγωνισμού, επειδή, αφενός, ανταγωνίζονται μπροστά σε κοινό και, αφετέρου, έχουν πολύ υψηλές προσδοκίες όσον αφορά τη δική τους επιτυχία. Αυτό το είδος άγχους βασίζεται συχνά στον τρόπο με τον οποίο οι αθλητές ερμηνεύουν την ανταγωνιστική κατάσταση. Σπάνια συμβαίνει ότι εξωτερικές καταστάσεις (από μόνες τους) δημιουργούν άγχος άμεσα. Μπορεί κανείς να μιλήσει για τον τρόπο με τον οποίο οι αθλητές περιγράφουν την κατάσταση στην οποία συμμετείχαν (την ανταγωνιστική κατάσταση), μια περιγραφή που προκαλεί συναισθήματα συναισθηματικής έντασης, φόβου και έντασης.

Συνιστάται πρώτα στον αθλητή να καθορίσει αν αυτές οι σκέψεις που σχετίζονται με την αμφιβολία, την αποτυχία ή την έλλειψη εμπιστοσύνης καθορίζονται από την αντιληπτή έλλειψη τεχνικών ή / και τακτικών δεξιοτήτων ειδικά για το άθλημα στο οποίο δραστηριοποιείται. Εάν ναι, οι εσωτερικές αυτοπεριγραφές (αυτοπροταιούμενες, διανοητικά κατασκευασμένες ιδέες, "αυτο-ομιλία") θα οδηγήσουν γενικά σε συναισθήματα φόβου, νευρικότητας και έντασης. Ως εκ τούτου, σε μια αθλητική απόδοση είναι δύσκολο να επιτευχθεί όταν η εσωτερική φωνή κάποιου λέει το αντίθετο.

## Η αλληλεπιδραστική προσέγγιση του στρες



Το άγχος στον αθλητισμό έχει άλλα χαρακτηριστικά σε σύγκριση με το μη αθλητικό πλαίσιο και ο τρόπος παρέμβασης σε σχέση με αυτό είναι μια λεπτή διαδικασία για διάφορους λόγους:

- Πρώτα απ' όλα, στα αθλήματα υψηλής απόδοσης, μιλάμε για ένα *βέλτιστο ανταγωνιστικό άγχος*, το οποίο εξασφαλίζει αυτό που στην αθλητική γλώσσα είναι γνωστό ως "ανταγωνισμός".
- Δεύτερον, το άγχος εξαρτάται κυρίως από την προσωπική ιστορία του ατόμου. Σε αυτό το πλαίσιο, μια πληθώρα μελετών έχουν δείξει ότι οι ανώτεροι αθλητές έχουν συχνά υψηλότερο επίπεδο άγχους από τους νέους.

## Διανοητικές εικόνες

Οι εικόνες μπορούν να οριστούν ως *χρησιμοποιώντας τις αισθήσεις κάποιου για να δημιουργήσουν ή να αναδημιουργήσουν μια εμπειρία ή μια οπτική εικόνα στο μυαλό που μερικές φορές μπορεί να φαίνεται τόσο πραγματική όσο το να βλέπουμε την εικόνα με τα φυσικά μας μάτια*. Μια εικόνα μπορεί να δημιουργηθεί στο μυαλό ελλείψει εξωτερικών ερεθισμάτων, επίσης μια εικόνα μπορεί να περιλαμβάνει μία ή περισσότερες φυσικές αισθήσεις και μια εικόνα δημιουργείται από πληροφορίες που είναι αποθηκευμένες στο αισθητηριακό κατάστημα, τη μνήμη εργασίας ή τη μακροπρόθεσμη μνήμη. Η λογοτεχνία της διανοητικής πρακτικής είναι πολύ διδακτική σε σχέση με τη γενική εφαρμογή των εικόνων στον αθλητισμό. Μεταξύ άλλων, η βιβλιογραφία ψυχικής πρακτικής παρέχει αποδείξεις ότι οι εικόνες είναι μια αποτελεσματική γνωστική διαδικασία για την ενίσχυση της μάθησης και της απόδοσης των κινητικών δεξιοτήτων.

*Η πνευματική πρακτική είναι πιο σημαντική για την εκμάθηση σχεδόν όλων των αθλητικών δεξιοτήτων*. Η βιβλιογραφία προτείνει ότι εκτός από τη φυσική άσκηση μιας αθλητικής ικανότητας, ο αθλητής θα πρέπει να περάσει ένα μικρό χρονικό διάστημα κάνοντας πρόβες για την εκτέλεση της ικανότητας στο μυαλό του. Η ψυχική πρακτική μπορεί να συμβεί πριν από την πραγματική σωματική άσκηση ή μπορεί να συμβεί σε μια εποχή που η σωματική άσκηση δεν είναι δυνατή (ενώ ταξιδεύετε, στα αποδυτήρια, ενώ ξεκουράζεστε). Η έρευνα με την ψυχική πρακτική έχει επίσης αποκαλύψει διάφορες αρχές που ενισχύουν την αποτελεσματικότητα της ψυχικής πρακτικής. Η πνευματική ικανότητα και οι εικόνες βοηθούν τους αθλητές να ενδυναμώσουν τη συναισθηματική τους κατάσταση και τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουν τις σωματικές προσπάθειες. Αυτή η πνευματική δραστηριότητα επιτρέπει στον αθλητή να βελτιώσει την εκτέλεση και την ακρίβεια της δεδομένης ικανότητας ή εργασίας σκεπτόμενος και φαντάζοντας γι 'αυτό. Οι διανοητικές εικόνες κρίσιμων ανταγωνιστικών καταστάσεων είναι απαραίτητες για να ενισχύσουν το μαχητικό πνεύμα για να

βοηθήσουν έναν αθλητή να οργανωθεί με καλύτερο τρόπο. Η πνευματική πρόβα ανταγωνιστικών καταστάσεων σίγουρα βοηθά στη βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης του αθλητή καθώς και της σωματικής του απόδοσης. Βοηθά επίσης στην ομαλή ροή της ενέργειας όπως και όταν απαιτείται.

## **Συνειδητός Νους εναντίον Υποσυνείδητου Νου**

### **❖ Το συνειδητό μυαλό**

Το συνειδητό μας μυαλό είναι μόνο ένα πολύ μικρό μέρος του μυαλού μας. Πιστεύουμε ότι με το συνειδητό μυαλό και τις όποιες σκέψεις κι αν έχουμε, όλοι θα περάσουν στο υποσυνείδητο μυαλό, το οποίο έτσι θα δημιουργήσει την εξωτερική πραγματικότητα. Το συνειδητό μυαλό είναι σαν ένα ισχυρό εστιασμένο φως, λάμπει πολύ έντονα, αλλά μόνο σε ένα περιορισμένο μέρος. Είναι ένα πολύ καλό εργαλείο για τη συγκέντρωση, εστιάζοντας στη νοημοσύνη και την κατανόηση.

Ο συνειδητός νους έχει ορισμένες βασικές λειτουργίες.

Πρώτον, προσδιορίζει τις πληροφορίες που λαμβάνονται, μέσα από τις πέντε αισθήσεις: όραση, ακοή, οσμή, γεύση, απτική / κινητική.

Ο συνειδητός νους παρατηρεί συνεχώς και καταγράφει τι συμβαίνει γύρω μας.

Η δεύτερη λειτουργία του συνειδητού νου είναι η σύγκριση. Συγκρίνει κάθε νέα πληροφορία με αυτή που είχε ήδη αποθηκευτεί προηγουμένως, προκειμένου να την προσαρμόσει στο περιβάλλον.

Η τρίτη λειτουργία του συνειδητού νου είναι η ανάλυση και η ανάλυση προηγείται πάντα της απόφασης.

Ο συνειδητός νους λειτουργεί σαν δυαδικός υπολογιστής, εκπληρώνοντας δύο λειτουργίες: αποδέχεται ή απορρίπτει δεδομένα κατά τη λήψη επιλογών και αποφάσεων.

### ❖ Το υποσυνείδητο μυαλό

Το υποσυνείδητο μυαλό είναι η έδρα των συναισθημάτων, είναι ο δημιουργικός νους. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ότι όταν το υποσυνείδητο δεχτεί μια ιδέα ή μια σκέψη, θα αρχίσει να την εκτελεί.

Το υποσυνείδητο μυαλό έχει απλά την ικανότητα να δημιουργεί, να υλοποιεί κάθε σκέψη που αντικατοπτρίζει μια βαθιά πίστη / πίστη μας, είτε είναι θετική είτε αρνητική. Αν έχουμε αρνητικές σκέψεις, θα προκαλέσει αποτυχία, απογοήτευση, θυμό και δυστυχία, αλλά αν η συνηθισμένη σκέψη μας είναι αρμονική, ειρηνική και εποικοδομητική, θα βιώσουμε την επιτυχία, την ευημερία και την τέλεια υγεία. Το υποσυνείδητό μας έχει διαφορετική επίγνωση προς όλες τις κατευθύνσεις. Έχει μια εξαιρετική ευαισθησία, τίποτα δεν ξεφεύγει χωρίς να τον προσέξουν. Ενώ επικεντρωνόμαστε σε ένα συγκεκριμένο έργο, το υποσυνείδητο μυαλό απορροφά ήδη ήσυχα τόσες πληροφορίες γύρω μας.

Το υποσυνείδητο μυαλό είναι τόσο ευαίσθητο που μπορεί να αντιληφθεί πράγματα που ο συνειδητός νους θα έβρισκε αδύνατο να παρατηρήσει. Έχει απεριόριστες δυνάμεις αντίληψης. Διαθέτει τεχνολογικά προηγμένο αισθητήριο σύστημα πέρα από τις φυσιολογικές ανθρώπινες ικανότητες.

Ο υποσυνείδητος νους έχει μια άπειρη νοημοσύνη η οποία, όταν βρίσκεται σε αρμονία, διατηρεί όλα τα ζωτικά όργανα και λειτουργίες του σώματος. Είναι στη δουλειά 24 ώρες την ημέρα και δεν κοιμάται ποτέ. Μιλάει μέσα από σύμβολα, παρορμήσεις, προαισθήματα, προτροπές, ιδέες και εμπνεύσεις.

Ο τρόπος με τον οποίο λειτουργεί το υποσυνείδητο μυαλό μπορεί να συνοψιστεί στις ακόλουθες λέξεις:

## **ΕΙΤΕ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΌΤΙ ΘΑ ΠΕΤΥΧΕΙΣ ΕΙΤΕ ΑΠΟΤΥΧΕΙΣ, ΈΧΕΙΣ ΔΙΚΙΟ!**

Αυτό σημαίνει ότι το υποσυνείδητο μυαλό έχει την ικανότητα να φέρει στην πραγματικότητα τις βαθύτερες πεποιθήσεις μας, της ύπαρξης των οποίων ο συνειδητός νους δεν έχει ιδέα.

Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα και αυτό που πρέπει να γίνει κατανοητό από τον καθένα μας είναι ότι με κάθε σκέψη μας, μπορούμε να αναδημιουργήσουμε την πραγματικότητά μας. Μπορούμε να φυτέψουμε νέες σκέψεις που σχηματίζουν νέες πεποιθήσεις που με τη σειρά τους θα σχηματίσουν νέα νευρωνικά δίκτυα που θα αναδημιουργήσουν την πραγματικότητά μας.

Χωρίς να υπεισεκόμαστε σε λεπτομέρειες, καθώς αποτελούν αντικείμενο άλλων κεφαλαίων, διευκρινίζουμε ότι ορισμένα από τα εργαλεία που είναι χρήσιμα προς την κατεύθυνση που αναφέρθηκε παραπάνω είναι ο διαλογισμός, η ύπνωση και η εκπαίδευση εγκεφαλικών κυμάτων.

Στην πρακτική των αθλημάτων επιδόσεων, όπως και σε άλλους τομείς δραστηριότητας, μία από τις πιο αποτελεσματικές τεχνικές για την αύξηση της απόδοσης είναι η οπτική απεικόνιση.

Σκοπός του είναι να έχει πρόσβαση στο υποσυνείδητο μυαλό για να αλλάξει αρνητικά νοητικά προγράμματα. Για να συμβεί αυτό, προκειμένου να είναι σε θέση να επικοινωνήσει με το υποσυνείδητο μυαλό, η πρώτη προϋπόθεση είναι η επαγωγή μιας κατάστασης βαθιάς χαλάρωσης, δηλαδή η είσοδος στην κατάσταση άλφα ή θητά.

Η οπτικοποίηση είναι το απλούστερο εργαλείο που μπορεί να μας βοηθήσει να εξαλείψουμε δυσλειτουργικές πεποιθήσεις, αρνητικά διανοητικά προγράμματα και να εισαγάγουμε εκείνες τις πεποιθήσεις που εξυπηρετούν τα συμφέροντά μας. Τη στιγμή που αλλάζουμε τις πεποιθήσεις μας, αλλάζουμε αμέσως τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη χημεία του εγκεφάλου, εμμέσως την πλαστικότητα και την ευκαμψία του, σχηματίζονται πιο εύκολα νέα νευρικά

μονοπάτια, τα κύτταρα επικοινωνούν πιο εύκολα, τα παλιά προγράμματα αλλάζουν πιο εύκολα.

Η απεικόνιση ενσωματώνει επίσης όλα τα οφέλη του διαλογισμού. Μετά από μια μελέτη στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, Σαν Φρανσίσκο, Dean Ornish, ένας γιατρός της ιατρικής επιστήμης, διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που ασκούσαν διαλογισμό είχαν πολύ πιο ανθεκτικές προστατευτικές επικαλύψεις στα χρωμοσώματα τους που ονομάζονται τελομερή. Τα τελομερή κονταίνουν με τα χρόνια και όταν γίνονται πολύ σύντομα, τα κύτταρα πεθαίνουν.

Όταν εξασκούμε στην οπτικοποίηση, έχουμε πρόσβαση στις διαλογιστικές καταστάσεις άλφα και τετά του εγκεφάλου. Κατά τη διάρκεια αυτών των καταστάσεων ο εγκέφαλος ανακτά την πλαστικότητά του από τη νεολαία και μπορούμε να δημιουργήσουμε πολύ ταχύτερες πεποιθήσεις και ευεργετικές συνήθειες.

Η απεικόνιση μπορεί να ανακουφίσει το άγχος επηρεάζοντας μια συγκεκριμένη δομή στον εγκέφαλο που ονομάζεται αμυγδαλή. Το 2013, οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι ο διαλογισμός και η οπτικοποίηση μπορούν να αλλάξουν την απόκριση της αμυγδαλής στο στρες.

Σχεδόν όλες οι τεχνικές επούλωσης του μυαλού και του σώματος έχουν κοινή απεικόνιση.

Καθώς μαθαίνουμε να επικοινωνούμε με το μυαλό μέσω τεχνικών απεικόνισης, μπορούμε να φέρουμε αλλαγές στην υγεία, την αυτοπεποίθηση και την απόδοση σε οποιονδήποτε τομέα δραστηριότητας.

Η απεικόνιση είναι σαν ένας μυς που πρέπει να εκπαιδευτεί και να αναπτυχθεί μέχρι να γίνει πολύ ισχυρός. Η απεικόνιση είναι πρακτικά το εργαλείο υλοποίησης με το οποίο μπορούμε να εργαζόμαστε καθημερινά μέχρι να έχουμε αποτελέσματα που αντικατοπτρίζουν την ιδανική ζωή μας.

## **Εγκεφαλικά κύματα**

Τα εγκεφαλικά κύματα είναι ηλεκτρικές παρορμήσεις που παράγει ο εγκέφαλός μας ως αποτέλεσμα της δραστηριότητας των νευρώνων. Έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι κάθε συχνότητα του εγκεφάλου επηρεάζει την κατάστασή μας και, εμμέσως, τη ζωή μας.

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος εξακολουθεί να είναι ένα μυστήριο, συμπεριλαμβανομένων πολλών επιστημόνων. Γνωρίζουμε πολύ λίγα για το πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος, αλλά όλα όσα γνωρίζουμε μέχρι στιγμής είναι απαραίτητα για να γνωρίζουμε και να εφαρμόσουμε.

Γιατί? Γιατί κάθε συχνότητα στην οποία δονείται ο εγκέφαλος, σε μια συγκεκριμένη στιγμή, δημιουργεί κάτι στη ζωή μας.

Το ηλεκτρομαγνητικό πεδίο που δημιουργείται γύρω από τον εγκέφαλο, ως αποτέλεσμα αυτής της δραστηριότητας, λειτουργεί σαν ραντάρ: εκπέμπει και λαμβάνει!

Οι νευρικές οδοί μεταδίδουν πληροφορίες, ενισχύοντας ή μειώνοντας αυτό το ηλεκτρομαγνητικό πεδίο. Λαμβάνουμε στην ίδια συχνότητα που εκπέμπουμε! Και αυτό γιατί έτσι γίνεται. Είναι σημαντικό να το κατανοήσουμε αυτό, να είμαστε παρόντες στη ζωή μας και να γνωρίζουμε τι δημιουργούμε! Αν δεν μας αρέσει η εμφάνιση της ζωής μας, αλλάζουμε τη συχνότητα. αν μας αρέσει, το ενισχύουμε!

Έτσι, ο ανθρώπινος εγκέφαλος λειτουργεί με βάση μια ποσότητα ηλεκτρισμού.

Αυτό το ηλεκτρικό ρεύμα που προκύπτει από τη νευρική δραστηριότητα δονείται σε διαφορετικές ταχύτητες, γνωστές ως συχνότητες του εγκεφάλου. Οι συχνότητες του εγκεφάλου μετρώνται σε κύκλους ανά δευτερόλεπτο (Hertz).

Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζουμε αυτές τις συχνότητες του εγκεφάλου; Απλό - να κατανοήσουμε πού βρισκόμαστε και πού πηγαίνουμε, να γνωρίζουμε τι δημιουργούμε ανά πάσα στιγμή.

Δημιουργικές ιδέες, "μαγικές" λύσεις εμφανίζονται στην κατάσταση theta, όχι στην κατάσταση beta. Όλοι οι άνθρωποι που έχουν πρόβλημα στον ύπνο



εκδηλώνουν αυτή την παρατεταμένη κατάσταση βήτα, δεν είναι σε θέση να ηρεμήσουν τις σκέψεις τους και να μειώσουν τη συχνότητα του εγκεφάλου τους από βήτα σε τετά.

Οι συχνότητες του εγκεφάλου σχετίζονται με συναισθήματα, σκέψεις, συναισθήματα και καταστάσεις συνείδησης.

Ας καταλάβουμε πώς λειτουργεί αυτό το μαγικό όργανο που ονομάζεται εγκεφαλος και τι πρέπει να κάνουμε για να πάρουμε αυτό που θέλουμε!

➤ **Βήτα κύματα** - έχουν συχνότητα 13-40 Hertz (κύκλοι ανά δευτερόλεπτο)

Όλα όσα συμβαίνουν τώρα, όταν διαβάζουμε, σκεφτόμαστε, επικεντρώνονται, λαμβάνουν χώρα στην κατάσταση βήτα.

Είναι συγκεκριμένο για το συνειδητό μυαλό και:

- Αφυπνιστείτε, όταν η προσοχή κατευθύνεται σε εξωτερικές ενέργειες.
- Πραγματοποίηση γρήγορων συνδέσεων.
- Δραστηριότητες που απαιτούν εστιασμένη προσοχή.
- Αυξημένη επαγρύπνηση.
- Συγκεντρώσεις.
- Προετοιμασία εξετάσεων, παρουσιάσεων και όλων των δραστηριοτήτων που απαιτούν πνευματική εγρήγορση, αυξάνοντας παράλληλα την προσοχή και τη συγκέντρωση.

Στο beta: είστε ξύπνιοι, αναλύετε και επιβεβαιώνετε τις πληροφορίες, κάνετε σχέδια / έργα, οργανώνετε τον εαυτό σας. Το Beta είναι απαραίτητο για καθημερινές δραστηριότητες, αλλά η "λειτουργία" κυρίως στη συχνότητα beta οδηγεί σε άγχος, άγχος, κατάθλιψη, κρίσεις πανικού.

➤ **Κύματα Άλφα** - έχουν συχνότητα μεταξύ 8-14 Hertz (κύκλοι ανά δευτερόλεπτο).

Αντιπροσωπεύει τη γέφυρα μεταξύ του συνειδητού νου και του υποσυνειδητού νου, μεταξύ της κατάστασης βήτα και της κατάστασης θητά. Η

συχνότητα άλφα εκδηλώνεται όταν κρατάτε τα μάτια σας κλειστά, αισθάνεστε χαλαροί, είστε αποκομμένοι από το εξωτερικό, είστε ήρεμοι.

Στην κατάσταση άλφα, οι διαδικασίες μνήμης και μάθησης φτάνουν στα μέγιστα επίπεδα. Όλοι όσοι έχουν προβλήματα με τη μνήμη αποτυγχάνουν να έχουν πρόσβαση στην κατάσταση άλφα.

Σε αυτή την κατάσταση, η απεικόνιση των στόχων είναι εύκολη, καθώς και ο προγραμματισμός με τη βοήθεια θετικών μηνυμάτων (θετικές δηλώσεις, διαλογισμοί) για αυτό που θέλετε να επιτύχετε.

Στην κατάσταση άλφα, η συνείδηση αφυπνίζεται σε μια πολύ πιο ολοκληρωμένη πραγματικότητα από ό, τι στην κατάσταση βήτα. Έχετε πρόσβαση σε αυτή την εσωτερική φωνή που γίνεται πολύ πιο σαφής καθώς πλησιάζετε στην πολιτεία ίθτα.

Σε άλφα επίπεδο, οι θεραπείες γίνονται στο φυσικό σώμα, οι φοβίες και οι φόβοι εξαλείφονται, τα επίπεδα στρες μειώνονται, ο πόνος εξαλείφεται. Είναι μια κατάσταση απελευθέρωσης, ανακούφισης και ειρήνης.

Το μόνο που έχετε να κάνετε για να αποκτήσετε πρόσβαση στα κύματα άλφα είναι να κλείσετε τα μάτια σας και να φανταστείτε, για παράδειγμα, το πιο όμορφο ηλιοβασίλεμα στη θάλασσα, που έχετε δει ποτέ.

➤ **Κύματα Theta** - έχουν χαμηλότερη συχνότητα, μεταξύ 4-7 Hertz (κύκλοι ανά δευτερόλεπτο).

Καλώς ήρθατε στο βασίλειο του υποσυνείδητου μυαλού!

Εδώ έχετε πρόσβαση σε όλους τους πόρους σας, σε όλες τις αναμνήσεις και τις αισθήσεις που έχετε βιώσει. Τα περισσότερα από τα προγράμματα που εκτελείτε σε αυτή τη ζωή ήταν γραμμένα σε αυτή τη συχνότητα και επειδή γράφτηκαν εδώ, *μπορούν επίσης να ξαναγραφτούν εδώ!*

Η Τετά είναι η κατάσταση της αυτο-πρότασης, μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης, η οποία επιτυγχάνεται σε βαθείς διαλογισμούς κατά τη διάρκεια του βαθύ ύπνου. Στην κατάσταση Ίτα, βιώνεται ο νοητικός επαναπρογραμματισμός.

Η κατάσταση theta είναι η ψυχική κατάσταση όπου, συνειδητά, χρησιμοποιώντας επιλογές, μπορείτε να δημιουργήσετε την πραγματικότητά σας ακριβώς όπως θέλετε, η ταχύτητα της εκδήλωσης στις διαδικασίες της εκδήλωσης είναι πολύ υψηλή (συχνά άμεση, οπότε δώστε προσοχή σε ποιες σκέψεις έχετε σε μια κατάσταση τετα).

- **Κύματα Δέλτα** - έχουν συχνότητα μεταξύ 0,5-4 Hertz (κύκλοι ανά δευτερόλεπτο).

Είναι τα κύματα με τη χαμηλότερη συχνότητα και εκδηλώνονται κατά τη διάρκεια του βαθιού και πολύ βαθιού ύπνου. Εδώ αναφέρουμε τη σημασία του ύπνου στις θεραπευτικές διαδικασίες. Κατά τη διάρκεια του βαθύ ύπνου υπάρχει η δυνατότητα πρόσβασης στις πληροφορίες που είναι απαραίτητες για τη φυσική επούλωση του σώματος.

Το σώμα έχει αυτή την ικανότητα να θεραπεύεται. Ο συνειδητός νους δεν μπορεί να το καταλάβει αυτό επειδή δεν έχει πρόσβαση σε αυτές τις πληροφορίες. Έτσι, σκεφτείτε ξανά όταν δεν δίνετε αρκετό χρόνο για ύπνο και δεν δημιουργείτε βέλτιστες συνθήκες για βαθύ ύπνο.

- **Κύματα γάμμα** - έχουν συχνότητες μεταξύ 40 και 5.000 Hertz (κύκλοι ανά δευτερόλεπτο).

Άμεσες θεραπείες συμβαίνουν σε αυτή τη συχνότητα, επειδή φαίνεται ότι σε αυτή τη διαδικασία άμεσης επούλωσης ο εγκέφαλος μπορεί φυσικά να πάει από μια συχνότητα 4 Hz σε 5000 Hz. Είναι ειδικά για την υψηλότερη εγκεφαλική δραστηριότητα και είναι συχνά προσβάσιμα από εκείνους που ασκούν βαθιά πνευματικές τεχνικές, συνοδευόμενες από μια πλήρη αποσύνδεση από τον συνειδητό έλεγχο του νου. Στη συχνότητα γάμμα, οι καταστάσεις της αλλοιωμένης συνείδησης επιτυγχάνονται όπου η ηρεμία, η ειρήνη και η ηρεμία υπερिशύουν, πέρα από τις επιστημονικές έννοιες.

Συμπερασματικά, είναι καλό να καταλάβουμε ότι *είμαστε οι δημιουργοί της δικής μας πραγματικότητας!* Εμείς, μέσα από κάθε επιλογή που κάνουμε, με κάθε επίγνωση που έχουμε ή όχι, με κάθε ερώτηση που κάνουμε στον εαυτό μας ή όχι.

Όλα αυτά είναι εξαιρετικά χρήσιμες πληροφορίες για όσους θέλουν να συνεργαστούν με τον εαυτό τους προκειμένου να βελτιώσουν την απόδοση ή ακόμα και να συνεργαστούν με αθλητές με αναπηρίες, με την έννοια της βελτίωσης ή ακόμα και της θεραπείας τωνσωματικών ή ψυχικών προβλημάτων τους.

## **Τι περιλαμβάνει η απεικόνιση;**

Η απεικόνιση είναι η ψυχική δράση με την οποία ένα άτομο μπορεί να επιτύχει τους επιθυμητούς στόχους. Όταν φαντάζεσαι τα πράγματα που θέλεις, τείνουν να γίνονται οι εμπειρίες σου. Μπορείτε να μάθετε και να εφαρμόσετε τη διαδικασία απεικόνισης (της πνευματικής φαντασίας) και τα αποτελέσματα θα σας ωθήσουν να εκπληρώσουμε την επιθυμία σας.

Χρειάζεστε προθέσεις, συναισθήματα, διανοητικές εικόνες και τελευταία αλλά όχι λιγότερο αν μη τι όχι δράση. Τα εργαλεία στα οποία έχετε πρόσβαση και τα χρησιμοποιείτε σωστά θα σας βοηθήσουν να κάνετε τεράστιες αλλαγές μέσα σας και να φτάσετε εκεί που θέλετε να βρίσκεστε.

Τι είναι αυτά τα εργαλεία; Οι σκέψεις, τα συναισθήματα, οι διανοητικές εικόνες και η δράση που αναφερόμαστε στο υλικό περιεχόμενό του θα σας βοηθήσουν να επαναπρογραμματίσει το μυαλό και το σώμα σας στη συχνότητα της νέας ζωής που επιθυμείτε.

Τα αρνητικά νοητικά προγράμματα, ο περιορισμός των πεποιθήσεων, η ακαμψία, οι λανθασμένες επιλογές φέρνουν μόνο περιορισμό, στασιμότητα και ταλαιπωρία.

## Το όραμά σας

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ποιο είναι το όραμά σας για να το επιτύχετε, αλλά ακόμα πιο σημαντικό είναι να γνωρίζετε πού βρίσκεστε τώρα. Το όραμά σας είναι να περιγράψετε λεπτομερώς πού θέλετε να πάτε, ποιος είναι ο προορισμός, πώς μοιάζει ο προορισμός και πώς αντιλαμβάνεστε τον προορισμό. Είναι το σημείο που ονομάζεται "άφιξη".

Η τέχνη της φαντασίας κάτι σημαίνει να βλέπεις στο μυαλό σου τι θέλεις να υλοποιήσεις. Στον τομέα της προσωπικής ανάπτυξης, οι άνθρωποι χρησιμοποιούν την οπτικοποίηση για να αλλάξουν την εξωτερική τους πραγματικότητα.

Το όραμά σας πρέπει να φτάσει σε όλους τους τομείς της ζωής σας για να απολαύσετε σημαντικές αλλαγές.

Το πιο σημαντικό είναι να αποσαφηνίσετε το όραμά σας για να μάθετε πού πάτε. Δεν είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε σε όλη τη διαδρομή, να το βλέπουμε από την αρχή. Ο καθορισμός στόχων, πλάνου εργασίας και εργαλείων που θα χρησιμοποιήσετε θα σας δείξει βήμα προς βήμα την κατεύθυνση. Το μυαλό σου πρέπει να παραμείνει επικεντρωμένο στον προορισμό.

Για να μπορέσετε να φτάσετε από εκεί που βρίσκεστε εκεί που θέλετε να βρίσκεστε, οι προθέσεις σας πρέπει να είναι σαφείς. Οι ασυνεπείς και συγκεχυμένες προθέσεις λαμβάνουν συγκεχυμένα αποτελέσματα. Για να σχηματίσετε σαφείς διανοητικές εικόνες, χρειάζεστε σαφείς προθέσεις και να ορίσετε ακριβώς τους στόχους σας.

Η εσωτερική σοφία θα σας καθοδηγήσει, αν το επιτρέψετε, με πρόσβαση σε όλες τις δυνατότητες του κβαντικού πεδίου. Αλλά για να δημιουργήσετε ένα σαφές όραμα για το τι θέλετε να ζήσετε, πρέπει να κάνετε το πρώτο βήμα των υπόλοιπων βημάτων για να υλοποιήσετε τη ζωή των ονείρων σας.

Η συνειδητή οπτικοποίηση είναι μια προσπάθεια, μια εστιασμένη ψυχική δράση που αναλαμβάνουν οι άνθρωποι για να εκδηλώνουν έναν συγκεκριμένο

στόχο στην πραγματικότητά τους, είτε πρόκειται για ικανότητα είτε για κάτι άλλο.

Στις δεκαετίες του '70 και του '80, οι Ρώσοι χρησιμοποίησαν την οπτικοποίηση ως βασικό εργαλείο για την εκπαίδευση των Ολυμπιακών αθλητών. Η ζωντανή απόδειξη της αποτελεσματικότητας αυτής της μεθόδου ήταν τα πάνω από 200 μετάλλια που έλαβαν οι αθλητές. Επίσης κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, πραγματοποιήθηκαν οι πρώτες μελέτες και πειράματα που αφορούσαν τεχνικές απεικόνισης.

Σε αυτές τις μελέτες, οι Ρώσοι ερευνητές επέλεξαν 4 ομάδες αθλητών που επρόκειτο να συμμετάσχουν σε ορισμένα προγράμματα κατάρτισης.

Η πρώτη ομάδα ακολούθησε το πρόγραμμα που περιελάμβανε μόνο σωματική άσκηση.

Η δεύτερη ομάδα ακολούθησε την εκπαίδευση που περιελάμβανε 75% σωματική άσκηση και 25% ψυχική άσκηση, την τρίτη ομάδα 50% σωματική άσκηση και 50% ψυχική άσκηση, και την τέταρτη ομάδα 25% σωματική άσκηση και 75% ψυχική κατάρτιση.

Παραδόξως για εκείνες τις εποχές, τα καλύτερα αποτελέσματα επιτεύχθηκαν από την ομάδα που ακολούθησε ένα πρόγραμμα που περιελάμβανε 25% σωματική άσκηση και 75% ψυχική εκπαίδευση.

Όλα τα επόμενα πειράματα είχαν παρόμοια αποτελέσματα, δείχνοντας ότι οι διανοητικές εικόνες λειτουργούν ως «προοίμιο» των μυϊκών παρορμήσεων.

Σήμερα, η αθλητική οπτικοποίηση χρησιμοποιείται ευρέως.

Η απεικόνιση έχει επίσης χρησιμοποιηθεί για αθλητές με αναπηρίες, με μελέτες που δείχνουν ότι η πνευματική προπόνηση βασίζεται στην οπτικοποίηση με βάση την εργασία στη τετα ή το δέλτα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα (το εύρος ποικίλλει ανάλογα με διάφορες μεταβλητές που σχετίζονται τόσο με τον αθλητισμό όσο και με άλλους εξωτερικούς παράγοντες) οδηγεί σε σημαντική βελτίωση της απόδοσης των αθλητών.

Η απεικόνιση είναι ευρέως διαδεδομένη και εφαρμόζεται με επιτυχία σε μεγάλο αριθμό περιοχών, από τους οποίους αναφέρουμε:

- rain διαχείριση?
- αλλαγή περιοριστικών πεποιθήσεων·
- μείωση του χρόνου μάθησης·
- βελτιστοποίηση των αθλητικών επιδόσεων·
- αλλαγές συμπεριφοράς.
- εξάλειψη διαφόρων τύπων εξαρτήσεων·
- θεραπεύοντας το άγχος και ακόμη και το άγχος απόδοσης.
- επούλωση χρόνιας κόπωσης, συναισθηματικών σοκ.
- βελτίωση της ταχύτητας και της ακρίβειας της εκτέλεσης·
- μείωση του στρες, εξάλειψη της αϋπνίας.
- ανάπτυξη μαθησιακών δεξιοτήτων·
- ανάπτυξη υγιεινών συνηθειών·
- εξάλειψη των αρνητικών πεποιθήσεων, συναισθημάτων, μοτίβων και σκέψεων.

Είναι επίσης σημαντικό να επισημανθεί ότι, αφενός, είναι σημαντικό να προσδιοριστεί η περιοριστική στάση που δημιουργεί σημεία συμφόρησης. Από την άλλη, πρέπει να σημειωθεί ότι η απεικόνιση λειτουργεί μόνο εάν πληρούνται οι ακόλουθες προϋποθέσεις, αθροιστικά:

- ✓ σαφής επιθυμία / πρόθεση - ισχυρή και πραγματική επιθυμία για την επίτευξη αυτού του στόχου.
- ✓ την πεποίθηση ότι ο στόχος θα επιτευχθεί ακολουθώντας την προσέγγιση της απεικόνισης·
- ✓ Το συναίσθημα είναι το καύσιμο που στέλνει την επιθυμία και την πνευματική εικόνα της επιθυμίας στον κβαντικό τομέα.
- ✓ αποδεχόμενοι ότι είστε έτοιμοι να επιτύχετε αυτόν τον στόχο.

- ✓ Καθημερινή πρακτική απαραίτητη για να εντυπωσιάσει το υποσυνείδητο μυαλό με τη νέα εικόνα. Οποιαδήποτε διακοπή στο πρόγραμμα θα μας πάει εκεί που σταματήσαμε.
- ✓ Τελική ρύθμιση - αναφέρεται στο γεγονός ότι η έμφαση των τεχνικών απεικόνισης πρέπει να είναι στο τελικό αποτέλεσμα, όχι στο πώς θα εξελιχθούν τα πράγματα.
- ✓ Εμπνευσμένη δράση - ακόμα και αν η διαδικασία απεικόνισης βασίζεται στη δημιουργικότητα, την ειρήνη και τη χαλάρωση, είναι υποχρεωτικό να αναλάβουμε μια σωματική δράση σύμφωνη με αυτό που θέλουμε να επιτύχουμε μέσω της κατάρτισης.
- ✓ Αποκόλληση - κατά την άσκηση της απεικόνισης είναι σημαντικό να αποσυνδεθείτε από το αποτέλεσμα. Αν επενδύσουμε ενέργεια στο αποτέλεσμα ουσιαστικά χάνουμε τη δύναμη της δημιουργίας. Η επισύναψη του αποτελέσματος σας βγάζει από την κατάσταση δημιουργίας και ροής.

Η απεικόνιση είναι μια ενεργή διαδικασία, όχι παθητική.

## **Συμπεράσματα για την πνευματική εκπαίδευση. Μεγιστοποίηση των επιδόσεων στον αθλητισμό**

Η πνευματική εκπαίδευση είναι ένα συστατικό της διαδικασίας κατάρτισης, μαζί με την τεχνική, σωματική, τακτική, διατροφική εκπαίδευση. Αυτός ο τύπος εκπαίδευσης οδηγεί στη βελτίωση των ψυχοκινητικών λειτουργικών δεικτών επειδή παράγει επίσης κατάλληλες αλλαγές στο νευρομυϊκό σύστημα.

Η διαφορά μεταξύ αθλητή και αθλητή επιδόσεων δίνεται από το MENTAL του αθλητή. Οι κορυφαίοι αθλητές έχουν τη δυνατότητα να συνεχίσουν μετά από λάθη, να διατηρήσουν την αυτοπεποίθηση και την ηρεμία



μπροστά στον αντίπαλο και να επικεντρωθούν σε αυτό που χρειάζεται για την επιτυχή εκτέλεση κάθε δραστηριότητας. Προκειμένου οι αθλητές να αξιοποιήσουν στο έπακρο τις δεξιότητές τους, είναι σημαντικό για αυτούς να κατανοήσουν την αξία της βελτίωσης του διανοητικού τους παιχνιδιού.

Η πνευματική κατάρτιση χρησιμοποιείται συχνότερα στα στάδια της εδραίωσης και της βελτίωσης. Είναι καλό για τον αθλητή να μάθει να συγκεντρώνεται, να εκπροσωπεί καλά την εικόνα του και να ασκείται 10-20 λεπτά την ημέρα, λίγες ώρες μετά την πρακτική προπόνηση. Έχει εκπαιδευτικά αποτελέσματα μεταξύ των αθλητών αυξάνοντας το επίπεδο ευαισθητοποίησης στην προπόνηση, τη συγκέντρωση, την πειθαρχία της σκέψης.

Η πνευματική προπόνηση είναι μια πρακτική που έρχεται να ενισχύσει και να συμπληρώσει τα οφέλη της αθλητικής προπόνησης. Δεν πρέπει ούτε να αντικαθιστά ούτε να συμπληρώνει ούτε να πραγματοποιείται με στοιχειώδη τρόπο. Η πνευματική προπόνηση (καθώς και η αθλητική προπόνηση) υπόκειται σε ακριβείς κανόνες και προϋποθέσεις, καθώς και σε ένα καλά δομημένο σχέδιο. Διευκολύνει την εγκατάσταση ενός επιτυχημένου μεθοδικού σχήματος, προσφέροντας εξίσου την ευκαιρία να αλλάξει αυτό που δεν ταιριάζει ή αυτό που μπορεί να περιορίσει τον αθλητή. Είναι ένα ρεαλιστικό "πώς να το κάνουμε να λειτουργήσει;" Προσέγγιση, αντί για "γιατί δεν λειτουργεί;" Σε αυτόν τον τομέα, όλα είναι δυνατά και είναι καλό να θυμόμαστε ότι το σημαντικό δεν είναι να γνωρίζουμε πώς να πέσουμε, αλλά πώς να σηκωνθεί.

Πότε λέμε ότι μια κανάτα είναι ψυχικά δυνατή; Όταν είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει στον ανταγωνισμό ανεξάρτητα από τις περιστάσεις, το 100% των φυσικών και τεχνικών ικανοτήτων της στιγμής, ή ακόμα πιο συγκεκριμένα, όταν καταφέρνει να κερδίσει με την τελευταία βολή. Παράλληλα, σκοπός της ψυχικής προπόνησης είναι να επιτρέψει στον αθλητή όχι μόνο να αξιοποιήσει τις δυνατότητές του, αλλά και να ανεβάσει το επίπεδο απόδοσης. Για το λόγο αυτό, υπάρχουν ορισμένα μέσα.

Πρώτον, πρέπει να γίνει σαφής διάκριση μεταξύ, αφενός, της ψυχολογικής υποστήριξης, η οποία λαμβάνει υπόψη πιθανές συναισθηματικές ανισορροπίες που σχετίζονται με προσωπικά προβλήματα που έχουν έμμεσες αλλά ορισμένες επιπτώσεις στην απόδοση και, αφετέρου, στη δική του ψυχική κατάρτιση. Είτε, ειδικά για τον αθλητή ρίψης, ο οποίος στοχεύει στην πρωτογενή ανάπτυξη κινήτρων, αυτοπεποίθησης, συγκέντρωσης, μαχητικότητας και ικανότητας διαχείρισης του στρες, επομένως, τον αντίκτυπο στην απόδοση (άμεσα και προφανώς). Η πρώτη προσέγγιση εμφανίζεται ως μια αναζήτηση για την επίλυση ψυχολογικών προβλημάτων. Είναι ευθύνη των ψυχολόγων, των ψυχοθεραπευτών, των ψυχαναλυτών και των ψυχιάτρων, να προσανατολίζονται μάλλον στην ανάλυση του παρελθόντος του αθλητή στο οποίο βρίσκεται η προέλευση των ψυχολογικών ανισορροπιών του. Έχει να κάνει με την κατανόηση του "γιατί" του προβλήματος.

Η δεύτερη προσέγγιση στοχεύει στην ανάπτυξη των διανοητικών ιδιοτήτων που είναι απαραίτητες για την άσκηση του αθλητισμού υψηλής απόδοσης. Ανήκει σε προπονητές και ειδικούς ψυχικής εκπαίδευσης, επικεντρώνεται κυρίως στο μέλλον και επιτρέπει την αγορά συγκεκριμένων μέσων για τη διαχείριση της ημέρας πριν από τον διαγωνισμό, του πραγματικού ανταγωνισμού και του μετα-ανταγωνισμού. Πρόκειται για το "πώς" της απόδοσης. Τα οφέλη της ψυχικής κατάρτισης - διαχείριση άγχους - ο φόβος της απώλειας, οι πιέσεις που ασκούνται (προπονητής, οικογένεια, συνάδελφοι, μέσα ενημέρωσης, αναμενόμενα αποτελέσματα κ.λπ.) γνωρίζοντας ότι δεν είναι δυνατόν να εξαλειφθεί το άγχος 100%.

Στην πραγματικότητα, το άγχος είναι χρήσιμο. η ποσότητα και οσύμμαχος του *especi* η ποιότητά του είναι σημαντική.

Εάν ο προπονητής χρησιμοποιεί φυσικές και αυθόρμητες ασκήσεις πεδίου (για να βελτιώσει τη συγκέντρωση, για παράδειγμα) ή εντός έδρας αγώνες (για να διδάξει τον αθλητή να ελέγχει το άγχος και να αναπτύσσει μαχητικότητα),

υπάρχουν διάφορες τεχνικές. Πιο στοχευμένη πνευματική προπόνηση, η οποία λαμβάνει χώρα τις περισσότερες φορές, έξω από το γήπεδο.

Για να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά αυτές οι τεχνικές και να είναι επωφελείς για τον αθλητή, απαιτείται ειδική προπόνηση από τον προπονητή. Σε μια πρώτη φάση, πρέπει να αναπτυχθούν μαθήματα για να αντληθούν αυτές οι τεχνικές (συνεδρίες που θα συμπεριληφθούν στη δομή κατάρτισης), προκειμένου να επιτευχθεί αργότερα μια αυτοεκπαίδευση στην οποία ο ρίχτης θα χρησιμοποιήσει με αυτόνομο τρόπο τα πάντα. Η ισορροπία των τεχνικών που χρησιμοποιούνται συχνότερα και η κατάταξή τους (σωματική ή ψυχική), οδηγεί στον ακόλουθο κατάλογο: ελεγχόμενες τεχνικές αναπνοής. Μέθοδος αναλυτικής χαλάρωσης Jacobson. Αυτογενής εκπαίδευση Schutz. γιόγκα. σοφροτολογία (βασική σοφροτολογία, δυναμική χαλάρωση, προοδευτική σοφρό-αποδοχή κ.λπ.)· νοητική απεικόνιση. νευρο-γλωσσικού προγραμματισμού.

Πέρα από αυτές τις τεχνικές ψυχικής προπόνησης, η στάση, τα κίνητρα και η επικοινωνία του προπονητή έχουν αναμφισβήτητη επίδραση στο μυαλό του αθλητή που προπονεί. Μερικές φορές συμβαίνει ότι ο ρίχτης αναστέλλεται στην ανάπτυξη των διανοητικών ιδιοτήτων των εσωτερικών εμποδίων για τα οποία δεν γνωρίζει. Η πνευματική εκπαίδευση πρέπει να επιτρέπει την επισήμανση αυτών των εσωτερικών φρένων, έτσι ώστε να μπορούν να ξεπεραστούν και να μπορέσει να επαναπλέξει η αρχική διαδικασία ανάπτυξης διανοητικών ιδιοτήτων. Αυτό απαιτεί μια ακριβή και βαθιά επικοινωνία μεταξύ του αθλητή και του προπονητή, ο τελευταίος πρέπει επομένως να είναι ένας καλός γνώστης των θετικών μεθόδων επικοινωνίας. Ανεξάρτητα από το είδος της παρέμβασης, είναι σημαντικό ο αθλητής να τοποθετείται πάντα στο κέντρο, λαμβάνοντας υπόψη το μέγεθος ως pitcher και τον άνθρωπο. Οι ανάγκες του πρέπει να ακουστούν, προκειμένου να είναι σε θέση να του προτείνει αυτό που είναι πραγματικά χρήσιμο και να μην παρεμβαίνει τυχαία, χωρίς διάκριση. Η ποιότητα της προνομακής σχέσης προπονητή-αθλητή επιτρέπει μια ψυχολογική εργασία, αλλά αυτό είναι μόνο

συμπληρωματικό με αυτό μέσω του οποίου ο πνευματικός εκπαιδευτής θα μπορούσε να κάνει τον αθλητή να κάνει καλύτερη χρήση των ιδίων πόρων του.

Ο πνευματικός εκπαιδευτής δεν είναι γκουρού. Διαθέτει μόνο ένα στέρεο υπόβαθρο στην ψυχολογία, έχει την εμπειρία ενός αθλητή υψηλού επιπέδου και σοβαρές γνώσεις για μία ή περισσότερες μεθόδους ψυχικής προπόνησης (χαλάρωση, σοφροτολογία, ύπνωση). Η προπόνηση θα επιτρέψει στον αθλητή να λειτουργήσει στο μέγιστο των δυνατοτήτων του, ώστε να βελτιστοποιήσει τις δυνατότητές του. Ο πίτσερ δεν εξαρτάται από τον προπονητή, αντίθετα ο στόχος του θα είναι να δώσει στον αθλητή αυτονομία, να τον κάνει να δουλέψει μόνος του.

### **Συμπεράσματα:**

Η πνευματική προπόνηση είναι χρήσιμη για κάθε αθλητή επιδόσεων. Δεν αντικαθιστά τη φυσική, τεχνική ή τακτική εκπαίδευση, αλλά την υποστηρίζει. Η πνευματική εκπαίδευση προσανατολίζεται προς τη διαμόρφωση διανοητικών ρουτινών για προπόνηση και ανταγωνισμό, συγκέντρωση προσοχής, διαχείριση συναισθημάτων, θετική σκέψη, προετοιμασία πριν από τον διαγωνισμό για την επίτευξη της βέλτιστης σωματικής και ψυχικής κατάστασης του αγώνα.

Δεν υπάρχει άθλημα χωρίς φυσική αγωγή σε ακαθάριστο επίπεδο ρίζας. Ο φυσικός παιδαγωγός και ο αθλητικός προπονητής αντιμετωπίζουν τα ίδια προβλήματα ανθρώπινης συμπεριφοράς και αντιμετωπίζουν μαζί τους σχεδόν με παρόμοιο τρόπο. Η ψυχολογία στην προοπτική της φυσικής αγωγής επικεντρώνεται στη γενική διαδικασία και τις διαδικασίες μάθησης, κινήτρων, παιχνιδιού, ανάπτυξης και ανάπτυξης, από την άποψη του αθλητισμού, οι ανησυχίες της γίνονται πιο έντονες και συγκεκριμένες λαμβάνοντας υπόψη το είδος του αθλητισμού. Η ψυχολογική κατάρτιση, οι στρατηγικές αντιμετώπισης, οι παρεμβάσεις, οι διανοητικές δεξιότητες κ.λπ., έχουν μεγαλύτερη σημασία στον ανταγωνιστικό αθλητισμό από τη δραστηριότητα και τον ψυχαγωγικό αθλητισμό. Σε γενικές γραμμές, η ψυχολογία στη φυσική αγωγή αντιμετωπίζει σημαντικούς τομείς όπως η προσωπικότητα, η μάθηση, η νοημοσύνη, η προσοχή

και η συγκέντρωση, τα κίνητρα, τα συναισθήματα, οι ατομικές διαφορές, η επιθετικότητα, το άγχος και το άγχος, η δυναμική της ομάδας και οι διανοητικές εικόνες με στόχο την κατανόηση των πραγματικών πηγών συμπεριφοράς δραστηριότητας, την καθοδήγηση της συμπεριφοράς στην υλοποίηση των δυνατοτήτων κάποιου μέσω προγραμμάτων δραστηριότητας και τη βελτιστοποίηση των οφελών της σωματικής δραστηριότητας όσον αφορά την ανάπτυξη και την ανάπτυξη. Έτσι, είναι πολύ σημαντικό για όλους τους προπονητές, τους καθηγητές φυσικής αγωγής και κάθε αθλητικό εκπαιδευτή να γνωρίζουν όλες τις παραπάνω γενικές ψυχολογικές έννοιες

## Το 1ο. Ψυχολογία και νευροεπιστήμη στον αθλητισμό

### Μια σύντομη ιστορία αθλητικής ψυχολογίας

Οι πρώτες αναφορές που σχετίζονται με την αθλητική ψυχολογία βρίσκονται σε έναν από τους προδρόμους, δηλαδή τον Descartes με την "Πραγματεία περίφραξης", την πραγματική ιστορία του αθλητισμού ξεκινώντας από το Wundt (1879) και την έρευνά του στην ψυχοφυσιολογία.

Ο Pierre de Coubertin, ο ιδρυτής των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, ήταν επίσης ο ιδρυτής του Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας και Αθλητικής Φυσιολογίας στη Λουσάν (Ελβετία) το 1913.

Η αρχή της αθλητικής ψυχολογίας χαρακτηρίζεται από το γεγονός ότι το αθλητικό φαινόμενο έχει μελετηθεί προκειμένου να εντοπιστούν οι διανοητικοί παράγοντες που εμπλέκονται στον αθλητισμό αλλά και να τονιστεί η επιρροή που έχουν αυτοί οι παράγοντες στην απόδοση.

Η πραγματική ιστορία της αθλητικής ψυχολογίας ξεκινά μετά το 1930, όταν ιδρύθηκαν τα πρώτα ινστιτούτα φυσικής αγωγής και όταν η ψυχολογία έγινε

αντικείμενο συστηματικής μελέτης. Μετά το τέλος του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου, το άθλημα αναπτύχθηκε πολύ, με έμφαση περισσότερο στην πνευματική προετοιμασία του διαγωνισμού παρά στη γενική και ειδική πνευματική κατάρτιση στον αθλητικό κλάδο.

## **Ορισμός και ρόλος της αθλητικής ψυχολογίας**

Η ψυχολογία του αθλητισμού μπορεί να οριστεί σε διάφορες έννοιες:

- ✓ Η επιστήμη που μελετά τα ψυχολογικά-συμπεριφορικά φαινόμενα (χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των αθλητών) που παρουσιάζονται από ανθρώπους που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες τύπου performance.
- ✓ Η πειθαρχία που μελετά τις επιπτώσεις του αθλητισμού στην ανθρώπινη συμπεριφορά.
- ✓ Κλάδος εφαρμοσμένης ψυχολογίας στον χώρο του αθλητισμού, έχοντας ως κύριο αντικείμενο μελέτης την προσαρμογή του αθλητή από την άποψη των διανοητικών διαδικασιών στις υποχρεώσεις των επιτραπέζιων σπορ, καθώς και των σωματικών ασκήσεων και των αθλημάτων απόδοσης.

Η μελέτη αυτών των φαινομένων έχει τα ακόλουθα πλεονεκτήματα:

- ✓ Η πεποίθηση διαμορφώνεται ότι η πρακτική των σωματικών δραστηριοτήτων, ανταγωνιστική και μη ανταγωνιστική, βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και σιωπηρά την ποιότητα ζωής.
- ✓ Η επαρκής γνώση των μηχανισμών ενεργοποίησης, εκδήλωσης και ανάπτυξης διαδικασιών, φαινομένων και διανοητικών χαρακτηριστικών επιτυγχάνεται σε όσους συμμετέχουν σε αθλητική δραστηριότητα (αθλητές, προπονητές, διαιτητές, διευθυντές κ.λπ.).

- ✓ Ο επαγγελματίας των αθλητικών δραστηριοτήτων αποκτά κατά τη διάρκεια της πρακτικής μιας αθλητικής απόδοσης γνώσεις και δεξιότητες χρήσιμες για την ανάπτυξη μιας θετικής εικόνας του εαυτού, η οποία αργότερα θα βοηθήσει τον αθλητή με την έννοια ότι μπορεί να εφαρμόσει τους μηχανισμούς αυτορρύθμισης των ψυχοσυμπεριφορικών καταστάσεων που μαθαίνεται στη ζωή. μέρα με τη μέρα.
- ✓ Οι εκπαιδευτικοί / προπονητές / εκπαιδευτές αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους για να επιτύχουν με τους μαθητές μια καλή διδακτική-εκπαιδευτική διαδικασία, κατάλληλη για τα καθήκοντα, στις διάφορες δραστηριότητες που σχεδιάζουν και ηγούνται.

Ως εκ τούτου, η ψυχολογία του αθλητισμού ασχολείται με ψυχικά φαινόμενα και, εξίσου, με τη συμπεριφορά των αθλητών που προσανατολίζονται κυρίως προς την απόδοση, προς την υπέρβαση του εαυτού τους, του αντιπάλου ή της φύσης τους.

*Η ουσία της αθλητικής ψυχολογίας συνίσταται, συνεπώς, στη μελέτη του ατόμου που ασκεί σωματική άσκηση στα όρια των σωματικών και ψυχικών δυνατοτήτων του, για την οποία υποβάλλεται συνειδητά και οικειοθελώς σε έντονη προπόνηση προκειμένου να επιτύχει επιδόσεις στον ανταγωνισμό.*

Η αθλητική ψυχολογία είναι μια ψυχολογία κατάστασης - αν και υπάρχουν αυστηροί κανόνες σύμφωνα με τους οποίους λαμβάνουν χώρα τόσο οι προπονήσεις όσο και ειδικά οι αθλητικοί αγώνες, η μοναδική προσωπικότητα, η πρωτοτυπία (το δικό του στυλ) του κάθε αθλητή δεν κάνει κανένα από τα αθλητικά γεγονότα να μοιάζει με άλλο, τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται από έναν αθλητή που κυμαίνεται από τον ένα αγώνα στον άλλο.

Η έρευνα έχει δείξει ότι οι αθλητές εκτιμούν τις ακόλουθες ιδιότητες σε έναν προπονητή: οι αθλητές στα πρώτα στάδια της προπόνησης εκτιμούν την

ικανότητα του προπονητή να μάθει την τεχνική της εκτέλεσης, ενώ οι αθλητές στο στάδιο των δεξιοτήτων εκτιμούν την ικανότητα του προπονητή να τους παρακινήσει για ανταγωνισμό.

Οι πλευρές και το περιεχόμενο της ψυχολογικής προπόνησης του αθλητή:

### *1) Πνευματική / γνωστική εκπαίδευση*

Η εκπαίδευση των πνευματικών ικανοτήτων των αθλητών γίνεται στο πλαίσιο των πρακτικών δραστηριοτήτων, με συγκεκριμένα μέσα του αθλήματος.

Οδηγίες που πρέπει να ακολουθήσετε στην πνευματική προπόνηση του αθλητή είναι:

- εκπαίδευση του πνεύματος παρατήρησης·
- εκπαίδευση εξειδικευμένων αντιλήψεων·
- εκπαίδευση προσοχής (σταθερότητα, συγκέντρωση, διανομή)·
- εκπαίδευση των ιδιοτήτων της σκέψης (ταχύτητα, ανεξαρτησία, κριτικό πνεύμα)·
- εκπαίδευση της φαντασίας και της δημιουργικότητας.

### *2) Συναισθηματική εκπαίδευση*

Αυτό το είδος προπόνησης στοχεύει στην ικανότητα του αθλητή να αυτορυθμίζει τα αρνητικά συναισθήματά του πριν από τους αγώνες, προκειμένου να επιτευχθεί υψηλότερη συναισθηματική ισορροπία.

Κατά τη διάρκεια των αγώνων, ο αθλητής πρέπει να ξέρει πώς να ελέγχει τα συναισθήματά του, τις αρνητικές σκέψεις, τη νευρικότητα, το άγχος, προκειμένου να σώσει την ψυχική του ενέργεια και να την κατευθύνει στον τελικό στόχο - τη νίκη του διαγωνισμού.

Μερικές εξαιρετικά χρήσιμες τεχνικές στην ικανότητα να κυριαρχούν / διαχειρίζονται αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις και αυτορρύθμιση των



συναισθημάτων παρουσιάζονται σε αυτό το εγχειρίδιο (τεχνικές αναπνοής, τεχνικές χαλάρωσης κ.λπ.).

### 3) *Εκούσια εκπαίδευση*

Αυτή η κατάρτιση συνίσταται στην εκπαίδευση των διαφορετικών ιδιοτήτων της διαθήκης, ειδικά εκείνων που απαιτούνται από τον κλάδο του αθλητισμού που ασκείται.

Με αυτή την έννοια, πρέπει να εκπαιδευτεί η ικανότητα να καταβάλλονται βέλτιστες και συνεχείς προσπάθειες, πρωτοβουλία, επιμονή, πειθαρχία.

Η δύναμη της θέλησης εκπαιδεύεται με την εκπαίδευση μοντελοποίησης.

Η ψυχική προπόνηση καθορίζει την αύξηση της ψυχικής ικανότητας που επιτρέπει στον αθλητή να εκτελεί αποτελεσματικές δράσεις και, εμμέσως, να αποκομίζει ανώτερα αποτελέσματα σε αγώνες (επιδόσεις στον αθλητισμό). Όλες αυτές οι προσεγγίσεις οδηγούν στο τέλος στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του αθλητή, στην ικανότητά του για αυτοδιαχείριση και αυτορρύθμιση. Εν κατακλείδι, μπορούμε να πούμε ότι η πνευματική κατάρτιση είναι υπεύθυνη για τη διαμόρφωση και την ανάπτυξη αυτών των διανοητικών ιδιοτήτων που εμπλέκονται στην αθλητική απόδοση.

### **Ψυχικές δομές**

<b>Ψυχικές δομές</b>	<b>Θετικό (υπόλοιπο)</b>	<b>Αρνητικό (ανισορροπία)</b>
Διανοούμενος	Διαύγεια Τακτικός υπολογισμός Δημιουργικότητα Ανεξαρτησία Προσοχή Επαγρύπνηση	Έλλειψη επαγρύπνησης Σύγχυση Ταλάντωση αποφάσεων Πρότυπο σκέψης Στερεότυπα Αυτοματισμός
Συναισθηματική/ συναισθηματική	Ενθουσιασμός Θετική υπέρταση	Ανησυχία

	Εμπιστεύομαι	Φόβος επιτυχίας / αποτυχίας Απάθεια
Εκούσια	Ευθύνη Μαχητικότητα Επιμονή Θάρρος	Δισταγμός Αναποφασιστικότητα Υποτακτικότητα Εγκαταλείπω
Κινητήρια	Ρεαλιστική, θετική φιλοδοξία Βέλτιστη κατάσταση κινήτρου	Υπερκινησιμότητα Υπομόλυνση Πολύ υψηλό ή πολύ χαμηλό επίπεδο προσδοκιών

Ένα πρώτο συμπέρασμα που προκύπτει είναι ότι το ανθρώπινο ψυχικό σύστημα υπόκειται μόνιμα σε ρύθμιση, οδηγείται, επηρεάζεται, ενισχύεται από την διδακτική-εκπαιδευτική διαδικασία. Είναι μορφωμένος από κινητική, εκούσια, συναισθηματική άποψη, πνευματική μορφή, κίνητρα ερεθίσματα κλπ.

Όσον αφορά την έννοια της "νευροεπιστήμης", αυτός είναι ένας όρος που εμφανίστηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1970. Η έννοια καθορίζει το σύνολο των επιστημών του εγκεφάλου, στη συμβολή της νευροβιολογίας, της ψυχοφυσιολογίας, της ψυχοβιολογίας, της νευροψυχολογίας κ.λπ.). Η νευροεπιστήμη είναι παραδοσιακά ένας κλάδος της βιολογίας και ασχολείται με τη δομή, τη λειτουργία, τη νευρωνική ανάπτυξη, τη γενετική, τη βιοχημεία, τη φυσιολογία και την παθολογία του νευρικού συστήματος.

Η διεπιστημονική προσέγγιση στον τομέα της νευροεπιστήμης εμφανίστηκε με το ενδιαφέρον άλλων κλάδων, για τους οποίους αναφέρουμε τη γνωστική ψυχολογία, την επιστήμη των υπολογιστών, τη στατιστική, τη φυσική και την ιατρική.

Επί του παρόντος, η νευροεπιστήμη περιλαμβάνει πλέον οποιαδήποτε συστηματική, επιστημονική, πειραματική και θεωρητική διερεύνηση του

κεντρικού ή / και περιφερικού νευρικού συστήματος οποιουδήποτε βιολογικού οργανισμού, φτάνω μέχρι τις γραφικές αναπαραστάσεις του εγκεφάλου για διάφορες δραστηριότητες. Ωστόσο, ακόμη και σήμερα η επιστήμη δεν μπορεί να εξηγήσει πώς τα νευρικά δίκτυα παράγουν πνευματική συμπεριφορά, συναισθήματα, αντίληψη και πολλά άλλα.

Στην ουσία, ο στόχος της νευροεπιστήμης είναι να εξηγήσει την ανθρώπινη συμπεριφορά όσον αφορά τη δραστηριότητα του εγκεφάλου. Με άλλα λόγια, πώς ο εγκέφαλος οργανώνει τα εκατομμύρια των νευρώνων του για να δημιουργήσει συγκεκριμένη συμπεριφορά και πώς αυτοί οι νευρώνες επηρεάζονται από το περιβάλλον;

Άλλα ερωτήματα σε αυτόν τον τομέα σχετίζονται με τον τρόπο με τον οποίο οι νευρώνες και οι συνδέσεις μεταβάλλονται από την εμπειρία, ενώ σε επίπεδο συστήματος τα ερωτήματα σχετίζονται με τον τρόπο με τον οποίο σχηματίζονται και χρησιμοποιούνται τα νευρικά κυκλώματα ανατομικά και φυσιολογικά για τη δημιουργία φυσιολογικών λειτουργιών όπως αισθήσεις, συντονισμός κινητικών δραστηριοτήτων, κερκάρδιος ρυθμός, συναισθηματικές αντιδράσεις, μνήμη και μάθηση κ.λπ.

Σε γνωστικό επίπεδο, η νευροεπιστήμη προσπαθεί να απαντήσει σε ερωτήσεις σχετικά με το πώς οι γνωστικές και φυσιολογικές λειτουργίες παράγονται από νευρικά κυκλώματα. Η νευροεπιστήμη περιλαμβάνει όλους τους τομείς μελέτης του νευρικού συστήματος. Η ψυχολογία, ως επιστημονική μελέτη των διανοητικών διεργασιών, μπορεί να θεωρηθεί ως υποπεδία της νευροεπιστήμης. Στις Αρχές της Νευρωνικής Επιστήμης, ο νομπελίστας Eric Kandel θεωρεί τη γνωστική ψυχολογία ως έναν από τους βασικούς κλάδους για την κατανόηση του εγκεφάλου στη νευροεπιστήμη.

Πρόσφατες μελέτες έχουν εισαγάγει την έννοια της «συναισθηματικής νευροεπιστήμης» για να προτείνουν την ιδέα ότι η μελέτη των συναισθημάτων

πρέπει να είναι ένας υποτομέας της νευροεπιστήμης, διαφορετικός από τη γνωστική ή συμπεριφορική νευροεπιστήμη. Σύγχρονη έρευνα που διεξάγεται σε συναισθηματικό επίπεδο εισήγαγε την έννοια της «κοινωνικής συναισθηματικής νευροεπιστήμης».

Από την άλλη, ψυχολογία, στοιχειώδης ομιλία, υποδεικνύει μια είσοδο και μια έξοδο. Η σύνδεση μεταξύ εισόδου και εξόδου, η οποία συμβαίνει στον εγκέφαλο για να μετατρέψει την είσοδο σε έξοδο, είναι κρυμμένη. Μεταφορικά, μπορούμε να πούμε ότι ο εγκέφαλος είναι σαν ένα μαύρο κουτί. Η απεικόνιση του εγκεφάλου έβγαλε το καπάκι από το κουτί και αποκάλυψε πράγματα εκπληκτικής πολυπλοκότητας. Είναι γνωστό ότι ο καθένας μας είναι μοναδικός αλλά ταυτόχρονα παρόμοιος με τους άλλους. Το ίδιο ισχύει και όταν πρόκειται για τον εγκέφαλο. Βασικά, ο εγκέφαλος έχει ένα συγκεκριμένο "σχέδιο" αλλά, από τη στιγμή της σύλληψης, ο εγκέφαλός μας αρχίζει να έχει τις δικές του "παραξενιές". Η διατήρηση της υγείας του εγκεφάλου είναι ζωτικής σημασίας επειδή είναι ένα διοικητικό όργανο και, αν όχι υγιές, προκαλεί προβλήματα κίνησης, αντιληπτικά, ύπνο, πεπτικό, απώλεια μνήμης, σύγχυση, εναλλαγές της διάθεσης.

Όσο για τον όγκο των πληροφοριών που μπορεί να αποθηκεύσει ο εγκέφαλος, αυτό είναι ακόμα άγνωστο. Μια θεωρία υποδηλώνει ότι αυτή η γνώση θα μπορούσε να αποθηκευτεί σε διάφορες μορφές, παρόμοια με την αποθήκευση πληροφοριών σε έναν υπολογιστή προσωρινής αποθήκευσης ή σε έναν σκληρό δίσκο. Η εκπαίδευση του εγκεφάλου σας να αγνοεί άσχετα πράγματα ή πράγματα που στέκονται εμπόδιο σε σαφείς, σαφείς σκέψεις σημαίνει να μαθαίνεις να λαμβάνεις υπόψη μόνο σχετικές πληροφορίες.

Με αυτή την έννοια, μία από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους κατάρτισης είναι η *νευροανάδραση*.

Αυτή είναι μια μορφή θεραπείας που περιλαμβάνει την ιδέα ενός ατόμου που επικεντρώνεται σε μια ταινία, για παράδειγμα, το άτομο που παρακολουθείται ταυτόχρονα με τη βοήθεια ηλεκτρικών αισθητήρων (EEG - ηλεκτροεγκεφαλογράφημα) που σχετίζονται με την πηγή βίντεο. Η ουσία της διαδικασίας είναι ότι αν οι αισθητήρες υποδεικνύουν απώλεια συγκέντρωσης, το βίντεο σταματά. Με αυτόν τον τρόπο, το άτομο ειδοποιείται και κατευθύνεται να στρέψει ξανά την προσοχή του σε αυτό το βίντεο. Οι αισθητήρες ανταποκρίνονται επιταχύνοντας ή αποσαφηνίζοντας την εικόνα. Μετά από λίγο, αυτό το άτομο μαθαίνει αυτόματα να επικεντρώνεται.

Το καλύτερα μελετημένο πεδίο νευροεπιστήμης αυτή τη στιγμή είναι το οπτικό σύστημα, λόγω της ελαφρότητας με την οποία μπορούν να πραγματοποιηθούν εργαστηριακά πειράματα. Υψηλότερες «λειτουργίες» όπως η κρίση, η ηθική, η μνήμη, η δημιουργικότητα κ.λπ., είναι πιο δύσκολο να χαρτογραφηθούν επειδή περιλαμβάνουν πολύ δυναμικές και εξαιρετικά εκτεταμένες διαδικασίες.

Από την άλλη, υπάρχουν διάφοροι μύθοι για τον εγκέφαλο, από τους οποίους ίσως ο πιο γνωστός είναι ότι οι άνθρωποι χρησιμοποιούν μόνο το 10% του εγκεφάλου. Στην πραγματικότητα, ο άνθρωπος χρησιμοποιεί το 100% του εγκεφάλου, αλλά όχι ταυτόχρονα. Έρευνες έχουν δείξει ότι η μόνη φορά που ο ανθρώπινος εγκέφαλος ενεργοποιείται 100% είναι κατά τη διάρκεια επιληπτικών κρίσεων (σοβαρή επιληψία).

Όσο για τον μύθο ότι το αριστερό ημισφαίριο δημιουργεί λογική και δικαίωμα στη δημιουργικότητα, η πραγματικότητα είναι ότι και τα δύο ημισφαίρια μπορούν να κάνουν το ίδιο πράγμα και συνήθως να συνεργαστούν. Υπάρχουν διαφορές μεταξύ τους όσον αφορά τη λογική και τη δημιουργικότητα, αλλά απέχουν πολύ από το να είναι τόσο σημαντικές όσο λένε οι μύθοι.

Όσον αφορά έναν άλλο παγκόσμιο μύθο - αυτόν των διαφορών μεταξύ του εγκεφάλου ενός άνδρα και του εγκεφάλου μιας γυναίκας, υπάρχουν διαφορές, αλλά η επιστήμη δεν έχει καταφέρει μέχρι στιγμής να προσδιορίσει ακριβώς πόσο οφείλεται στη βιολογία και τον πολιτισμό στον οποίο σχηματιθήκαμε.

## **Ψυχική πρακτική - "μαγική σκέψη" και σχηματισμός νευρικών δικτύων**

Η διανοητική πρακτική σε αυτή την προσέγγιση περιλαμβάνει τη χρήση του μετωπιαίου λοβού και τη χρήση του για να επωφεληθεί από σχετικές αλλαγές στη σκέψη. Μέσω της εξάσκησης, η πρόθεσή μας επικεντρώνεται, διοχετεύεται σε έναν συγκεκριμένο στόχο. Δεν εκτελούμε πλέον μια απλή ρουτίνα άσκησης, αλλά εκτελούμε σαν να τα κάνουμε αποτελεσματικά, συγκεκριμένα.

Η ψυχική πρακτική περιλαμβάνει, για αρχή, γνωρίζοντας τι αποτέλεσμα θέλετε να επιτύχετε και στη συνέχεια εξασκώντας διανοητικά, γνωστικά, τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε για να επιτύχετε αυτό το αποτέλεσμα. Το φυσικό σώμα δεν εμπλέκεται καθόλου σε αυτή την άσκηση. Όλα συμβαίνουν στο μυαλό μας. Στις συνθήκες μιας τέτοιας άσκησης, στο βαθμό που παραμένουμε συγκεντρωμένοι, ο εγκέφαλος δεν κάνει διάκριση μεταξύ συγκεκριμένης δράσης και επίκλησής του στο μυαλό. Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε μια σαφή εικόνα, λεπτομερώς, για το τι θέλουμε να επιτύχουμε. Στην περίπτωση των αθλημάτων επιδόσεων, είναι σημαντικό να έχουμε μια λεπτομερή και πολύ σαφή εικόνα του τρόπου εκτέλεσης των κινήσεων που πρέπει να τελειοποιηθούν. Όταν η προσοχή εστιάζεται στο μέγιστο, συμβαίνουν ουσιαστικές αλλαγές στην εγκεφαλική μας δραστηριότητα και στην αντίληψή μας. Ο μετωπικός λοβός είναι η έδρα της φαντασίας μας και η ικανότητά μας να δημιουργούμε, με κάθε σκέψη, μια νέα πραγματικότητα.

Αυτό που επιτυγχάνουμε είναι, ουσιαστικά, να συνδυάσουμε αυτά που γνωρίζουμε, αυτά που γνωρίζουμε, με τις εμπειρίες που υπάρχουν ήδη στα νευρικά μας κυκλώματα, να τα φέρουμε κοντά σε έναν νέο συνδυασμό και έτσι να δημιουργήσουμε νέες δυνατότητες. Με τη βοήθεια του μετωπιαίου λοβού συνθέτουμε νέα διανοητικά σενάρια, επεξεργαζόμενο έτσι ένα νέο πορτρέτο του νέου εαυτού μας - μια βελτιωμένη παραλλαγή, σύμφωνα με τις τρέχουσες ανάγκες. Όταν συνδυάζουμε νέα νευρωνικά δίκτυα που ενεργοποιούνται σε διαφορετικές ακολουθίες, συνδυασμούς και μοτίβα, δημιουργούμε ένα νέο επίπεδο συνείδησης.

Στη συνέχεια, μέσω της επανειλημμένης ενεργοποίησης και της δημιουργίας νέων νευρικών κυκλωμάτων, κάνουμε ισχυρότερες συνδέσεις που ενεργοποιούνται κατά βούληση και που θα δημιουργήσουν ένα νέο μυαλό, έναν νέο εγκέφαλο. Το νέο μυαλό δημιουργεί ένα νέο μυαλό.

Καθώς η αρχιτεκτονική του εγκεφάλου μας μετατρέπεται σε τελειωμένα, εξελιγμένα νευρικά κυκλώματα και τα παλιά μοτίβα αφαιρούνται εύκολα, μεταδίδουμε νέα σήματα στα κύτταρα του σώματος. Καθώς όλα τα κύτταρά μας βρίσκονται σε άμεση επαφή με τον νευρικό ιστό, καθώς σχηματίζουμε νέα κυκλώματα και αναλύουμε παλιά μοτίβα σκέψης και δράσης, παλιές συναπτικές συνδέσεις με τον πρόσθιο εαυτό, το σώμα αλλάζει και γίνεται διαφορετικό σε κυτταρικό επίπεδο.

## **Νευρική πλαστικότητα**

Από το δεύτερο μισό του εικοστού αιώνα, με την επέκταση της μοριακής βιολογίας, της ηλεκτροφυσιολογίας και της υπολογιστικής νευροεπιστήμης, ο τομέας της γνώσης του νευρικού συστήματος έχει αυξηθεί σημαντικά.

"Το καθήκον της νευροεπιστήμης είναι να εξηγήσει τη συμπεριφορά όσον αφορά τη δραστηριότητα του εγκεφάλου. Πώς μπορεί ο εγκέφαλος να οργανώσει τα εκατομμύρια των νευρώνων του για να παράγει συμπεριφορά και πώς αυτά τα κύτταρα επηρεάζονται από το περιβάλλον ...; "

## Γνωστικές διαδικασίες που εμπλέκονται στην αθλητική απόδοση

Είναι γνωστό ότι η προσαρμογή είναι μέρος της ζωής. Οι ζωντανοί οργανισμοί αντιδρούν στο περιβάλλον μέσω μιας διαδικασίας εξισορρόπησης και επανεξισορρόπησης μεταξύ αυτού και της δικής τους ύπαρξης. Η προσωπικότητα και η συμπεριφορά του αθλητή θα αναπτυχθούν, θα προσαρμοστούν σε μια διαδικασία ρύθμισης και αυτορρύθμισης στις απαιτήσεις της δραστηριότητας που ασκείται στον αθλητισμό και στους δικούς τους στόχους και φιλοδοξίες. Τελικά, η αθλητική απόδοση είναι το αποτέλεσμα παραγόντων που εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τις γνωστικές διαδικασίες που συνθέτουν, καθορίζουν, επηρεάζουν και αλλάζουν τη συμπεριφορά του αθλητή.

Ο αθλητής δραστηριοποιείται σε ένα περιβάλλον όπου οι πληροφορίες είναι απαραίτητες για την απόδοσή του. Είναι συνεχώς περιτριγυρισμένος από μια ποικιλία ερεθισμάτων. Είναι πολύ σημαντικό να διακρίνει μεταξύ ερεθισμάτων στα οποία πρέπει να ελέγχεται η απόκριση και σχεδόν ακαριαία, και άλλων που πρέπει να αγνοηθούν επειδή δεν σχετίζονται με τη διαδικασία ανάπτυξής του. Ο αθλητής βλέπει, ακούει, αισθάνεται και στη συνέχεια μεταφράζει όλα αυτά τα πράγματα υποκειμενικά, προκειμένου αργότερα να τα ενσωματώσει στη συμπεριφορά του. Για το λόγο αυτό, χρειάζεται μια σειρά εργαλείων που θα του επιτρέψουν να ενεργήσει σύμφωνα με τις υπάρχουσες πληροφορίες. Μερικά από αυτά τα εργαλεία είναι οι πολύ ψυχικοί μηχανισμοί επεξεργασίας πληροφοριών - αισθήσεις, αντιλήψεις, αναπαραστάσεις, σκέψη, μνήμη και φαντασία.

*Η αίσθηση* είναι ένας ψυχικός μηχανισμός για τη λήψη, την καταγραφή και την επεξεργασία πληροφοριών νωρίς. Η πρώτη μορφή με την οποία αντιδρά είναι η απλή ευερεθιστότητα, η γενική βιολογική ιδιότητα που επιτρέπει στα



έμβια νήματα να λαμβάνουν εξωτερικές επιρροές και να ανταποκρίνονται επιλεκτικά σε αυτά μέσω εσωτερικής αλλαγής.

Η αντίληψη είναι η πιο σημαντική γνωστική διαδικασία στην κατηγορία των πρωτογενών διαδικασιών πληροφόρησης χωρίς τις οποίες η σκέψη, η μνήμη και η φαντασία θα ήταν αρκετά δύσκολο να συλλάβουν. Η εξειδικευμένη βιβλιογραφία έχει περιγράψει τρεις έννοιες αυτής της έννοιας, την αντίληψη ως δραστηριότητα, την αντίληψη ως παραμόρφωση του αντικειμένου και αυτή της έκφρασης της προσωπικότητας, καθεμία από τις οποία αναδεικνύει σημαντικές πτυχές της αντίληψης τόσο στη φύση τους όσο και στο ρόλο που διαδραματίζουν στο σχηματισμό και την ανάπτυξη. ανθρώπινη συμπεριφορά.

Οι ψυχικές διαδικασίες της πρωτογενούς επεξεργασίας πληροφοριών, διαδικασίες που παρουσιάζονται εν συντομία για να περιγράψουν μια σαφέστερη εικόνα της σημασίας τους στον αθλητισμό απόδοσης, τη σκέψη, τη μνήμη και τη φαντασία έχουν σημαντική συμβολή στην εκπαίδευση και τη βελτίωση του αθλητή.

## **Νευρωνικό σύστημα καθρεφτών**

Διάφορες μελέτες έχουν δείξει την ύπαρξη "αποδεκτών κίνησης" όπως τους ονόμασε ο P.K. Anshin το 1949 στο βιβλίο του "Βασικά προβλήματα στη μελέτη της δραστηριότητας του νευρικού συστήματος", και αργότερα την έννοια των "νευρώνων καθρέφτη", και οι δύο όροι έχουν τις ίδιες λειτουργίες. Η ύπαρξη των νευρώνων καθρεφτών ανακαλύφθηκε αρχικά μεταξύ 1980-1990, μέσω διαφόρων μελετών που πραγματοποιήθηκαν σε πιθήκους.

Στους ανθρώπους, έρευνες έχουν δείξει ότι όταν ένα άτομο εκτελεί μια δράση, και επίσης όταν το άτομο βλέπει ένα άλλο άτομο να εκτελεί μια δράση, ο κάτω μετωπικός φλοιός και ο άνω βρεγματικός λοβός είναι ενεργοί. Αυτό

οδήγησε στην παρατήρηση ότι αυτές οι περιοχές του εγκεφάλου περιέχουν νευρώνες καθρέφτη.

Παρατηρήθηκε επίσης ότι η περιοχή ενεργοποίησης των νευρώνων καθρέφτη αρχίζει να αυξάνεται κατά τη μίμηση μιας κίνησης που εκτελείται από άλλο άτομο.

Οι νευρώνες καθρέφτη είναι απαραίτητα εγκεφαλικά κύτταρα για κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Χρησιμοποιούμε το σώμα μας για να μεταφέρουμε προθέσεις και συναισθήματα μέσω χειρονομιών, εκφράσεων προσώπου, στάσης του σώματος. Όλα αυτά είναι τρόποι επικοινωνίας με άλλους ανθρώπους. Οι νευρώνες καθρέφτη είναι απλά εγκεφαλικά κύτταρα που ειδικεύονται στην κωδικοποίηση των ενεργειών μας και των ενεργειών των άλλων.

## **Η έννοια της «συμπεριφοράς» στα αθλήματα επιδόσεων**

Ο άνθρωπος δεν ζει μόνο στον κόσμο των φυσικών αντικειμένων, αντιδρά όχι μόνο στα φυσικά ερεθίσματα, αλλά και στα κοινωνικά ερεθίσματα, στους άλλους ανθρώπους, στους κανόνες συμπεριφοράς, στις κοινωνικοπολιτισμικές αξίες. Ο άνθρωπος είναι κατ' εξοχήν ένα κοινωνικό, λογικό ον γι' αυτό και ζώντας και αλληλεπιδρώντας με άλλους ανθρώπους έχει την ευκαιρία να εξελιχθεί, να αναπτύξει το συναίσθημα, τη σκέψη, τη θέληση και τη συμπεριφορά του, ανάλογα με το πλαίσιο της κατάστασης και το περιβάλλον στο οποίο ζει.

Η συμπεριφορά του αθλητή απόδοσης ποικίλλει επίσης ανάλογα με τον τρόπο που λαμβάνει πληροφορίες, τον τρόπο που λαμβάνει και στη συνέχεια τις χρησιμοποιεί, αλλά κυρίως την προσωπικότητα του προπονητή και τους στόχους που θέτει στο προπονητικό του πλάνο.

Τα ερεθίσματα διαδραματίζουν επίσης πολύ σημαντικό ρόλο στη συμπεριφορική-αθλητική εκδήλωση. Είτε ενεργούν με την οπτική, ακουστική ή προπαιδωτική αίσθηση είτε με τις γνωστικές διαδικασίες της δευτερογενούς επεξεργασίας πληροφοριών, όλα αυτά επηρεάζουν σημαντικά τη συμπεριφορά του αθλητή.

Η τεχνική και η τακτική, ειδικά στα ομαδικά αθλήματα, είναι στοιχεία που τελικά καθορίζουν όχι μόνο την ατομική συμπεριφορά του αθλητή, αλλά μπορούν να χαρακτηρίσουν ολόκληρη την ομάδα. Ο τρόπος με τον οποίο δημιουργούν μια στρατηγική παιχνιδιού και ταυτόχρονα καταφέρνουν να την επιβάλουν στο γήπεδο μπορεί να δώσει πολύτιμες ενδείξεις για τη λειτουργικότητα της ομάδας.

Στο αντίθετο πόλο, ωστόσο, βρίσκονται οι αντιαθλητικοί συμπεριφορές, οι αποκλίνουσες, οι οποίες, αν και δεν θέλουμε ή παραδεχόμαστε ότι τις έχουμε και τις οποίες δεν υποθέτουμε, συμβάλλουν επίσης στη συμπεριφορά του αθλητή επιδόσεων.

Το άθλημα αποτυπώνεται τόσο στο χαρακτήρα του αθλητή όσο και στη συμπεριφορά του. Είναι γνωστό ότι οι αθλητές που έχουν ασκήσει ομαδικό άθλημα ενσωματώνονται πιο εύκολα στο κοινωνικό περιβάλλον, είναι πιο ευέλικτοι και ανοιχτοί στη συνεργασία και καταφέρνουν να εργάζονται πολύ καλά σε μια ευρύτερη ομάδα ανθρώπων. Σίγουρα έχετε παρατηρήσει ότι υπάρχουν άνθρωποι που έχουν μια πιο σκληρή, πιο σταθερή συμπεριφορά, στην οποία παρατηρούμε μια αυστηρότητα στάσης που μπορεί να είναι υπερβολική σε σύγκριση με τους υπόλοιπους ανθρώπους γύρω μας που δεν έχουν ασκήσει αθλήματα απόδοσης. Υποθέτουμε ότι αυτού του είδους η συμπεριφορά επηρεάστηκε από τους κανόνες και τον χαρακτήρα του ατομικού αθλήματος, ειδικά από εκείνα τα αθλήματα στα οποία υπάρχει άμεση επαφή με τον αντίπαλο.

## Νευρωνικά και νευρωνικά δίκτυα

Το νευρικό σύστημα χαρακτηρίζεται από μια τεράστια πολυπλοκότητα των διαδικασιών που μπορεί να εκτελέσει. Κάθε λεπτό λαμβάνει μια ποσότητα πληροφοριών μέσω των αισθητηριακών νευρών και των οργάνων αίσθησης, πληροφορίες που ενσωματώνει για να καθορίσει την κατάλληλη απόκριση του σώματος.

Το κεντρικό νευρικό σύστημα περιέχει πάνω από 100 δισεκατομμύρια νευρώνες στο κρανιακό κουτί. Οι συνάψεις βρίσκονται τόσο στους νευρωνικές δενδρίτες όσο και στο κυτταρικό σώμα, και μέσω αυτών τα σήματα εισέρχονται στον νευρώνα. Ανάλογα με τον τύπο του νευρώνα, ο αριθμός των συνάψεων που σχηματίζει με τις σχετικές νευρικές ίνες μπορεί να κυμαίνεται από μερικές εκατοντάδες έως 200.000 αντ' αυτού, η διάφορη ώθηση μεταδίδεται μέσω του ενιαίου νευρωνικού άξονα.

## Νευρογένεσης

Μέχρι πρόσφατα, πιστεύεται ότι οι νευρώνες, μόλις γεννήθηκαν, δεν έχουν πλέον την ικανότητα να αναγεννηθούν και ότι δεν μπορούν να γεννηθούν νέοι.

Η νευρογένεση αναφέρεται στην παραγωγή νέων νευρικών κυττάρων. Οι επιστήμονες ήταν πολύ δύσπιστοι ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι ικανός να παράγει νέα κύτταρα σε μια ζωή. Οι ερευνητές υποστήριξαν ότι στους ενήλικες, οι νευρικές οδοί είναι αμετάβλητες, άκαμπτες, ότι όλα μπορούν να πεθάνουν και ότι τίποτα δεν αποκλείεται. Αυτό έγινε η κύρια ιδέα της νευρολογίας, αλλά η άποψη άρχισε να αλλάζει στη δεκαετία του 1980, όταν ο Fernando Nottebohm του Πανεπιστημίου Rockefeller έδειξε ότι συμβαίνουν αλλαγές στον εγκέφαλο ενός ενήλικα.

Χιλιάδες μελέτες προς αυτή την κατεύθυνση έχουν έκτοτε δημοσιευθεί, δείχνοντας ότι ο εγκέφαλος συνεχίζει να παράγει νέους νευρώνες.

## Θεωρητικές πτυχές της νευροπλαστικότητας

Μέχρι πρόσφατα, πιστεύεται ότι η δομή του εγκεφάλου δεν μπορούσε να αλλάξει, ότι σχηματίστηκε μέχρι την περίοδο κατά την οποία η διαδικασία ανάπτυξης είχε τελειώσει και τόσο οι λειτουργίες όσο και η δομή ήταν σαφώς καθιερωμένες. Κάθε σωματίδιο στον εγκέφαλο ήταν υπεύθυνο για ένα σαφώς καθιερωμένο πράγμα, με σαφώς καθορισμένες λειτουργίες. Πρόσφατα, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι αυτό δεν είναι αλήθεια. Ο εγκέφαλος μπορεί και αλλάζει ακόμη και σε όλη τη ζωή ενός ατόμου. Είναι προσαρμόσιμο, μπορεί να αναδιαμορφωθεί συνεχώς.

Ερευνητές στον τομέα της νευρολογίας έχουν ονομάσει αυτή τη διαδικασία νευροπλαστικότητα.

Αλλά πώς λειτουργεί η νευροπλαστικότητα; Αν σκεφτούμε τον εγκέφαλο ως ένα δίκτυο ηλεκτρικών κυκλωμάτων, μπορούμε εύκολα να δούμε ότι υπάρχουν πολλά μονοπάτια, δρόμοι που ενεργοποιούνται όταν ένα ερέθισμα συμβαίνει τόσο έξω από εμάς όσο και μέσα μας, δηλαδή, κάθε φορά που αισθανόμαστε, σκεφτόμαστε, διάφορα πράγματα ή απλά όταν ενεργούμε. Μερικά από αυτά τα μονοπάτια είναι καλά χτυπημένα, αυτές είναι οι συνήθειές μας, οι συνήθειες μεθόδους μας, ο δικός μας και ταυτόχρονα επαναλαμβανόμενος τρόπος να κάνουμε διαφορετικά πράγματα, να προσεγγίζουμε διαφορετικές καταστάσεις, να λαμβάνονται ορισμένες αποφάσεις. Κάθε φορά που σκεφτόμαστε με συγκεκριμένο τρόπο, ή κάνουμε μια συγκεκριμένη πράξη ή αισθανόμαστε ένα συναίσθημα συγκεκριμένο για τον καθένα μας, ενισχύουμε αυτά τα μονοπάτια. Γίνεται ευκολότερο για τον εγκέφαλο να τα περάσει. Είναι σαν να δημιουργούμε αυτοκινητόδρομους υψηλής ταχύτητας στους οποίους μπορούμε στη συνέχεια να οδηγήσουμε πολύ ελαφρά επειδή γνωρίζουμε πολύ καλά τη "διαδρομή".

Όταν σκεφτόμαστε κάτι διαφορετικό, όταν κάνουμε μια άλλη δράση ή όταν επιλέγουμε να βιώσουμε ένα άλλο συναίσθημα τότε ξεκινάμε σε ένα νέο μονοπάτι. Αν συνεχίσουμε να περπατάμε σε αυτό, ο εγκέφαλός μας αρχίζει να χρησιμοποιεί άλλους τρόπους, κάνοντας νέες συνδέσεις, και αυτός ο τρόπος σκέψης, συναισθήματος ή να κάνουμε διάφορα πράγματα γίνεται μια νέα προσέγγιση. Με αυτόν τον τρόπο καταφέρνουμε να αναγνωρίσουμε ένα νέο στυλ, και στον παλιό δρόμο θα πηγαίνουμε όλο και λιγότερο.

*Αυτή η διαδικασία δημιουργίας νέων συνδέσεων και η χρήση τους μαζί ονομάζεται **νευροπλαστικότητα**.*

Όλοι οι άνθρωποι έχουν την ικανότητα να μαθαίνουν και να αλλάζουν τα πράγματα σχηματίζοντας νέες συνδέσεις. Αν θέλουμε ποτέ να αλλάξουμε μια κακή συνήθεια μέσω μιας διαφορετικής προσέγγισης του προβλήματος θα δημιουργήσουμε μια νέα πορεία, νέες συνδέσεις σε επίπεδο εγκεφάλου. Με ιδιαίτερη προσοχή στο πώς να προσεγγίσουμε τόσο νέες όσο και παλιές καταστάσεις, μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο λειτουργίας του εγκεφάλου, ώστε να μπορούμε να αλλάξουμε τη στάση, τη συμπεριφορά μας, μπορούμε να αλλάξουμε το αποτέλεσμα, αρκεί να είμαστε προσεκτικοί και ενήμεροι για τον εαυτό μας και τις ενέργειές μας. .

Η έννοια της νευροπλαστικότητας χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Αμερικανό William James, πριν από περίπου 120 χρόνια, στο βιβλίο του Η Αρχή της Ψυχολογίας. Αν και ήταν ο πρώτος άνθρωπος που ισχυρίστηκε ότι ο εγκέφαλος μπορεί να αναδιοργανωθεί, αυτός που χρησιμοποίησε επίσημα τον όρο νευροπλαστικότητα ήταν ο Πολωνός ερευνητής Jerzy Konorsky το 1948. Πρότεινε ότι, με την πάροδο του χρόνου, οι νευρώνες που συνδέονται μεταξύ τους και λειτουργεί μαζί με τον νευρώνα που παράγει για να παράγει τόσο λειτουργικές όσο και δομικές αλλαγές.

## **Ο ρόλος της πλαστικότητας στην ανθρώπινη απόδοση**

Το γεγονός ότι, τα τελευταία χρόνια, ο τομέας της γνώσης της νευροεπιστήμης έχει επεκταθεί σημαντικά, έχει επίσης αφήσει το στίγμα του στον ιατρικό τομέα, ειδικά στον τομέα της ανθρώπινης αποκατάστασης.

Η επίδραση των γνώσεων που αποκτώνται προς αυτή την κατεύθυνση μπορεί να αυξήσει τόσο την ποιότητα ζωής όσο και τη διάρκειά της.

Είναι βέβαιο ότι όταν καταφέρουμε να εντοπίσουμε νέες λύσεις για την επίλυση προβλημάτων, η απόδοσή μας αυξάνεται ανεξάρτητα από τον τομέα εφαρμογής της.

Για παράδειγμα, ένας μαθηματικός μπορεί να βρει την απάντηση σε ένα πρόβλημα που τον απασχολεί εδώ και χρόνια, αν είναι σε θέση να εγκαταλείψει να πηγαίνει προς την ίδια κατεύθυνση προσέγγισης του προβλήματος και να αναζητήσει ένα άλλο μονοπάτι, ένα άλλο μονοπάτι που δεν έχει προσεγγιστεί πριν.

Στα αθλήματα επιδόσεων, η αναζήτηση νέων λύσεων σε προβλήματα, η εγκατάλειψη της προσπάθειας εκμάθησης τεχνικών-τακτικών διαδικασιών με την ίδια μέθοδο κάθε φορά οδηγεί σε αύξηση του δυναμικού απόδοσης.

Η νευροπλαστικότητα εμπλέκεται σε όλες αυτές τις καταστάσεις, ανεξάρτητα από το αν γνωρίζουμε ή όχι την επίδρασή της.

## **Γνωστική τροποποιησιμότητα/ αλλαγή - εννοιολογικός ορισμός**

Ξεκινώντας από την υπόθεση ότι το αποτέλεσμα των ενεργειών των αθλητών είναι στην πραγματικότητα η επίδραση των ψυχο-νευροκινητικών διεργασιών, οι ερευνητές αναζήτησαν απαντήσεις σε ερωτήσεις σχετικά με τις επιπτώσεις τόσο της νευρικής πλαστικότητας όσο και της γνωστικής

τροποποιησιμότητας στη μάθηση και της διόρθωσης συμπεριφοράς στους αθλητές επιδόσεων.

Ο όρος "τροποποιήσιμο" βασίζεται στο επίθετο "τροποποιήσιμο", που σημαίνει "μετασχηματιστικό". Αυτό σημαίνει ότι οποιαδήποτε συμπεριφορά, οποιοδήποτε μοτίβο, ανεξάρτητα από το πόσο παλιά και βαθιά ριζωμένη, μπορεί να αλλάξει.

## **Οι επιπτώσεις της γνωστικής τροποποιησιμότητας στην ανθρώπινη συμπεριφορά**

Μία από τις επιπτώσεις της γνωστικής τροποποιησιμότητας έχει ήδη πιστοποιηθεί μέσα από το πρίσμα της θεωρίας της διαμεσολαβημένης μάθησης, η οποία ισχυρίζεται ότι ο καθένας, ανεξάρτητα από τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζει, μπορεί να βελτιώσει την ικανότητά του να μαθαίνει. Αυτή η θεωρία είναι μία από τις λίγες θεωρίες που έχουν αντέξει στη δοκιμασία του χρόνου. Μελέτες στον τομέα της αθλητικής ψυχολογίας επιδόσεων δείχνουν ότι, λόγω της γνωστικής τροποποιησιμότητας, έχουν επιτευχθεί βασικοί μετασχηματισμοί του μαθησιακού δυναμικού που έχουν οδηγήσει σε πλήρη αλλαγή της συμπεριφοράς.

Η ανάπτυξη της γλώσσας και της επικοινωνίας, η προσωπική αυτονομία, η ικανότητα προσαρμογής και συσχέτισης με τα άτομα με αναπηρίες σε ορισμένα από τα δομικά επίπεδα του ανθρώπου είναι μερικές από τις επιπτώσεις της γνωστικής τροποποιησιμότητας που αλλάζει την ανθρώπινη συμπεριφορά.



## **Ο ρόλος της γνωστικής τροποποιησιμότητας στην αθλητική απόδοση**

Οι επιπτώσεις που παράγει η γνωστική τροποποιησιμότητα στο επίπεδο συμπεριφοράς πιθανώς αντικατοπτρίζονται στη συμπεριφορά της απόδοσης του αθλητή. Αλλά ο αθλητής επιδόσεων καθοδηγείται από άλλους νόμους, λειτουργεί σύμφωνα με άλλες αρχές, οι κανόνες απόδοσης είναι διαφορετικοί και απαιτούν διαφορετικές συμπεριφορές ανάλογα με τις απαιτήσεις του κλάδου.

Η υπέρβαση των σωματικών και διανοητικών ορίων στο ανταγωνιστικό πλαίσιο χωρίς να θυσιάζεται η απόδοση της σταδιοδρομίας είναι ο πρώτος σημαντικός ρόλος της γνωστικής τροποποιησιμότητας. Η μεγάλη αλλαγή στη συμπεριφορά του αθλητή μπορεί να συμβεί παρέχοντας μια πραγματική ευκαιρία να συνεχίσει την καριέρα του σε περίπτωση σοβαρού τραυματισμού. Για παράδειγμα, η εκπαίδευση του μη κυρίαρχου μέρους σε μια κατάσταση όπου δεν είναι σωματικά ικανός να υποστηρίξει την αθλητική κατάρτιση και να μάθει να μεταφέρει πληροφορίες στον τραυματισμένο τομέα χωρίς να εγκαταλείψει τον ανταγωνισμό είναι το μεγαλύτερο κέρδος στην καριέρα ενός αθλητή επιδόσεων.

Ο πιο σημαντικός ρόλος της γνωστικής τροποποιησιμότητας είναι να αλλάξει τη συμπεριφορά του αθλητή αρκετά για να τον κάνει να εξελιχθεί σε ένα όλο και υψηλότερο επίπεδο, σε αρκετά σύντομο χρονικό διάστημα, αναλαμβάνοντας ελάχιστους κινδύνους όσον αφορά τη βιο-ψυχο-νευρο-κινητική ακεραιότητα καθ' όλη τη διάρκεια της αθλητικής σταδιοδρομίας .

Ωστόσο, όταν μιλάμε για αθλήματα επιδόσεων, η επίδειξη της λειτουργικότητάς του μέσω της έρευνας στον τομέα είναι αρκετά ασαφής. Δεν

υπάρχουν αρκετές μελέτες στις οποίες η νευρωνική πλαστικότητα και η γνωστική τροποποιησιμότητα μελετούνται σε αθλήματα επιδόσεων.

Αυτός είναι ένας τομέας όπου είναι επιθυμητό να αναπτυχθεί ο τομέας της γνώσης στον τομέα των αθλητικών επιδόσεων ερευνώνται πώς μπορεί να συμβάλει, να αναπτύξει ή να επηρεάσει την αθλητική σταδιοδρομία.

Ίσως το κύριο όφελος των μελετών στον τομέα της νευροεπιστήμης είναι η μεταφορά πληροφοριών από τον τομέα της ανθρώπινης φυσιολογίας στον τομέα των αθλημάτων υψηλής απόδοσης. Εάν στις αρχικές μελέτες ξεκινήσαμε από την ιδέα της έρευνας του ανθρώπινου σώματος προκειμένου να εντοπίσουμε και να θεραπεύσουμε ορισμένες ασθένειες για να βελτιώσουμε την ποιότητα και να αυξήσουμε το προσδόκιμο ζωής, τώρα ο τομέας ενδιαφέροντος έχει αρχίσει να επεκτείνεται και αρχίσαμε να σκεφτόμαστε όχι μόνο για να διασφαλίσουμε τις ανάγκες πρωτογενείς αλλά και για να αυξήσουμε την ανθρώπινη απόδοση. Όλες αυτές οι πτυχές ανοίγουν νέες ευκαιρίες για τον εξορθολογισμό της αθλητικής κατάρτισης.

Οι μέθοδοι πληροφόρησης, έρευνας και διάγνωσης στον τομέα της φυσιολογίας αρχίζουν τώρα να βρίσκουν ένα αντίστοιχο στον τομέα της αθλητικής έρευνας προσαρμόζοντας και αναπτύσσοντας ιατρικό εξοπλισμό στις ανάγκες και τις απαιτήσεις των αθλημάτων επιδόσεων. Εάν αρχικά κατασκευάστηκε εξοπλισμός για τη διερεύνηση της εγκεφαλικής δραστηριότητας προκειμένου να εντοπιστούν και να διαγνωστούν ορισμένες νευρολογικές ασθένειες, προκειμένου να αυξηθεί η υγεία, τώρα ο τομέας ενδιαφέροντος έχει αυξηθεί και σήμερα υπάρχει η δυνατότητα μεταφοράς αυτών των αρχών στην αθλητική απόδοση και αντικειμενικής μέτρησης της εγκεφαλικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια κινητικών ενεργειών για να ανακαλύψουμε πώς λειτουργεί ο αθλητής, μαθαίνει και προσαρμόζεται τόσο

στις ανάγκες και τις απαιτήσεις του αθλήματος όσο και στην ανταγωνιστική κατάσταση.

Τα μοτίβα μπορούν να επισημανθούν ή να καθιερωθεί μια δυναμική της εγκεφαλικής δραστηριότητας, χρήσιμες πληροφορίες για τον προπονητή στη διαδικασία ανάπτυξης και ανάπτυξης του αθλητή. Λόγω του γεγονότος ότι τώρα ο εξοπλισμός είναι κινητός και μπορεί να ενσωματωθεί άμεσα στην εκπαίδευση των αθλητών, οι δυνατότητες έρευνας και ανάπτυξης των αθλημάτων επιδόσεων έχουν αυξηθεί σημαντικά ακριβώς επειδή επί του παρόντος μπορεί να μετρηθεί άμεσα, κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης δράσης του αθλήματος, χωρίς το αντικείμενο να περιορίζεται από τις εργαστηριακές συνθήκες στις οποίες επιχειρήθηκε η προσομοίωση του φυσικού περιβάλλοντος.

Ανάλογα με το άθλημα που ασκείται, μπορούν να γίνουν μετρήσεις κατά τη διάρκεια της απόδοσης της τεχνικής ή των διαδικασιών, ακριβείς μετρήσεις για να βοηθήσουν τον αθλητή στη διαδικασία προσαρμογής, μάθησης και βελτίωσης μειώνοντας το χρόνο μελέτης, τη σαφήνεια, την ακρίβεια, την ευαισθητοποίηση και την ενσωμάτωση των πληροφοριών στη διαδικασία προπόνησης.



## Το 2ο. Η ψυχολογία του κινήτρου. Ο ρόλος των πεποιθήσεων στον αθλητισμό

Είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς κάτι πιο σημαντικό για την επιτυχία στον αθλητισμό από το κίνητρο. Στην ψυχολογία, το κίνητρο αναφέρεται στην έναρξη, την κατεύθυνση, την ένταση και την επιμονή της συμπεριφοράς. Το κίνητρο είναι το θεμέλιο για κάθε αθλητική προσπάθεια και ολοκλήρωση. Χωρίς την επιθυμία και την αποφασιστικότητά σας να βελτιώσετε τις αθλητικές σας επιδόσεις, όλοι οι άλλοι διανοητικοί παράγοντες, η αυτοπεποίθηση, η ένταση, η εστίαση και τα συναισθήματα, δεν έχουν νόημα. Για να γίνετε ο καλύτερος αθλητής πρέπει να έχετε κίνητρο να κάνετε ό, τι χρειάζεται για να μεγιστοποιήσετε τις ικανότητές σας και να επιτύχετε τους στόχους σας.

Κίνητρο, απλά καθορισμένο, είναι η ικανότητα να ξεκινάς και να επιμένεις σε μια εργασία. Για να αποδώσετε το καλύτερό σας, πρέπει να θέλετε να ξεκινήσετε τη διαδικασία ανάπτυξης ως αθλητής και πρέπει να είστε πρόθυμοι να διατηρήσετε τις προσπάθειές σας μέχρι να έχετε επιτύχει τους στόχους σας. Το κίνητρο στον αθλητισμό είναι τόσο σημαντικό γιατί πρέπει να είστε πρόθυμοι να εργαστείτε σκληρά απέναντι στην κόπωση, την πλήξη, τον πόνο και την επιθυμία να κάνετε άλλα πράγματα. Τα κίνητρα θα επηρεάσουν όλα όσα επηρεάζουν την αθλητική σας απόδοση: σωματική προετοιμασία, τεχνική και τακτική εκπαίδευση, πνευματική προετοιμασία και γενικός τρόπος ζωής, συμπεριλαμβανομένου του ύπνου, της διατροφής, του σχολείου ή της εργασίας και των σχέσεων.

Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι κινήτρων... Εγγενές και εξωγενές κίνητρο.

Το Εξωγενές Κίνητρο προσανατολίζεται προς εξωτερικές ανταμοιβές και ενισχύει. Τα εξωγενή κίνητρα μπορεί να προέρχονται από κοινωνικές πηγές, όπως το να μην θέλουν να απογοητεύσουν έναν γονέα, ή υλικές ανταμοιβές, όπως τρόπαια και υποτροφίες κολλεγίων. Οι αθλητές με εξωφρενικά κίνητρα

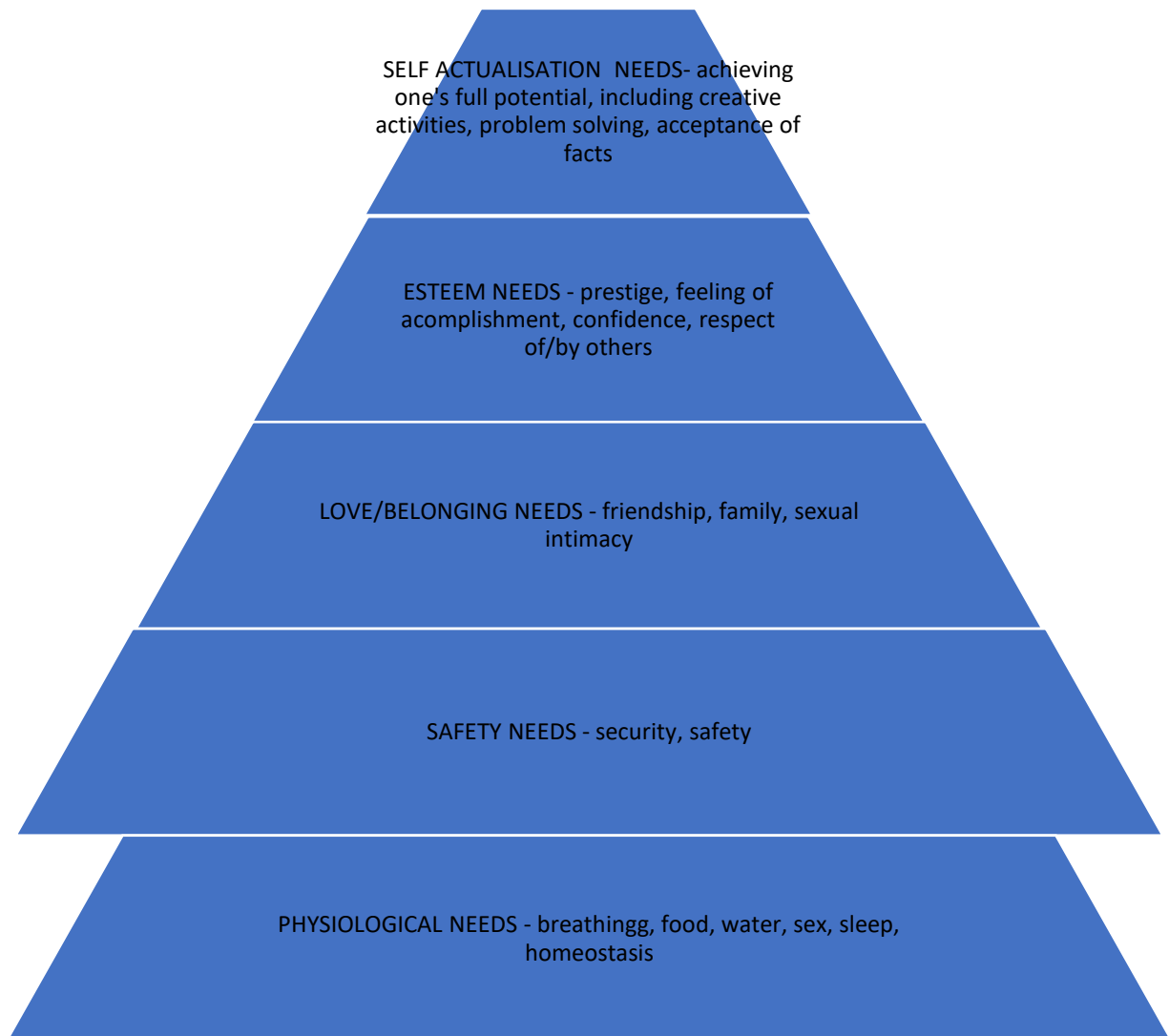
τείουν να επικεντρώνονται στο ανταγωνιστικό αποτέλεσμα ή στο αποτέλεσμα της απόδοσης. Μια υπερβολική έμφαση στα εξωγενή κίνητρα μπορεί να οδηγήσει τους αθλητές να αισθάνονται ότι η συμπεριφορά τους ελέγχεται από τις εξωγενείς ανταμοιβές. Από την άλλη, οι αθλητές μπορεί να συνεχίσουν να αισθάνονται ότι ελέγχουν τη συμπεριφορά τους ακόμη και με την παρουσία εξωγενών ανταμοιβών.

Το εγγενές κίνητρο προσανατολίζεται προς εσωτερικές ανταμοιβές και ενισχύει. Οι αθλητές με εγγενή κίνητρα συμμετέχουν στον αθλητισμό για εσωτερικούς λόγους, ιδιαίτερα για καθαρή απόλαυση και ικανοποίηση, και οι αθλητές με εγγενή κίνητρα συνήθως επικεντρώνονται στη βελτίωση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων.

Μια από τις πιο σημαντικές θεωρίες κινήτρων είναι η *θεωρία των αναγκών*. Ο Μάσλοου περιγράφει αυτό το τμήμα στην *ιεραρχική πυραμίδα των αναγκών* του. Τα χαμηλότερα επίπεδα της πυραμίδας αποτελούνται από τις πιο βασικές ανάγκες, ενώ οι πιο σύνθετες ανάγκες βρίσκονται στην κορυφή της πυραμίδας. Καθώς οι άνθρωποι προχωρούν προς την πυραμίδα, οι ανάγκες γίνονται όλο και πιο ψυχολογικές και κοινωνικές. Ο Maslow τόνισε τη σημασία της αυτοπραγμάτωσης, η οποία είναι μια διαδικασία ανάπτυξης και ανάπτυξης ως άτομο για την επίτευξη ατομικού δυναμικού.



## *Η Ιεραρχική Πυραμίδα αναγκών του Μάσλοου*



*Βασικές ανάγκες – φυσιολογικές ανάγκες + ανάγκες ασφάλειας*

*Ψυχολογικές ανάγκες – ανάγκες αγάπης/ ανήκειν + ανάγκες εκτίμησης*

*Ανάγκες αυτοεκπληρούσης – ανάγκες αυτοεκπλήρωσης*

Μπορούμε να συμπεράνουμε ότι το κίνητρο είναι μια δύναμη, μια κίνηση που προτρέπει, υποχρεώνει και ενεργοποιεί και ενεργοποιεί και το άτομο να ενεργεί ή να συμπεριφέρεται με συγκεκριμένο τρόπο, σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή, για την επίτευξη του συγκεκριμένου στόχου ή σκοπού.

Το κίνητρο είναι βασικό για να ξεπεραστούν τα εμπόδια που διαφορετικά θα μπορούσαν να επηρεάσουν αρνητικά την απόδοση. Χωρίς την κατάλληλη προσοχή, τον καθορισμό της σωστής στάσης και το προκύπτον βέλτιστο επίπεδο κινήτρων, πολλοί αθλητές κορυφαίας κατηγορίας δεν κατάφεραν να εκπληρώσουμε το έργο τους. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να μάθετε τρόπους και μέσα κινήτρων για καλύτερη σωματική απόδοση.

Στην ψυχολογία, η έννοια της «*παρακινητικής εμμονής*» κυκλοφορεί σε σχέση με τα κίνητρα. Αναφέρεται στις έννοιες της επιμονής και της σταθερότητας στην υιοθέτηση μιας συμπεριφοράς ή στην επίλυση μιας εργασίας. Δεν αρκεί για ένα άτομο να επιλέξει μια συγκεκριμένη κατεύθυνση της παρακινητικής συμμετοχής του και να ξεκινήσει συμπεριφορές που συνάδουν με την επίτευξη αυτών των στόχων. Η εκ των ων ων υπόθεση σε αυτή την περίπτωση είναι η ικανότητα να αντισταθείτε μακροπρόθεσμα σε αυτή την επιλογή κινήτρων, αγνοώντας τη ρουτίνα, την κόπωση, τις απογοητεύσεις ή τα εμπόδια στην πορεία.

Η παρακινητική επιμονή απαιτεί όχι μόνο συμπεριφορική επιμονή στην επίτευξη προκαθορισμένων στόχων, αλλά κυρίως την ικανότητα να παραμένεις εμπλεκόμενος σε μακροπρόθεσμα κίνητρα, να βρίσκεις ενδιαφέρον ή ικανοποίηση ακόμα και όταν το έργο δεν φέρνει την ίδια ικανοποίηση όπως στην αρχή. Ένας σύντομος ορισμός της παρακινητικής επιμονής το κατατάσσει ως «*την ικανότητα να αντιστέκεσαι στον πειρασμό να τα παρατάς όταν απαιτείται συνεχής προσπάθεια*».

Μπορεί επίσης να οριστεί ως μια παρατηρήσιμη συμπεριφορά που αναγκάζει το άτομο είτε να εγκαταλείψει εύκολα είτε να καταβάλει μεγάλη προσπάθεια όταν οι εργασίες γίνονται δύσκολες.

Εν κατακλείδι, η παρακινητική επιμονή αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να εμμένει συμπεριφορικά και παρακινητικά στην προσπάθεια επίτευξης φιλόδοξων στόχων, στην τάση να επιμένει σε δράσεις που αποσκοπούν στην

επίτευξη των προτεινόμενων στόχων, να επενδύει χρόνο, προσπάθεια, ενέργεια για την επίτευξη του στόχου, όχι να εγκαταλείπει.

Εξειδικευμένες μελέτες δείχνουν ότι η παρακινητική επιμονή αποτελεί τον «σκληρό πυρήνα» των ατομικών κινήτρων, γεγονός που διασφαλίζει τη σταθερότητα και τη συνοχή του, ενώ η παρακινητική συμμετοχή αναφέρεται στην ποιοτική συνιστώσα των κινήτρων, η οποία εξασφαλίζει την προσαρμογή και τη μοντελοποίηση ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του πλαισίου. και προσωπικές ανάγκες.

Και στον αθλητισμό, όπως και σε κάθε άλλη δραστηριότητα, αυτό που διαφοροποιεί την «επιτυχία» από την «αποτυχία» δεν είναι ούτε η παρακινητική συμμετοχή ούτε ο κυρίαρχος προσανατολισμός κινήτρων (εγγενής ή εξωγενής), αλλά η ατομική εμμονική επιμονή.

Από μια άλλη οπτική γωνία, αυτή του καθορισμού των δυνάμεων που αποτελούν το βασικό κίνητρο, οι περισσότεροι αναλυτές συμφωνούν ότι το κίνητρο αναφέρεται σε ένα σύνολο δυνάμεων που προκαλούν ή κινητοποιούν το άτομο να εμπλακεί σε μια δεδομένη συμπεριφορά, εσωτερικές δυνάμεις (προσωπικότητα ή εγγενείς) ή εξωτερικές (περιβαλλοντικές ή εξωγενείς). Υπάρχουν πολλές θεωρίες κινήτρων, οι οποίες συγκλίνουν σε αυτές που περιγράφονται παραπάνω και στην ανάλυση της συμμετοχής κινήτρων ή σε αυτό που ονομάζεται προσανατολισμός κινήτρων ή κατεύθυνση της παρακινητικής δέσμευσης.

Αντίθετα, υπάρχουν λίγοι αναλυτές κινήτρων που προτείνουν θεωρητικά μοντέλα και δοκιμές ψυχολογικής αξιολόγησης ικανές να συλλάβουν τα άλλα δύο βασικά συστατικά των κινήτρων: την προσπάθεια - το συστατικό που αντιπροσωπεύει τη δύναμη ή την ενέργεια που παρέχει ένα άτομο στην επίδιωση των στόχων και της επιμονής του - συστατικό που κάνει αναφέρεται στην έννοια της επιμονής και της σταθερότητας στην υιοθέτηση μιας συμπεριφοράς ή μιας πράξης κινήτρων.



## **Συμμετοχή με κίνητρα**

Η συμμετοχή κινήτρων είναι αυτό που οι παρακινητικές αναλυτές αποκαλούν παρακινητική "ενεργοποίηση", "στόχευση" ή "προσανατολισμό". Η συμμετοχή κινήτρων είναι η προθυμία του ατόμου να προσελκύεται, να προτίθεται, να αποδέχεται ή να προσπαθεί να επιτύχει ορισμένους στόχους. Ο ορισμός αναφέρεται στην ποιοτική πτυχή, στις εγγενείς και εξωγενείς δυνάμεις που κινητοποιούν το άτομο, που ξεκινούν τις συμπεριφορές, καθορίζουν τη μορφή και την κατεύθυνσή τους. Τα εγγενή κίνητρα κάνουν τους ανθρώπους να συμμετέχουν σε ορισμένες δραστηριότητες που βρίσκουν ενδιαφέρουσες και η ικανοποίηση προέρχεται από τη φύση της δραστηριότητας που εκτελούν, από την ευχαρίστηση του ίδιου του έργου ή την καινοτομία, την πρόκληση ή το ενδιαφέρον που προκαλείται από κάθε στάδιο της εργασίας. Συνειδητοποιεί. Σε αντίθεση με τα εγγενή κίνητρα, τα εξωγενή κίνητρα καθορίζουν το άτομο να καταβάλει προσπάθεια και να εμπλακεί ως αποτέλεσμα εξωτερικής προετοιμασίας, η ικανοποίηση που προέρχεται από τις εξωτερικές ικανοποιήσεις που λαμβάνονται μετά την εκτέλεση της δραστηριότητας (αναγνώριση, ανταμοιβή, αποφυγή τιμωρίας ή δυσάρεστη συνέπεια).

## **Κίνητρο και απόδοση. Βέλτιστο κίνητρο**

Τα κίνητρα δεν πρέπει να θεωρούνται και να ερμηνεύονται μόνο ως αυτοσκοπός, αλλά να τίθενται στην υπηρεσία της επίτευξης υψηλών επιδόσεων. Η απόδοση είναι ένα υψηλότερο επίπεδο εκπλήρωσης στόχου.

Από την άποψη των διαφόρων μορφών ανθρώπινων δραστηριοτήτων (παιχνίδι, μάθηση, εργασία, δημιουργία), αυτό που είναι ενδιαφέρον είναι η αξία του κινήτρου και η προωθητική αποτελεσματικότητά του.

Στο πλαίσιο αυτό, το πρόβλημα της σχέσης μεταξύ κινήτρων και επιδόσεων δεν έχει μόνο θεωρητική σημασία, αλλά και πρακτική.

Η σχέση μεταξύ της έντασης των κινήτρων και του επιπέδου απόδοσης εξαρτάται από την πολυπλοκότητα της εργασίας που πρέπει να εκτελέσει το υποκείμενο (η οποία μπορεί να είναι έργο μάθησης, εργασίας ή δημιουργίας).

Ψυχολογική έρευνα έχει δείξει ότι σε απλές εργασίες (επαναλαμβανόμενες, ρουτίνα, με αυτοματοποιημένα συστατικά και λίγες εναλλακτικές λύσεις για την επίλυση) το επίπεδο απόδοσης αυξάνεται καθώς αυξάνεται η ένταση των κινήτρων. Σε σύνθετα καθήκοντα, ωστόσο, η αύξηση της έντασης των κινήτρων συνδέεται με την αύξηση των επιδόσεων σε ένα σημείο, μετά το οποίο μειώνεται το τελευταίο.

Αυτό συμβαίνει επειδή στην περίπτωση απλών εργασιών υπάρχει μία, το πολύ δύο σωστές απαντήσεις και η διαφοροποίηση τους γίνεται εύκολα, χωρίς να επηρεάζεται αρνητικά από την αύξηση της κινητήριας ώθησης.

Στην περίπτωση σύνθετων καθηκόντων, η παρουσία διαφόρων εναλλακτικών λύσεων δράσης παρεμποδίζει τη δράση της κινητήριας ώθησης. Η αύξηση της έντασής του είναι δυσμενής για τη διάκριση και τις κρίσιμες αξιολογήσεις.

Ταυτόχρονα, η αποτελεσματικότητα των δραστηριοτήτων εξαρτάται επίσης από τη σχέση μεταξύ της έντασης του κινήτρου και του βαθμού δυσκολίας του έργου που αντιμετωπίζει το άτομο.

Όσο μεγαλύτερη είναι η αντιστοιχία μεταξύ του μεγέθους της έντασης των κινήτρων και του βαθμού δυσκολίας του έργου, τόσο καλύτερη θα είναι η αποτελεσματικότητα της δραστηριότητας.

Σε αυτό το πλαίσιο, η ιδέα του βέλτιστου κινήτρου εμφανίστηκε στην ψυχολογία και την ανάγκη καθιέρωσης μιας βέλτιστης έντασης κινήτρων που θα επέτρεπε την επίτευξη υψηλών επιδόσεων, όσο το δυνατόν πιο κοντά σε αυτές που αναμένονται. Αυτό εκφράζεται από τον νόμο Yerkes-Dodson που θεσπίστηκε στις αρχές του 20ου αιώνα.

Κατά την επίτευξη του βέλτιστου κινήτρου, μπορούν να αντιμετωπιστούν δύο καταστάσεις:

α) όταν η δυσκολία της εργασίας γίνεται αντιληπτή (εκτιμάται) σωστά από το θέμα

Εάν η δυσκολία του έργου είναι μεγάλη, αυτό σημαίνει ότι απαιτείται μεγάλη ένταση κινήτρων για την εκπλήρωσή του. εάν το μέγεθος της εργασίας είναι μέσο, ένα κίνητρο μέσης έντασης είναι επαρκές για την επίλυσή της κ.λπ.

β) όταν η δυσκολία της εργασίας γίνεται αντιληπτή (εκτιμάται) εσφαλμένα από το υποκείμενο

Σε αυτή την περίπτωση, αντιμετωπίζουμε δύο τυπικές καταστάσεις: είτε με την υποτίμηση του νοήματος ή της δυσκολίας του έργου, είτε με την υπερεκτίμηση του.

Σε καμία από τις περιπτώσεις το υποκείμενο δεν θα είναι σε θέση να κινητοποιήσει τις ενέργειες και τις προσπάθειες που αντιστοιχούν στην εκπλήρωση του καθήκοντος.

Στην πρώτη περίπτωση θα υποκινηθεί και θα ενεργήσει υπό συνθήκες ενεργειακού ελλείμματος, γεγονός που τελικά θα οδηγήσει σε αποτυχία εκτέλεσης του έργου. Στη δεύτερη περίπτωση, θα είναι υπερκινητήρας και θα ενεργήσει υπό τις συνθήκες πλεονάσματος ενέργειας, το οποίο θα μπορούσε να τον αποδιοργανώσει, να τον τονίσει ή θα μπορούσε να δαπανήσει την ενέργειά του ακόμη και πριν αντιμετωπίσει το έργο.

Το βέλτιστο κίνητρο μπορεί να επιτευχθεί ενεργώντας στις δύο μεταβλητές που σχετίζονται: να συνηθίσει τα άτομα να εκτιμούν τη δυσκολία του έργου όσο το δυνατόν πιο σωστά (εφιστώντας την προσοχή στη σημασία του, δίνοντας έμφαση στις πιο δύσκολες στιγμές του κ.λπ.) ή χειραγωγώντας την ένταση των κινήτρων. την έννοια της αύξησης ή της μείωσής του.

Αυτό συνεπάγεται μια μικρή επανεξισορρόπηση μεταξύ της έντασης των κινήτρων και της δυσκολίας της εργασίας.

Για παράδειγμα, εάν η δυσκολία είναι μεσαία, αλλά εκτιμάται (λανθασμένα) ως υψηλή, τότε μια μέση ένταση κινήτρων είναι αρκετή για να επιτευχθεί (εξ ου και μια μικρή υποκίνηση). Εάν η δυσκολία της εργασίας είναι μεσαία, αλλά θεωρείται (ακόμα λανθασμένη) ως χαμηλή, μια μέση ένταση κινήτρων επιτυγχάνεται με μια μικρή υπερκινησιμότητα.

Ένας σημαντικός συντελεστής για την επίτευξη απόδοσης είναι το *επίπεδο προσδοκίας*.

Το επίπεδο φιλοδοξίας είναι το κίνητρο που οδηγεί στην επίτευξη προφανούς προόδου και αυτοκαταστροφής. Είναι αυτός που μετρά την επιθυμία να επιτύχει όχι καμία απόδοση σε μια δεδομένη δραστηριότητα, αλλά παραστάσεις όσο το δυνατόν υψηλότερες, πράγμα που σημαίνει όχι μόνο ένα απλό επίτευγμα της προσωπικότητας, αλλά και μια αυτο-υπέρβαση των δυνατοτήτων της.

Η επιλογή του επιπέδου φιλοδοξίας πρέπει να γίνει σε σχέση με τις δυνατότητες και τις δυνατότητες του θέματος· Η υπερβολική διαφορά μεταξύ ικανοτήτων και φιλοδοξιών μπορεί να είναι επικίνδυνη για την απόδοση (μπορεί να προκαλέσει αποδιοργάνωση, απογοήτευση, παλινδρόμηση κ.λπ.).

Ως εκ τούτου, προκειμένου το επίπεδο φιλοδοξίας να έχει θετικό αποτέλεσμα για την επίτευξη απόδοσης, είναι καλό να επιλέγεται λίγο πάνω από τις τρέχουσες δυνατότητες του ατόμου.

**Οι πεποιθήσεις** είναι πολύπλοκες δομές κινήτρων που συνδυάζουν αρμονικά τη γνωστική πληροφορία με βαθιά ενδιαφέροντα, φιλοδοξίες και συναισθήματα για ορισμένα γεγονότα, γεγονότα κ.λπ. Ως έκφραση σώρευσης (μεταξύ των προαναφερθέντων πτυχών), το εν λόγω πρόσωπο αισθάνεται έντονα αφοσιωμένο στην προώθηση των ιδεών του. Οι πεποιθήσεις μπαίνουν στο

παιχνίδι σε καταστάσεις σύγκρουσης - αξίας, αντίστοιχα σε καταστάσεις που απαιτούν την επιλογή μεταξύ καλού / κακού, άσχημου / όμορφου, δηλαδή μεταξύ διαφορετικών αυθεντικών αξιών. Οι αυθεντικές πεποιθήσεις επιβάλλονται στη συμπεριφορά, παρακινώντας το άτομο μόνιμα, μερικές φορές κάνοντάς τον να υποστηρίζει την άποψή του ακόμη και ενάντια στο ένστικτό του για διατήρηση. Ωστόσο, οι πεποιθήσεις δεν έχουν πάντα ευεργετική επίδραση στο άτομο ή στην ανθρωπότητα.

*Υπάρχουν δύο τύποι πεποιθήσεων:*

- *Τόνωση των πεποιθήσεων*, που έχουν το ρόλο να μας βοηθήσουν, να μας παρακινήσουν σε αυτό που αναλαμβάνουμε.

- *Περιορίζοντας τις πεποιθήσεις*, που μας εμποδίζουν, μας περιορίζουν στις πραγματικές δυνατότητές μας και δεν μας επιτρέπουν να εκφραστούμε πλήρως (δεν είμαι καλός σε τίποτα, δεν θα πετύχω ποτέ, είμαι μια αποτυχία κ.λπ.).

Τη στιγμή που το σκεφτόμαστε αυτό, μεταδίδουμε στον εγκέφαλο αυτή τη σκέψη ότι θεωρούμε μια αλήθεια. Ο εγκέφαλος το παίρνει ως τέτοιο και τότε θα δημιουργήσει καταστάσεις στις οποίες θα μας αποδείξει ότι δεν είμαστε καλοί σε τίποτα και τείνουμε να κάνουμε λάθη πολύ πιο εύκολα αν σκεφτόμαστε έτσι.

Ο καθένας μας έχει περιοριστικές πεποιθήσεις που βασίζονται σε δυσλειτουργικές πεποιθήσεις που σχηματίζονται με την πάροδο του χρόνου και εγκαθίστανται με τη μορφή πεποιθήσεων. Αυτά είναι αρνητικά πρότυπα σκέψης που, επαναλαμβανόμενα για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα, έρχονται να καθορίσουν τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τον κόσμο και τη ζωή και να μας περιορίσουν στις επιλογές μας. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε και να εντοπίζουμε ποιες περιοριστικές πεποιθήσεις έχουμε και να τις μετατρέπουμε σε διεγερτικές (θετικές) πεποιθήσεις.

Από την άποψη της νευροεπιστήμης, αυτές οι περιοριστικές πεποιθήσεις σχηματίστηκαν από επαναλαμβανόμενες δυσλειτουργικές σκέψεις για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αυτά έχουν οδηγήσει στο σχηματισμό νευρικών κυκλωμάτων, μονοπατιών που με την πάροδο του χρόνου έχουν γίνει μέρος του τρόπου μας να βλέπουμε τα πράγματα, ορίζοντας μας ως προσωπικότητα, ως τρόπο ύπαρξης, βλέποντας τη ζωή και λειτουργώντας.

Είναι γνωστό ότι κάθε άτομο «τρέχει» στο μυαλό περίπου 70.000 σκέψεις, οι περισσότερες από τις επαναλαμβανόμενες. Προφανώς δεν γνωρίζουμε τη συντριπτική πλειοψηφία αυτών, αλλά είναι εκείνα τα "γυαλιά" μέσω των οποίων έχουμε συνηθίσει να βλέπουμε και να ερμηνεύουμε την πραγματικότητα.

Η νευροψυχολογία δηλώνει ότι αυτή η διαδικασία σχηματισμού πεποιθήσεων δεν είναι μη αναστρέψιμη και ότι οι πεποιθήσεις μπορούν να αλλάξουν δουλεύοντας στη ρίζα τους - σκέψεις. Αλλάζοντας τις σκέψεις μας, αλλάζουμε την πραγματικότητά μας με αυτόν τον τρόπο, δημιουργώντας μια νέα. Είναι αλήθεια ότι η διαδικασία δεν είναι εύκολη, αλλά μάλλον μακρά.

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουμε όταν αποφασίσουμε να αλλάξουμε μια περιοριστική πεποίθηση είναι να το συνειδητοποιήσουμε, των σκέψεων που οδήγησαν στη δημιουργία του. Για αυτό, τις περισσότερες φορές, μια απλή ενδοσκόπηση δεν είναι αρκετή, συνιστάται να καλέσετε εξειδικευμένη βοήθεια. Τα μαθήματα / βιβλία προσωπικής ανάπτυξης είναι μια καλή αρχή από αυτή την άποψη.

Μετά την ενημερωποίησή τους, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μια σειρά τεχνικών γνωστικής αναδιάρθρωσης, μερικές από τις οποίες αναφέρονται επίσης σε αυτό το εγχειρίδιο. Για παράδειγμα, μόνο, χωρίς λεπτομέρειες, διευκρινίζουμε ότι μεταξύ των πιο αποτελεσματικών τεχνικών είναι ο διαλογισμός, μαζί με τεχνικές απεικόνισης ή θετικές επιβεβαιώσεις. Αυτά έχουν το ρόλο να μας βοηθήσουν να προβάλλουμε μια νέα πραγματικότητα. Η αρχή στην οποία βασίζεται αυτό το μοντέλο ξεκινά από την ιδέα ότι, όπως ανέφερα προηγουμένως, ο εγκέφαλος δεν κάνει διάκριση μεταξύ του τι είναι πραγματικό

και τι φαντάζεται. Αντιλαμβάνεται και παίρνει κάθε σκέψη ως αλήθεια. Σε αυτό το πλαίσιο, το μυστικό για την αλλαγή δυσλειτουργικών σκέψεων και τον περιορισμό των πεποιθήσεων είναι η ανταλλαγή αυτών των σκέψεων με θετικές που μπορούμε να επαναλάβουμε για αρκετό καιρό για να γίνουμε οι νέες μας πεποιθήσεις.

Όσον αφορά τον τρόπο αλλαγής των δυσλειτουργικών σκέψεων και το χρονικό διάστημα που απαιτείται για την επίτευξη αυτού του στόχου, στην αρχή της νευροψυχολογίας, ένα χρονικό διάστημα 21 ημερών είχε προωθηθεί ως βέλτιστο για αυτή την αλλαγή. Αυτό σήμαινε ότι επαναλαμβάνοντας τις νέες σκέψεις αρκετές φορές την ημέρα, το διάστημα των 21 ημερών θα ήταν αρκετό για να αλλάξει τα παλιά νευρικά μονοπάτια και να δημιουργήσει νέα.

Μεταγενέστερες μελέτες έχουν δείξει ότι το διάστημα των 21 ημερών δεν επαρκεί για την πραγματική τροποποίηση των νευρικών κυκλωμάτων που σχηματίζονται με την πάροδο των ετών και οι πρακτικές για το σκοπό αυτό οδήγησαν στο συμπέρασμα ότι ένα ελάχιστο διάστημα έξι μηνών είναι εκ νέου για να μιλήσει για μια πραγματική αλλαγή.

Ακόμα και όταν καταφέρνουμε να αλλάξουμε αυτές τις πεποιθήσεις μέσω της καθημερινής πρακτικής, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι οι παλιές συνήθειες μπορούν πάντα να επιστρέψουν με τη μορφή σαμποτάζ σκέψεων, οπότε είναι σημαντικό να δώσουμε συνεχή προσοχή στις σκέψεις μας. Διαφορετικά, καταλήγουμε να ζούμε τη ζωή μας «στον αυτόματο πιλότο» και να καθοδηγούμαστε από τις σκέψεις μας, οι οποίες, όπως ανέφερα, μετατρέπονται σε πεποιθήσεις μας, οι οποίες θα οδηγήσουν τη ζωή μας και την οποία θα ονομάσουμε πεπρωμένο.

*Είναι σημαντικό ο καθένας μας να γνωρίζει ότι, κάθε δευτερόλεπτο, με κάθε σκέψη που έχουμε, δημιουργούμε τη δική μας πραγματικότητα, το δικό μας πεπρωμένο. Ως δημιουργοί της ζωής μας, έχουμε ηθικό καθήκον να ζούμε συνειδητά, να διορθώνουμε εκείνες τις ελλείψεις που δεν μας βοηθούν στην εκδήλωση του υψηλότερου σεναρίου της ζωής.*

Όλες αυτές οι πτυχές που συζητήθηκαν προηγουμένως έχουν προφανώς δυνατότητα εφαρμογής στον τομέα των σπορ επιδόσεων. Η αρχή της λειτουργίας και τα απαραίτητα μέτρα που πρέπει να ληφθούν για την αλλαγή των περιοριστικών πεποιθήσεων είναι τα ίδια και ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους που μπορούν να εφαρμοστούν οπουδήποτε και οποτεδήποτε είναι οι θετικές δηλώσεις. Χωρίς να μασουμε πώς μπορούν να αλλάξουν την πραγματικότητά μας, επισημαίνουμε ότι, μαζί με άλλες τεχνικές, οι θετικές δηλώσεις έχουν αποδειχθεί χρήσιμες για την αλλαγή των περιοριστικών πεποιθήσεων και, εμμέσως, για την αύξηση των αθλητικών επιδόσεων.

Αναφέρουμε, χωρίς λεπτομέρειες, *τα κύρια βήματα που πρέπει να γίνουν για να αλλάξουν αυτές οι περιοριστικές πεποιθήσεις:*

1. Επίγνωση της ύπαρξης περιοριστικών πεποιθήσεων, δυσλειτουργικών σκέψεων που οδήγησαν στην εμφάνιση και τη δημιουργία τους.

2. Είναι σημαντικό μόλις εντοπιστούν αυτές οι σκέψεις, να τις καταθέσουμε σε χαρτί, ώστε να μπορέσουμε να φέρουμε όσες από αυτές στο συνειδητό μυαλό. Μόλις το συνειδητοποιήσουμε, οι αρνητικές σκέψεις δεν έχουν πλέον την ίδια δύναμη και την ίδια καταστροφική επιρροή σε εμάς.

3. Για όσους θέλουν να αφαιρέσουν τις βαθύτερες αιτίες αυτών των πεποιθήσεων, συνιστούμε να συμμετάσχετε σε ένα θεραπευτικό πρόγραμμα (προσωπική ανάπτυξη, συμβουλευτική, ψυχοθεραπεία κ.λπ.). Αυτή είναι μια πολύπλοκη προσέγγιση, η οποία όμως διερευνά τα βάθη της ύπαρξης μας, του υποσυνείδητου νου, φέρνοντας στην επιφάνεια όλους εκείνους τους λόγους που οδήγησαν στη δημιουργία δυσλειτουργικών πεποιθήσεων.

4. Για κάθε δυσλειτουργική σκέψη που εντοπίζεται, θα διαμορφώσουμε μια αντι-δήλωση, πολύ συγκεκριμένη, την οποία θα επαναλαμβάνουμε καθημερινά, αρκετές φορές την ημέρα, όσο το δυνατόν περισσότερο, μέχρι να εκδηλωθεί στη ζωή μας με τη μορφή μιας νέας πραγματικότητας.



Αυτό που ήθελα να προτείνω μέσα από αυτές τις ιδέες είναι ότι τα αποτελέσματα όλων, εμμέσως των αθλητών, συνδέονται στενά με τις πεποιθήσεις που έχουμε. Εάν έχουμε θετικές πεποιθήσεις (είμαι σε θέση να το κάνω αυτό, είμαι καλός σε αυτό, μπορώ να πετύχω), οι ενέργειές μας θα είναι ενεργητικές και αποφασισμένες, αυτό θα οδηγήσει σε ένα καλό αποτέλεσμα, το οποίο θα ενισχύσει την πεποίθησή μας ότι είμαστε καλοί και μπορούμε να πετύχουμε.

Το ίδιο ισχύει και προς την αντίθετη κατεύθυνση. Αν έχουμε αρνητικές πεποιθήσεις (δεν είμαι καλός, είναι δύσκολο, δεν μπορώ να πετύχω) τότε οι πράξεις μας θα είναι διστακτικές, γεγονός που θα οδηγήσει σε άσχημα αποτελέσματα, και πάλι η πεποίθησή μας ότι είμαστε αδύναμοι και ανίκανοι να πετύχουμε ενισχύεται. Έτσι, αν θέλουμε να αλλάξουμε τα αποτελέσματα που παίρνουμε, πρέπει να αλλάξουμε τα πιστεύω μας.



## Το 3ο. Τεχνικές ψυχικής κατάρτισης

Η πνευματική προπόνηση αποτελεί συστατικό μέρος της γενικής προπόνησης του αθλητή, ίσως του κύριου υπεύθυνου για την επιτυχία ή την αποτυχία του σε έναν αθλητικό αγώνα. Μεγάλο μέρος της αθλητικής μας επιτυχίας εξαρτάται από το πώς προετοιμαζόμαστε ψυχικά.

Τα επιχειρήματα υπέρ της ψυχικής προπόνησης πραγματοποιήθηκαν τόσο από ερευνητές του χώρου όσο και από αθλητές που το εξασκούσαν με επιτυχία. Πραγματοποιήθηκαν διαχρονικές μελέτες στις οποίες μια ομάδα αθλητών εκτελούσε μόνο σωματική άσκηση, ενώ μια δεύτερη ομάδα εκτελούσε τόσο σωματική όσο και ψυχική προπόνηση. Στο τέλος της μελέτης υπήρξε σημαντική αύξηση στην απόδοση της ομάδας που πραγματοποίησε και τους δύο τύπους εκπαίδευσης - για 90 λεπτά ψυχικής εκπαίδευσης, ο χρόνος κάλυψης της απόστασης σε φράχτες 110 μέτρων μειώθηκε κατά 0,33 δευτερόλεπτα (Bodo Schmidt και Jessen).

Όσο για τους αθλητές, υπάρχουν πολλοί που, μετά τις ώρες προπόνησης, έστρεψαν την προσοχή τους στις δικές τους κινησιτικές αντιλήψεις που ανέλυσαν και επικαιροποίησαν μετά την προπόνηση, ή για να κατανοήσουν γιατί δεν κατάφεραν να κάνουν μια κίνηση, είτε για να διατηρήσουν και να αποτυπώσουν στο μυαλό του καλύτερα εκείνους που πέτυχαν, για να αυξήσουν τις αθλητικές επιδόσεις.

Όσον αφορά τους μηχανισμούς της ψυχικής κατάρτισης, παρατηρήθηκε ότι, ως αποτέλεσμα της φαντασίας μιας κίνησης, θα μπορούσαν να παρατηρηθούν αλλαγές στο αμφιβληστροειδές ή το ηλεκτροεγκεφαλογράφημα, γεγονός που κατέδειξε τις θετικές επιπτώσεις της ψυχικής κατάρτισης στην απόδοση.

Με άλλα λόγια, ο εγκέφαλός μας έχει την ικανότητα να ενημερώνει με λέξεις την αντιληπτική-κινητική εμπειρία που αποκτήθηκε μέσω της πρακτικής.

Οι αθλητές πρέπει να έχουν σαφείς αναπαραστάσεις των κινήσεων που πρέπει να εκτελέσουν και, επιπλέον, να έχουν τη δυνατότητα να εκπροσωπούνται σε κίνηση. Οι «εργασιακές» κινήσεις των αθλητών είναι πολυαισθησιές, περιλαμβάνουν οπτικές αισθήσεις, κιναισθητικό, χωροχρονικό προσανατολισμό, δέρμα κλπ.

Η ψυχική εκπαίδευση είναι, επομένως, μια μορφή «επανάληψης στην αναπαράσταση», όχι συγκεκριμένη, σωματική, αλλά πνευματική, των κινήσεων που είναι απαραίτητες για την επίτευξη της αναμενόμενης απόδοσης. Αναφέρεται στην επίγνωση των ενεργειών κάποιου, στην ενημέρωσή τους μόνο σκεπτόμενος τις, επαναλαμβάνοντάς τις στο μυαλό, ενδεχομένως εκφράζοντας τις προφορικά για να τους δώσει περισσότερο βάρος. Έχει βρεθεί με την πάροδο του χρόνου ότι η φανταστική πράξη παράγει αλλαγές στο νευρομυϊκό σύστημα οι οποίες, μακροπρόθεσμα, οδηγούν σε βελτιώσεις στους ψυχοκινητικούς λειτουργικούς δείκτες.

Προφανώς, η πνευματική προπόνηση πρέπει να διπλασιαστεί με σωματική άσκηση, καθώς η πρώτη έρχεται για να υποστηρίξει την τελευταία, προκειμένου να βελτιωθούν οι αθλητικές επιδόσεις. Αυτός ο τύπος προπόνησης πραγματοποιείται για να εδραιώσει και να βελτιώσει τις δεξιότητες που έχουν ήδη διαμορφωθεί από αθλητές που έχουν προηγουμένως κατακτήσει τις βασικές τεχνικές. Από αυτό, λοιπόν, προκύπτει ότι η πρώτη προϋπόθεση στην πνευματική προπόνηση είναι ο αθλητής να έχει ικανοποιητικό επίπεδο κινήσεων και ενεργειών που είναι απαραίτητες για το άθλημα που ασκείται.

Υπάρχουν, εκτός από αυτή τη βασική προϋπόθεση, ορισμένες άλλες απαιτήσεις που παρουσιάζουμε παρακάτω:

- Απόκτηση και ανάπτυξη της ικανότητας εκτέλεσης κινήσεων, ταυτόχρονα με την πνευματική τους αναπαράσταση.
- Εκτέλεση καθημερινής συνεδρίας διάρκειας τουλάχιστον 10 λεπτών ψυχικής απεικόνισης, μετά από σωματική άσκηση.
- Να εξασκεί συνειδητά κάθε άσκηση νοητικών εικόνων, απεικονίζοντας τόσο την ανάπτυξη των κινήσεων όσο και την οριστικότητα (την επιτυχία της προσέγγισής του).
- Να εφαρμόζουν στην πρακτική άσκηση εκείνους που ασκούνται στη φαντασία.

Η ικανότητα συγκέντρωσης εκπαιδεύεται σταδιακά - ξεκινά με την προσεκτική παρατήρηση του τρόπου με τον οποίο άλλοι αθλητές εκτελούν τις κινήσεις και στη συνέχεια παρατηρούν τις δικές τους κινήσεις. Αργότερα, σε άλλο στάδιο, ο αθλητής καλείται να αναφέρει τα χωρικά χαρακτηριστικά, την ταχύτητα, τη δύναμη, το συντονισμό κ.λπ. Μετά από αυτό, ένα τρίτο βήμα είναι να φανταστεί κανείς πώς ένας άλλος αθλητής εκτελεί όλες τις κινήσεις που εμπλέκονται στο άθλημα, έτσι ώστε στο τέλος ο αθλητής να μπορεί να φανταστεί πώς να εκτελέσει τις δικές του κινήσεις. Ανάλογα με την ικανότητα διατήρησης της προτεινόμενης κινηματογραφικής εικόνας στον τομέα της προσοχής, η εκπαίδευση μπορεί να διαρκέσει από 10 έως 20 λεπτά. Έχει βρεθεί στην πράξη ότι, σε αθλητές που έχουν καλή ικανότητα συγκέντρωσης, το βέλτιστο διάστημα είναι 10 λεπτά.

Μια εξαιρετικά χρήσιμη άσκηση είναι η εξής: σε μια ανταγωνιστική κατάσταση, συνιστάται στον αθλητή να κρατήσει ένα διάστημα 10-15 λεπτών στο οποίο να φανταστεί λεπτομερώς κάθε λεπτομέρεια σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο θα διεξαχθεί ο διαγωνισμός - τον τρόπο με τον οποίο θα ενεργήσει στον τομέα, τις πιθανότητες καταστάσεις, το τελικό αποτέλεσμα.

Η ψυχική προπόνηση είναι εξαιρετικά χρήσιμη, ταυτόχρονα, σε περιπτώσεις όπου η σωματική άσκηση δεν είναι δυνατή, σε αυτές τις περιπτώσεις είναι μια καλή αντικατάσταση για πραγματική προπόνηση, ανεξάρτητα από τον λόγο για τον οποίο ο αθλητής δεν μπορούσε να εκτελέσει την προπόνηση (κακή ιατρική κατάσταση, μεγάλα ταξίδια κ.λπ.).

Αυτό που προκύπτει ως συμπέρασμα είναι ότι μια συνεπής πρακτική της ψυχικής κατάρτισης έχει εκπαιδευτικές αξίες για τον αθλητή, με την εισαγωγή αύξησης της συνειδητοποίησης της δραστηριότητας, της σκέψης των κλάδων, αυξάνει την ικανότητα συγκέντρωσης, οδηγώντας σε καλύτερη επίγνωση των δραστηριοτήτων που πραγματοποιούνται από τον αθλητή σε προπονήσεις ή αθλητικούς αγώνες.



## Μοντέλο ψυχικής εκπαίδευσης

(Επουράνη - Χόλτεβιτσι)

### Στάδιο Ι - Σχηματισμός αναπαραστάσεων κινήσεων

Προπονητής	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Επιδεικνύει / εξηγεί τις κινήσεις (τεχνική χειρονομίας κινητήρα)</li><li>✓ Εξηγεί τα χωρικά, χρονικά, ενεργειακά χαρακτηριστικά των κινήσεων</li><li>✓ Χρησιμοποιεί, προς υποστήριξη των διαδηλώσεων της, άλλα μέσα για να αποσαφηνίσει τις αναπαραστάσεις των κινήσεων: φωτογραφίες, βίντεο κ.λπ.</li><li>✓ Οδηγεί αποτελεσματικά τη συγκεκριμένη δραστηριότητα του αθλητή</li><li>✓ Καθοδηγεί την ψυχική δραστηριότητα του αθλητή σε όλα τα στάδια της προπόνησης</li></ul>
Αθλητής	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Παρακολουθήστε από κοντά την παρουσίαση / επιδείξεις του πούλμαν</li><li>➤ Ζητήστε πρόσθετες εξηγήσεις όπου δεν καταλαβαίνει</li><li>➤ Αναπαράγει προφορικά τις οδηγίες εκτέλεσης</li><li>➤ Προσπαθήστε να εκτελέσετε τις κινήσεις σύμφωνα με τις οδηγίες που δίνονται από τον προπονητή</li><li>➤ Εξηγήστε, προφορικά, τι ήθελε να επιτύχει και τι κατάφερε πραγματικά να κάνει πράξη</li><li>➤ Εκτελεί επαναλαμβανόμενες κινήσεις που οδηγούν, μέσω επανάληψης, στην εκμάθηση των προτεινόμενων κινητικών χειρονομιών και στη διαμόρφωση των απαραίτητων δεξιοτήτων</li><li>➤ Πρακτικά ασκεί κινητικές χειρονομίες</li><li>➤ Παρατηρήστε τις επιδόσεις άλλων αθλητικών συναδέλφων, πιο προηγμένες ή πιο αποτελεσματικές, υπενθυμίζοντας από μόνες τους τι είναι χρήσιμο για τις δικές τους δραστηριότητες</li></ul>

## *Στάδιο II - Εκπαίδευση της ικανότητας εστίασης στις δικές του αναπαραστάσεις*

Ο αθλητής μαθαίνει να μελετά προσεκτικά φωτογραφίες και διαγράμματα σκύλων για το πώς εκτελούνται οι κινητικές κινήσεις, τόσο τις δικές του όσο και εκείνες των άλλων. Παρατηρήστε προσεκτικά διαφορετικές στιγμές της κινητικής δράσης, τις φάσεις της κίνησης ή τα τμήματα του κινούμενου σώματος. Είναι πολύ σημαντικό αυτή η διαδικασία παρατήρησης να επαναλαμβάνεται καθημερινά, για 5-10 λεπτά κάθε φορά, προκειμένου να εξοικειωθεί και να γνωρίσει κάθε λεπτομέρεια της εκτέλεσης και, τέλος, να είναι σε θέση να φανταστεί με ακρίβεια το σύνολο της milcare και τις ιδιαιτερότητες της εκτέλεσης.

Ο αθλητής διδάσκεται από τον προπονητή να εκπροσωπεί ακριβώς τις εκτελέσεις που θα εκτελέσει στην προπόνηση. Για αυτό, πριν από κάθε προπόνηση θα του δοθούν 10-20 δευτερόλεπτα για να επικεντρωθεί στην εικόνα της κίνησης που προτείνεται για εκτέλεση. Μετά την εκτέλεση της κίνησης, ο αθλητής θα λάβει άλλα 10-20 δευτερόλεπτα για να επανεξετάσει διανοητικά την εκτελεσθείσα κίνηση, στη συνέχεια να αναφέρει τι και πώς το έκανε και να λάβει σχόλια από τον προπονητή σχετικά με την ποιότητα της εκτέλεσης.

Φτάνοντας στο σπίτι, ο αθλητής αντιπροσωπεύει 3-5 φορές στο μυαλό του την εκτέλεση που θεωρείται η καλύτερη στην προπόνηση εκείνης της ημέρας, προσπαθώντας να επαναλάβει τις ίδιες κινήσεις στην επόμενη προπόνηση.

Εάν ο αθλητής δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί, όλη αυτή η διαδικασία της νοητικής απεικόνισης θα κατακερματιστεί, σε στιγμές εκτέλεσης, αυξάνοντας ελαφρώς τον αριθμό των φανταστικών στοιχείων μέχρι να φτάσετε στην ικανότητα να παρατηρήσετε πλήρως τις κινήσεις.

### *Στάδιο III – Η πνευματική εκπαίδευση*

Αυτό το στάδιο είναι «δεσμευμένο» για αθλητές που έχουν φτάσει σε υψηλό επίπεδο απόδοσης. Αυτός ο τύπος προπόνησης πραγματοποιείται όταν ο αθλητής είναι ήρεμος και χαλαρός, ξεκινά με περίπου 5 λεπτά και αυξάνει τη διάρκεια σε 10-12 λεπτά. Ο αθλητής αντιπροσωπεύει την προσωπική του εκτέλεση με τον ιδανικό τρόπο εκτέλεσης, διατηρώντας στο συνειδητό επίπεδο την εικόνα «εργασίας». Εάν εμφανιστούν κόπωση, διέγερση ή άλλες διαταραχές, συνιστάται να κάνετε ένα σύντομο διάλειμμα, μετά το οποίο ο κύκλος επαναλαμβάνεται. Συνιστάται επίσης να αερίζεται το δωμάτιο στο οποίο θα πραγματοποιείται πριν από την έναρξη της εκπαίδευσης και να αφαιρούνται τυχόν ενοχλητικοί παράγοντες.

Συνιστάται επίσης στον αθλητή να κρατήσει ένα ημερολόγιο της προπόνησής του, στο οποίο να καταγράψει τις παρατηρήσεις του σχετικά με τις υποκειμενικές καταστάσεις που εμφανίστηκαν κατά τη διάρκεια της προπόνησης και στη συνέχεια να συζητήσει όλα αυτά με τον προπονητή, για να βρει μαζί τις βέλτιστες ευεργετικές λύσεις.

### **❖ Πρόταση και αυτο-πρόταση**

Το φαινόμενο της πρότασης χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα, χρησιμοποιείται όταν θέλουμε να επηρεάσουμε τον συνομιλητή προς την κατεύθυνση που θέλουμε, να αλλάξουμε στάση, συμπεριφορά κλπ.

Από επιστημονική άποψη, η πρόταση περιλαμβάνει την επιρροή ενός ατόμου ή μιας ομάδας προκειμένου να επιτευχθούν ορισμένα αναμενόμενα



αποτελέσματα, χωρίς αυτό το άτομο / ομάδα να το αντιληφθεί. Η πρόταση μπορεί να επηρεάσει όλες τις ψυχικές διαδικασίες, από τις αισθήσεις, τις αντιλήψεις, τη συλλογιστική, τη στάση, την απόφαση. Σε αυτή την προσέγγιση, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ο βαθμός υποδήλων του ατόμου, αλλά και οι αντιδράσεις του υπό τις δεθεθείς συνθήκες.

Όσον αφορά τη χρήση της πρότασης σε σχέση με τους αθλητές, μπορούν να είναι γενικοί ("σήμερα αισθάνομαι καλά, αισθάνομαι πολύ καλά", "Έχω μια πολύ καλή μέρα, παίρνω μέγιστα αποτελέσματα") ή προσαρμοσμένοι στις ιδιαιτερότητες του αθλήματος που το ασκεί το άτομο.

Η εξειδικευμένη βιβλιογραφία παρουσιάζει μια σειρά από αυτοπρονοητικές φόρμουλες εξαιρετικά χρήσιμες στην περίπτωση τραυματισμένων αθλητών:

- "Ο πάγος διώχνει τον πόνο και με κάνει να νιώθω πολύ καλά".
- "το αίμα ρέει γρηγορότερα στην άρθρωση, θρέφοντας τον ιστό που ανακάμπτει γρηγορότερα"
- "καθώς εκτελείτε ασκήσεις ψυχικής προπόνησης, οι σύνδεσμοι γίνονται σαν ύφασμα από χάλυβα και καουτσούκ, ισχυρό αλλά ευέλικτο".
- "η βαθιά αναπνοή πλημμυρίζει το σώμα μου με υγιή ενέργεια"
- "τα οστά έχουν αποκτήσει ένα δίκτυο ινών όπως ο χάλυβας, το οποίο αντιστέκεται στο στρες"
- "όταν εισπνέω η επώδυνη περιοχή γίνεται ζωτικής σημασίας, και όταν εκπνέω ο πόνος εξαφανίζεται".

#### ❖ **Ασκήσεις θετικής σκέψης**

Δεν είναι ασυνήθιστο οι ενέργειές μας να παρεμποδίζονται από την εμφάνιση αμφιβολιών, παράλογων και βαθιά αρνητικών, αντιπαραγωγικών σκέψεων. Αυτές οι σκέψεις δεν κάνουν τίποτα παρά να μας σαμποτάρουν και να εμποδίσουν ή να καθυστερήσουν την επίτευξη των στόχων μας. Η επιτυχία

ή η αποτυχία των προσπαθειών μας εξαρτάται από το πώς διαχειριζόμαστε όλες αυτές τις σκέψεις.

Οι συνέπειες σε ατομικό επίπεδο είναι ότι ακυρώνουν την εστίαση στην ουσία του προβλήματος, υπονομεύουν την αυτοπεποίθηση και αυξάνουν το επίπεδο άγχους.

Σε διαισθητικό επίπεδο, μπορεί να δει κανείς ότι οι αρνητικές σκέψεις οδηγούν σε φτωχά, ανεπιτυχή αποτελέσματα, ενώ οι θετικές σκέψεις οδηγούν σε επιτυχία στην προσέγγιση που λαμβάνεται.

Το φαινόμενο αυτό μπορεί επίσης να παρατηρηθεί στην περίπτωση των αθλητικών αγώνων. Μελέτες που διεξήχθησαν μεταξύ των αθλητών δείχνουν ότι η ικανότητα να σκέφτονται θετικά μεγιστοποιεί τις πιθανότητες αθλητικής επιτυχίας ή ανάκαμψης μετά από ένα περιστατικό / ατύχημα.

Ο σχηματισμός της συνήθειας της θετικής σκέψης βασίζεται στο φαινόμενο της αυτο-πρότασης και έκφρασης στην εσωτερική γλώσσα («στο μυαλό μας»), σε καταφατική μορφή, θετικών δηλώσεων. Από την άλλη, η δυνατή έκφραση των δηλώσεων επιτρέπει τον έλεγχο τους από τον προπονητή / ψυχολόγο.

Προκειμένου ένας αθλητής να γίνει αποτελεσματικός, να είναι πιο σίγουρος για τη δύναμή του και να ξεπεράσει αντικειμενικούς (εξωτερικούς) ή υποκειμενικούς (εσωτερικούς, καθορισμένους από το μυαλό του) φραγμούς, ένας αθλητής πρέπει να θέσει λογικούς στόχους και να χωρίσει τους μεγάλους στόχους σε μικρότερους στόχους και πιο εύκολο να επιτευχθεί.

Το πρώτο βήμα στην εκπαίδευση θετικής σκέψης είναι να ξεκινήσετε αφαιρώντας τις αρνητικές σκέψεις όσο το δυνατόν περισσότερο. Αυτός δεν είναι εύκολος στόχος για να επιτευχθεί. Είναι γνωστό ότι ο ανθρώπινος νους έχει αρκετές περίπου 60.000 - 80.000 σκέψεις την ημέρα, οι περισσότερες από τις οποίες είναι επαναλαμβανόμενες. Φανταστείτε αυτές τις σκέψεις ως μικρές

μαϊμούδες που πηδούν χαοτικά σε ένα δέντρο, από το ένα κλαδί στο άλλο, χωρίς συγκεκριμένη κατεύθυνση ή σούπα. Αυτό συμβαίνει στις σκέψεις μας.

Το πρόβλημα με αυτές τις σκέψεις είναι ότι, επαναλαμβανόμενα επ'αόριστον, χωρίς να το γνωρίζουν, καταλήγουν να μας διαμορφώνουν και να ηγούνται του πεπρωμένου μας και το ονομάζουμε "μοίρα", χωρίς να γνωρίζουμε ότι είμαστε αποκλειστικά υπεύθυνοι για τον τρόπο που φαίνεται τη ζωή μας. Οι σκέψεις μας «περπατούν» στους αυτοκινητοδρόμους (νευρικά κυκλώματα) που δημιουργούνται από εμάς, επαναλαμβάνοντάς τες. Το μόνο που έχουμε να κάνουμε σε περίπτωση που δεν μας αρέσει η ζωή μας είναι να αλλάξουμε τις σκέψεις μας. Αλλάζοντας σκέψεις, αλλάζουμε μοίρα.

Το μυαλό μας δεν κάνει διάκριση μεταξύ φαντασίας και πραγματικότητας και αυτό είναι ένα δίκικο μαχαίρι. Είτε ζείτε μια συγκεκριμένη εμπειρία είτε τη φαντάζεστε, το μυαλό την ερμηνεύει ως πραγματική. Για το λόγο αυτό, επαναλαμβανόμενες εικόνες / σκέψεις τείνουν να γίνονται πραγματικότητα («αυτοεκπληρούμενη προφητεία»). Οι αρνητικές σκέψεις, συνοδευόμενες από τα αντίστοιχα συναισθήματα, δημιουργούν τη λεγόμενη «προφητεία», ακολουθούμενη από έλλειψη ενέργειας, απάθεια, αποτυχία. Η έλλειψη εμπιστοσύνης είναι το αποτέλεσμα τέτοιων σκέψεων, ενώ η αυτοπεποίθηση είναι το αποτέλεσμα μιας θετικής εικόνας.

Υπάρχουν πολλές τεχνικές νοητικού επαναπρογραμματισμού που μπορούν να χρησιμοποιηθούν με επιτυχία στη δραστηριότητα των αθλητών. Ένα από τα πιο αποτελεσματικά είναι ο διαλογισμός. Άλλες τεχνικές περιλαμβάνουν πνευματική απεικόνιση, απευαισθητοποίηση και πολλά άλλα.

***Ο διαλογισμός είναι πολύ αποτελεσματικός όταν θέλουμε να σταματήσουμε εκείνους τους «πιθήκους» που είναι οι σκέψεις μας να ζήσουν τη ζωή μας. Υπάρχουν πολλές τεχνικές διαλογισμού, οι οποίες είναι αποτελεσματικές εάν ασκούνται μακροπρόθεσμα. Μία από τις απλούστερες***

τεχνικές διαλογισμού είναι η εξής: να κάθεστε σε μια καρέκλα, με τα μάτια κλειστά και στην πιο άνετη θέση, την πλάτη σας ευθεία, παρακολουθώντας προσεκτικά πώς ο αέρας εισέρχεται μέσα από τα ρουθούνια σας. Στη συνέχεια, φαντάζομαι πώς κατεβαίνει ελαφρώς, περνά μέσα από τους πνεύμονες πλημμυρίζοντας τους με τη φρεσκάδα του, στη συνέχεια φτάνει στην κοιλιά και στη συνέχεια συνεχίζει προς την αντίθετη κατεύθυνση, από την κοιλιά, μέσω των πνευμόνων, έξω. Το μόνο που έχουμε να κάνουμε είναι να παρακολουθήσουμε την αργή κίνηση του αέρα καθώς εισέρχεται και φεύγει από τους πνεύμονες. Μια καθημερινή προπόνηση, πρωί ή / και βράδυ, για λίγα λεπτά στην αρχή (μπορούμε να ξεκινήσουμε με 5 λεπτά, στη συνέχεια να αυξήσουμε σε 10 λεπτά, 15 κ.λπ.) και μπορούμε να συνεχίσουμε μέχρι να φτάσουμε τα 30-40 λεπτά ή ακόμα περισσότερο, εξασφαλίζει την επιτυχία. προσέγγιση. Είναι καλύτερο να διαλογιστείτε 10 λεπτά την ημέρα από μία ώρα την εβδομάδα. Ο καθημερινός διαλογισμός είναι πολύ πιο ευεργετικός. Η συνεχής πρακτική είναι ένα πρώτο βήμα για να σταματήσουν αυτές οι αρνητικές σκέψεις και να αντικατασταθούν με θετικές σκέψεις που διευκολύνουν την επίτευξη στόχων.

Ο διαλογισμός μπορεί να σας βοηθήσει να γίνετε πιο συγκεντρωμένοι, λιγότερο ανήσυχοι, να βρείτε ταχύτερες λύσεις στα προβλήματα που αντιμετωπίζετε, να είστε πιο χαλαροί, να έχετε καλύτερη απόδοση στον αθλητισμό, με άλλα λόγια η πρακτική του διαλογισμού μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής σας.

Αλλά, το πιο σημαντικό, ο διαλογισμός μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε το μυαλό σας. Οι άνθρωποι γενικά ζουν μια ζωή "αυτόματα", χωρίς να γνωρίζουν τι κάνουν και τι σκέφτονται. Η διέγερση της καθημερινής ζωής τους εμποδίζει να είναι πιο αγκυροβολημένοι στο παρόν, σε αυτά που λένε και πώς δρουν. Ο διαλογισμός θα σας βοηθήσει να μάθετε πώς λειτουργεί το μυαλό σας και να κατανοήσετε καλύτερα τον εαυτό σας. Υπάρχουν πολλοί τύποι διαλογισμού, αλλά για αρχάριους συνιστώ καθοδηγούμενους διαλογισμούς και

μια τεχνική σιωπηλού διαλογισμού που ονομάζεται "τεχνική αναπνοής 100". Αυτή η τεχνική θα σας βοηθήσει να εστιάσετε καλύτερα χρησιμοποιώντας την αναπνοή σας ως σημείο αναφοράς. Θα χρειαστούν περίπου 10-15 λεπτά ανάλογα με την αναπνοή σας. Είναι μια τεχνική που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ανά πάσα στιγμή.

Η στάση του σώματος είναι σημαντική επειδή πρέπει να ελαχιστοποιήσετε την ταλαιπωρία σας και να μην κοιμηθείτε. Καθίστε σε έναν καναπέ, με την πλάτη ευθεία και τα πόδια σας στο πάτωμα. Τα μάτια πρέπει να είναι κλειστά για να έχουν όσο το δυνατόν λιγότερο περισπασμό. Εστιάστε στην αναπνοή σας και μετρήστε κάθε αναπνοή κάτω από 100 σε 1. 'σε την αναπνοή σου να είναι φυσική, όχι δύναμη. Μην προσπαθείς να το κάνεις πιο γρήγορο ή πιο αργό. Εισπνεύστε και εκπνεύστε φυσικά και μετρήστε στο μυαλό σας μέχρι να φτάσετε στο 1.

Όταν εξασκηθείτε σε αυτή την τεχνική για πρώτη φορά, θα έχετε πολλούς περισπασμούς. Είναι φυσιολογικό, συνειδητοποιήστε αυτούς τους περισπασμούς και στη συνέχεια συνεχίστε. Όσο περισσότερο εξασκείσαι, τόσο λιγότερο συχνοί περισπασμοί θα γίνουν. Μερικές φορές πρέπει να προσαρμόσετε τη θέση σας εάν δεν είστε άνετοι. Ρυθμίστε τη θέση και, στη συνέχεια, συνεχίστε από εκεί που σταματήσατε. Αν και είναι καλό να επιλέξετε ένα ήσυχο μέρος για διαλογισμό, μερικές φορές θα ακούσετε θορύβους, μυϊκούς πόνους, αναμνήσεις, όνειρα θα εμφανιστούν - το κλειδί είναι να συνειδητοποιήσετε ξανά και να επιστρέψετε στην αναπνοή μέχρι να ολοκληρωθεί η άσκηση.

Εάν έχετε προβλήματα με τον σιωπηλό διαλογισμό (είναι πιο δύσκολο, μερικές φορές δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε, πρέπει να ξέρετε πώς να ηρεμήσετε το μυαλό σας), μπορείτε να χρησιμοποιήσετε καθοδηγούμενους διαλογισμούς. Με τους καθοδηγούμενους διαλογισμούς δεν έχει σημασία αν ξέρεις πώς να διαλογιστείς ή όχι, αν μπορείς ή δεν μπορείς να ηρεμήσεις το μυαλό σου, δεν χρειάζεται να κάνεις μεγάλη προσπάθεια. Επιπλέον, ο καθοδηγούμενος διαλογισμός σας φέρνει το πλεονέκτημα της απεικόνισης. Ανεξάρτητα από το πόσες σκέψεις εμφανίζονται και πόσο μακριά πηγαίνει το μυαλό σας, είναι

σημαντικό να επιστρέψετε πάντα στην επίγνωση της αναπνοής στην παρούσα στιγμή ή να ακούτε τις λέξεις που λέγονται στον καθοδηγούμενο διαλογισμό. Όσο περισσότερο εξασκείσαι, τόσο πιο εύκολο θα είναι για σένα. Ο διαλογισμός δεν είναι πάντα γεμάτος γαλήνη και ησυχία, αλλά έχει αμέτρητα οφέλη.

Ο διαλογισμός έχει οφέλη που αποδεικνύονται ακόμη και από τους επιστήμονες: μειώνει το επίπεδο άγχους και άγχους, βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου, αυξάνει τη δύναμη της συγκέντρωσης, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, σας βοηθά να βρείτε λύσεις στα προβλήματά σας. Ο σκοπός του διαλογισμού είναι να πάει πέρα από το μυαλό και να βιώσει την ουσιαστική φύση μας - η οποία περιγράφεται ως ειρήνη, ευτυχία και ευλογία. Αλλά, όπως γνωρίζει όποιος προσπάθησε να διαλογιστεί, το ίδιο το μυαλό είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο μεταξύ μας και αυτής της επίγνωσης.

### ❖ **Ασκήσεις αναπνοής**

Η αναπνοή είναι σημαντική για τους αθλητές να διατηρήσουν το σωματικό σθένος, για συναισθηματική ισορροπία, να διεγείρουν όλες τις ζωτικές λειτουργίες. Υπάρχουν τρεις τύποι αναπνοής: κλαδική, δαπανηρή, κοιλιακή. Για τη σωστή άρδευση του εγκεφάλου και άλλων οργάνων, συνιστάται η λεγόμενη "πλήρης αναπνοή", η οποία εμπλέκει όλες τις περιοχές των πνευμόνων.

Η κλαδική ή ανώτερη αναπνοή εξασφαλίζει ότι μόνο το άνω μέρος των πνευμόνων γεμίζει με αέρα. Αυτός ο τύπος αναπνοής θεωρείται ελαττωματικός καθώς καταναλώνει πολύ μεγάλη ποσότητα ενέργειας μαζί του, ενώ η ποσότητα του αέρα που εισέρχεται στους πνεύμονες είναι πολύ μικρή.

Η δαπανηρή ή διάμεση αναπνοή εξασφαλίζει ότι η διάμεση περιοχή των πνευμόνων γεμίζει με αέρα. Επιτυγχάνεται διαστολή του κλωβού πλευρών (απομάκρυνση από τα πλευρά). Μέσω αυτού του τύπου αναπνοής, μια

μεγαλύτερη ποσότητα αέρα εισέρχεται στους πνεύμονες από ό, τι στην περίπτωση της κλαδικής αναπνοής, αλλά εξακολουθεί να είναι ανεπαρκής.

Η κοιλιακή αναπνοή ονομάζεται επίσης βαθιά ή διαφραγματική αναπνοή. Οι ειδικοί λένε ότι αυτός ο τύπος αναπνοής είναι πιο αποτελεσματικός για το σώμα, καθώς εξασφαλίζει τη διείσδυση του αέρα στους κάτω πνεύμονες. Όταν ο σκύλος ασκείται σωστά, αυτός ο τύπος αναπνοής έχει βαθιά χαλαρωτικές επιπτώσεις στο σώμα. Αυτός ο τύπος αναπνοής επιτυγχάνεται με τη μείωση του διαφράγματος και την ώθηση της κοιλιάς προς τα εμπρός, με τους κοιλιακούς μύες να χαλαρώνουν.

*Η πλήρης αναπνοή είναι ένας συνδυασμός των τριών τύπων αναπνοής που παρουσιάζονται παραπάνω. Γίνεται με τον ακόλουθο τρόπο: από τη θέση καθισμάτων, με τη σωστή στήλη, με το σώμα χαλαρό, όσο το δυνατόν περισσότερο αέρα αποβάλλεται από τους πνεύμονες, μετά την οποία πραγματοποιείται η έμπνευση, η οποία περιλαμβάνει 3 στάδια:*

- Χαμήλωσε το διάφραγμα, σπρώχνοντας την κοιλιά προς τα εμπρός (κοιλιακή αναπνοή), η οποία γίνεται με τέλεια χαλαρούς κοιλιακούς μύες για να επιτρέψει την είσοδο όσο το δυνατόν περισσότερου αέρα στην κοιλιά.
- Διαστολή του θώρακα με την αφαίρεση των πλευρών (αντιστοιχεί στην δαπανηρή αναπνοή), η οποία εξασφαλίζει την πλήρωση της ενδιάμεσης περιοχής των πνευμόνων με αέρα.
- Ανύψωση των περιλαίμιων (κλαδική αναπνοή) - όταν ο αέρας έχει έρθει να γεμίσει τους άνω πνεύμονες, η κοιλιά συστέλλεται ελαφρώς.

Κατά την εκπνοή, ο αέρας εξαλείφεται, εκτελώντας τις κινήσεις με την ίδια σειρά όπως στην έμπνευση - τα συμβόλαια κοιλιάς, η προσέγγιση των πλευρών, οι ώμοι χαμηλώνουν.

Η πλήρης αναπνοή εξασφαλίζει μια πολύ καλή οξυγόνωση ολόκληρου του σώματος, έχοντας θετικές επιπτώσεις στην κυκλοφορία του αίματος και το

μεταβολισμό γενικότερα. Είναι κατευναστικό για το νευρικό σύστημα, συμβάλλοντας στην καλύτερη αυτορρύθμιση των ψυχικών καταστάσεων. Η πλήρης αναπνοή δεν πρέπει να είναι σπασμωδική, σαν τρεις αναπνοές, αλλά συνεχείς, slow, που επιτυγχάνονται αβίαστα.

Όλες αυτές οι τεχνικές που παρουσιάζονται υποστηρίζουν την πνευματική προπόνηση των αθλητών, αποτελώντας τη βάση για αυτό και διευκολύνοντας την απόδοση στον αθλητισμό. Χωρίς αυτούς, η ίδια η πνευματική εκπαίδευση θα ήταν πολύ πιο δύσκολη και με λιγότερο αποτελεσματικά αποτελέσματα.

#### ❖ Ύπνωση και εξαιρετική απόδοση

Η ύπνωση είναι ουσιαστικά ένας τρόπος ρύθμισης των ψυχικών καταστάσεων. Στην ύπνωση, ο αθλητής βιώνει, με τη βοήθεια προτάσεων που προσφέρει ο θεραπευτής, ορισμένες ψυχικές καταστάσεις που δεν θα μπορούσε να έχει αποκτήσει με άλλες μεθόδους. Αυτές οι καταστάσεις ονομάζονται επίσης τροποποιημένες καταστάσεις συνείδησης και βασίζονται σε μια διαδικασία καθοδήγησης και συγκέντρωσης. Οι περισσότεροι ειδικοί συμφωνούν ότι η ύπνωση δεν είναι τίποτα περισσότερο από μια κατάσταση βαθύτερης χαλάρωσης. Βιώνουμε καταστάσεις ύπνωσης όταν είμαστε πολύ απορροφημένοι σε αυτό που κάνουμε - είτε διαβάζουμε ένα ενδιαφέρον βιβλίο, βλέπουμε μια ταινία, οδηγούμε κλπ.

Η ύπνωση ορίζεται ως μια επαγόμενη κατάσταση, παρόμοια με τον ύπνο, αλλά διαφορετική από τη φυσιολογική άποψη, μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από υψηλό βαθμό υποβλητικότητας, με αποτέλεσμα μια σειρά αισθητηριακών, αντιληπτικών, αλλαγών στη μνήμη και τον κινητήρα πιο εύκολα. παρά στην κατάσταση της συνείδησης. Σε αυτό το πλαίσιο, μπορούν



να γίνουν θετικές προτάσεις στον αθλητή σχετικά με τις επιδόσεις που αναμένει να έχει στην προπόνηση του αντίστοιχου αθλήματος.

Όσον αφορά τις τεχνικές ψυχικής εκπαίδευσης, οι προτάσεις που μπορούν να γίνουν στην ύπνωση είναι:

α). Αλλαγές στον τομέα της σκέψης - εμφανίζεται η «λογική της έκστασης», γεγονός που κάνει τον αθλητή να αποδέχεται ως λογικές καταστάσεις που κανονικά θα δεχόταν με μεγαλύτερη δυσκολία. Αυτά μπορεί να αφορούν ζητήματα που σχετίζονται με την ικανότητα του αθλητή να επιτύχει μεγαλύτερη απόδοση στο άθλημα ή να υπερβεί ορισμένα όρια που επιβάλλονται από τις σωματικές ή διανοητικές του ικανότητες.

β). Αλλαγές στη σφαίρα του κινητήρα - χαλάρωση των μυών, αυτόματες ενέργειες, αύξηση ορισμένων σωματικών επιδόσεων πέρα από τα όρια που επιβάλλει ο συνειδητός νους.

Όσον αφορά τη χρήση της ύπνωσης στον αθλητισμό, χρησιμοποιείται συχνά στην ψυχολογική προπόνηση κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ως μέθοδος ρύθμισης των ψυχικών καταστάσεων. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι έχουν χρησιμοποιήσει με επιτυχία υπνοθεραπεία σε αθλήματα υψηλών επιδόσεων, επιλύοντας διάφορα προβλήματα αθλητών χρησιμοποιώντας την τεχνική των "στοχευμένων προτάσεων".

Η ύπνωση μπορεί να χρησιμοποιηθεί στον αθλητισμό για την επίλυση διαφόρων καταστάσεων, όπως:

1. Θεραπεία ανταγωνιστικού τραύματος με τη μέθοδο της συναισθηματικής κάθαρσης (υπνωτική νοητική αναβίωση συναισθημάτων που σχετίζονται με μια τραυματική εμπειρία στο παρελθόν).
2. Χρησιμοποιώντας κατευθυνόμενη φαντασία για να αυξήσετε την αυτοπεποίθηση ξαναζώντας διανοητικά το παρελθόν, θετικά γεγονότα.
3. Αναλγητικές προτάσεις για τη μείωση του μετατραυματικού πόνου.

4. Προτείνοντας χαλάρωση για τη μείωση της συναισθηματικής πίεσης κατά τη διάρκεια του ανταγωνισμού.
5. Προτάσεις για την αύξηση της ικανότητας συγκέντρωσης και άμεσης προσοχής
6. Προτάσεις αμνησίας για να βοηθήσουν τους αθλητές να ξεχάσουν δυσμενείς εμπειρίες απόδοσης.

Μέσω της ύπνωσης είναι δυνατόν να επιτευχθεί ο σχηματισμός μιας σταθερής ψυχικής στάσης μέσω της αυτογενούς εκπαίδευσης και του αυτοελέγχου σε οποιαδήποτε κατάσταση. Μπορείτε να δημιουργήσετε διανοητικά σύνολα στον αθλητικό ανταγωνισμό όσον αφορά τις κινητικές δεξιότητες, τους αντιπάλους, τους θεατές, ολόκληρη την κατάσταση του ανταγωνισμού ή τον δικό σας μαχητικό εαυτό. Είναι επίσης δυνατό να αναπτυχθούν οι σωματικές και διανοητικές δεξιότητες που απαιτούνται από τον ανταγωνισμό, παρατηρώντας μόνος του τα δυνατά και αδύνατα σημεία της εκτέλεσης του ατόμου, κυριαρχώντας στη δυναμική της χαλάρωσης-ταχείας ψυχικής θέρμανσης, ασκώντας κινητικές δεξιότητες για τον ανταγωνισμό αναλύοντας συνειδητά την πιο αποτελεσματική αλληλουχία των κινήσεων και του ψυχικού στρες των κινητικών δεξιοτήτων χωρίς την επίγνωση τους, σε κατάσταση ύπνωσης.

Οι κύριοι στόχοι της ψυχολογικής κατάρτισης των αθλητών, επομένως, που μπορούν να επιτευχθούν μέσω ύπνωσης, είναι:

- 1) Μείωση των αρνητικών συναισθημάτων και (προ) ανταγωνιστικό άγχος?
- 2) Αυξανόμενη αντίσταση στο άγχος
- 3) Άρση των διανοητικών φραγμών - φόβος ενός συγκεκριμένου αντιπάλου, του πεδίου, της ανταγωνιστικής κατάστασης, της αποτυχίας, του αποτελέσματος.

4) Ψυχική εκπαίδευση για ταχύτερη εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων, βελτίωσή τους, ανάρρωσή τους μετά από ατύχημα ή ασθένεια, εξοικείωση του αθλητή με την αγωνιστική κατάσταση.

Όσον αφορά τις θετικές προτάσεις που μπορούν να γίνουν για την επίτευξη κατάλληλης προανταγωνιστικής στάσης, την «ήρεμη βεβαιότητα του ανταγωνισμού», ορισμένες από αυτές είναι:

- ✓ Ξεκινάω τον διαγωνισμό με πλήρη αυτοπεποίθηση και εσωτερική πεποίθηση.
- ✓ Ο διαγωνισμός είναι για μένα μια ημέρα εορτασμού, ο εορτασμός του ενθουσιασμού, του θάρρους και της ενέργειάς μου.
- ✓ Προπονούμενος πολύ και διεξοδικά. Η κατάσταση της εκπαίδευσής μου έχει βελτιωθεί πολύ, οι δυνατότητές μου έχουν φτάσει σε υψηλότερο επίπεδο.
- ✓ Έκανα ό,τι ήταν απαραίτητο, εκτέλεσα και στην απαιτούμενη ποιότητα. Είμαι απόλυτα πεπεισμένος ότι θα επιτύχω όλα όσα είχα θέσει ως στόχο να κάνω.
- ✓ Με την προσέγγιση του διαγωνισμού, δείχνω αυξανόμενη εμπιστοσύνη στον εαυτό μου, ηρεμία και χαλάρωση, αντοχή σε κάθε κατάσταση.
- ✓ Θα αντιδράσω ήρεμα σε όλες τις καταστάσεις που θα προκύψουν κατά τη διάρκεια του διαγωνισμού.
- ✓ Όσο πιο περίπλοκος είναι ο ανταγωνισμός, τόσο πιο ενεργητικά θα δράσω για να κερδίσω.

Όλες αυτές οι προτάσεις μπορούν να γίνουν από τον αθλητή, το βράδυ ή το πρωί, επαναλαμβάνοντάς τες αμέσως μετά το ξύπνημα ή πριν από τον ύπνο, όταν το μυαλό είναι πιο υπονοούμενο. Κάθε πρόταση πρέπει να

επαναλαμβάνεται όσες φορές είναι δυνατόν για να εισέλθει στο υποσυνείδητο μυαλό και στη συνέχεια να ενεργήσει προς την κατεύθυνση που θέλουμε.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ακόμη πιο αποτελεσματικά από τον θεραπευτή κατά τη διάρκεια της συνεδρίας ύπνωσης που διαρκεί περίπου 40-60 λεπτά.

Υπάρχουν επίσης κάποιες δυσκολίες στην εφαρμογή ύπνωσης στον αθλητισμό:

- Δεν είναι όλα τα θέματα υπνωτιζά.
- Πρέπει να γίνει καλή συνεργασία με τον προπονητή, ώστε να μην διαχειριστεί προτάσεις που επιλύουν το πρόβλημα αυτή τη στιγμή, αλλά είναι ανεπαρκείς για μελλοντικές ανταγωνιστικές καταστάσεις. την πληγείσα περιοχή.
- Εάν ο θεραπευτής δεν είναι αρκετά έμπειρος, μπορεί να υπάρξει αύξηση στην εξάρτηση του αθλητή από αυτόν.

Η αθλητική απόδοση συνδέεται στενά με την αυτοεικόνα, με την έννοια ότι τα κλινικά δεδομένα και οι παρατηρήσεις που γίνονται στην καθημερινή ζωή έχουν αναδείξει το γεγονός ότι οι άνθρωποι που δεν έχουν ισχυρή ψυχή, κατάθλιψη, άγχος, έλλειψη αυτοπεποίθησης, τείνουν στις περισσότερες περιπτώσεις να αποδίδουν τις επιτυχίες σε τυχαίες αιτίες (π.χ. τύχη) και τις αποτυχίες σε σταθερές αιτίες (δική τους ανικανότητα).

Αντίθετα, τα ισορροπημένα άτομα που είναι επιτυχημένα στη ζωή έχουν την αντίθετη στάση - αποδίδουν τις επιτυχίες των ιδιοτήτων τους και τις αποτυχίες των συγκυριαρχικών παραγόντων (κακή τύχη).

Η πνευματική εκπαίδευση συνίσταται στην ανάλυση των αιτίων της επιτυχίας και της επιλογής και της κατάρτισης και στην καθοδήγηση του θέματος για τον εντοπισμό σταθερών αιτίων επιτυχίας και τυχαίων αιτίων αποτυχίας.

Μπορείτε επίσης να εφαρμόσετε την τεχνική της ψυχικής προπόνησης της ιδανικής αυτοεικόνας (όπως θέλει να είναι ο αθλητής, με τον ιδανικό τρόπο).

Μια μέθοδος που χρησιμοποιείται συνήθως από αυτή την άποψη είναι η μέθοδος καθρέφτη, η οποία χρησιμοποιείται με επιτυχία ως μέθοδος ψυχικής κατάρτισης. Οι προτάσεις που γίνονται στον αθλητή είναι οι εξής:

"Καθίστε σε μια άνετη θέση στην καρέκλα και προσπαθήστε να χαλαρώσετε όσο πιο βαθιά μπορείτε. Χαλάρωσε όλο και πιο βαθιά. Τώρα φανταστείτε τον εαυτό σας να κάθεται χαλαρός σε αυτή την καρέκλα και να έχει έναν καθρέφτη στο πίσω μέρος και έναν καθρέφτη μπροστά. Κοιτάξτε στον καθρέφτη και κοιτάξτε την ανεπιθύμητη εικόνα σας (ένας αθλητής γεμάτος φόβους, απογοητεύσεις, ανασφαλείς για τον εαυτό του, ανίκανος να κινητοποιηθεί για να επιτύχει την επιθυμητή απόδοση. Στη συνέχεια, κοιτάξτε στον μπροστινό καθρέφτη όπου μπορείτε να έχετε τη σαφή και ξεχωριστή εικόνα του ατόμου που θέλετε να είστε - του επιτυχημένου αθλητή, με αυτοπεποίθηση στον εαυτό του και τις δυνάμεις του, ο οποίος πετυχαίνει σε κάθε βήμα που κάνει στον αθλητισμό. Δείτε κάθε λεπτομέρεια για το πώς πετυχαίνετε την επιθυμητή απόδοση στο άθλημα. Η θετική εικόνα του ατόμου που θέλετε να είστε. Παρατήρησε μια μικρή πόρτα στον καθρέφτη μπροστά σου. Φανταστείτε ότι μπαίνετε σε αυτή την πόρτα και γίνεστε ένα με αυτή την εικόνα, με την επιθυμητή εικόνα, ότι γίνεστε το άτομο που θέλετε να είστε. Ταυτόχρονα, πείτε στον εαυτό σας ότι είστε πολύ ευχαριστημένοι με τον τρόπο που είστε τώρα και προσπαθήστε να ζήσετε την αίσθηση της ευημερίας που έχετε σε αυτή την κατάσταση. " ένα θετικό συναίσθημα στην πράξη της οπτικοποίησης είναι εξαιρετικά σημαντικό για την επιτυχία της προσέγγισης.

Τις πρώτες τρεις εβδομάδες, ο αθλητής μαθαίνει την τεχνική χαλάρωσης. Στη συνέχεια, σταδιακά, εισάγονται οι ευφάνταστες ασκήσεις κατάρτισης.

Μετά την εξειδίκευσή τους, ο αθλητής διδάσκεται πώς να ασκεί αυτές τις ασκήσεις στο σπίτι καθημερινά για 20 λεπτά.

Κλινικές μελέτες έχουν δείξει ότι αυτή η τεχνική ψυχικής κατάρτισης, που ασκείται τακτικά για όσο το δυνατόν περισσότερο, είναι εξαιρετικά αποτελεσματική και έχει σταθερά αποτελέσματα στην επίτευξη απόδοσης σε αθλητικούς αγώνες.

## **Πέντε ασκήσεις για την ενίσχυση της ψυχικής σας δύναμης στον αθλητισμό**

Έχεις αρκετή ψυχική δύναμη; Θέλετε να είστε πάντα ένα βήμα μπροστά από τους αντιπάλους σας; Ξέρετε πώς να προσεγγίσετε δύσκολες καταστάσεις και να παίξετε όσο το δυνατόν καλύτερα υπό πίεση;

Ψυχική δύναμη σημαίνει ότι μπορείτε συνεχώς να παίξετε στο έπακρο τις δυνατότητές σας σε οποιαδήποτε δεδομένη κατάσταση. Ανεξάρτητα από το επίπεδο του στον αθλητισμό ή το ταλέντο του, κάθε αθλητής μπορεί να μάθει να είναι πνευματικά δυνατός. Κάθε αθλητής μπορεί να χρησιμοποιήσει την ψυχική του δύναμη για να αυξήσει τις δυνατότητές του και να είναι πάντα ένα βήμα μπροστά από τους αντιπάλους του.

Οι αθλητές με μεγάλη ψυχική δύναμη είναι εκείνοι που παίρνουν την μπάλα όταν πρέπει να ληφθεί μια σημαντική απόφαση, εκείνοι από τους οποίους οι συμπαίκτες περιμένουν να καθοδηγηθούν σε δύσκολες καταστάσεις, εκείνοι που παίζουν συνεχώς όσο μπορούν σε οποιαδήποτε κατάσταση, ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει γύρω τους.

Το *1ο*. *Βελτιώστε την αυτογνωσία σας*: να γνωρίζετε τις αδυναμίες σας, ώστε να μπορείτε να τις βελτιώσετε. Γνωρίστε τις δυνάμεις σας για να τις χρησιμοποιήσετε.

Είναι σημαντικό να εντοπίσετε καταστάσεις που δυσκολεύονται σε έναν διαγωνισμό. Για παράδειγμα, μπορεί να υπάρχουν ορισμένα λάθη ή περισσότερα

λάθη, ένας απογοητευμένος αντίπαλος, κακές επιλογές και ούτω καθεξής. Μόλις το κάνετε αυτό, το επόμενο βήμα είναι να κάνετε σχέδια (στα οποία πρέπει να επιμείνετε) πώς θα αντιδράσετε όταν αντιμετωπίζετε τέτοιες καταστάσεις στο μέλλον. Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει σκέψεις, στρατηγικές αντίδρασης σώματος, συμπεριφορές και ένα σχέδιο για το παιχνίδι σας.

Το τελευταίο βήμα είναι η εφαρμογή του νέου σχεδίου, πρώτα στην κατάρτιση και στη συνέχεια στους διαγωνισμούς. Στην αρχή μπορεί να είναι μια πρόκληση να αλλάξετε τον τρόπο σκέψης σας, αλλά όπως κάθε άλλη νέα δεξιότητα, θα γίνει αυτόματη με την άσκηση.

2. *Γίνετε ανθεκτικοί:* Αναπτύξτε μια ρουτίνα συγκέντρωσης που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ξεπεράσετε γρήγορα τα λάθη και να εστιάσετε στο παρόν. Ο στόχος είναι να επιτευχθεί η ίδια νοοτροπία νίκης πριν από κάθε βήμα, παιχνίδι ή ικανότητα. Αυτό θα σας βοηθήσει να παίξετε με συνέπεια τόσο στην προπόνηση όσο και στους διαγωνισμούς. Εάν χρησιμοποιήσετε τη ρουτίνα σας με επιτυχία, θα γίνετε ανθεκτικοί και θα έχετε περισσότερες πιθανότητες να έχετε τα καλύτερα αποτελέσματα σε οποιαδήποτε κατάσταση. Μια ρουτίνα συγκέντρωσης περιλαμβάνει τόσο σωματικά όσο και ψυχικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε κάθε φορά που πρέπει να εστιάσετε ξανά.

3. *Αυξήστε την αυτοπεποίθησή σας:* για να συνεχίσετε να πιστεύετε ότι μπορείτε να έχετε τα καλύτερα αποτελέσματα πρέπει να έχετε κατά νου όλες τις επιτυχίες του παρελθόντος και τους λόγους για τους οποίους μπορείτε να παίξετε με πλήρη ικανότητα σε οποιαδήποτε κατάσταση. Το κίνητρο μπορεί να έρθει σε σας να θυμάστε τις προηγούμενες παραστάσεις σας όταν αντιμετωπίσατε δύσκολες καταστάσεις και ήσασταν σε θέση να δώσετε τον καλύτερό σας εαυτό.

4. *Ισχυρή σκέψη:* Για να είστε διανοητικά δυνατοί, πρέπει να έχετε ένα ισχυρό μυαλό. Το να έχεις δυνατό μυαλό σημαίνει να κυριαρχήσεις στον εσωτερικό σου λόγο και να επιλέξεις ποιες σκέψεις χρησιμοποιείς. Αν μπορείς να ελέγξεις το

μυαλό σου, θα μείνεις σε αυτή τη θετική ζώνη και θα κρατήσεις τη νοοτροπία του νικητή. Πρέπει να είστε σε θέση να αναγνωρίσετε τότε χρησιμοποιείτε αρνητική ή άχρηστη σκέψη και να χρησιμοποιήσετε στρατηγικές για να σταματήσετε ή να αλλάξετε τις σκέψεις σας. Πρέπει επίσης να είστε σε θέση να αντικαταστήσετε με θετική ή χρήσιμη σκέψη.

Όταν έχετε "μαύρες" σκέψεις, ακολουθήστε αυτή την εύκολη άσκηση σε 3 απλά βήματα:

Αμέσως φανταστείτε τη μεγάλη κόκκινη πινακίδα στάσης ή ένα κόκκινο φανάρι.

Πείτε στον εαυτό σας αμέσως "STOP!"

Κάντε και τα δύο αμέσως ταυτόχρονα.

## **Σχέδιο ψυχικής εκπαίδευσης**

*Στάδιο I: Σχηματισμός αναπαραστάσεων κινήσεων*

Προπονητής:

- Επιδεικνύει και εξηγεί τις κινήσεις τους και τα χωρικά, χρονικά, ενεργειακά χαρακτηριστικά τους.
- Χρησιμοποιεί άλλα διαισθητικά και λεκτικά μέσα: φωτογραφίες, σκίτσα, σχέδια, ενδείξεις, συστάσεις, εκτιμήσεις.
- Καθοδηγεί την ψυχική δραστηριότητα των αθλητών σε όλα τα στάδια της προπόνησης.

Αθλητές:

- Ακολουθώ προσεκτικά τις εξηγήσεις και τις επιδείξεις του προπονητή.
- Αναπαράγω προφορικά τις οδηγίες εκτέλεσης.
- Προσπαθήστε να εκτελέσετε σύμφωνα με το "μοντέλο"
- Να αναφέρουν προφορικά τι πέτυχαν και τι δεν πέτυχαν.



- Επαναλαμβάνει ακολουθίες κινήσεων που μπορούν να επιτευχθούν με μεταφορά - πραγματική μάθηση.
- Πρακτικά εφαρμόζει τις πραγματικές χειρονομίες του κινήτρου.
- Αναλύει το επίπεδο εκτέλεσης και αναφέρει την πρόοδο στον προπονητή.
- Συμπληρώστε τις πληροφορίες σχετικά με το μαθησιακό κίνημα, παρατηρώντας άλλους πιο προχωρημένους συναδέλφους.
- Κάντε συγκρίσεις μεταξύ αυτού και άλλων συναδέλφων.

### *Στάδιο II: Εκπαίδευση της ικανότητας εστίασης στις δικές του αναπαραστάσεις*

Ο αθλητής μαθαίνει να παρατηρεί, να μελετά προσεκτικά φωτογραφίες, πηγούνια της εκτέλεσης κινητικών χειρονομιών, τις κινήσεις του ή άλλων, αναλύοντας σταδιακά και σταδιακά διαφορετικές στιγμές της κινητικής πράξης, τις φάσεις κίνησης ή τμήματα του σώματος σε κίνηση. Η παρατήρηση των ίδιων εικόνων επαναλαμβάνεται πολύ σε διαστήματα μιας ημέρας, 5-10 λεπτά κάθε φορά, μέχρι να διατηρηθεί κάθε λεπτομέρεια της εκτέλεσης και ο αθλητής να μπορεί να φανταστεί ακριβώς όλη την κίνηση και τις ιδιαιτερότητες της εκτέλεσης.

Ο αθλητής διδάσκεται να εκπροσωπεί ακριβώς τις εκτελέσεις που κάνει στην προπόνηση. Θα υπάρχουν περίπου 10-20 δευτερόλεπτα εστίασης κάθε φορά στην εικόνα του κινήματος που προτείνεται για εκτέλεση.

Μετά την εκτέλεση, ο αθλητής αναθεωρεί διανοητικά για 5-10 δευτερόλεπτα τι και πώς απέδωσε, και στη συνέχεια αναφέρει τι και πώς το έκανε και λαμβάνει τα σχόλια του προπονητή.

2-3 ώρες μετά την τελευταία προπόνηση, ο αθλητής επαναλαμβάνει διανοητικά τις τεχνικές του 3-4 φορές κατά τη διάρκεια του πρακτικού μαθήματος.

### *Στάδιο III: ίδια η πνευματική κατάρτιση*

- Εκτελείται από αθλητές που έχουν μάθει σωστά τις κινήσεις, σε ικανοποιητικό επίπεδο απόδοσης.

- Υπάρχουν καθημερινές συνεδρίες, όταν ο αθλητής είναι ήρεμος και χαλαρός, για 10-12 λεπτά.

- Ο αθλητής αντιπροσωπεύει τη δική του εκτέλεση με τη μορφή και με τα βέλτιστα χαρακτηριστικά όπως στο διαγωνισμό, διατηρώντας στο επίκεντρο της συνείδησης πολύ ζύπνια την εικόνα εργασίας.

- Εάν παρεμβαίνουν και άλλες επιπτώσεις της αποδραστικής φύσης, ο αθλητής σταματά και συνεχίζει διανοητικά την προτεινόμενη κίνηση.

- Αν αγχώνεται ή αγχώνεται, διακόπτει την εκπαίδευσή του, χαλαρώνει, προχωρά σε άλλες ελαφρές και ευχάριστες δραστηριότητες, τότε επιστρέφει όταν νομίζει ότι μπορεί να συγκεντρωθεί.

- Συνιστάται η πνευματική εκπαίδευση να γίνεται σε ευάερη αίθουσα, χωρίς ενοχλητικά ερεθίσματα.

Η ψυχική επανάληψη, ως μέθοδος ψυχικής κατάρτισης, είναι χρήσιμη επειδή:

- Είναι μια μέθοδος προσβάσιμη σε όλους τους αθλητές.

- Μπορεί να γίνει σε γυμναστήριο χωρίς να απαιτούνται ειδικές ρυθμίσεις.

- Δεν απαιτεί πολύ χρόνο για να ολοκληρωθεί, η διάρκεια είναι 20-30 δευτερόλεπτα για κάθε διαδικασία / τεχνικό στοιχείο και μπορεί να γίνει σε μια παύση επιστροφής μετά από μια μέση προσπάθεια.

- Οι αθλητές μπορούν να εκτελέσουν νοητική επανάληψη ανά πάσα στιγμή, όπου και αν βρίσκονται.

Ο συγκεκριμένος τρόπος εκτέλεσης της προπόνησης είναι ο εξής: μετά από ένα τεχνικό στοιχείο ή διαδικασία που αποδεικνύεται και εξηγείται, οι αθλητές επαναλαμβάνουν την άσκηση σε μέρη, στη συνέχεια σε παγκόσμιο επίπεδο, μέχρι να σχηματίσουν την εικόνα της κίνησης. Μετά την απόκτηση των βασικών δεξιοτήτων, προχωρούν στην πνευματική επανάληψη, περίπου 20-30

δευτερόλεπτα για ένα τεχνικό στοιχείο. Οι αθλητές υιοθετούν την επιδέναμη θέση, με τα χέρια τους κοντά στο σώμα τους, σε απόλυτη χαλάρωση και σιωπή, παραλαμβάνοντας το έργο τους.

Αυτή η προπόνηση μπορεί να εκτελεστεί σε μια παύση επιστροφής.

Εάν ο αθλητής πρέπει να κυριαρχήσει σε διάφορες κινήσεις στο ίδιο μάθημα, θα εκτελεστούν αρκετές επαναλήψεις διαφόρων τεχνικών και διαδικασιών (4-5 το πολύ, κατά προτίμηση). Αυτό το έργο ανήκει στους αθλητές ακόμη και στον ελεύθερο χρόνο τους, περίπου 4 ημέρες την εβδομάδα, 10-15 λεπτά την ημέρα.

Ο καρδιακός ρυθμός είναι επίσης πολύ σημαντικός και έχει σημαντικές επιπτώσεις όσον αφορά τις αθλητικές επιδόσεις. Οι περισσότεροι αθλητές, ανεξάρτητα από το επίπεδο συναισθηματικής ισορροπίας, τείνουν να υπερεκτιμούν την ανταγωνιστική κατάσταση που αντιμετωπίζουν, να της δίνουν μεγαλύτερη σημασία από ό, τι πραγματικά έχει, γεγονός που δημιουργεί συνέπειες τόσο διανοητικά (μειωμένη δύναμη συγκέντρωσης, διανέμεται η προσοχή sa), όσο και φυσιολογικά, επιταχύνοντας τον καρδιακό ρυθμό. Αυτό συνεπάγεται μια σειρά αρνητικών συνεπειών που επηρεάζουν άμεσα τις αθλητικές επιδόσεις.

Ως τρόποι αντιμετώπισης αυτών των αρνητικών επιπτώσεων αναφέρουμε:

- επίγνωση των φυσιολογικών αλλαγών που συμβαίνουν στο σώμα κατά τη διάρκεια του αθλητικού ανταγωνισμού (εκ των προτέρων επιτάχυνση του καρδιακού παλμού, διάφορες νευρογεωλογικές αντιδράσεις - ωχρότητα, εφίδρωση των φοινίκων, τρέμουλο με την αδυναμία ελέγχου του κ.λπ.). η συνειδητοποίηση αυτού του είδους των αντιδράσεων είναι το πρώτο βήμα προς τον συνειδητό έλεγχο τους·
- διανοητικός προγραμματισμός και προετοιμασία για τον έλεγχο των αρνητικών αντιδράσεων·

- πραγματικός έλεγχος φυσιολογικών / ψυχοσωματικών αλλαγών (άσκηση αναπνοής). συναισθηματική αυτορρύθμιση (έλεγχος συναισθημάτων και ακατάλληλων αντιδράσεων, φόβος, άγχος, έλεγχος συναισθημάτων σε απρόβλεπτες καταστάσεις - π.χ. περιστατικό πυροβολισμού - σε καταστάσεις υπερφόρτωσης - σωματικές και ψυχικές δυσκολίες, μπλοκαρίσματα κ.λπ.: έλεγχος των συναισθημάτων μέσω της αναπνοής, μασάζ, χαλάρωση που προβλέπει πιθανές αντιδράσεις πανικού, έλεγχος δυσφορίας, έλεγχος ευερεθιστότητας / εσωτερικής έντασης, έλεγχος επιθετικότητας, μαχητικότητας, εξάλειψης φόβων ενώ ξεπερνούν το φόβο, την ικανότητα εσωτερικεύστε και ελέγξτε τον εαυτό σας, ξεπερνά το φόβο της επιτυχίας ή της αποτυχίας / απόσπασης).
- "Θετική σκέψη" - παράλληλα με τον έλεγχο της αναπνοής, επανεκτίμηση της κατάστασης που αντιμετωπίζει ο αθλητής, θα διατυπωθούν οι στόχοι που πρέπει να επιτευχθούν, "οπτικοποιώντας" (διανοητικά) μια βέλτιστη "διαδρομή" που οδηγεί στην επίτευξη της απόδοσης των αποτελεσμάτων.
- εφαρμογή του καθιερωμένου σχεδίου.

### **Άσκηση που πρέπει να ασκείται από τον αθλητή πριν από έναν αθλητικό αγώνα**

Ένας αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισης των αρνητικών αντιδράσεων που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια ενός διαγωνισμού είναι η ακόλουθη προσέγγιση:

1. *Βρίσκομαι σε κατάσταση ανταγωνισμού. Θέλω πραγματικά να κερδίσω (είμαι πολύ παρακινημένος) και αυτό με κάνει να αγχώνομαι. Γνωρίζω ότι άλλοι (συνάδελφοι, φίλοι κ.λπ.) περιμένουν πολλά από μένα, επειδή ξέρω ότι είμαι καλός αθλητής. Κι αν τους απογοητεύσω; Νιώθω σαν να χάνω τον έλεγχο, δεν μπορώ να ελέγξω τον χτύπο της καρδιάς μου πια και ιδρώνω. Αυτό με κάνει*

να μην μπορώ πλέον να επικεντρωθώ στον στόχο και να επιτύχω επιδόσεις πολύ κάτω από το επίπεδο που συνήθως φτάνω.

2. Επανεκτιμώ την κατάσταση που αντιμετωπίζω· οι κύριες ψυχικές διαδικασίες που εμπλέκονται αυτή τη στιγμή είναι: κίνητρα (γιατί θέλω τόσα πολλά να κερδίσω / τι με παρακινεί; ποιες είναι οι συνέπειες σε περίπτωση αποτυχίας - είναι πολύ σημαντικό να έχουμε ένα σωστό κίνητρο; τόσο η υποευρωπαϊώση (αδιαφορία για τον ανταγωνισμό) όσο και η υπερκινητικότητα (η επιθυμία να κερδίσω με οποιοδήποτε κόστος) οδηγούν σε αποτυχία) και προσοχή (ειδικά η ικανότητα εστίασης της προσοχής, για να "επικεντρωθεί" στο στόχο). Παράλληλα, ξεκινά ένα πρόγραμμα «επανεξισορρόπησης» / «επαναβαθμονόμησης», επιστρέφοντας στην αρχική κατάσταση συναισθηματικής ισορροπίας, χαλάρωσης. Είναι πολύ σημαντικό σε αυτό το στάδιο για τον αθλητή σε μια ανταγωνιστική κατάσταση να προσπαθήσει να αντιδράσει λογικά και όχι συναισθηματικά.

3. Ξεκινά με μια άσκηση αναπνοής, για τον έλεγχο της και, εμμέσως, για τον καρδιακό ρυθμό (ο οποίος, όπως έχουμε δείξει, έχει άμεσες συνέπειες στην ικανότητα συγκέντρωσης / αντίδρασης). Η απλούστερη άσκηση, προσβάσιμη σε όλους, είναι η τετράχρονη αναπνοή: εισπνεύστε (αριθμός έως τέσσερις), κρατήστε την αναπνοή σας τέσσερις φορές, εκπνεύστε τέσσερις φορές, κρατήστε την αναπνοή σας τέσσερις φορές. Αυτή η άσκηση επαναλαμβάνεται μέχρι να εγκατασταθεί μια κατάσταση ηρεμίας, χαλάρωσης, απόσπασης.

4. Η δύναμη της θετικής σκέψης είναι (re) γνωστή, οπότε δεν θα επιμείνουμε στον ορισμό της. Κυρίως, συνίσταται στην πνευματική απεικόνιση του στόχου που θέλουμε να επιτύχουμε, καθώς και στα βήματα που πρέπει να γίνουν για την επίτευξη του. Προσοχή: είναι πολύ σημαντικό να προγραμματίσουμε τους εαυτούς μας διανοητικά για κέρδος, να είμαστε απόλυτα πεπεισμένοι για την επιτυχία που θα έχουμε. Κάθε ίχνος αμφιβολίας που έχουμε για την επιτυχία θα έχει αρνητικές επιπτώσεις όσον αφορά την απόδοση. Παράδειγμα: Είμαι απόλυτα ήρεμος, ισορροπημένος. Τίποτα από όσα συμβαίνουν γύρω μου δεν με

*επηρεάζει. Μόνο εγώ και ο στόχος μου θέλω, μπορώ και πρέπει να πετύχω. Ο στόχος μου είναι να έχω τα μέγιστα αποτελέσματα, κάτι που θα συμβεί. Θέλω, μπορώ και θα πετύχω.*

Προσοχή: Το μοντέλο που παρουσιάστηκε προηγουμένως είναι απλά ένα παράδειγμα, το οποίο έχει το ρόλο να βοηθήσει τον αθλητή να συνειδητοποιήσει τη σημασία της θετικής σκέψης, του αυτοελέγχου σε καταστάσεις άγχους / ανταγωνισμού. Είναι ένα σημείο εκκίνησης, αλλά, ανάλογα με την κατάσταση που αντιμετωπίζετε, μπορεί να προσαρμοστεί στις λεπτομέρειες κάθε κατάστασης.

## **Τεχνικές απεικόνισης (πρακτικές ασκήσεις)**

Δεν υπάρχει γενικά έγκυρη τεχνική επειδή είμαστε όλοι διαφορετικοί. Μια τεχνική που λειτουργεί καλά για εσάς μπορεί να μην λειτουργεί για μένα ή για κανέναν άλλο.

### **1. Η τεχνική "Ενεργήστε σαν"**

Σε αυτή την τεχνική θα απεικονιστείτε ότι είστε ήδη αυτό που θέλετε να είστε. Θα απεικονιστείτε ότι έχετε ήδη αυτό που θέλετε να έχετε, για παράδειγμα, για να επιτύχετε την επιθυμητή απόδοση στο άθλημα που ασκείτε. Σε αυτή την άποψη βλέπετε ήδη και αισθάνεστε πώς θα θέλατε να αισθάνεστε: ευτυχισμένοι, υγιείς, γεμάτοι ενέργεια, ικανοποιημένοι, χαλαροί κ.λπ. Σε αυτή την άποψη, συμπεριφέρεστε, κινείστε, ενεργείτε ακριβώς όπως θα θέλατε να συμπεριφέρεστε με τον εαυτό σας, την οικογένειά σας, το κοινό σας κ.λπ.

### **2. Τεχνική "προβολής πάνελ"**

Ο πίνακας προβολής είναι στην πραγματικότητα μια οπτική-συναισθηματική άγκυρα και μια τεχνική από μόνη της. Ο πίνακας σας βοηθά να

συνδεθείτε πιο βαθιά με αυτό που θέλετε να είστε. Είναι στην πραγματικότητα μια χαρτόνι, πλαστική ή ελαφριά μεταλλική πλάκα, στην οποία θα επισυνάψετε εικόνες, σύμβολα ή μικρά αντικείμενα που αντιπροσωπεύουν τα πράγματα που θέλετε να υλοποιήσετε στη ζωή σας. Μπορείτε να επισυνάψετε εικόνες, φωτογραφίες, σύμβολα που έρχονται να σας βοηθήσουν, να σας υποστηρίξουν σε κάθε τομέα της ζωής σας. Αυτός ο θεατής σας βοηθά να ορίσετε καλύτερα το όραμά σας, να το ξεκαθαρίσετε και να εστιάσετε περισσότερο στους στόχους σας. Ότι ανεξάρτητα από τους περισπασμούς που έχεις κατά τη διάρκεια της ημέρας.

### **3. Η τεχνική της «απεικόνισης στο διαλογισμό»**

Αυτή είναι μια τεχνική απεικόνισης που προτάθηκε από τον Αγιώτατο Δαλάι Λάμα. Έχει μιλήσει συχνά στις ομιλίες του για το πόσο απλή είναι αυτή η τεχνική. Τι πρέπει να κάνεις; Είναι σημαντικό να εισέλθετε σε μια κατάσταση διαλογισμού και να προσπαθήσετε να εστιάσετε μόνο στην αναπνοή, να εγκατασταθείτε μόνο στον τρόπο με τον οποίο ο αέρας εισέρχεται και αφήνει τα ρουθούνια σας. Όταν καταφέρετε να κυριαρχήσετε σε αυτή την απλή άσκηση, το μυαλό σας γίνεται εντελώς άδειο. Και όσο περισσότερο κατεβαίνετε σε αυτή την κατάσταση, γίνεστε όλο και βαθύτεροι και μετά από 15-30 λεπτά αρχίζετε να απεικονίζετε τις σκηνές που θέλετε, την εικόνα που θέλετε. Αυτή η τεχνική είναι πολύ ισχυρή επειδή στην κατάσταση του βαθιού διαλογισμού έχετε πλήρη πρόσβαση στα κύματα τετά, στο υποσυνείδητό σας.

### **Τα κύρια βήματα της συνεδρίας προβολής/ απεικόνισης**

#### **Βήμα 1: Ορίστε έναν σαφή στόχο στο μυαλό σας**

Επιλέξτε ένα σαφές όραμα ή εργαστείτε στο σενάριο της ζωής σας. Μπορείτε να επιλέξετε μόνο έναν στόχο. Ό,τι κι αν επιλέξετε, η ιδέα στην οποία εργάζεστε πρέπει να είναι σαφής.

Οι στόχοι που θέλετε να υλοποιήσετε πρέπει να είναι σαφείς, παρακινητικούς και αυθεντικούς. Οι εικόνες που δημιουργείτε πρέπει να είναι ακριβώς όπως θέλετε, να εκφράζουν ακριβώς αυτό που θέλετε, να είναι φωτεινές, γεμάτες λεπτομέρειες, χρώμα, δράση και συναίσθημα. Όσο πιο σαφείς, πιο περιμετρολογιτικές, τόσο πιο φωτεινές και ακριβείς είναι αυτές οι εικόνες, τόσο πιο γρήγορα θα υλοποιηθούν οι επιθυμίες σας. Τόσο σαφείς στόχοι.

### **Βήμα 2: Διάρκεια της περιόδου λειτουργίας προβολής**

Ο χρόνος που αφιερώνεται για τις πρώτες συνεδρίες προβολής δεν πρέπει να είναι πολύς. Για αρχάριους, είναι καλή ιδέα να διατηρήσετε τις συνεδρίες προβολής όσο το δυνατόν συντομεύσεις. Εάν η περίοδος είναι πολύ μεγάλη μπορεί να προκαλέσει μια κατάσταση δυσφορίας ειδικά για άτομα που δεν είναι συνηθισμένοι στην κατάσταση του διαλογισμού.

Κάθε περίοδος λειτουργίας πρέπει να είναι 1-2 λεπτά μεγαλύτερη από την προηγούμενη περίοδο λειτουργίας μέχρι να καθορίσετε τη βέλτιστη διάρκεια της προβολής σας. Όσο περισσότερο κρατάτε μια καθαρή και συγκεκριμένη εικόνα, μια φωτεινή εικόνα στο μυαλό σας, τόσο περισσότερο θα είστε σε θέση να εντυπωσιάσετε το υποσυνείδητο με τα νέα προγράμματα που θέλετε.

### **Βήμα 3: Χαλάρωση**

Όταν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε εργαλεία απεικόνισης, είναι σημαντικό να μάθετε να χαλαρώνετε. Για να δείτε συνεδρίες για να επιτύχετε το σκοπό τους, πρέπει να είστε σε μια συγκεκριμένη κατάσταση του μυαλού. Το ήρεμο, χαλαρό, γαλήνιο μυαλό είναι πολύ πιο ανοιχτό, δεκτικό και ικανό να επιφέρει αλλαγές στον φυσικό κόσμο.

Είναι απαραίτητο να αποκτήσετε πρόσβαση στην κατάσταση άλφα ή καλύτερα στην κατάσταση τέρτα. Οι καλύτερες στιγμές για να εξασκήσετε την οπτικοποίηση είναι το πρωί όταν ξυπνάτε και το βράδυ πριν από το κρεβάτι.

### **Βήμα 4: Θέση ενόψει**

Πρέπει να επιλέξετε τη θέση σας κατά την άποψή σας.



Μπορείτε να επιλέξετε τη θέση του ηθοποιού για τον οποίο μιλήσαμε στο άλλο κεφάλαιο, μια θέση στην οποία συμμετέχετε ενεργά στην ψυχική σκηνή στην οποία συμμετέχετε, βρίσκεστε μέσα στην ταινία σας. Ή, ανάλογα με το πώς προτιμάτε, μπορείτε να επιλέξετε τη θέση του θεατή στην οποία βλέπετε τον εαυτό σας από έξω, βλέπετε τον εαυτό σας να παίζει στην ταινία του οράματός σας.

### **Βήμα 5: Ξεχάστε την ερώτηση "ΠΩΣ;"**

Είναι χρήσιμο να εστιάσετε την ερώτησή σας στο ζήτημα της ΕΚ στη διαδικασία οπτικοποίησής σας; και ξεχάστε την ερώτηση ΠΩΣ. Πώς θα εκπληρωθεί η επιθυμία μου; Αυτό πρέπει να εξαλείφεις από το μυαλό σου, τον τρόπο εκπλήρωσης της επιθυμίας. Δεν είναι δουλειά σου να κάνεις τον στόχο σου πραγματικότητα. Δεν είναι δουλειά σου να ξέρεις τον τρόπο και τον τρόπο με τον οποίο το υποσυνείδητο και το κβαντικό πεδίο θα εκπληρώσουν τις επιθυμίες σου. Απλά πρέπει να επικεντρωθείς στην τελική εικόνα, στο τελικό αποτέλεσμα.

### **Βήμα 6: Χρήση συναισθημάτων στην απεικόνιση**

Για να είναι η οπτικοποίησή σας ισχυρή και αποτελεσματική, πρέπει να φορτωθεί με ισχυρά συναισθήματα. Το συναίσθημα είναι το εφελτήριο εκτόξευσης που στέλνει πληροφορίες από την πνευματική εικόνα, από την επιθυμία, απευθείας στο υποσυνείδητό σας που συνδέεται με το κβαντικό πεδίο.

Όταν βρίσκεστε στην συνεδρία προβολής σας, είναι καλό να εκπέμπετε ισχυρά συναισθήματα που είναι σύμφωνα με τις επιθυμίες σας. Η γονιμοποίηση της απεικόνισης με συναίσθημα έχει το ρόλο της φόρτωσης της πνευματικής εικόνας με όλη τη χαρά, την ευτυχία, την ικανοποίηση και την ευγνωμοσύνη που είναι δυνατές όταν η επιθυμία σας είναι έτοιμη.

Αυτό είναι που πρέπει να αισθανθείτε: ότι η επιθυμία σας είναι έτοιμη και πώς θα θέλατε να αισθανθείτε εκείνη τη στιγμή. Ακόμα κι αν στις πρώτες συνεδρίες προβολής δεν θα είστε σε θέση να δημιουργήσετε πολύ έντονα

συναισθήματα, καθώς ασκείστε, θα είστε σε θέση να παράγετε ισχυρότερα και ισχυρότερα συναισθήματα.

Αναρωτηθείτε: Πώς αισθάνεστε όταν βρίσκεστε στον ορίζοντα; Πώς είσαι εκείνη τη στιγμή;

Τι κάνεις αυτή τη στιγμή;

Τι φοράς εκείνη τη στιγμή;

Τι είναι αυτά που λες και πώς συμπεριφέρεσαι αυτή τη στιγμή;

Μπορείτε να επιλέξετε από ένα ευρύ φάσμα θετικών συναισθημάτων: χαρά, ευτυχία, πάθος, αγάπη, ευγνωμοσύνη, εκτίμηση κ.λπ. Για να εκδηλώσεις τους στόχους που θέλεις, χρειάζεσαι εικόνα, σκέψεις, συναίσθημα, πρέπει ήδη να νιώσεις τους στόχους σου να εκπληρώνονται.

Πρέπει να ξέρεις πώς νιώθεις εκείνες τις στιγμές, πρέπει να είσαι πρώτος, να νιώθεις ότι είσαι, ώστε να μπορείς να λάβεις την υλοποίηση της επιθυμίας σου.

### **Βήμα 7: Χρησιμοποιήστε απολύτως όλες τις αισθήσεις σας**

Όπως ήδη γνωρίζετε, η απεικόνιση δεν είναι απλά μια απλή δραστηριότητα δημιουργίας διανοητικών εικόνων.

Η δράση απεικόνισης περιλαμβάνει να φέρετε στην τεχνική σας όλες τις αισθήσεις που έχετε, ακόμα και αν δεν είναι πολύ ανεπτυγμένες: ακοή, όραση, οσμή, γεύση, αφή κ.λπ. Για παράδειγμα: ας υποθέσουμε ότι θέλετε να κερδίσετε την 1η θέση σε ένα πρωτάθλημα σκοποβολής. Πρώτα δημιουργείτε το σενάριό σας γραπτώς για να υλοποιήσετε την επιθυμία. Και όταν κάνετε τη συνεδρία προβολής σας για το στόχο που θέλετε, το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να δείτε τον εαυτό σας στο βάθρο, να φανταστείτε πώς αισθάνεστε, πώς αισθάνεστε το κύπελλο στα χέρια σας, πώς χειροκροτήστε και θαυμάζετε για το αποτέλεσμα κ.λπ. Όλες οι αισθήσεις που χρησιμοποιούνται στην οπτικοποίησή σας αφήνουν μόνο ένα ακόμη ισχυρότερο αποτύπωμα στο υποσυνείδητό σας.

### **Βήμα 8: Κατάσταση ευγνωμοσύνης**

Καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας προβολής, προσπαθήστε να εκφράσετε την ευγνωμοσύνη σας για την εκπλήρωση των επιθυμιών σας. Το

αίσθημα ευγνωμοσύνης είναι το απλούστερο και ισχυρότερο εργαλείο με το οποίο μπορείτε να αλλάξετε την ενεργειακή σας συχνότητα και με αυτόν τον τρόπο να ευθυγραμμιστείτε, να εναρμονίσετε, να είστε στο ίδιο επίπεδο με την ενεργειακή συχνότητα της επιθυμίας σας που οραματίζεστε.

Χρησιμοποιήστε την ευγνωμοσύνη επειδή λειτουργεί σαν μαγνήτης για να προσελκύσει την πραγματικότητα που θέλετε.

### **Βήμα 9: Κάτι καλύτερο**

Αυτό το σημείο δεν είναι απαραίτητο, αλλά το συνιστώ ολόψυχα. Ακόμα κι αν χρησιμοποιήσετε την τεχνική απεικόνισης για να επιτύχετε τους πιο παθιασμένους και υψηλούς στόχους σας, πρέπει να γνωρίζετε ότι το Σύμπαν μπορεί να έχει προετοιμάσει ένα άλλο μονοπάτι, ένα άλλο μονοπάτι, μια άλλη απάντηση για να φτάσετε εκεί που θέλετε.

Δεν μπορείτε να γνωρίζετε εκ των προτέρων ποιος είναι ο σωστός δρόμος για εσάς, που είναι η πόρτα που πρέπει να ανοίξετε, ένα μονοπάτι που θα σας δώσει ικανοποίηση και θα είναι για το υπέρτατο καλό σας. Δεν είναι καλό να γνωρίζετε εκ των προτέρων πώς θα εκπληρωθεί το όραμά σας, το οποίο θα σας φέρει ό, τι θέλετε.

Απλά εγκαταλείψτε τον εαυτό σας και εμπιστευθείτε τη θεϊκή νοημοσύνη του κβαντικού πεδίου, στη νοημοσύνη του Θείου Εαυτού σας και στο τέλος κάθε συνεδρίας οπτικοποίησης, δηλώνει:

***"Ζητώ να εκδηλωθεί αυτό (ή αυτό το όραμα της ζωής) ή κάτι καλύτερο για μένα, θετικά, στην αγάπη, στη χάρη και την αρμονία, για το υπέρτατο καλό όλων των εμπλεκομένων."***

Αυτό είναι βασικά το θεϊκό ασφαλιστήριο συμβόλαιό σου, όπως λέει ένας από τους μέντορές μου τόσο ωραία. Είναι καλύτερα να αποκοπείς, να κάνεις στην άκρη, και να αφήσεις το Σύμπαν να δουλέψει μέσα από σένα και για σένα.

## **Τεχνικές για την αντιμετώπιση του άγχους απόδοσης και της αλλαγής ή του αναπροσανατολισμού του δυσπροσάρμοστου διανοητικού λόγου**

### ***Μείωση του άγχους πριν από τον ανταγωνισμό***

Δέξου ότι το άγχος πριν τον ανταγωνισμό και η νευρική ένταση είναι φυσιολογικά. Η νευρική ενέργεια που αισθάνθηκε, το «κύμα» αδρεναλίνης που αισθάνεστε είναι φυσιολογικό και αποτελεί μέρος του φυσικού τρόπου προετοιμασίας του σώματος για την αγωνιστική κατάσταση κατά τη διάρκεια του αθλητικού γεγονότος. Λάβετε υπόψη την κατάσταση της έντασης, αλλά αποφύγετε να εστιάσετε αποκλειστικά σε αυτή την κατάσταση. Μόλις ξεκινήσει ο διαγωνισμός, αυτό το συναίσθημα θα μειωθεί, όπως συμβαίνει συχνά.

Προετοιμάσου τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Συνιστάται να φτάσετε στην εκδήλωση με αρκετό χρόνο πριν από την έναρξη του διαγωνισμού, ώστε να μην εισέλθετε σε μια κρίση χρόνου, μια κατάσταση που μπορεί να αυξήσει το επίπεδο άγχους. Αφιερώστε αρκετό χρόνο για να προετοιμαστείτε πριν από την έναρξη του διαγωνισμού (για θέρμανση, γνώση της διαγωνικής διαδρομής / χώρου, εξοπλισμό κ.λπ.).

Ελεγχόμενη ευφάνταστη απεικόνιση. Πριν από την έναρξη του αγώνα, για λίγα λεπτά, επαναλάβετε διανοητικά, τον τρόπο που κάνετε τα πάντα για τον εαυτό σας, σωστά, κατά τη διάρκεια του διαγωνισμού. Αναπνεύστε ήρεμα, κλείστε τα μάτια σας και χρησιμοποιήστε διανοητικές εικόνες για να απεικονιστείτε πώς μπορείτε να αποδώσετε κατά τη διάρκεια του διαγωνισμού. Αυτός ο θετικός τρόπος προβολής μπορεί να αλλάξει τη στάση απέναντι στον ανταγωνισμό και απέναντι στην προσωπική απόδοση. Γενικά συνιστάται στους αθλητές να είναι αρκετά ευέλικτοι ώστε να αντιδρούν κατά τη διάρκεια του αθλητικού γεγονότος σύμφωνα με τις στιγμιαίες απαιτήσεις της διοργάνωσης.

### ***Μείωση του άγχους κατά τη διάρκεια του αθλητικού διαγωνισμού***

*Εστιάστε στην πιο εύχρηστη εργασία* (την πιο επείγουσα για την επίτευξη). Μείνετε συγκεντρωμένοι στην παρούσα στιγμή και αποφύγετε τις μακρινές ακολουθίες του αθλητικού γεγονότος ή φανταζόμενοι το τελικό σημείο του διαγωνισμού. Εάν παρατηρήσετε ότι έχετε ορισμένες αρνητικές σκέψεις σχετικά με τη μελλοντική σας απόδοση, εστιάζοντας στον ρυθμό αναπνοής σας (έτσι ώστε να φτάσετε σε ρυθμό 10 - 12 διαδοχικών κύκλων αναπνοής - έμπνευση και λήξη - ανά λεπτό), θα σας βοηθήσει να "επιστρέψετε" αυτόματα πίσω στο παρόν.

*Χαμογελάστε.* Αν αντιμετωπίσετε αρνητικές σκέψεις και δεν μπορείτε να διακόψετε το ρυθμό τους, απλά "πιέστε τον εαυτό σας" να χαμογελάσει, έστω και μόνο για λίγα δευτερόλεπτα. Αυτή η απλή ενέργεια θα αλλάξει τη στάση σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Και είναι πολύ πιθανό ότι μόνο αυτό το πολύ σύντομο χρονικό διάστημα θα χρειαστεί για να αποκατασταθεί η βέλτιστη κατάσταση της προσωπικής λειτουργίας που είναι απαραίτητη για την απόδοση.

*Ανταγωνιστείτε σαν να μην σας ενδιαφέρει το αποτέλεσμα.* "Απλά παίξε. Να περάσεις καλά. Απολαύστε το παιχνίδι "... Όταν πιαστείτε στην παγίδα των αρνητικών σκέψεων και περιμένετε το χειρότερο, θα είναι αδύνατο να φτάσετε στην κορυφή των αθλητικών επιδόσεων. Αν αρχίσετε να ανταγωνίζεστε σαν να μην σας ενδιαφέρει το αποτέλεσμα, θα είστε σε θέση να χαλαρώσετε και να απολαύσετε τον ανταγωνισμό για αυτό που είναι - ένα άλλο γεγονός που λαμβάνει χώρα στη ζωή σας. Δεν είναι το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή σου, ούτε αυτό που σε ορίζει ως άτομο, ως άτομο.

### ***Μείωση του άγχους μετά το τέλος του αθλητικού διαγωνισμού***

Αξιολογήστε τα στάδια του διαγωνισμού και θυμηθείτε τα πράγματα που κάνατε καλά. Εστιάστε στις ενέργειες, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές που σας βοήθησαν να επιτύχετε την αναμενόμενη απόδοση. Αυτή είναι μια μορφή

ψυχικής πρόβας των δεξιοτήτων που θα χρησιμοποιηθούν στον επόμενο διαγωνισμό.

Λάβετε υπόψη, αλλά στη συνέχεια μειώστε την ένταση των πτυχών που παρεμπόδισαν την απόδοση. Εστιάζοντας μόνο στις αρνητικές πτυχές της εξέλιξης κατά τη διάρκεια ενός αθλητικού διαγωνισμού, κανένας αθλητής δεν θα είναι σε θέση να βελτιώσει τις μελλοντικές του επιδόσεις. Ο στόχος του αθλητή ή του προπονητή "να αποφύγει τα λάθη" είναι να κρατήσει αυτές τις ιδέες για το "λάθος" στην πρώτη γραμμή της σκέψης. Το αποτέλεσμα αυτής της τάσης είναι μια αμυντική προσέγγιση στο σχέδιο δράσης, συνοδευόμενη από αυξημένη μυϊκή ένταση, μειωμένη συγκέντρωση προσοχής και, τέλος, ασθενέστερη αυτοπεποίθηση. ως εκ τούτου, περισσότερα λάθη. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο συνιστάται να εστιάσετε στις στιγμές που τα πράγματα πήγαν πολύ καλά, όταν οι δράσεις έλαβαν χώρα αποτελεσματικά.

Σχεδιασμός κατάρτισης που αναπαράγει τους όρους των επίσημων διαγωνισμών. Οι αθλητικές ομάδες και οι σύλλογοι συχνά διοργανώνουν φιλικούς αγώνες. Η πιο αποτελεσματική κατάρτιση αναπτύσσεται όταν οι συνθήκες που αφορούν ειδικά τους επίσημους διαγωνισμούς μπορούν να αναπαραχθούν όσο το δυνατόν περισσότερο.

Τα προγράμματα ελέγχου άγχους περιλαμβάνουν προπόνηση και επιμονή από την πλευρά του αθλητή. Αφομοιώνονται σωστά και σωστά, αυτές οι τεχνικές ελέγχου είναι αποτελεσματικές μακροπρόθεσμα και συμβάλλουν στην αύξηση της αθλητικής απόδοσης. Τα προγράμματα παρέμβασης (βασισμένα στον έλεγχο της αναπνοής, την προοδευτική χαλάρωση των μυών, την ανάπτυξη δεξιοτήτων συγκέντρωσης, τον έλεγχο των δυσπροσάρμοστων σκέψεων, τις καθοδηγούμενες ασκήσεις φαντασίας κ.λπ.) προσαρμόζονται σε κάθε αθλητή, ώστε να ταιριάζουν στους προσωπικούς πόρους, τον ρυθμό ζωής του ατόμου που απευθύνεται σε αυτό το είδος παρέμβασης και την αθλητική πειθαρχία στην οποία δραστηριοποιείται.

## **Αθλητισμός και επιδόσεις στον αθλητισμό - παράγοντες κοινωνικής ένταξης για τα άτομα με αναπηρίες**

Μέσω ειδικών μεθόδων και μέσων, η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός εξασφαλίζουν ένα προσβάσιμο εκπαιδευτικό περιβάλλον, με ισχυρές διαμορφωτικές και εκπαιδευτικές επιρροές στα άτομα με αναπηρία. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή καλεί τα κράτη μέλη να προσαρμόσουν τις υποδομές ώστε να μπορούν αυτοί οι άνθρωποι να έχουν πρόσβαση σε αθλητικούς χώρους και, εμμέσως, τη συμμετοχή τους σε ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα και διαγωνισμούς. Τα τελευταία χρόνια, η φυσική αγωγή και ο προσαρμοσμένος αθλητισμός έχουν αναδειχθεί σε υποσυστήματα με συγκεκριμένους στόχους για διαφορετικούς τύπους αναπηρίας. Οι προσαρμοσμένες κινητικές δομές, οι ειδικοί κανόνες επιτρέπουν τη διευκόλυνση της έκφρασης αυτών των ανθρώπων, ανάλογα με τις δικές τους ικανότητες και ικανότητες. Από την άλλη, με αυτόν τον τρόπο, είναι δυνατά τα θεραπευτικά-αντισταθμιστικά και αναπτυξιακά αποτελέσματα, τα οποία επιτρέπουν τη δημιουργία μιας νέας αυτοεικόνας, ευνοϊκής για την κοινωνική ένταξη. Τα σύγχρονα προγράμματα φυσικής αγωγής και προσαρμοσμένου αθλητισμού προωθούν την εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς, συμπεριλαμβάνοντας, σε κοινές δραστηριότητες, άτομα με και χωρίς αναπηρία.

### **Τα σημαντικότερα οφέλη που προσφέρει η σωματική άσκηση στα άτομα με αναπηρίες**

#### **✓ Ανάκτηση**

Ο αθλητισμός χρησιμοποιείται ως συμπληρωματική θεραπεία, που σχετίζεται με τη φυσιοθεραπεία. Για παράδειγμα, αθλήματα όπως η άρση βαρών ή η τοξοβολία βοηθούν στην ανάπτυξη μυών σε παραπληγικούς ανθρώπους. Το μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο απαιτεί την ικανότητα να δουλεύεις σε μια

ομάδα και να συντονίζεσαι. Η κολύμβηση είναι ίσως ένα από τα πιο χρησιμοποιούμενα αθλήματα στην αποκατάσταση των σωματικών αναπηριών, η άνωση του νερού βοηθώντας τα προσβεβλημένα άκρα να κινούνται πιο εύκολα.

### ✓ Κοινωνική ένταξη

Τα άτομα με αναπηρίες έχουν ειδικές ανάγκες και αισθάνονται την ανάγκη για ανεξαρτησία, ομαδική συμμετοχή και αποδοχή στην κοινωνία.

Ο αθλητισμός δημιουργεί το πλαίσιο για τη δημιουργία επαφών μεταξύ ανθρώπων που έχουν τις ίδιες ανάγκες και προβλήματα και βοηθά να γίνουν νέοι φίλοι. Με την αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν το ίδιο είδος δυσκολιών σε καθημερινή βάση, τα άτομα με αναπηρίες μπορούν να κατανοήσουν ότι δεν είναι μόνοι και μπορούν να γίνουν κατανοητοί, μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.

Συχνά, τα άτομα με αναπηρίες έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και είναι επιρρεπή σε κατάθλιψη και απομόνωση, αλλά η σωματική δραστηριότητα μπορεί να αποκαταστήσει την ικανότητά τους να αισθάνονται πολύτιμοι.

### ✓ Αναψυχή

Η σωματική δραστηριότητα αποσυνδέεται, είναι ένας κατάλληλος τρόπος για να περάσετε ελεύθερο χρόνο. Με αυτή την έννοια, τα άτομα με αναπηρίες, ανάλογα με τη φύση της δυσλειτουργίας τους, μπορούν να απολαύσουν είτε αθλήματα ειδικά δημιουργημένα για αυτούς, όπως bocce (ένα παιχνίδι που περιλαμβάνει την επίτευξη ενός στόχου με τη βοήθεια μπάλες), είτε προσαρμοσμένα αθλήματα, όπως βελάκια, μπάσκετ με αναπηρικά αμαξίδια, ρίψη δόρατος, αλτήρες, ή ακόμα και συνηθισμένα αθλήματα, τα οποία δεν έχουν αλλάξει: τοξοβολία, μπόουλινγκ, κολύμπι, πινγκ-πονγκ κ.λπ.

Η αναπηρία δεν πρέπει να θεωρείται ασθένεια ή εμπόδιο στη σωματική δραστηριότητα, αλλά θα πρέπει να προσδιορίζονται μόνο τα είδη των αθλημάτων που είναι ευεργετικά για κάθε τύπο αναπηρίας.



### ✓ Αθλητισμός για τυφλούς

Η δυσκολία για τους τυφλούς είναι η ακαμψία των κινήσεων και η ανασφάλεια των χειρονομιών, που προκαλούνται από το φόβο να μην χτυπήσουν τα γύρω αντικείμενα ή την πιθανότητα πτώσης. Ωστόσο, πολλοί από τους τυφλούς αναπτύσσουν μια "έκτη αίσθηση", που εκδηλώνεται με καλό προσανατολισμό στο διάστημα, επομένως, τα καταλληλότερα αθλήματα για αυτούς είναι αυτά στο πεδίο, αλλά και αυτά που λαμβάνουν χώρα στην πίστα.

Οι τυφλοί μπορούν να βιώσουν αθλήματα ρίψης (π.χ. ρίψη δόρατος), τοξοβολία, άλμα εις μήκος και άλμα ή τρέξιμο. Επίσης, τα αθλήματα μπάλας και ακόμη και η κολύμβηση είναι επιλογές που πρέπει να λάβετε υπόψη, αλλά οι τελευταίες απαιτούν την καθοδήγηση και την επίβλεψη ενός άλλου ατόμου, τόσο για λόγους που σχετίζονται με την ορθή διεξαγωγή του παιχνιδιού όσο και για την ασφάλεια.

### ✓ Αθλητισμός για κωφούς

Οι άνθρωποι που δεν έχουν αίσθηση της ακοής δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν, γεγονός που καθιστά δύσκολη την κοινωνική τους ζωή. Ωστόσο, τα άτομα με προβλήματα ακοής είναι αυτά με τον υψηλότερο βαθμό συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες όλων των κατηγοριών αναπηρίας. Μπορούν να συμμετάσχουν στα περισσότερα κοινά αθλήματα, αλλά συνιστάται να αποφεύγουν αυτά που απαιτούν καλή επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων και μια ειδική ισορροπία. Ωστόσο, πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι οι δυσκολίες στη διατήρηση της ισορροπίας μπορούν να βελτιωθούν μέσω της υποβοηθούμενης πρακτικής της γυμναστικής, των πολεμικών τεχνών και ακόμη και του χορού. Κατάλληλες αθλητικές προτάσεις: στίβος, μπάσκετ, μάντμιντον, μπόουλινγκ, ποδηλασία, χάντμπολ, πολεμικές τέχνες, βόλει, τένις, υδατοσφαίριση, ποδόσφαιρο.

### ✓ **Αθλητισμός για άτομα με κινητικές δυσκολίες**

Οι μορφές αναπηρίας των μηχανών συνδέονται συχνά με την ανικανότητα να παίζουν αθλήματα, αλλά στην πραγματικότητα, υπάρχει μια ποικιλία αθλημάτων που μπορούν να ασκηθούν από τους πληγέντες. Εδώ είναι μερικά από τα πιο εύχρηστα:

- *Μπάσκετ με αναπηρικά αμαξίδια* - είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα για άτομα με κινητικές αναπηρίες, είτε πρόκειται για παράλυση, μυϊκές δυστροφίες ή ακρωτηριασμούς των κάτω άκρων. Φημίζεται για την ικανότητά της να αναπτύσσει ομαδικό πνεύμα και για την προώθηση του συντονισμού και της κοινωνικοποίησης.
- *Τοξοβολία* - μπορεί να ασκηθεί χωρίς προβλήματα από άτομα σε αναπηρικά αμαξίδια ή που δυσκολεύονται να κινηθούν λόγω ακρωτηριασμένων ή παράλυτα άκρων.
- *Πινγκ πονγκ* - επειδή προπονεί τα χέρια εξ αρχής, το πινγκ πονγκ μπορεί εύκολα να παιχτεί από άτομα με κινητικά προβλήματα.
- *Κολύμπι* - Είναι το μόνο άθλημα που απευθύνεται τόσο σε εκείνους που πάσχουν από δυστροφίες και παράλυση, είτε έχουν ακρωτηριασμούς. Στην περίπτωση ατόμων με ακρωτηριαία κάτω άκρα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ειδικές προθέσεις με καλή πλευστότητα.

Επιπλέον, μπορούν να ασκηθούν αθλήματα που απαιτούν ειδικούς όρους, οι οποίες συνήθως υιοθετούνται σε Παραολυμπιακούς αγώνες, όπως: άρση βαρών, σκοποβολή, βόλεϊ και τένις με αναπηρικά αμαξίδια.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε το γεγονός ότι οποιοδήποτε από αυτά τα αθλήματα απαιτεί προηγούμενη διαβούλευση με έναν ειδικό, για να αποφευχθούν περιστατικά οποιουδήποτε είδους, αλλά και μια μόνιμη επίβλεψη από συντρόφους ή προπονητές.

Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας συνιστάται συνήθως σε άτομα με σωματική αναπηρία, αλλά

είναι απαραίτητο να γίνει διάκριση του ανταγωνιστικού αθλητισμού από τα προγράμματα γυμναστικής, την επανορθωτική γυμναστική και την ενεργό αναψυχή. Επανεξετάζονται τα πιθανά οφέλη της ενισχυμένης δραστηριότητας. Τα πιθανά ψυχολογικά κέρδη περιλαμβάνουν βελτίωση της κατάστασης της διάθεσης, με μείωση του άγχους και της κατάθλιψης, αύξηση της αυτοεκτίμησης και συναισθήματα μεγαλύτερης αυτο-αποτελεσματικότητας.

Τα κοινωνιολογικά κέρδη περιλαμβάνουν νέες εμπειρίες, νέες φιλίες και αντιμετώπιση του στιγματισμού. Η αντιληπτή υγεία βελτιώνεται και σε μια πιο μακροπρόθεσμη προοπτική υπάρχει μειωμένος κίνδυνος πολλών χρόνιων ασθενειών.

Συνάγεται το συμπέρασμα ότι τα άτομα με σωματική αναπηρία θα πρέπει να ενθαρρύνονται να ασκούν σωματική δραστηριότητα, αν και απαιτούνται περαιτέρω μεγάλης κλίμακας διαμήκεις μελέτες για τον προσδιορισμό του βέλτιστου τύπου προγράμματος για τα εν λόγω άτομα.

Η αθλητική συμμετοχή έχει πολλά οφέλη σωματικής και ψυχικής υγείας για άτομα με αναπηρία, συμπεριλαμβανομένης της βελτιωμένης λειτουργικότητας και του μειωμένου άγχους. Παρ' όλα αυτά, ένα μεγάλο ποσοστό ατόμων με αναπηρία είναι ανενεργά. Αυτή η ανασκόπηση θα είναι η πρώτη που θα συνθέσει τη βιβλιογραφία σχετικά με τις εμπειρίες και τα αντιληπτά οφέλη για την υγεία από τη συμμετοχή στον αθλητισμό για παιδιά, εφήβους, ενήλικες, ελίτ αθλητές και βετεράνους με αναπηρία. Η διερεύνηση αυτών των φαινομένων θα επιτρέψει την κατανόηση των θετικών πτυχών και των οφελών της συμμετοχής στον αθλητισμό ειδικά για κάθε πληθυσμό, γεγονός που μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση των ποσοστών συμμετοχής και τελικά στη βελτίωση της υγείας μέσω της προώθησης αυτών των οφελών.

Για αυτή την κατηγορία επαγγελματιών του αθλητισμού υπάρχει ένας τομέας στον αθλητισμό που ονομάζεται "*προσαρμοσμένα αθλήματα*".

Σύμφωνα με το λεξικό, το "προσαρμοσμένο" ορίζει "κάτι που έχει αλλάξει προκειμένου να ανταποκρίνεται σε ορισμένες απαιτήσεις ή να χρησιμοποιείται σε ορισμένες περιπτώσεις, το οποίο είναι κατάλληλο για κάτι".

Ο προσαρμοσμένος αθλητισμός αποτελεί έναν αθλητικό κλάδο που χρησιμοποιεί κινητικές δομές, ειδικούς κανόνες, υλικές και οργανωτικές συνθήκες που τροποποιούν και είναι κατάλληλες για διαφορετικούς τύπους ελλείψεων (ειδικές ανάγκες).

*Ανεπάρκεια* – αντιπροσωπεύει «την απώλεια ή διαταραχή με μόνιμο ή προσωρινό χαρακτήρα φυσιολογικής, ανατομικής ή ψυχικής δομής. Ορίζει παθολογική, λειτουργική κατάσταση η οποία επηρεάζει την ικανότητα εργασίας που διαταράσσει τη διαδικασία προσαρμογής και ένταξης στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον.»

*Αναπηρία* – αντιστοιχεί σε δομικές και λειτουργικές μεταβολές στο ανατομικό, φυσιολογικό ή ψυχολογικό σχέδιο, το οποίο, ωστόσο, επιτρέπει στα άτομα να συνεχίσουν τις δραστηριότητές τους. Η ανωμαλία που δίνεται από την αναπηρία εμφανίζεται στο επίπεδο ενός οργάνου, ενός συστήματος (πνευματική, ομιλία, οπτική, σπλαχνική, σκελετική, ψυχολογική αναπηρία κ.λπ.).

*Το μειονέκτημα* ορίζεται ως: - «το κοινωνικό μειονέκτημα ενός ατόμου, που καθορίζεται από αναπηρία και ανικανότητα, το οποίο περιορίζει ή εμποδίζει την επίτευξη κανονικού ρόλου για το άτομο στην κοινωνία, ανάλογα με την ηλικία του, το φύλο, τους πολιτιστικούς και κοινωνικούς παράγοντες».

Τα άτομα με ειδικές ανάγκες περιλαμβάνονται σε προγράμματα κοινωνικής επανένταξης των οποίων οι στόχοι μπορούν επίσης να επιτευχθούν μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων.

Ο προσαρμοσμένος αθλητισμός είναι ένας κλάδος του αθλητισμού που χρησιμοποιεί κινητικές δομές, ειδικούς κανόνες, υλικές και οργανωτικές συνθήκες τροποποιημένες και επαρκείς για τις απαιτήσεις διαφορετικών τύπων αναπηρίας. Οι στόχοι του είναι:

- ✓ μεγιστοποίηση του υφιστάμενου βιομετρικού δυναμικού·

- ✓ διευκόλυνση της έκφρασης ελλιπών ατόμων ανάλογα με τις ικανότητες και τις ικανότητές τους·
- ✓ επίτευξη θεραπευτικών και σανογενετικών επιδράσεων (διορθωτική θεραπεία, ψυχαγωγική θεραπεία, αθλητική θεραπεία, προγράμματα υγείας)·
- ✓ προσαρμογή της αθλητικής δραστηριότητας για ψυχαγωγικούς σκοπούς (ελεύθερος χρόνος)·
- ✓ δημιουργώντας μια νέα εικόνα της ομάδας ή του ίδιου του ατόμου, μιας ανώτερης αξιοποίησης των υφιστάμενων ικανοτήτων.

Η οργάνωση του προσαρμοσμένου αθλητισμού διαφοροποιείται στη βιβλιογραφία, ως εξής:

- Αθλητικές δραστηριότητες που δεν διαφέρουν στη δομή, τους κανόνες, τις οργανωτικές συνθήκες και το υλικό - από τους γνωστούς αθλητικούς κλάδους και εκδηλώσεις.
- Αθλητικές δραστηριότητες που διατηρούν τη συνήθη δομή και τους κανόνες, αλλά επωφελούνται από υλικές συνθήκες που αντισταθμίζουν σε κάποιο βαθμό την ανεπάρκεια του ανταγωνιστή (ένας τυφλός που συμμετέχει σε έναν διαγωνισμό μπόουλινγκ επωφελείται από μια προεξέχουσα οριοθέτηση της λωρίδας εκτόξευσης μπάλας).
- Αθλητικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν τόσο οι ανάπηροι όσο και οι κανονικοί διαγωνιζόμενοι, ελλιπή θέματα που έχουν ορισμένες ρυθμιστικές εγκαταστάσεις (τα θέματα που συμμετέχουν σε αγώνες τένις έχουν το δικαίωμα να επιστρέψουν την μπάλα μετά από δύο διαδοχικές πτώσεις της).
- Αθλητικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν διαγωνιζόμενοι με ή χωρίς αναπηρίες. όλα υπόκεινται σε τροποποιημένη έκδοση της αντίστοιχης διοργάνωσης ή αθλήματος (οι διαγωνιζόμενοι οποιουδήποτε

τύπου συμμετέχουν σε αναπηρικά αμαξίδια σε οποιοδήποτε παιχνίδι μπάσκετ).

- Ειδικές ολυμπιακές αθλητικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχει αποκλειστικά σε θέματα με ελλείψεις του ίδιου τύπου και πτυχίου.

Στον προσαρμοσμένο αθλητισμό, ανάλογα με τους στόχους που πρέπει να επιτευχθούν, χρησιμοποιούνται διάφοροι τύποι προγραμμάτων: *ανάκτηση*, τα οποία περιλαμβάνουν συγκεκριμένες ασκήσεις και δραστηριότητες για τη διόρθωση σωματικών και άλλων ελλείψεων. *προσαρμοσμένα προγράμματα*, τα οποία περιλαμβάνουν κινητικές δραστηριότητες που μεγιστοποιούν τις υπάρχουσες δυνατότητες και αναπτυξιακά προγράμματα, στα οποία οι εξατομικευμένες δραστηριότητες που βασίζονται σε συγκεκριμένες ανάγκες αποσκοπούν στη βελτίωση των δεξιοτήτων κίνησης, της φυσικής κατάστασης και της κοινωνικο-συναισθηματικής ολοκλήρωσης.

Τις περισσότερες φορές, εφαρμόζονται στο σύστημα, καθένα από τα οποία συμβάλλει στην επίλυση διαφορετικών εργασιών.

Οι προσαρμοσμένες σωματικές δραστηριότητες βασίζονται στην προσαρμογή των ασκήσεων, των σωματικών δραστηριοτήτων στις συνθήκες και τις δυνατότητες του ατόμου. Απευθύνεται σε άτομα με αναπηρία (κινητικά, αισθητήρια, διανοητικά), καθώς και σε άτομα με χρόνιες παθήσεις (καρδιαγγειακές παθήσεις, ρευματισμούς, αναπνευστικές παθήσεις-άσθμα, επιληψία, μυϊκές παθήσεις κ.λπ.) ή σε άλλα άτομα με διαφορετικούς τύπους αναπηρίας.

Προκειμένου να επιτευχθεί ο τελικός στόχος, να αυξηθεί η ποιότητα ζωής, μέσω προσαρμοσμένων σωματικών δραστηριοτήτων επιδιώκεται: η αύξηση της σωματικής ικανότητας, η αύξηση της φυσικής κατάστασης, η αύξηση της αυτοπεποίθησης, η αύξηση της ευχαρίστησης για τη σωματική δραστηριότητα. Μέσω αυτών των δραστηριοτήτων, οι αθλητές με αναπηρίες πρέπει να βρουν ένα μέρος όπου να γίνονται κατανοητοί και σεβαστοί. που αισθάνεται ασφαλής ενώ

ο κινητήρας, τα αισθητήρια και συναισθηματικά συστατικά διεγείρονται / ενεργοποιούνται. Η λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία οδηγεί σε συγκεκριμένες προσαρμογές/ έννοια της επικοινωνίας. για τη βελτίωση των κινητικών και πνευματικών ικανοτήτων, δραστηριότητες για την ολοκλήρωση της κοινωνικοποίησης και τη μείωση του εθισμού.

## **ΤΜΉΜΑ ΙΙ**

**Τεχνικές ψυχικής προπόνησης για την τόνωση της  
απόδοσης σε αθλητές με αναπηρίες**



# 1. ΟΠΤΙΚΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σωματική δραστηριότητα και ο αθλητισμός είναι δύο τομείς που εγείρουν μεγάλο ενδιαφέρον για τη σημερινή κοινωνία. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αύξηση τόσο της ενεργητικής όσο και της παθητικής συμμετοχής στον αθλητισμό, γεγονός που οδήγησε σε μια ολοένα και μεγαλύτερη επιστημονική συζήτηση των θεμάτων που εμπλέκονται σε αυτά τα πλαίσια.

Η αθλητική πρακτική είναι όλο και πιο διαδεδομένη ακόμη και σε ένα τμήμα του πληθυσμού που, κατά τη διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας, δεν έλαβε πάντα την εκτίμηση που του αξίζει. Αυτό το τμήμα αποτελείται από άτομα με σωματικές και διανοητικές αναπηρίες ή περιορισμούς.

Για αυτούς, το άθλημα έχει γίνει ο πιο ελπιδοφόρος πόρος που συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους, η οποία είναι ήδη πολύ δύσκολο να αντιμετωπιστεί.

Το σύνολο των αθλητικών δραστηριοτήτων που πραγματοποιούνται από άτομα με σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές αναπηρίες, οι οποίες απαιτούν μια σειρά από υλικές, τεχνικές ή υλικοτεχνικές προσαρμογές που πρέπει να πραγματοποιηθούν σε συνθήκες ισότητας με τα υπόλοιπα θέματα που ασκούν αυτές τις πρακτικές, ονομάζεται "αθλητισμός προσαρμοσμένος". Είναι ο αθλητικός τρόπος με τον οποίο τροποποιήθηκαν ορισμένοι κανόνες ώστε να επιτρέπουν τη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία, οι προσαρμογές αυτές είναι ελάχιστες, αποφεύγοντας να χάσουν την ίδια την ουσία του αθλητισμού.

Περιλαμβάνει όλες τις συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες που μπορούν να πραγματοποιήσουν τα άτομα με αναπηρία, παιδαγωγικά και ιατρικά εξουσιοδοτημένα.

Ο προσανατολισμός του κυμαίνεται από μια θεραπευτική, ή απλά ψυχαγωγική, πτυχή έως ένα ανταγωνιστικό επίπεδο υψηλής απόδοσης, όπως στην περίπτωση των Παραολυμπίων αθλητών.

## Η ψυχολογία του αθλητισμού

Η ψυχολογία της σωματικής δραστηριότητας και του αθλητισμού είναι ένας τομέας εξειδίκευσης της ψυχολογίας που, τα τελευταία χρόνια, έχει αναπτυχθεί ραγδαία ως υποστηρικτική επιστήμη σε όλους τους τομείς του φυσικού πολιτισμού.

Αυτός ο τομέας της ψυχολογίας χρησιμοποιεί τεχνικές ψυχικής προετοιμασίας προς όφελος των κινήτρων, της διαχείρισης άγχους, του ελέγχου της προσοχής, της ανάπτυξης συγκέντρωσης, της διαχείρισης προσωπικότητας και της αυτοπεποίθησης.

Ομοίως, μέσω ορισμένων στρατηγικών της ομάδας, όπως η ηγεσία, η ανάπτυξη της επικοινωνίας και η συνοχή των ομάδων, αυξάνεται το αθλητικό δυναμικό των αθλητών.

Επιπλέον, η ψυχολογία που εφαρμόζεται στον αθλητισμό υποστηρίζει τις διαδικασίες μύησης στην αθλητική απόδοση στη βασική αθλητική εκπαίδευση, καθώς και τη διαχείριση των διατροφικών διαταραχών, των τραυματισμών και των αναπηριών.

Η ψυχολογία είναι ένας αυτόνομος επιστημονικός κλάδος αφιερωμένος στην παραγωγή ιδεών, εργαλείων, μεθόδων και διαδικασιών δραστηριοτήτων που ασχολούνται με την ανθρώπινη ψυχική και γνωστική σφαίρα.

Σήμερα, οι επαγγελματίες που ειδικεύονται σε αυτόν τον τομέα μπορούν να διαδραματίσουν το ρόλο τους με διάφορους τρόπους:

- Διερεύνηση τρόπων μελέτης για τη βελτίωση της απόδοσης σε διαφορετικά αθλήματα, την επίδραση διαφορετικών πιέσεων στο αθλητικό πλαίσιο, τις συνέπειες του στρες στις επιδόσεις και τις αθλητικές επιδόσεις κ.λπ.
- Διδασκαλία: προσπάθεια διάδοσης της προόδου του κλάδου, μέσω μαθημάτων, ειδικοτήτων, συνεδρίων και ψυχοθεραπευτικών εργαστηρίων

με στόχο την ενίσχυση των δεξιοτήτων και των γνωστικών ικανοτήτων των αθλητών, των προπονητών, των φυσικών εκπαιδευτών, μεταξύ πολλών άλλων δραστηριοτήτων.

- Συμβουλευτική: με αθλητές (ατομικά ή/και σε ομάδες), προπονητές, φυσικούς εκπαιδευτές για να επιτευχθεί αύξηση των αθλητικών επιδόσεων και της προπόνησης. Εδώ ο μύθος ότι οι αθλητικοί ψυχολόγοι συνεργάζονται με αθλητές που είναι άρρωστοι ή με προβλήματα καταρρέει, αφού, όπως προαναφέρθηκε, ουσιαστικά το καθήκον είναι να συνεργαστούν στην ανάπτυξη προγραμμάτων ψυχικής προετοιμασίας για αθλητές που τείνουν να βελτιώσουν τις δεξιότητες ή τις ικανότητές τους.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η ψυχολογία της σωματικής δραστηριότητας και του αθλητισμού είναι ένας τομέας εξειδίκευσης της ψυχολογίας, ο οποίος αποτελεί μέρος των λεγόμενων αθλητικών επιστημών.

*Σύμφωνα με την Ένωση Αμερικανών Ψυχολόγων (APA), η ψυχολογία του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας είναι η επιστημονική μελέτη των ψυχολογικών παραγόντων που σχετίζονται με τη συμμετοχή και την απόδοση στον αθλητισμό, την άσκηση και άλλους τύπους σωματικής δραστηριότητας. Αυτό περιλαμβάνει τα παιδιά, τους νέους, τους ενήλικες και τους ηλικιωμένους. Ως εκ τούτου, η ψυχολογία της σωματικής δραστηριότητας και του αθλητισμού ασχολείται με τη μελέτη των ψυχολογικών πτυχών κατά τη διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας, είτε προσανατολίζεται προς την ανταγωνιστική απόδοση είτε τη σωματική και ψυχολογική ευεξία.*

Έχει μεταξύ των κύριων στόχων της:

- Μάθετε πώς οι ψυχολογικοί παράγοντες επηρεάζουν τη σωματική απόδοση των ατόμων.
- Κατανοήστε πώς η συμμετοχή στον αθλητισμό και τη σωματική άσκηση επηρεάζει την προσωπική ανάπτυξη, την υγεία και την ευημερία.

- Οι λόγοι για τους οποίους ένα άτομο παίζει ή δεν παίζει ένα άθλημα.
- Οι επιπτώσεις του στρες στην αθλητική απόδοση ενός αθλητή.
- Ο βαθμός στον οποίο η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι ή να μην είναι ευεργετική για τα ανήσυχα ή καταθλιπτικά άτομα.

## **Ο ρόλος του ψυχολόγου στον αθλητισμό**

Ασχολείται με τη βοήθεια σε αθλητές, αθλητές, ομάδες, καθώς και συμβουλευτικές υπηρεσίες για προπονητές και καθηγητές φυσικής αγωγής.

- Οι συμβουλές και η βοήθεια επικεντρώνονται στη βελτιστοποίηση των προσωπικών πόρων του αθλητή και συμβάλλουν στην πρόοδο της ποιότητας της τακτικής διαχείρισης και επικοινωνίας.
- Τα ψυχο-αθλητικά-λογικά προφίλ καταρτίζονται για να προσδιορίσουν τις διανοητικές μεταβλητές που πρέπει να προωθηθούν.
- Οι τεχνικές εφαρμόζονται για την εκπαίδευση των διανοητικών δεξιοτήτων: συγκέντρωση, διαχείριση άγχους, έλεγχος άγχους, φόβος, εμπιστοσύνη, μεταξύ άλλων μεταβλητών που πρέπει να εκπαιδευτούν.
- Το επαγγελματικό απόρρητο διέπεται όπως στην κλινική πράξη. Με την επιφύλαξη της συγκατάθεσης του αθλητή, ανταλλάσσονται πληροφορίες με το τεχνικό προσωπικό για τη βελτιστοποίηση των παρεμβάσεων.

Η αθλητική ψυχολογία επιδιώκει να βελτιώσει την απόδοση των αθλητών, να μεγιστοποιήσει τις δυνατότητές τους, όχι μέσω της φυσικής περιοχής, αλλά μέσω του νου, ο οποίος συνδέεται στενά με τη λειτουργική ή φυσική πτυχή. Έτσι, δικαιολογούμε τη θεωρία του Jean Piaget, ο οποίος διαπίστωσε στις μελέτες του ότι η πνευματική ανάπτυξη αναφέρεται στις μεταμορφώσεις που προκύπτουν από τις απαρχές της κοινωνικοποίησης (στην προκειμένη περίπτωση μέσω του αθλητισμού) όχι μόνο επηρεάζοντας τη νοημοσύνη και τη σκέψη, αλλά επηρεάζοντας τη συναισθηματική ζωή. με το ίδιο βάθος.

Είναι απαραίτητο να διευκρινιστεί και να διευκρινιστεί ότι η ψυχολογία του αθλητισμού δεν ασχολείται μόνο με τη μελέτη της συμπεριφοράς του αθλητή κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή/και κατά τη διάρκεια των αγώνων: ασχολείται επίσης με τη μελέτη όλων των πτυχών που σχετίζονται με τον αθλητή: τον προπονητή, την οικογένεια, το περιβάλλον, τον αθλητισμό κ.λπ. Όλοι οι παράγοντες που κατά κάποιο τρόπο επηρεάζουν τον αθλητή.

Έτσι, η αθλητική ψυχολογία μπορεί επίσης να είναι ένας άξονας ολοκλήρωσης και κοινωνικοποίησης που παίζει θεμελιώδη ρόλο σε άτομα με διαφορετικές ικανότητες.

## **Ο αθλητικός ψυχολόγος και ο προσαρμοσμένος αθλητισμός**

Η μορφή του ψυχολόγου στον τομέα του προσαρμοσμένου αθλητισμού αποκτά σημασία σε έναν τομέα στον οποίο συγκλίνουν οι ανάγκες της αθλητικής πρακτικής και οι ιδιαίτερες ανάγκες της ομάδας των ατόμων με αναπηρία. Οι λειτουργίες που εκτελεί ο αθλητικός ψυχολόγος στην παραδοσιακή επαγγελματική του απόδοση αντικατοπτρίζονται επίσης σε προσαρμοσμένα αθλήματα:

- Όσον αφορά την αξιολόγηση και τη διάγνωση, και δεδομένων των χαρακτηριστικών αυτού του πληθυσμού, θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στις οικογένειες, καθώς η συμμετοχή και η υποστήριξή τους προς τους αθλητές με αναπηρίες είναι ζωτικής σημασίας στο πλαίσιο αυτό.

Ο οικογενειακός προστατευτισμός και η ανεξαρτησία και η αυτονομία του ατόμου με αναπηρίες είναι πάντα κάπως αντιθετικά. Η ένταξη της οικογένειας στην αθλητική κουλτούρα είναι απαραίτητη, καθώς η έναρξη του αθλητισμού εξαρτάται κυρίως από αυτό. Είναι πάνω απ' όλα οι συγγενείς που συνοδεύουν το παιδί με ειδικές ανάγκες στον τόπο εκπαίδευσης ή παιχνιδιού αθλητικών δραστηριοτήτων. Βλέποντας την πρόοδο στην αποκατάσταση και την κοινωνική ένταξη, θα είναι αυτοί που θα υποστηρίξουν περισσότερο την αθλητική εκπαίδευση του παιδιού τους.

- Όσον αφορά τη συμβουλευτική λειτουργία, πρέπει να αναδείξουμε το έργο σε άμεση επαφή με τους προπονητές των αθλητών με αναπηρία για τον προγραμματισμό των προγραμμάτων, προσαρμόζοντάς τα στις ιδιαίτερες ανάγκες αυτών των αθλητών. Η συνεργασία με τους προπονητές των αθλητών, οι οποίοι γνωρίζουν καλά τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά λόγω της αναπηρίας που τους περιορίζει, των δυνατοτήτων που μπορούν να αναπτυχθούν, καθώς και των κατάλληλων μεθόδων επικοινωνίας ανάλογα με την εν λόγω αναπηρία, πρέπει να είναι ευρεία και έντονη.

Σχετικά με το θέμα της επικοινωνίας, που ζητούνται από τους προπονητές των αθλητικών ψυχολόγων, είναι απαραίτητο να τονιστεί ότι σε αυτή την ομάδα χρηστών είναι ένα πολύ συγκεκριμένο σημείο ανάλογα με την εν λόγω αναπηρία, κάτι που είναι εμφανές στους κωφούς, με εκείνους με τους οποίους η νοηματική γλώσσα πρέπει να χρησιμοποιείται (εάν είναι απαραίτητο) ή με τα τυφλά άτομα με ειδικές ανάγκες.

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, αυτός είναι ένας διαφορετικός επικοινωνιακός κόσμος από ό,τι έχουμε συνηθίσει: για παράδειγμα, η χρήση των φονίκων για να καθοδηγήσει το μακρύ jumper, ή η χρήση λαστιχένιων πόλων για να προειδοποιήσει τον τυφλό κολυμβητή να ξεκινήσει το somersault, ή με άτομα με εγκεφαλική παράλυση, δεδομένου ότι στο άθλημα των μπολ, ειδικά για εγκεφαλική παράλυση, Η προφορική γλώσσα δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον βοηθό, οπότε πρέπει να μάθετε εναλλακτικές μεθόδους επικοινωνίας με αυτούς τους ανθρώπους.

Ορισμένες από τις ιδιαιτερότητες της ομάδας των ατόμων με αναπηρίες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στην αθλητική πρακτική είναι οι ακόλουθες:

- Υπάρχουν διαφορές μεταξύ συγγενών αναπηριών και αποκτηθέντων αναπηριών όσον αφορά την αποδοχή τους. Στην πρώτη, όπως και στην περίπτωση της εγκεφαλικής παράλυσης, αποδέχεται κανείς την αναπηρία και μαθαίνει να ζει με αυτήν από τη γέννηση ή τα πρώτα χρόνια της ζωής. Σε εκείνα

που αποκτώνται σε περισσότερα στάδια ενηλίκων, όπως τραυματισμοί του νωτιαίου μυελού μετά από αυτοκινητιστικό ατύχημα, η ανάγκη αποδοχής οδηγεί σε νέες καταστάσεις που δεν είχαν προηγουμένως μαθευτεί.

- Η παρέμβαση πρέπει να εξετάσει την καταλληλότητα του αθλητή για το άθλημα που ασκείται καθώς και να εφαρμόσει τις τεχνικές και τις ψυχολογικές στρατηγικές που είναι κατάλληλες για αθλητές με αναπηρίες. Ένα παράδειγμα της ανάγκης προσαρμογής των ψυχολογικών στρατηγικών φαίνεται σαφώς σε περίπτωση χαλάρωσης. Τα άτομα με αναπηρίες, όπως η εγκεφαλική παράλυση, μεταξύ άλλων, έχουν περιορισμούς ή απουσία στον έλεγχο των μυών τους, οπότε οι συνήθεις τεχνικές χαλάρωσης των μυών δεν είναι επαρκείς ή πρέπει να προσαρμοστούν.

Μια άλλη θεμελιώδης στρατηγική στον κόσμο της αθλητικής ψυχολογίας, όπως η οπτικοποίηση, απαιτεί έναν ολόκληρο κόσμο προσαρμογών για τυφλούς ή άτομα με προβλήματα όρασης καθώς και για κωφούς ή βαρήκοους.

Τα πλεονεκτήματα και τα οφέλη που αποφέρει η άσκηση μιας αθλητικής δραστηριότητας, εκτός από τη διατήρηση μιας βέλτιστης υγιούς κατάστασης, όπως είναι για οποιονδήποτε, στα άτομα με αναπηρίες, ειδικότερα, είναι επίσης εμφανή: ο προσαρμοσμένος αθλητισμός βελτιώνει και ενισχύει τους τομείς στους οποίους τα άτομα με ειδικές ανάγκες είναι αποτελεσματικά, θέτοντας έτσι τον εαυτό του σε σαφή αντίθεση με την ευρέως διαδεδομένη αφή στιγματισμού που υπογραμμίζει τις ελλειπείς πτυχές του μειονεκτήματος.

- Η άσκηση του προσαρμοσμένου αθλητισμού έχει επιπτώσεις στην αυτοεκτίμηση των αθλητών με αναπηρίες. Το άτομο με ειδικές ανάγκες πρέπει να αντιμετωπίζει συνεχώς αναφορές στην καθημερινή του ζωή που υπογραμμίζουν ότι έχει διαφορά με τους άλλους, γεγονός που τον περιορίζει και τον εισάγει διακρίσεις στην ομάδα των γύρω του. Βλέποντας τον εαυτό σας συνεχώς ως θύμα της αναπηρίας σας μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την αυτοεκτίμηση. Στον προσαρμοσμένο αθλητισμό, το άτομο βρίσκει μια

δραστηριότητα στην οποία, χάρη στις προσαρμογές που γίνονται στην άσκηση αυτού του αθλήματος, μπορεί να επιτύχει την αριστεία στην εκτέλεσή του, όπως συμβαίνει στην υπόλοιπη κοινωνία. Η εύρεση μιας περιοχής όπου είστε αποτελεσματικοί και ικανοί αυξάνει την αυτοεκτίμηση, με θετικές συνέπειες για το υπόλοιπο της ζωής σας.

- Η εκμάθηση δεξιοτήτων που αποκτώνται στην προσαρμοσμένη αθλητική πρακτική γενικεύεται σε άλλα πλαίσια. Μπορούμε να διαφοροποιήσουμε τη μάθηση σε φυσικό και αισθητηριακό επίπεδο. Όσον αφορά το πρώτο, θα βρίσκαμε την περίπτωση ενός κολυμβητή με ακρωτηριασμένο άκρο που απαιτεί αντισταθμιστική μάθηση από τα υπόλοιπα άκρα για την εκτέλεση της τεχνικής της ακοής. Η υποστήριξη που πρέπει να μάθει να εκτελεί για να αντισταθμίσει τη συμβολή του αγνοούμενου μέλους και έτσι να επιτύχει μια τέλεια απόδοση, το αποτέλεσμα της οποίας είναι ίσο με αυτό ενός ατόμου χωρίς αναπηρία, αποτελεί έναν στόχο που μπορεί να εξάπτεται στην καθημερινή του ζωή.

Από την άλλη, έχουμε κοινωνική μάθηση. Επισημαίνουμε ως παράδειγμα την περίπτωση ενός τυφλού που ασκεί το *Goalball*, ένα ομαδικό άθλημα στο οποίο αποκτούν κοινωνικές και επικοινωνιακές δεξιότητες όπως ομαδική εργασία ή την ανάγκη της ομάδας να επιτύχει έναν στόχο.

Ένα άλλο παράδειγμα θα μπορούσε να είναι η κοινωνικοποίηση που αποκτούν τα άτομα με σύνδρομο Down μέσω ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων που μπορούν να πραγματοποιηθούν προσαρμόζοντας ορισμένα αθλήματα όπως ο αθλητισμός, η κολύμβηση, ...

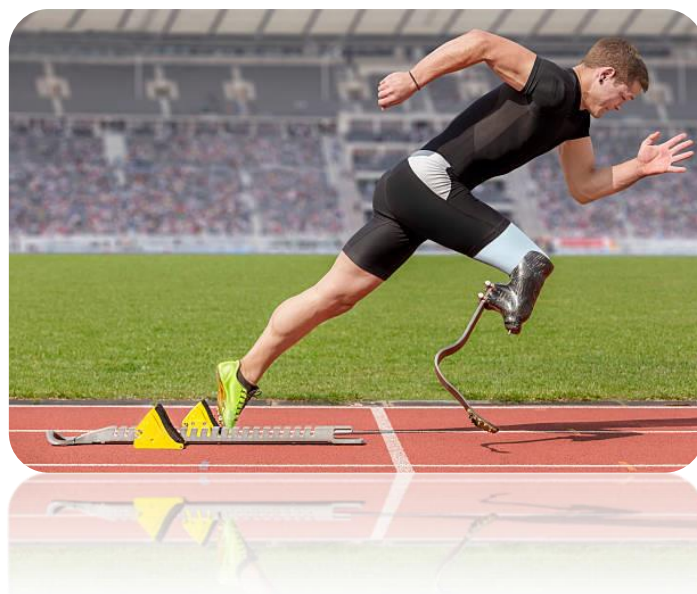
- (EN) Το άτομο με ειδικές ανάγκες αντιμετωπίζει επί του παρόντος όχι μόνο αρχιτεκτονικά αλλά και κοινωνικά εμπόδια που ο αθλητισμός μπορεί να συμβάλει στην εξάλειψη. Μεταξύ αυτών, η κατοχή του ελεύθερου χρόνου πρέπει να τονιστεί και η προσαρμοσμένη αθλητική πρακτική αποκτά ιδιαίτερη σημασία εδώ. Όταν αυτή η πρακτική πραγματοποιείται σε ανταγωνιστικό επίπεδο, περιλαμβάνει εκπαιδευτικά προγράμματα, αθλητική συγκέντρωση και ανταγωνισμό.



- Στις οικογένειες, ο αθλητισμός δημιουργεί μια παρένθεση στην ανάληψη καθηκόντων που σχετίζονται με την άμεση φροντίδα του ατόμου με αναπηρίες, κάτι που συχνά ζητούν οι οικογένειες, δεδομένου ότι ο οικογενειακός προστατευτισμός στον οποίο αναφέραμε προηγουμένως, έχει δύο κατευθύνσεις, προς το άτομο με αναπηρία και προς την υπερφόρτωση των οικογενειακών, σωματικών και ψυχολογικών ευθυνών.

Οι λειτουργίες που έχει ο αθλητικός ψυχολόγος στον τομέα του προσαρμοσμένου αθλητισμού περιλαμβάνουν διάφορα στοιχεία αναφοράς σε αυτό το πλαίσιο: τον αθλητή με αναπηρίες, τους αθλητικούς προπονητές και τους τεχνικούς που ειδικεύονται στον προσαρμοσμένο αθλητισμό, την οικογένεια, τους διευθυντές και τους διευθυντές συλλόγων ή αθλητικών συλλόγων, αθλητικών βοηθών και οδηγών.

Ωστόσο, πρέπει να αναφερθούμε στην απαίτηση εξειδίκευσης του αθλητικού ψυχολόγου που επιθυμεί να συνεργαστεί με άτομα με αναπηρία, λόγω των αναγκών και της πολυπλοκότητας αυτής της ομάδας. Ένα από τα πιθανά λάθη που μπορούν να κάνουν οι αθλητικοί ψυχολόγοι στην επαγγελματική τους πρακτική είναι η γενίκευση της δουλειάς τους προς τον κλινικό τομέα, ο οποίος είναι ακόμα πιο συχνός στην ομάδα των αθλητών με ειδικές ανάγκες, λόγω των ειδικών αναγκών αυτού του πληθυσμού.



## **2. ΤΕΧΝΙΚΈΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ**

### **Προφίλ τεχνικών ψυχολογικής παρέμβασης για αθλητές με ειδικές ανάγκες**

Για να εκτελέσετε τις τεχνικές των ψυχολογικών παρεμβάσεων είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου διάφορους δείκτες, οι οποίοι ανταποκρίνονται στις επιμέρους ιδιαιτερότητες των αθλητών.

- Συμπεριφορά αθλητή πριν από το αίτημα ψυχολογικής υποστήριξης: συσχετίζεται με τις πιέσεις ή τα αιτήματα (εσωτερικά και εξωτερικά) που λαμβάνει ο αθλητής.
- Ικανότητα αθλητή: η ικανότητα του αθλητή να ικανοποιεί τόσο τις εσωτερικές όσο και τις εξωτερικές ανάγκες.
- Έλεγχος εργασιών: ικανότητα προσαρμογής της διέγερσης στην οποία εκτίθεται, διατηρώντας την ενεργοποίηση σε βέλτιστο επίπεδο σε ένα ευρύ φάσμα διεγερτικής κατάστασης.
- Αντιμετωπίζοντας το ύφος: εκτιμήσεις και συμπεριφορές που υποτίθεται ότι μειώνουν τη διαταραχή και τις εντάσεις που την συνοδεύουν.

Το τεχνικό προφίλ θα αποτελείται από δύο θεμελιώδεις ομάδες τεχνικών, αυτές του αυτοελέγχου του σώματος και εκείνες της γνωστικής κατάρτισης.

#### **Ομάδα # 1: Τεχνικές Αυτοπροσδιορισής Σώματος.**

Οι τεχνικές που βασίζονται στον αυτοέλεγχο του σώματος βοηθούν τον αθλητή να ελέγξει τον εαυτό του πριν από τις διαφορετικές εμπειρίες στην ανταλλαγή του με το περιβάλλον, άλλους ανθρώπους και με τον εαυτό του. Αυτή η ομάδα τεχνικών θα χωριστεί σε τρεις υποομάδες εφαρμογών, οι οποίες επιτρέπουν την καλύτερη προπόνηση των αθλητών.

Σχηματίζονται ως εξής:

- Ψυχοφυσιολογικές τεχνικές.
- Εξειδικευμένες τεχνικές ελέγχου του μυαλού.
- Τεχνικές body conditioning και ελέγχου.

Παρακάτω θα εξηγήσουμε καθένα από αυτά και τις πτυχές που πρέπει να ληφθούν υπόψη για την εφαρμογή τους.

## **Ψυχοφυσιολογικές τεχνικές**

Αυτή η υποομάδα θα αποτελείται από ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωσης, οι οποίες είναι τεχνικές που δρουν στην ψυχική κατάσταση του υποκειμένου προκαλώντας αλλαγές στη βιολογική λειτουργία του ατόμου.

Η διαδικασία συνίσταται στην ενεργοποίηση της φυσιολογικής λειτουργίας των οργανικών συστημάτων για την αύξηση του ενεργειακού επιπέδου του οργανισμού και την ανάπτυξη της ικανότητας συνειδητού ελέγχου των καταστάσεων καθενός από τα συστήματα, παρέχοντας, με τη σειρά του, τον έλεγχο της κινητοποίησης βιολογικών ενεργειών για συνειδητούς σκοπούς της δραστηριότητας.

Αυτές οι τεχνικές προκαλούν, ως σωματοψυχικό αποτέλεσμα, αλλαγές σε γενικές συναισθηματικές καταστάσεις, αυξάνοντας ή μειώνοντας την διέγερση του κεντρικού νευρικού συστήματος, την εκφραστική αντιδραστικότητα και το χρόνο αντίδρασης του.

Οι ψυχοφυσιολογικές τεχνικές θα χρησιμοποιηθούν ως συμπλήρωμα εξειδικευμένων τεχνικών στον έλεγχο του νου και στον σωματικό έλεγχο.

## **Εξειδικευμένες Τεχνικές Ελέγχου Μυαλού**

Η πνευματική οπτικοποίηση και η εμπειρία των αθλητών παίζουν σημαντικό ρόλο στις ασκήσεις συγκέντρωσης και διαλογισμού. Η εμπειρία που

αποκτάται χάρη στην πρακτική και την παρατήρηση όσων έχουν βιώσει κατά τη διάρκεια των ασκήσεων συγκέντρωσης και διαλογισμού με την πρακτική που οι αθλητές την ενσωματώνουν στην προσωπικότητά τους. Ο αθλητής, μέσω της συγκέντρωσης και της οπτικοποίησης, πρέπει να αισθάνεται και να βιώνει τις αισθήσεις που προκύπτουν από την άσκηση. Αυτά είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη βαθιάς και ευρείας χαλάρωσης.

## **Τεχνικές κλιματισμού και ελέγχου του αμαξώματος**

Οι ασκήσεις που συνθέτουν αυτή την ομάδα θα έχουν στενή σχέση με τη βασική ικανότητα των ανθρώπων, την κίνηση των μυών. Θα χαρακτηρίζονται από την τόνωση της ευελιξίας, της ισορροπίας του σώματος, της αντιστάθμισης του σώματος και της προπιοληπτικής διέγερσης.

Η ευελιξία για σωματική άσκηση θεωρείται μια ικανότητα που αποτελεί στοιχειώδη προϋπόθεση για τη σωστή πραγματοποίηση οποιασδήποτε κίνησης του ανθρώπινου σώματος, καθώς η βασική του λειτουργία είναι να δώσει μέγιστο πλάτος στο κοινό σύστημα.

Κάθε προτεινόμενη άσκηση θα ασκεί άμεση επιρροή στη σπονδυλική στήλη, ένα αρθρικό όργανο που διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανθρώπινη διχοτόμηση, η οποία, με τη σειρά της, είναι το αποτέλεσμα της ισορροπίας που επιτυγχάνεται χάρη στις μυϊκές δράσεις, στη σκελετική-αρθρική οργάνωση, που υπάγεται στις ενημερωτικές-εκτελεστικές σχέσεις του νευρικού συστήματος. Τα προγνωστικά afferents είναι μέρος των πληροφοριών του νευρικού συστήματος που αντιστοιχεί στη γνώση της λειτουργικής κατάστασης των μυών: οι αιθουσαίες, οπτικές, ακουστικές πληροφορίες συνδέονται με τη χωρική συμπεριφορά και τον έλεγχό της. Λαμβάνοντας υπόψη ότι οι σπονδυλικές καμπυλότητες είναι μηχανικά αποτελέσματα της αντιστάθμισης αντιβαρύτητας και άμεσες συνέπειες της μυϊκής εργασίας στη διαδικασία καθετοποίησης του

ανθρώπινου σώματος, πιστεύουμε ότι είναι σκόπιμο οι ασκήσεις σώματος που σκοπεύουμε να εφαρμόσουμε στα άτομα με ειδικές ανάγκες να προχωρήσουν πρώτα από όλα στην ενίσχυση της σπονδυλικής στήλης και, δεύτερον, να συνεργαστεί με τα κέντρα βάρους για να διεγείρει τις αισθήσεις της ισορροπίας στο σώμα, λαμβάνοντας πάντα υπόψη τις ατομικές συνθήκες των αθλητών (χαρακτηριστικά τραύματος).

Η προπιοληπτική διέγερση ως μέρος αυτού του συγκροτήματος άσκησης στοχεύει στη διευκόλυνση της ενεργοποίησης νευρομυϊκών μηχανισμών που διεγείρονται από προπιοληπτικούς παράγοντες. Αυτό το proprioceptive αντανακλαστικό είναι θεμελιώδες σε αυτούς τους αθλητές, καθώς λειτουργεί ως αυτορρυθμιστικό ή αντισταθμιστικό στοιχείο, επιτρέποντας την ενεργοποίηση των προσαρμοστικών διαδικασιών του οργανισμού, οι οποίες στη συνέχεια γίνονται ψυχολογικές εμπειρίες που θα έχουν άμεση επίδραση στην αυτο-εικόνα και τη βελτίωση της απόδοσης του σώματος. αθλητισμός.

Υπό το πρίσμα αυτής της εννοιολογικής υποστήριξης, έχει δημιουργηθεί ένα ολόκληρο σύστημα ασκήσεων, οργανωμένων σε μοτίβα κίνησης όσο το δυνατόν πιο κοντά σε φυσικά και αυτά που εκτελούνται στην καθημερινή ζωή, και πρέπει επίσης να εφαρμόζονται στις ανάγκες ή τις δυνατότητες του κάθε αθλητή.

Αυτά τα συστήματα σας επιτρέπουν να:

- Ενισχύστε τις μυϊκές αλυσίδες, ειδικά τις παραστροφικές αλυσίδες.
- Κάνοντας τις αρθρώσεις πιο ευέλικτες.
- Διεγείρετε τη λειτουργία του νευρικού συστήματος.

## **Ομάδα # 2: Γνωστικές τεχνικές**

Ο κύριος στόχος των γνωστικών τεχνικών στους αθλητές με ειδικές ανάγκες είναι να εντοπίσουν τις δυσλειτουργικές γνωστικές γνωματώσεις κάθε αθλητή αντικαθιστώντας τις με πιο προσαρμοστικές.

Οι τεχνικές που αντιστοιχούν στην ομάδα # 2 αναφέρονται παρακάτω:

- Παράδοξη πρόθεση.
- Σταμάτα να σκέφτεσαι.
- Γνωστική αναδιάρθρωση.
- Εκπαίδευση στη φαντασία.
- Χαλάρωση των ματιών.
- Παράδοξη πρόθεση.
- Συστηματική απευαισθητοποίηση.

**Παράδοξη πρόθεση:** Η παράδοξη πρόθεση είναι μια γνωστική τεχνική που έχει σχεδιαστεί για να διαταράξει τις ανησυχίες που παρουσιάζουν οι αθλητές. Για να επιτευχθεί αυτό, το θέμα καλείται να προσπαθήσει να παραμείνει επικεντρωμένο στις σκέψεις του για όσο το δυνατόν περισσότερο, δημιουργώντας έτσι ξαφνικές διακοπές όταν εμφανίζονται αρνητικές σκέψεις και συνοδεύοντας τις προς πιο θετικούς προβληματισμούς.

**Διακοπή της σκέψης:** Η διακοπή της σκέψης είναι μια τεχνική που υποδεικνύεται όταν το πρόβλημα συμπεριφοράς βρίσκεται στο επίπεδο της σκέψης και υποδεικνύεται όταν οι σκέψεις και οι εικόνες βιώνονται δυσάρεστα και οδηγούν σε ανεπιθύμητες συναισθηματικές καταστάσεις. Η τεχνική στοχεύει στην εξάλειψη της εμφάνισης καταστροφικών σκέψεων που μπορεί να είναι η πηγή ανησυχιών και ανησυχιών.

**Γνωστική αναδιάρθρωση:** η γνωστική αναδιάρθρωση στοχεύει στον εντοπισμό και την αντικατάσταση των παράλογων πεποιθήσεων που στηρίζουν την κακή συμπεριφορά, με πιο ορθολογικές και εποικοδομητικές.

Τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε για την εφαρμογή αυτής της τεχνικής περιγράφονται παρακάτω:

1. Το πρώτο καθήκον είναι να εντοπιστούν δυσλειτουργικές γνωστικές γνωμώσεις που παρεμβαίνουν στις σκέψεις των αθλητών. Το έργο του ειδικού σε αυτή την πρώτη φάση είναι να διδάξει τον αθλητή να αποκτήσει κατάλληλες καταστάσεις σκέψεων, πεποιθήσεων και προσδοκιών.
2. Δεύτερον, μόλις εντοπιστούν δυσλειτουργικές γνωστικές γνωμά, το επόμενο βήμα είναι να διερευνήσουμε και να αμφισβητήσουμε την εγκυρότητά τους.
3. Το τελευταίο έργο μας επιτρέπει τελικά να καταλήξουμε στη διαμόρφωση πιο προσαρμοστικών σκέψεων που ευνοούν τη βελτιστοποίηση της σκέψης στους αθλητές. Για να επιτευχθεί αυτό, συνιστάται η χρήση τεχνικών επανερμηνείας και επαναξιολόγησης για αντικρουόμενες υποθέσεις.

**Εκπαίδευση φαντασίας:** Η διαδικασία είναι να διδάξετε τους αθλητές να προκαλούν με φαντασία μια σκηνή ή μια κατάσταση. Αυτές οι εικόνες μπορούν επίσης να συσχετιστούν με την εμφάνιση ορισμένων λέξεων ή φράσεων με χαλαρωτικό περιεχόμενο. Για παράδειγμα, με φαντασία, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα δωμάτιο με θέα στη θάλασσα όπου ο ήχος των κυμάτων προκαλεί μια ευχάριστη και χαλαρωτική αίσθηση.

**Οφθαλμική χαλάρωση:** συνίσταται στη διδασκαλία του αθλητή να χαλαρώσει την οφθαλμική περιοχή, χρησιμοποιώντας τις ίδιες διαδικασίες με τις αυτογενειακές ασκήσεις κατάρτισης Schulz.

"Τα βλέφαρά μου είναι βαριά", "Αισθάνομαι ζεστασιά στην περιοχή των ματιών", "Η αναπνοή μου είναι ήρεμη και χαλαρωτική", "Η αναπνοή μου φέρνει αρκετό αέρα στην περιοχή των ματιών".

**Συστηματική απευαισθητοποίηση:** Η βασική ιδέα πίσω από την τεχνική είναι ότι μια ανυπόμονη απάντηση σε ένα ερέθισμα που προκαλεί φόβο, ανησυχία ή αβεβαιότητα μπορεί να εξαλειφθεί ή να αποδυναμωθεί με τη δημιουργία μιας αντίδρασης κατά του άγχους. Για την εκτέλεσή της, η τεχνική περιλαμβάνει τέσσερα βήματα. Είναι σημαντικό, πριν χρησιμοποιήσετε αυτή την τεχνική, να έχετε μια συνέντευξη με κάθε αθλητή για να κατανοήσετε τις βιωματικές καταστάσεις τους:

1. Αναψυχή.
2. Κατασκευή ιεραρχιών.
3. Αξιολόγηση και εξάσκηση στη φαντασία.

Στη συνέχεια, αναπτύσσονται ορισμένα συγκεκριμένα θέματα της ψυχολογίας της σωματικής δραστηριότητας και του αθλητισμού, τα οποία χρησιμοποιούνται από αθλητικούς ψυχολόγους ή πνευματικούς εκπαιδευτές.

Η "ψυχική προπόνηση" είναι όλο και πιο σημαντική στον τομέα του αθλητισμού, στην ψυχολογική ή ψυχική εργασία με τους αθλητές. Ειδικά όταν αφιερώνουμε τους εαυτούς μας στην προπόνηση αθλητών με στόχο την υψηλή απόδοση, η επαγγελματική εργασία δεν είναι δυνατή χωρίς να λάβουμε υπόψη αυτή τη σημαντική μεταβλητή. Στις ανεπτυγμένες χώρες, ο ψυχολογικός παράγοντας δεν συζητείται πλέον και ενσωματώνεται πλήρως στο διεπιστημονικό έργο που λαμβάνει ο αθλητής κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας και της προπόνησής του. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτό το έργο εκτελείται από τους ίδιους τους προπονητές (έτοιμους να το κάνουν), και σε



άλλες περιπτώσεις, είναι ο ψυχολόγος (ειδικευμένος στον αθλητισμό), ο οποίος έχει το καθήκον να κατευθύνει και να υποστηρίζει την ψυχολογική υποστήριξη.

Ξεκινώντας από αυτή την προϋπόθεση, είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε μερικούς από τους τομείς ειδικού ενδιαφέροντος που αποτελούν το έργο παρέμβασης και ανάπτυξης της ψυχολογίας της σωματικής και αθλητικής δραστηριότητας.

Μεταξύ των ενισχυτών ψυχικής και συναισθηματικής ικανότητας που πρέπει να έχει κάθε αθλητής είναι:

- Συγκέντρωση: είναι απαραίτητο να επιτευχθεί το υψηλότερο επίπεδο για το οποίο όλοι είναι εκπαιδευμένοι. Το κύριο στοιχείο συγκέντρωσης είναι η ικανότητα να εστιάζεται η προσοχή στο έργο που βρίσκεται σε εξέλιξη χωρίς να αποσπάται η προσοχή από εσωτερικά ή/και εξωτερικά ερεθίσματα.
- Προσοχή: στενά συνδεδεμένες με τη συγκέντρωση, οι διαφορετικές αθλητικές ανάγκες απαιτούν διαφορετικές ανάγκες προσοχής, αυτές μπορεί να είναι στενές, ευρείες, εσωτερικές ή εξωτερικές ανάλογα με την κατάσταση.
- Κίνητρο: θεμελιώδης άξονας της ζωής γενικά και του αθλητισμού και των αθλητών ειδικότερα. Κίνητρο ως διαδικασία, κίνητρο που επιτρέπει στον αθλητή να συμμετέχει στο άθλημά του δεόντως προσανατολισμένο σε συγκεκριμένους και καθορισμένους στόχους και στόχους.
- Αυτοπεποίθηση: είναι η πεποίθηση ή ο βαθμός βεβαιότητας που έχουν τα άτομα σχετικά με την ικανότητά τους να είναι επιτυχημένα στον αθλητισμό, είναι η πεποίθηση ότι μια επιθυμητή συμπεριφορά μπορεί να εκτελεστεί ικανοποιητικά, γι 'αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό να εργαστούμε σε αυτή τη μεταβλητή.

- **Επικοινωνία:** μια άλλη εξαιρετικά σημαντική δεξιότητα στη ζωή και ακόμη περισσότερο στον αθλητισμό. Η επικοινωνία είναι απαραίτητη όταν εργάζεστε με αθλητές, όχι μόνο για αυτούς, αλλά και για τη βελτιστοποίηση του έργου του προπονητή και άλλων μελών του προπονητικού προσωπικού.

Μερικά από τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται, εκπαιδεύονται και παράγονται στον αθλητή για αυτογνωσία και αυτοέλεγχο είναι:

- **Αυτογνωσία:** με την πάροδο του χρόνου ο αθλητής πρέπει να γνωρίζει τον εαυτό του λεπτομερώς για να ξέρει πώς να αντιδρά σε ορισμένες καταστάσεις ή συναισθήματα που τον κατακλύζουν. Βασικά, είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε τις απαντήσεις τους, την επίδραση του περιβάλλοντος στον εαυτό τους, πώς το σώμα τους ανταποκρίνεται, μεταξύ άλλων, για να είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει σωστά ένα εργαλείο αυτοελέγχου.
- **Χαλάρωση:** Η χαλάρωση μπορεί να βοηθήσει στην εξάλειψη των τοπικών εντάσεων, να διευκολύνει την ανάκαμψη όταν υπάρχει λίγος χρόνος για ξεκούραση, να βοηθήσει στην αποφυγή υπερβολικής μυϊκής έντασης, να βοηθήσει στην έναρξη του ύπνου και στη μείωση της αϋπνίας που μπορεί να είναι κοινή πριν από τον αγώνα και μετά την παράσταση.
- **Απεικόνιση:** είναι μια τεχνική που προγραμματίζεται το μυαλό για μια εργασία, απαιτεί συστηματική πρακτική για να είναι αποτελεσματική. Περιλαμβάνει όλες τις αισθήσεις, ακόμα και αν το "βλέποντας με το μάτι του μυαλού" είναι πιο συνηθισμένο, στον αθλητισμό όλες οι αισθήσεις είναι σημαντικές.

Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο κάποιος εργάζεται σε βασικές διανοητικές δεξιότητες όπως κίνητρα, αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, αυτοαντίληψη, οι οποίες συνεργάζονται για τον καθορισμό στόχων, την

αυτοπειθαρχία στην εκπαίδευση, τη στάση και τη θετική σκέψη και για τη θέσπιση γενικών στρατηγικών απόδοσης.

## **Κίνητρο**

Το κίνητρο είναι ένα βασικό στοιχείο για την επίτευξη δέσμευσης και σταθερότητας στον αθλητισμό, καθώς είναι ο πιο σημαντικός και άμεσος καθοριστικός παράγοντας της ανθρώπινης συμπεριφοράς, «επειδή την ενεργοποιεί, της δίνει ενέργεια και τη ρυθμίζει», το κίνητρο είναι, επομένως, ένας ψυχολογικός μηχανισμός που διέπει την κατεύθυνση, την ένταση και την επιμονή της συμπεριφοράς.

Μερικοί συγγραφείς πλαισιώνουν τις θεωρίες κινήτρων τους στην προοπτική των στόχων της επιτυχίας και της αναγνώρισης των δεξιοτήτων που επιτυγχάνονται.

Το κίνητρο είναι απαραίτητο για κάθε ψυχική δραστηριότητα. Υποθέτει την ύπαρξη μιας ανεξερεύνητης ανάγκης και βιώνεται ως ανησυχία ή ένταση που εξαφανίζεται μόνο όταν επιτυγχάνεται το επιθυμητό αντικείμενο, είτε είναι πραγματικό είτε ιδανικό. Το κίνητρο μιας συμπεριφοράς μπορεί να οφείλεται στις παρορμήσεις και τις ανάγκες του ατόμου, καθώς και στα ερεθίσματα που προέρχονται από τον έξω κόσμο.

Στον αθλητισμό, μπορούμε να διαπιστώσουμε ότι υπάρχουν δύο τύποι κινήτρων: το ένα **εξωτερικό** και το άλλο **εσωτερικό**. Το πρώτο θα έχει να κάνει με την αναγνώριση μέσω του κοινού, το βραβείο (μπορεί να είναι χρήματα στην περίπτωση των επαγγελματιών αθλητών), τη φήμη κ.λπ. Το δεύτερο ανταποκρίνεται στις δικές του προσδοκίες, τις οποίες κάθε άνθρωπος κουβαλάει μαζί του: στόχους, στόχους, επιθυμία για επιτυχία, επιθυμία για ανταγωνισμό και επιβεβαίωση κλπ.

## **Ψυχολογικές πτυχές που επηρεάζουν τα κίνητρα και τις αθλητικές επιδόσεις.**

### **Αμυντικοί μηχανισμοί**

Πρόκειται κυρίως για ασυνείδητους μηχανισμούς που χρησιμοποιούν τα άτομα για να υπερασπιστούν τον εαυτό τους από συναισθήματα ή σκέψεις που, αν εμφανιστούν στη συνείδηση, θα οδηγήσουν σε άγχος, άγχος, καταθλιπτικά συναισθήματα ή μια πληγή στην αυτοεκτίμηση.

Οι αμυντικοί μηχανισμοί αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της ψυχικής λειτουργίας κάθε ατόμου και θεωρούνται παθολογικοί μόνο όταν κακοποιούνται ή όταν είναι πολύ άκαμπτοι.

### **Πρωτογενείς αμυντικοί μηχανισμοί:**

- Αποσύνδεση
- Προσδιορισμός προβολής
- Εισαγωγική εισαγωγή
- Άρνηση
- Προβολή

### **Δευτερεύοντες αμυντικοί μηχανισμοί**

- Καταστολή
- Αποχώρηση
- Σχηματισμός αντίδρασης
- Εξιδανίκευση
- Αναγνώριση
- Διάνοηση
- Καταστολή
- Οπισθοδρόμηση
- Διαχωρισμό

- Εξάχνωση
- Απομόνωση

### **Κίνητρο και γκολ**

Αναφερόμενος στην έννοια του κινήτρου, αυτό που ρωτά ο προπονητής είναι: *πώς να κάνει τους αθλητές να θέλουν να κάνουν κάτι. Τι μπορεί να τους ωθήσει να δεσμευτούν;*

Η πρώτη ερώτηση αναφέρεται στον κινήτρη ή τη δύναμη που κατευθύνει τη δράση, ενώ η δεύτερη ισοδυναμεί με ένα στόχο, κάτι που ο αθλητής θέλει να επιτύχει.

Ως εκ τούτου, το κίνητρο δείχνει δύο πρόσωπα:

1. Παρόρμηση που αναφέρεται στα ενεργητικά συστατικά του κινήτρου: πώς ενεργοποιείται ένας αθλητής; Πόση προσπάθεια χρειάζεται για την επίτευξη ενός στόχου; Πώς επηρεάζεται η απόδοσή του εάν το επίπεδο ενεργοποίησης είναι υψηλότερο από αυτό που είναι κατάλληλο για μια συγκεκριμένη αθλητική πρακτική;
2. Οι ανάγκες, που συνδέονται με τα κατευθυντικές συνιστώσες του κινήτρου, με τους στόχους των αθλητών. Για να τις κατανοήσει, ο προπονητής πρέπει να γνωρίζει τις ατομικές ανάγκες του κάθε αθλητή, με βάση τους στόχους και τα ορόσημα του κάθε ατόμου.

Σύμφωνα με τη θεωρία του Μάσλοου, κάθε άτομο, κάθε αθλητής, σε αυτή την περίπτωση, ανταποκρίνεται στις ανάγκες του σύμφωνα με το δικό του σύστημα προτεραιότητας. Μόλις καλυφθούν οι φυσιολογικές ανάγκες, ικανοποιούνται εκείνες της ασφάλειας, της αγάπης και της αγάπης, της αυτοεκτίμησης και, τέλος, της αυτοεκπλήρωσης. Η σειρά που καθορίστηκε από την Maslow δεν είναι απόλυτη και σας επιτρέπει να αλλάξετε τη σειρά των προτεραιοτήτων ανάλογα με τις περιστάσεις.

Για τον προπονητή, η διαδικασία κινήτρων γίνεται πεδίο διερεύνησης των κινήτρων (παρόρμηση και ανάγκη) του κάθε αθλητή του. Όχι μόνο πρέπει να έχει αναλύσει στο παρελθόν τα δικά του κίνητρα σχετικά με το προπονητικό έργο που πραγματοποιεί, αλλά πρέπει επίσης να αναλύσει το κίνητρο του κάθε αθλητή γιατί, αν οι στόχοι και των δύο δεν συμπίπτουν, η απόδοση στην προπόνηση και τους αγώνες δεν θα είναι η βέλτιστη. Εξ ου και η σημασία που ανακαλύπτει ο προπονητής σε κάθε αθλητή το επίπεδο παρόρμησης και κατεύθυνσής του για να προσαρμόσει την προπόνηση όσο το δυνατόν περισσότερο.

Ένας αθλητής με χαμηλό επίπεδο κινήτρων ή ενεργοποίησης για το άθλημα του θα πρέπει να εργαστεί για να το αυξήσει κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του ανταγωνισμού. Και είναι ο προπονητής που πρέπει να τον καθοδηγήσει προς αυτή τη συγκεκριμένη κατεύθυνση για να αυξήσει την ενεργοποίησή του.

Ένας αθλητής με μη ρεαλιστικό αθλητικό στόχο είναι απίθανο να το επιτύχει και θα είναι πιο πιθανό να απογοητευτεί και να μην αντιδράσει εποικοδομητικά στην ήττα. Ο προπονητής θα πρέπει να ξανασκεφτεί το ακατάλληλο γκολ μαζί του, αλλά, γι' αυτό, θα είναι απαραίτητο να το αναγνωρίσει πρώτος.

Σχηματικά, το κίνητρο επηρεάζει την αθλητική απόδοση με βάση τους δύο παράγοντες που αναφέρθηκαν παραπάνω, την παρόρμηση και την ανάγκη.

**Το MOTIVATION** γίνεται έτσι μια απάντηση προσανατολισμένη στην ικανοποίηση μιας ανάγκης, είτε πρόκειται για στόχο είτε/και για ενεργητικό έλεγχο. Στους νέους επαγγελματίες οι δύο πιο σημαντικές ανάγκες που προσπαθούν να ικανοποιήσουν, και για τις οποίες παρακινούνται στον αθλητισμό, συνοψίζονται σε δύο ιδέες: να διασκεδάζουν (να βιώνουν συναρπαστικές καταστάσεις) και να αισθάνονται σημαντικοί ενώ παίζουν, πράγμα που σημαίνει ότι πρέπει να είναι ικανοί σε αυτό. τομέας.

Όπως μπορούμε να δούμε, και οι δύο πτυχές, η ενέργεια και οι ανάγκες, συνδέονται με τα κίνητρα που αισθάνονται οι νέοι όταν παίζουν αθλήματα.

Επίσης, μεταξύ των λόγων για τους οποίους συμβαίνει η αντίθετη κατάσταση, η εγκατάλειψη της αθλητικής δραστηριότητας, εμφανίζονται οι δύο παράγοντες που καθορίζουν το κίνητρο: η έλλειψη απόλαυσης, η ανεπάρκεια τόσο στην ενεργητική διέγερση (ή για την υπερβολή, την απογοήτευση, τον φόβο ..., ή από την πλήξη) όσο και προς την προτεινόμενη κατεύθυνση (λανθασμένοι στόχοι, έλλειψη υποστήριξης από τα μέλη της οικογένειας, προπονητές).

Ας δούμε τώρα τις θεωρίες στις οποίες βασίζεται το κίνητρο και τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να παρακινήσουμε τον αθλητισμό.

## Προσωπικές αντιλήψεις

Σχετικά με τα κίνητρα και την επίτευξη των αθλητικών στόχων, αρκετές θεωρητικές προσεγγίσεις αντικατοπτρίζονται ευρέως στην ανάπτυξη του αθλητισμού.

Υπάρχουν δύο βασικά στυλ:

- Αθλητικός προσανατολισμός κυριαρχίας: ο αθλητής αποδίδει την επιτυχία ή την ήττα του στην έλλειψη προσπάθειας, έτσι πιστεύει ότι, με λίγο πολύ προπόνηση, θα είναι σε θέση να επιτύχει καλύτερα αποτελέσματα από το τρέχον.
- "Ανυπεράσπιστος" προσανατολισμός: ο αθλητής αποδίδει την ήττα του στην ανικανότητά του να δείξει καλύτερες αθλητικές δεξιότητες. Συνειδητοποιεί ότι όσο σκληρά κι αν προσπαθήσει, δεν θα τα πάει καλύτερα. Οι επιτυχίες του αποδίδονται στην ευκολία του έργου, όχι στην ικανότητα επίλυσής του. Συνδυάζει την ανικανότητά του να βελτιώσει τις αθλητικές του ικανότητες με το αθλητικό αποτέλεσμα, ένα φαινόμενο γνωστό ως "μαθημένη αδυναμία".

Το κοινό έργο του αθλητικού ψυχολόγου και του προπονητή (αθλητή) απευθύνεται σε 4 βασικά σημεία:

1. Γνωρίζοντας τα στυλ αντιμετώπισης με τα αποτελέσματα που επιτυγχάνουν οι αθλητές
2. Ενισχύστε το στυλ "locus" στους αθλητές
3. Αλλαγή των δυνάμεων της «αδιαφορίας» που δείχνουν οι αθλητές: Αντικειμενική αξιολόγηση των αποτελεσμάτων. Εκτιμώντας την προσπάθεια και ενισχύοντας την
4. Σύνδεση της προσπάθειας για την επίτευξη μέσω του σταδίου αθλητικού σχεδιασμού καθώς επιτυγχάνονται επιτυχίες που σχετίζονται με την προσπάθεια.

Μια άλλη εννοιολογική διάσταση που συνδέεται με τις προσωπικές αντιλήψεις και τα κίνητρα είναι η LOCUS OF CONTROL, η πεποίθηση ότι κάθε αθλητής έχει συνδέσεις μεταξύ επιτυχιών και αποτυχιών και της συμπεριφοράς ή της αθλητικής συμπεριφοράς του.

Έχει διπλή φύση:

1. Εσωτερικός τύπος ελέγχου: η αθλήτρια πιστεύει ότι υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ αυτού που έχει κάνει (της αθλητικής της κατάστασης) και του αποτελέσματος που έχει επιτύχει.
2. Εξωτερικός τύπος ελέγχου: ο αθλητής πιστεύει ότι δεν υπάρχει καμία άμεση σχέση μεταξύ αυτού που έχει κάνει (της αθλητικής του κατάστασης) και του αποτελέσματος που έχει επιτύχει.

Σε γενικές γραμμές, ο αθλητής με εσωτερικό χώρο ελέγχου είναι πιο παραγωγικός επειδή έχει την αίσθηση ότι έχει τον έλεγχο της αθλητικής του κατάστασης και τη δυνατότητα να την τροποποιήσει στο διαγωνισμό για να επιτύχει καλύτερα αποτελέσματα. Εάν συσχετιστεί ο τύπος της θέσης ελέγχου και η διάσταση της σταθερότητας, οι αποδόσεις που μπορεί να κάνει ο αθλητής και τα αθλητικά του επιτεύγματα είναι οι εξής:



## ΤΟΠΟΣ Ελέγχου

- ΣΤΑΘΕΡΟΣ
- ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ
- ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ
- ΑΣΤΑΘΗΣ
- ΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑ (ΤΟΜΕΑΣ)
- ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
- ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ
- ΤΥΧΗ

Η ικανότητα και η προσπάθεια είναι υπό τον έλεγχο του αθλητή, ενώ η τύχη και η δυσκολία του έργου ελέγχονται εξωτερικά από τον αθλητή. Με τη σειρά τους, η ικανότητα του αθλητή και το επίπεδο δυσκολίας της πρόκλησης είναι αρκετά σταθεροί παράγοντες, δεν αλλάζουν πολύ. Αντίθετα, η τύχη και η κόπωση είναι πιο ασταθείς.

Ο αθλητής μπορεί επίσης να προβλέψει τις συναισθηματικές του αντιδράσεις ανάλογα με προηγούμενες επιτυχίες ή αποτυχίες σε μια δεδομένη κατάσταση που παρουσιάζεται σε αυτόν. Μερικοί προπονητές γνωρίζουν την απόδοση (αντιληπτική αυτοαξιολόγηση) που θα κάνει κάθε αθλητής μετά από επιτυχία ή αποτυχία σε έναν δεδομένο διαγωνισμό. Ο μέσος αθλητής, όταν είναι επιτυχημένος, συχνά το αποδίδει στην ικανότητα και την προσπάθειά του (εσωτερικοί παράγοντες). Ωστόσο, εάν αυτό που βιώνουν είναι αποτυχία, πιθανότατα θα το αποδώσουν σε εξωτερικούς παράγοντες, δηλαδή στην τύχη ή στη δυσκολία της πρόκλησης. Ο αθλητής με λίγες αθλητικές επιτυχίες δεν αποδίδει τις επιτυχίες του σε κάποιο συγκεκριμένο παράγοντα, αλλά η αποτυχία του αποδίδεται πάντα σε έλλειψη ή ελάττωμα στην αθλητική του ικανότητα. Τέλος, ο αθλητής που πετυχαίνει υψηλή αναγνώριση αποδίδει την επιτυχία του τόσο στην ικανότητά του όσο και στην προσπάθεια που γίνεται, ενώ η αποτυχία ή η ήττα τον αποδίδει στην έλλειψη δέσμευσης.

Μέσα στις προσωπικές αντιλήψεις για την απόδοση και τα κίνητρα, βρίσκουμε την ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, στενά συνδεδεμένη με την αυτοπεποίθηση του αθλητή. Αυτή η έννοια αναφέρεται στην πεποίθηση του αθλητή ότι ό, τι χρειάζεται για να αποδώσει βέλτιστα μπορεί να το επιτύχει, δηλαδή την εσωτερική πεποίθηση ότι μπορεί να παράγει ένα θετικό αποτέλεσμα.

## **Ανησυχία**

Είναι μια αρνητική συναισθηματική κατάσταση που περιλαμβάνει συναισθήματα νευρικότητας, ανησυχίας και ανησυχίας, που σχετίζονται με την ενεργοποίηση ή την διέγερση του οργανισμού. Ως εκ τούτου, το άγχος έχει ένα συστατικό σκέψης, που ονομάζεται γνωστικό άγχος και ένα σωματικό στοιχείο άγχους, το οποίο αποτελεί το βαθμό αντιληπτής σωματικής ενεργοποίησης.

Υπάρχει μια σειρά τόσο προσωπικών όσο και καταστάσεων που συνδέονται με την εμφάνιση του προογκτικού άγχους σε αγώνες που συνδέονται με συγκεκριμένες πτυχές και χαρακτηριστικά κάθε αθλήματος, με το επίπεδο προσωπικότητας του αθλητή (που λαμβάνεται ως γνωστική-συναισθηματική προσέγγιση) και με ορισμένες πτυχές που προέρχονται από το εξωτερικό περιβάλλον.

*Δεν υπάρχουν μόνο προσωπικά στοιχεία που σχετίζονται με την εμφάνιση άγχους σε επιτυχημένα περιβάλλοντα (όπως το άγχος χαρακτηριστικών, η αυτο-αποτελεσματικότητα, οι στόχοι επιτυχίας, οι προηγούμενες προσδοκίες, η ηλικία, η εμπειρία, το επίπεδο δεξιοτήτων και το φύλο), αλλά υπάρχουν επίσης διαφορετικές καταστάσεις που καθορίζουν τα επίπεδα άγχους πριν από έναν αθλητικό διαγωνισμό, όπως το είδος του αθλητισμού και η πολυπλοκότητα του έργου.*

## Προσοχή και συγκέντρωση

Ο έλεγχος της προσοχής θα πρέπει να είναι ένας από τους στόχους που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη σε οποιοδήποτε πρόγραμμα ψυχολογικής προπόνησης και μια ικανότητα που τόσο οι αθλητές όσο και οι προπονητές πρέπει να τελειοποιούν.

Η προσοχή θα μπορούσε να οριστεί ως η αλληλεπίδραση με το περιβάλλον στο οποίο το υποκείμενο έρχεται σε επαφή με τα σχετικά ερεθίσματα της κατάστασης (προσπαθώντας να απορρίψει τα άσχετα ερεθίσματα), στην παρούσα στιγμή (εκτός από όταν η κατάσταση ζητά να αλληλεπιδράσει με το παρελθόν ή το μέλλον, αναδρομικά ή μελλοντικά).

Η προσοχή είναι, δηλαδή, μια ψυχολογική διαδικασία που επιτρέπει στο άτομο να έρθει σε επαφή με τα πιο σχετικά ερεθίσματα της κατάστασης στην παρούσα στιγμή, παραλείποντας ή εξαλείφοντας άλλους αποσπούν την προσοχή που δεν είναι χρήσιμοι ή απαραίτητοι.

Όταν ο αθλητής εκτελεί ένα έργο που απαιτεί τη χρήση της προσοχής, επηρεάζεται από τρεις τύπους παραγόντων: εκείνους προσωπικής φύσης (δεξιότητες, ενδιαφέροντα, στόχους), εκείνους που αφορούν ειδικά τη δραστηριότητα και τους περιβαλλοντικούς παράγοντες και παράγοντες που καθορίζουν το επίπεδο ενεργοποίησής τους (διέγερση).

Η προσοχή θα πρέπει να εστιάζεται σε συγκεκριμένα στοιχεία του παρόντος, στοιχεία που επιλέγονται για την αριστεία και τη χρησιμότητά τους αφού έχουν αγνοήσει άλλους.

Ομοίως, είναι απαραίτητο και σημαντικό να ορίσουμε τη συγκέντρωση: η συγκέντρωση είναι η διατήρηση των συνθηκών προσοχής για περισσότερο ή λιγότερο χρονικό διάστημα, όπως απαιτείται από την κατάσταση που αντιμετωπίζουμε.

Και αν θέλουμε να εμβαθύνουμε μια συγκεκριμένη αθλητική μέθοδο, μπορούμε να αναφερθούμε στη Λιλιάννα Ντελ Μόντε (2000) η οποία, στη μελέτη

της με 114 Κουβανούς τζουντόκας, διαπιστώνει ότι η συγκέντρωση έχει να κάνει με την ανάπτυξη της πρώτης φάσης των ψυχοκινητικών διαδικασιών οποιασδήποτε τακτικής δράσης. η κινητική λύση του τακτικού καθήκοντος).

## **Προσωπικότητα και αυτοπεποίθηση**

Η προσωπικότητα μπορεί να οριστεί με αναφορά στο ασυνείδητο επίπεδο, στις συγκρούσεις και στις διάφορες αντίθετες ανησυχίες στο συνειδητό και γνωστικό επίπεδο: ένα ιδιόμορφο χαρακτηριστικό του ανθρώπου που αναδύεται από την ατομικότητά του σε άμεση σχέση με το περιβάλλον με το οποίο αλληλεπιδρά ενεργά. Όσον αφορά τον αθλητισμό, ωστόσο, με βάση τη δομή της προσωπικότητας, θα επιλεγούν ορισμένα αθλήματα και όχι άλλα, το επίπεδο ανταγωνιστικότητας θα καθοριστεί από πτυχές αυτής της δομής και από εξωτερικούς παράγοντες που τον τονώνουν θετικά.

Η προσωπικότητα είναι μια επιστημονική κατασκευή που αναπτύχθηκε από την ψυχολογία για να κατανοήσει τον συγκεκριμένο τρόπο ύπαρξης και να το κάνει αυτό είναι χαρακτηριστικό ενός ατόμου. Αποτελείται από τα χαρακτηριστικά και τις τυπικές συμπεριφορές ενός συγκεκριμένου ανθρώπινου όντος. Δίνει ατομικότητα σε κάθε άτομο: χαρακτηρίζει το άτομο που γεννιέται καθώς το παιδί μεγαλώνει, ωριμάζει και αντιδρά στα πολλά περιβαλλοντικά ερεθίσματα. Η προσωπικότητα είναι προϊόν της αλληλεπίδρασης του ατόμου με το κοινωνικό του περιβάλλον.

Ο Φρόιντ το θεωρεί ως "ενσωμάτωση της ταυτότητας, του εγώ και του υπερεγώ".

Ο Άντλερ το κατανοεί ως «το ίδιο το νόημα της ζωής ενός ατόμου, τους χαρακτηριστικούς τρόπους επίλυσης προβλημάτων και την επίτευξη των στόχων που έχει θέσει» και ο Φρίμαν όρισε την προσωπικότητα ως «την ατομικότητα που προκύπτει από την αλληλεπίδραση μεταξύ ενός ψυχοβιολογικού οργανισμού και του κόσμου στον οποίο αναπτύσσεται και ζει».

Η πρακτική του αθλητισμού δεν αλλάζει την προσωπικότητα, γενικά τονίζει ορισμένα χαρακτηριστικά που ανήκουν ήδη στο άτομο ή που διαμορφώνονται στην αρχή του αθλήματος.

Στην περίοδο της παιδικής ηλικίας-εφηβείας οι προπονητές που εκπροσωπούν πολύ σημαντικές προσωπικότητες της εξουσίας, που έχουν μεγάλη συμμετοχή στις φάσεις του σχηματισμού προσωπικότητας, έχουν μεγάλη επιρροή.

### **Σύλληψη της αυτοπεποίθησης.**

Αθλητές και προπονητές συμφωνούν ότι η εμπιστοσύνη είναι το κλειδί για να αγωνιστείς σε ένα άθλημα. Μερικοί αθλητές πιστεύουν ότι η εμπιστοσύνη συνίσταται στη σκέψη ότι μπορούν να κερδίσουν, αλλά μερικές φορές αυτό δεν είναι αρκετό.

Το κλειδί της αυτοπεποίθησης βρίσκεται στις ρεαλιστικές προσδοκίες που έχει ο αθλητής, γνωρίζοντας τις πραγματικές του ικανότητες και τα όριά του. Ως εκ τούτου, η αυτοπεποίθηση ορίζεται ως η εσωτερική πεποίθηση ότι είναι σε θέση να κάνει κάτι, με βάση την καταλληλότητα των ικανοτήτων κάποιου να το επιτύχει με επιτυχία.

Ομοίως με τη διαδικασία ενεργοποίησης, η αυτοπεποίθηση σχετίζεται με το επίπεδο απόδοσης ως εξής:

η αύξηση της εμπιστοσύνης και της απόδοσης συμβαίνει παράλληλα έως ότου φθάσει σε ένα σημείο ή μια περίοδο μετά την οποία η υπερβολική αυτοπεποίθηση προκαλεί μείωση των αθλητικών επιδόσεων. Όσο για το τελευταίο, είναι ένα παράδειγμα του τι συμβαίνει συνήθως όταν μια "νούμερο ένα" ομάδα ή παίκτης αντιμετωπίζει μια πολύ κατώτερη ομάδα ή παίκτη.

Η εμπιστοσύνη είναι τέτοια που, για το λόγο αυτό, δεν επικεντρώνεται ούτε στο παιχνίδι, ούτε ενδιαφέρεται να προετοιμαστεί ούτε να αξιοποιήσει στο έπακρο

όλες τις ικανότητές του, πράγμα που σημαίνει ότι η απόδοσή του γενικά τείνει να μειώνεται και μπορεί ακόμη και να επηρεάσει το τελικό σκορ.

Το αντίθετο συμβαίνει επίσης, όταν ο αντίπαλος είναι πολύ ανώτερος: ο «κατώτερος» παίκτης αισθάνεται ότι είναι τόσο δύσκολο για αυτόν να συνδεθεί με εμπιστοσύνη στις δυνατότητές του που, γενικά, καταλήγει να αποδίδει σε πολύ χαμηλό επίπεδο, ακόμη χαμηλότερα από ό, τι θα μπορούσε να αναμένεται από αυτόν. Είτε έτσι είτε αλλιώς, η πρόταση κατάλληλων στόχων είναι αυτό που θα διατηρήσει το επίπεδο εμπιστοσύνης στη βέλτιστη κατάστασή του.

Τα χαρακτηριστικά των τριών τύπων αυτοπεποίθησης που βρίσκονται στον αθλητή και τον προπονητή είναι:

### **Χωρίς αυτοπεποίθηση:**

- Έχει την ακλόνητες πεποίθηση ότι όσο σκληρά κι αν προπονείται, θα συνεχίσει να πονάει.
- φοβάται την αποτυχία τόσο πολύ που αρνείται να συμμετάσχει ή ενεργεί χωρίς πεποίθηση.
- Δείχνει υψηλά επίπεδα άγχους και χάνει γρήγορα την αυτοσυγκέντρωσή του.
- Τείνει να εγκαταλείπει τον αθλητισμό (στην περίπτωση των νεαρών αθλητών).

### **Το βέλτιστο επίπεδο αυτοπεποίθησης**

- Παίξτε σύμφωνα με τις δυνατότητές του και ορίστε στόχους με βάση αυτές.
- Γνωρίζει ότι πρέπει να αναπτύξει τόσο την αυτοπεποίθηση όσο και τη συστηματική εκπαίδευση των σωματικών-τεχνικών δεξιοτήτων του.
- Δείτε τα λάθη και τις ήττες θετικά, ως μέρος του αθλήματος, ως πληροφορίες που θα βελτιωθούν στο μέλλον.

- Δεν περιορίζεται στο φόβο της νίκης ή της ήττας.

### **Πολύ σίγουρος**

- Το επίπεδο αυτοπεποίθησης είναι υψηλότερο από αυτό που εγγυώνται οι ικανότητές του.
- Αυτή η ανεπαρκής πίστη του αθλητή μπορεί να ενισχυθεί με σχόλια από έξω, από τους γονείς, από τον προπονητή.
- Αυτή η ανεπαρκής πεποίθηση του αθλητή μπορεί επίσης να είναι μια εξωτερική αντανάκλαση της κακής εξωτερικής εμπιστοσύνης. Ο αθλητής μπορεί να είναι επιθετικός και κυνικός εξωτερικά, αν και εσωτερικά αγωνίζονται να υποστηρίξουν τους φόβους και τις αμφιβολίες τους.
- Συγχέει αυτό που είναι τώρα με αυτό που θα ήθελε να είναι.
- Αποφύγετε καταστάσεις που μπορούν να βλάψουν την εικόνα της υψηλής εμπιστοσύνης σας (η οποία μπορεί να είναι μια ψευδής εμπιστοσύνη) με φανταστικές εικόνες, επιχειρήματα με τον διαιτητή ...
- Μετά βίας παραδέχεται λάθη.

Η έννοια της αυτοπεποίθησης χρησιμοποιείται συχνά στον τομέα της σωματικής δραστηριότητας και της αθλητικής κατάρτισης, για να αναφερθεί στην αντίληψη ότι το άτομο έχει τον εαυτό του και τις ικανότητές του ως επαρκείς για να αντιμετωπίσει ένα συγκεκριμένο έργο και αν τα αποτελέσματά του είναι θετικά.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να ορίσουμε έναν άλλο σημαντικό παράγοντα στην ψυχολογία του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας, όπως η αυτοεκτίμηση, η οποία είναι το κατασκευάσμα με το οποίο καθορίζουμε την αξιολόγηση που κάνουμε για τον εαυτό μας με βάση τα συναισθήματα και τις εμπειρίες που έχουμε ενσωματώσει στη ζωή.

Το άτομο δεν γεννιέται με μια σταθερή και στατική αντίληψη του τι είναι, αλλά αυτό σχηματίζεται και αναπτύσσεται σταδιακά με βάση πολλές μεταβλητές όπως χαρακτηριστικά προσωπικότητας, ψυχολογικές ανάγκες και οικογενειακή εκπαίδευση.

Μερικά από τα χαρακτηριστικά για την αξιολόγηση της αυτοεκτίμησης ορίζονται ως εξής:

- Φυσική πτυχή.
- Σχέσεις με άλλους.
- Προσωπικότητα.
- Πώς σε βλέπουν οι άλλοι.
- Επαγγελματικές ή ακαδημαϊκές επιδόσεις.
- Διεξαγωγή καθημερινών δραστηριοτήτων.
- Πνευματική λειτουργία.

Ένα άτομο, στη διαδικασία ωρίμανσης και ανάπτυξής του, αποκτά μια σειρά κανόνων ή τύπων που τον βοηθούν να κατανοήσει τον εαυτό του, τον κόσμο και τι τον περιβάλλει. Αυτοί οι τύποι καθορίζουν πώς θα ταξινομήσουν τι αντιλαμβάνεται και παρατηρεί το άτομο και, με το πέρασμα του χρόνου και της μάθησης, σχεδόν αυτόματα καταλήγει να συσχετίζει ορισμένες καταστάσεις με ορισμένα χαρακτηριστικά.

## **Ηγεσία, επικοινωνία και συνοχή των ομάδων**

Η ηγεσία είναι μια έννοια που έχει επεξεργαστεί εκτενώς σε πολλές μελέτες και έρευνες, επειδή σε κάθε στιγμή της ζωής ενός ανθρώπου, ως



συστατικό στοιχείο μιας κοινωνικής ομάδας, συγκεκριμένες συμπεριφορές καθορίζονται στους ανθρώπους που απαρτίζουν την ομάδα.

Αυτό συμβαίνει με τους ηγέτες, τους ανθρώπους που έχουν ορισμένα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά στη συμπεριφορά τους μέσα σε μια ομάδα. Για τον λόγο αυτόν, είναι σημαντικό να εννοήσουμε την ηγεσία.

Η ηγεσία παρουσιάζει τρεις σημαντικές προσεγγίσεις για να επισημάνει:

- Θεωρία απόδοσης-ηγεσίας: οι ηγέτες συμπεριφέρονται με συνέπεια με τις ιδέες τους και δεν έχουν αμφιβολίες κατά τη λήψη αποφάσεων.
- Χαρισματική Θεωρία της Ηγεσίας: Οι ακόλουθοι δημιουργούν αποδόσεις ηρωικών ή εξαιρετικών ικανοτήτων στην ηγεσία όταν παρατηρούν ορισμένες συμπεριφορές.
- Παραδοσιακή ηγεσία εναντίον μετασχηματιστικής ηγεσίας: η πρώτη παρακινεί μέσω της αποσαφήνισης των καθηκόντων, η δεύτερη δίνει προσοχή στις ανησυχίες και τις αναπτυξιακές ανάγκες των οπαδών τους, αλλάζοντας την αντίληψή τους για ζητήματα που επηρεάζουν τους οργανισμούς τους, συμβάλλοντας στην εστίαση παλαιών προβλημάτων με νέους τρόπους.

### **3. ΑΥΤΟΓΕΝΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

#### **Γιόγκα και πρακτική χαλάρωσης στην εκπαίδευση της αναπηρίας**

Η γιόγκα είναι μια διεγερτική και διασκεδαστική πειθαρχία που διατηρεί το σώμα σε φόρμα, ρυθμίζει τα εσωτερικά όργανα και εξισορροπεί το κυκλοφορικό, αναπνευστικό και ορμονικό σύστημα.

Η γιόγκα δεν είναι μόνο μια επιτομή στάσεων, αλλά περιλαμβάνει επίσης πρακτικές για τη βελτίωση της αναπνοής, του μυαλού και της χαλάρωσης σε όλα τα επίπεδα, πολύ απαραίτητα στοιχεία σε οποιοδήποτε άτομο, αλλά ακόμα

περισσότερο σε έναν αθλητή, καθώς η εκτέλεση οποιουδήποτε αθλήματος απαιτεί πειθαρχία και αυτό φέρνει η γιόγκα.

Κάθε μέρα υπάρχουν όλο και περισσότεροι αθλητές σε όλο τον κόσμο που περιλαμβάνουν τεχνικές γιόγκα στις προπονήσεις τους για να μεγιστοποιήσουν την απόδοσή τους, καθώς η εφαρμογή τους σε διαφορετικά αθλήματα συμβάλλει σημαντικά σε σωματικές, ψυχικές και συναισθηματικές πτυχές. Οι προπονητές συνειδητοποιούν όλο και περισσότερο τα οφέλη που φέρνει αυτή η πειθαρχία στους αθλητές τους και πώς η έλλειψη αυτής της πρακτικής μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς, κακή συγκέντρωση, έλλειψη ενδιαφέροντος και απόδοση.

Αν στη Γιόγκα μιλάμε για αυτοπραγμάτωση, για να ξεπεράσουμε τα ανθρώπινα όρια, ένας λόγος παραπάνω θα χρησιμοποιούσαμε τη δύναμή μας για να εφαρμόσουμε αυτή τη γνώση στην υπηρεσία των ανθρώπων με κάποιο βαθμό αναπηρίας, στις διαφορετικές πτυχές ή ποικιλίες της, τόσο κινητικές, αισθητηριακές, πνευματικές.

Όπου το σώμα μπορεί να είναι ανεπαρκές, η αφύπνιση του πνεύματος και της συνείδησης είναι μεγάλη βοήθεια. Η πρακτική της γιόγκα θα εμπνεύσει επίσης σε αυτούς το πνεύμα της υπέρβασης, μέσα από τεχνικές αναπνοής, χαλάρωση, απλές ασκήσεις στάσης, οπτικοποίηση και, όταν το απαιτεί η περίπτωση, ψαλμωδία μάντρα, ενθάρρυνση, προσοχή και συγκέντρωση.

Στο πλαίσιο της καλλιέργειας υγιεινών συνηθειών, πρέπει να δεσμευτούμε για τη διαμόρφωση θετικών στάσεων και γι' αυτό πρέπει να εφαρμόσουμε την αρχή της εκπαίδευσης για την πολυμορφία, ως ένα περαιτέρω και θεμελιώδες συστατικό της ανθρώπινης ανάπτυξης, διατηρώντας την παρούσα στην καθημερινή ζωή, όπως η υγιεινή, τα τρόφιμα, η ανάπαυση.

Αυτή η εκπαίδευση είναι το μέσο για την ανανέωση της κοινωνικής τάξης είχε ήδη δει ο Γκάντι, όταν από κοινωνική και οικονομική άποψη η Ινδία φαίνεται να μην έχει μέλλον.

## Άσκηση

Είναι σημαντικό να εξοικειωθείτε με την έννοια της αφαίσιου. Όταν γνωρίζουμε και βιώνουμε, μέσα από ασκήσεις γιόγκα, τις φάσεις του τεντώματος και της χαλάρωσης, μπορούμε να εισέλθουμε πιο εύκολα στην κατανόηση της αφύπνισωσης, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά.

Επειδή κατά την εκτέλεση της asana (άσκηση) τόσο η τεχνική για την ανάληψη των θέσεων είναι εξίσου σημαντική με την επιστροφή στην αρχική θέση. Έτσι, με τον πιο βασικό τρόπο, θα αναπτύξουμε την άσκηση, σφίγοντας το σώμα και τους μυς και στη συνέχεια απελευθερώνοντας και χαλαρώνοντας, πριν προχωρήσουμε στην επόμενη.

Εκτιμώντας την κατανόηση και την εμπειρία που συνοδεύεται από εσωτερίκευση, όλα αυτά θα ευνοήσουν την δεκτικότητα και την πνευματική προσοχή, καθώς αυτό λειτουργεί πέρα από τις μηχανικές σκέψεις. Με την προσοχή μας στραμμένη στο παρόν, δίνουμε νέο νόημα στη ζωή θέτοντας το μυαλό υπό τον έλεγχο της θέλησης. Οι στάσεις ασκούν δράση στο νευρικό, κυκλοφορικό, οστικό, λεμφικό και μυϊκό σύστημα. Χάρη στο μασάζ και την πίεση, υποτάσσουν το σώμα, φυσικά, χωρίς μεγάλη προσπάθεια, ανακαλύπτοντας εσωστρεφώς τη χρησιμότητα της στάσης του σώματος.

Η γιόγκα δεν περιορίζεται σε μια σειρά σωματικών ασκήσεων, προσανατολισμένων στην προσπάθεια και, πάνω απ' όλα, δεν έχει καμία σχέση με την ανταγωνιστικότητα, αλλά είναι μια μεγάλη υγιεινή τεχνική με θεραπευτικά οφέλη.

Θα πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι πολλοί φυσικοί, διανοητικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες επηρεάζουν την αναπνοή, οπότε θα εφαρμόσουμε την κινητικότητα του διαφράγματος με τεχνικές αναπνοής και διαφορετικές μορφές αναπνοής. Και με τις θέσεις συστροφής, βελτιώνει τη διατροφή των μεσοσβιλικών δίσκων. Στην περίπτωση αυτή, το ανθρώπινο δυναμικό πρέπει να

είναι διαμεσολαβητές, έτσι ώστε η προσέγγιση σε αυτές τις πρακτικές κατάρτισης να μετατραπεί σε κάτι ευχάριστο, άνετο, χρήσιμο και ουσιαστικό, αυξάνοντας την εμπιστοσύνη και την ασφάλεια, με μεγαλύτερη αίσθηση παρουσίας στο σώμα και ευχάριστη αίσθηση αρμονίας και εσωτερικής ειρήνης.

### **Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι γιόγκα.**

- Η Bhakti Yoga είναι γνωστή ως το μονοπάτι της θεότητας και της αφοσίωσης, ειδικά για ευαίσθητους ανθρώπους με ήρεμη φύση, εκτελούνται τραγούδια μάντρας και πρακτικές που απευθύνονται στο Θεό.
- Η Hatha Yoga απευθύνεται περισσότερο σε σωματικές στάσεις, είναι για αθλητικούς και δραστήριους ανθρώπους. Ψάξτε για μια ενσωμάτωση μεταξύ του σώματος και του μυαλού.
- Το Loo Jnana Yoga που χρησιμοποιεί πολύ διαλογισμό, είναι ιδανικό για λογικούς και αναλυτικούς ανθρώπους.
- Υπάρχει η Karma Yoga που είναι για ανιδιοτελείς ανθρώπους που επιδιώκουν να υπηρετήσουν την ανθρωπότητα μέσω ενεργειών χωρίς να αναζητούν τίποτα σε αντάλλαγμα.
- Υπάρχει επίσης η Kundalini Yoga που επικεντρώνεται στα ενεργειακά κέντρα, στον καθαρισμό του σώματος και του νου μέσω της αναπνοής, αυτές οι πρακτικές είναι πολύ απαιτητικές, οπότε είναι ιδανικό να τις εκτελέσετε με έναν δάσκαλο.
- Υπάρχει επίσης η Raja Yoga που επικεντρώνεται στη συγκέντρωση και τη διαχείριση του νου ως απώτερο στόχο.

Η Hatha Yoga είναι ο πιο εξασκημένος τύπος Γιόγκα στη Δύση, συνδυάζει τις φυσικές στάσεις με την αναπνοή για να επιτύχει μια ενεργειακή ισορροπία μεταξύ μυαλού και σώματος. Μεταφράζεται ως Χα: θηλυκή ενέργεια της Σελήνης και Θα: ανδρική ενέργεια του Ήλιου.

Γιόγκα σημαίνει Ένωση, οπότε Hatha Yoga σημαίνει ένωση των δύο, την ικανότητα να δίνουν και να λαμβάνουν. Η κοινωνία και των δύο εγκεφαλικών ημισφαιρίων μέσω φυσικών σταγμάτων και αναπνοής.

Η αναπνοή στη Γιόγκα είναι απαραίτητη καθώς επηρεάζει τη ροή της ενέργειας που διανέμεται σε όλο το σώμα και το μυαλό με στάσεις. Η αναπνοή είναι γνωστή ως Pranayama, η οποία μεταφράζεται ως έλεγχος της αναπνοής, αυτή η διαδικασία είναι η πιο σημαντική επειδή επηρεάζει τη δραστηριότητα των κυττάρων και συνδέεται στενά με τη λειτουργία του εγκεφάλου. Η σωστή αναπνοή θα οδηγήσει σε ήρεμες και ευχάριστες διαθέσεις.

Αυτή η κατάσταση είναι επίσης απαραίτητη για διαλογιστικές πρακτικές, έχει πολύ συγκεκριμένες φυσιολογικές επιδράσεις στο σώμα που έχουν αποδειχθεί από την επιστήμη, οι συνέπειες του διαλογισμού είναι ορατές καθώς βοηθά στην ανάπτυξη της συνείδησης, ηρεμεί το μυαλό και το απελευθερώνει από τις καθημερινές ανησυχίες, καθαρίζει το μυαλό και το καθιστά πιο δημιουργικό, διεγείρει τις περιοχές του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για την ευτυχία, διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα, βελτιώνει τη μνήμη και αυξάνει τις διανοητικές ικανότητες.

Η γιόγκα μειώνει το άγχος, βοηθά στην επούλωση από σωματικούς τραυματισμούς και ασθένειες και μας βοηθά να ανακτήσουμε την αίσθηση της γενικής ευημερίας. Αλλά η αίσθηση της ευημερίας που παρέχει η γιόγκα είναι πολύ διαφορετική από την "βιασύνη ενδορφίνης" που βιώνεται με τη δυτική άσκηση. Η πρακτική της γιόγκα αυξάνει επίσης τα συναισθήματα συναισθηματικής ευεξίας. Πολλοί γιατροί και ψυχοθεραπευτές συμφωνούν ότι το συναισθηματικό τραύμα δεν περιέχεται μόνο στην καρδιά ή το μυαλό, αλλά και στο σώμα κάθε ατόμου.

Οι χρήστες αυτού του προγράμματος μπορούν να θυμηθούν αρχαία τραύματα και αναμνήσεις και να τα επεξεργαστούν αμέσως, ενώ εξασκούν τις πόζες και κατά τη διάρκεια της φάσης χαλάρωσης που ακολουθεί. Πολλοί

χρήστες αναφέρουν αυθόρμητα συναισθήματα αγάπης ή συγχώρεσης, ενώ άλλοι έχουν βαθιές γνώσεις. Όλοι οι μαθητές μιλούν για εσωτερική ειρήνη και μεγαλύτερη χαλάρωση, και αυτό αντικατοπτρίζεται στα πρόσωπά τους. Δραστηριότητες μείωσης του στρες, όπως η γιόγκα, έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν τον μέσο αριθμό επισκέψεων σε γιατρούς πρωτοβάθμιας φροντίδας, υποδηλώνοντας ότι η γιόγκα μπορεί να συμβάλει στη συνολική υγεία και την υγεία της καρδιάς, ιδιαίτερα σε πληθυσμούς που υπόκεινται σε σημαντικό ψυχικό στρες.

## **Παραδείγματα ασκήσεων**

Ακολουθούν οι οδηγίες στις οποίες πρέπει να εργαστούν οι εκπαιδευτές σε αυτό το πρόγραμμα Γιόγκα. Προσπαθήστε να αποφύγετε να κάνετε συνεδρίες γιόγκα αμέσως μετά από ένα γεύμα, έτσι ώστε η άσκηση να μην παρεμβαίνει στην πέψη, καθώς υπάρχουν στάσεις που εκτελούνται με κλίση προς τα κάτω και το να τις κάνετε με γεμάτο στομάχι μπορεί να είναι άβολη. Επίσης, δεν είναι βολικό να εξασκηθείτε στη Γιόγκα λίγο πριν πάτε για ύπνο, καθώς υπάρχουν ενεργειακές ασκήσεις που μπορούν να διαταράξουν τον ύπνο. Για παράδειγμα, ένα καλό πρόγραμμα μπορεί να είναι μεταξύ 10:00 και 13:00 το πρωί ή μεταξύ 5:00 και 8:00 μ.μ.

Ο έλεγχος της αναπνοής είναι απαραίτητος για ασκήσεις γιόγκα. Πρέπει να δώσετε προσοχή στην αναπνοή σας και να εστιάσετε στο να μάθετε πώς αναπνέετε μέσα και έξω. Όλες οι ασκήσεις συνοδεύονται από κοιλιακή αναπνοή, εισπνοή και εκπνοή μέσω της μύτης. Οι ασκήσεις θα πραγματοποιηθούν συνοδευόμενες από μακρά και παρατεταμένη αναπνοή.

Υπάρχουν τέσσερα διαφορετικά βήματα για να εκτελέσετε σωστά τις ασκήσεις αναπνοής γιόγκα:

- Το πρώτο λέγεται Πουράκα, είναι εισπνοή. Θα πρέπει να είναι αργή και συνεχής, όχι αναγκαστική ή κατακερματισμένη.

- Στη συνέχεια, ακολουθεί μια πλήρη παύση που ονομάζεται Abhyantara Kumbhaka. Αυτό το διάλειμμα θα πρέπει να είναι χαλαρωτικό. Μην τεντώνετε τους μυς σας, αφήστε την κοιλιά σας γεμάτη για μια στιγμή. Προσπάθησε να το κρατήσεις έτσι για τέσσερα.

- Το τρίτο βήμα είναι η εκπνοή, που λέγεται Ρετσάκα. Θα πρέπει να είναι αργή και συνεχής. Πρέπει να νιώθεις χαλαρός καθώς εκπνέεις. Όλοι οι μύες πρέπει να χαλαρώσουν και ο αέρας πρέπει σιγά-σιγά να αποβληθεί από τους πνεύμονες.

- Το τελευταίο βήμα λέγεται Μπάχα Κουμπάκα. Εδώ τελειώνει ο κύκλος. Αυτή η παύση θεωρείται από μερικούς ως μια πνευματική στιγμή όταν όλα σταματούν και ο νους είναι ήρεμος.

Όλες οι ασκήσεις εκτελούνται για να φτάσουν στις θέσεις και στη συνέχεια να τις διατηρήσουν. Αυτές οι στάσεις ονομάζονται Asanas.

Για να εξασκηθεί η Γιόγκα, το περιβάλλον και το περιβάλλον είναι σημαντικά, πρέπει να είναι χαλαρωτικό και να προάγει τη συγκέντρωση, αυτά είναι μερικά στοιχεία που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

- Αποφύγετε τα δυνατά φώτα, ένα αμυδρό φως όπως μια μικρή λάμπα είναι ιδανικό.
- Μπορείτε να ανάψετε ένα θυμίαμα που βοηθά στη συγκέντρωση, ειδικά κατά τη διάρκεια του δεύτερου μισού του μαθήματος που είναι λιγότερο ενεργητικό.
- Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, παίξτε απαλή, ήσυχη μουσική σε χαμηλή ένταση. Υπάρχουν ειδικά CDs με μουσική για γιόγκα ή για ασκήσεις αυτού του τύπου. Οι ήχοι της φύσης είναι ιδιαίτερα ευχάριστοι.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μερικά βίντεο με χαλαρωτικές εικόνες και ήχους που βρίσκονται εύκολα στο διαδίκτυο.

Μέρη των συνεδριών:

- *Θέρμανση:*

- Οι ασκήσεις εκτελούνται για να συνειδητοποιήσουν την αναπνοή και με όρθια asanas. Για παράδειγμα, η ασάνα του δέντρου, του βουνού κ.λπ.

- *Κύριο μέρος:*

- Οι διατάσεις εκτελούνται σε χαλάρωση έτσι ώστε οι διατάσεις να μην είναι επώδυνες.
- Οι απλούστερες ασκήσεις εκτελούνται σε όρθια θέση.
- Άλλες ασκήσεις εκτελούνται σε καθιστή θέση και άλλες εκτελούνται ξαπλωμένοι.

Σε αυτή την περίπτωση, θα λάβουμε υπόψη ότι είναι άτομα με ελλείμματα και θα μπορούσε να είναι ότι ορισμένοι χρήστες μπορεί να έχουν προβλήματα σε ορισμένες θέσεις ή μπορεί να είναι επίπονο να ξαπλώσουν και να σηκωθούν.

- *Φάση χαλάρωσης:*

οι ασκήσεις εκτελούνται σε καθιστή θέση, αναζητώντας μια άνετη στάση του σώματος. Βοηθάμε τους χρήστες να επικεντρωθούν και να συνδεθούν με τις επεκτάσεις τους. Όλη η χαλάρωση ξεκινά με σωστή αναπνοή.



## **4. ΨΥΧΙΚΉ ΧΑΛΑΡΩΣΗ / ΨΥΧΙΚΉ ΥΓΕΙΑ / ΚΛΙΝΙΚΉ ΥΠΝΩΣΗ**

### **Προσοχή στον τομέα της σωματικής και αθλητικής δραστηριότητας**

#### **Εισαγωγή:**

Στο πλαίσιο της σωματικής άσκησης και του αθλητισμού, ειδικά για αθλητές και αθλητές υψηλού επιπέδου, ένας από τους θεμελιώδεις στόχους είναι η αύξηση των αθλητικών επιδόσεων. Όσον αφορά τη βελτίωση των αθλητικών επιδόσεων, εξετάζονται αμέσως τα έντονα και αυστηρά προγράμματα προπόνησης. Ωστόσο, ο αθλητισμός είναι πολυδιάστατος από τη φύση του και απαιτεί επίσης ψυχολογικές δεξιότητες για τη βελτίωση και τη βελτιστοποίηση της απόδοσης.

Η βέλτιστη απόδοση έχει περιγραφεί ως "ο σωστός συνδυασμός γνωστικών, συναισθηματικών και φυσιολογικών καταστάσεων που επιτρέπουν την άσκηση δεξιοτήτων που έχουν μάθει φαινομενικά αβίαστα και αυτόματα".

Για δεκαετίες, η αθλητική ψυχολογία έχει διερευνήσει το ιδανικό κλίμα ή την κατάσταση του μυαλού που ευνοεί τους αθλητές να επιτύχουν την καλύτερη επίδοσή τους και αυτό περιλαμβάνει, φυσικά, την απόκτηση και ανάπτυξη ορισμένων ψυχολογικών δεξιοτήτων.

Για να αποκτήσει και να αναπτύξει αυτές τις δεξιότητες, η ψυχολογία που εφαρμόζεται στον αθλητισμό έχει στραφεί κυρίως σε τεχνικές και εργαλεία που προέρχονται από αυτό που στην ψυχολογία ονομάζεται γενικά η παραδοσιακή γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση.

Λέμε "παραδοσιακό" επειδή αυτή η προσέγγιση αντιστοιχεί στο λεγόμενο "δεύτερο κύμα θεραπειών" και οι θεραπείες μέσα σε αυτό το κίνημα είναι

γνωστές ως "θεραπείες δεύτερης γενιάς". σε αντίθεση με τις "θεραπείες τρίτης γενιάς", μεταξύ των οποίων και **η προσοχή**.

Ένας από τους κύριους περιορισμούς των θεραπειών δεύτερης γενιάς είναι τα πειραματικά δεδομένα που δείχνουν ότι η προσπάθεια ελέγχου, μείωσης ή εξάλειψης ιδιωτικών και εσωτερικών γεγονότων (για παράδειγμα, σκέψεις, συναισθήματα, σωματικές αισθήσεις κ.λπ.), είναι ο σαφής στόχος της παραδοσιακής γνωστικής προσέγγισης. Συμπεριφορική, παραδόξως, και σε πολλές περιπτώσεις, παράγουν αποτελέσματα αντίθετα με αυτά που επιθυμούν.

Μεταξύ αυτών, έχουν περιγραφεί σημαντικές αυξήσεις στη διάρκεια, την ένταση, τη συχνότητα, που σχετίζονται με ανεπιθύμητες αναμνήσεις ή διαθέσεις και ενοχλητικές σκέψεις (ένα φαινόμενο που ονομάζεται *φαινόμενο παραπληροφόρησης μετά το συμβάν*).

Αυτά τα δεδομένα αντιπροσωπεύουν μια σαφή πρόκληση στις ίδιες αρχές και παραδοχές στις οποίες βασίζονται οι θεραπείες δεύτερης γενιάς: την ανάγκη αλλαγής εσωτερικών γεγονότων (για παράδειγμα, σκέψεις, φυσικές αισθήσεις και συναισθήματα). Το έργο αυτό μας καλεί να εξετάσουμε την προσοχή (ευαισθητοποίηση) ως εναλλακτική λύση στον έλεγχο ιδιωτικών και εσωτερικών εκδηλώσεων, στο πλαίσιο της σωματικής άσκησης και του αθλητισμού.

Η προσοχή περιλαμβάνει την προσοχή στην παρούσα στιγμή με μια στάση περιέργειας και ειλικρίνειας, αποδεχόμενη ριζικά την εμπειρία, χωρίς να την κρίνει ή να την αξιολογεί.

## **Παραδοσιακοί στόχοι και τεχνικές για τη βελτίωση των αθλητικών επιδόσεων**

Η παραδοσιακή γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση στην ψυχολογία που εφαρμόζεται στον αθλητισμό βασίζεται στην υπόθεση ότι η μείωση των αρνητικών εσωτερικών καταστάσεων είναι απαραίτητη για την αύξηση των

θετικών συναισθημάτων και των επιπέδων εμπιστοσύνης, επομένως, κατά συνέπεια, η αθλητική απόδοση θα βελτιωθεί. Αυτή η υπόθεση έχει προωθήσει μια ολόκληρη σειρά πρωτοκόλλων με πρωταρχικό στόχο να παρέχει στους αθλητές στρατηγικές ελέγχου για την εξάλειψη ή τη μείωση ή ακόμη και την τροποποίηση των εσωτερικών καταστάσεων που αξιολογούνται ως αρνητικές, με την ελπίδα ότι αυτό θα συμβάλει στη βελτίωση του επιπέδου απόδοσής τους.

Για παράδειγμα, ένας αθλητής μπορεί να εκπαιδευτεί να χαλαρώνει σε στιγμές άγχους, να εξαλείφει ορισμένες σκέψεις που αξιολογούνται ως δυσλειτουργικές ή, για παράδειγμα, να τροποποιούν ορισμένα συναισθήματα ή να αλλάζουν συναισθήματα που μπορεί να προκύψουν. Εν ολίγοις, θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι αθλητές οδηγούνται να πιστεύουν ότι πρέπει να αλλάξουν και διδάσκονται να τροποποιούν ορισμένες σκέψεις, συναισθήματα και φυσικές αισθήσεις, να εκτελούν σωστά ή να βελτιώνουν τις αθλητικές τους επιδόσεις. Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων κυριαρχεί στην αθλητική ψυχολογία εδώ και δεκαετίες. Αυτές οι τεχνικές αντιπροσωπεύουν τις κύριες μεθόδους ή εργαλεία για να βοηθήσουν τους αθλητές να βελτιώσουν την αθλητική τους απόδοση.

Ωστόσο, αρκετά μοντέλα και θεωρίες υποστηρίζουν την ιδέα ότι δεν είναι απαραίτητο να αλλάξουν οι εσωτερικές συναισθηματικές καταστάσεις για να φτάσουν στην ιδανική κατάσταση για απόδοση.

Για παράδειγμα, μοντέλα όπως η καταστροφή CUSP, οι μεμονωμένες ζώνες βέλτιστης λειτουργίας (IZOF) και η Theory Απόδοσης Επεξεργασίας (PET) υποστηρίζουν ότι η ιδανική κατάσταση για μέγιστη και καλύτερη απόδοση μπορεί να συμβεί ενώ κάποιος βιώνει σκέψεις, συναισθήματα ή αρνητικά συναισθήματα.

Για παράδειγμα, το PET (Eysenck και Calvo, 1992) υποστηρίζει ότι όταν εκδηλώνονται τα γνωστικά συστατικά του άγχους, η αποτελεσματικότητα στην επεξεργασία πληροφοριών μπορεί να μειωθεί σημαντικά μέσω της μείωσης της

ικανότητας μνήμης εργασίας, καθώς το επίκεντρο της προσοχής έχει εκτραπεί από το σχετικό έργο (αθλητική απόδοση, στην περίπτωση αυτή) σε άσχετο (για παράδειγμα, εξάλειψη μιας αρνητικής σκέψης). Φαίνεται λογικό να θεωρήσουμε ότι αν ένας αθλητής πρέπει να ελέγξει κάποιες σκέψεις, συναισθήματα ή σωματικές αισθήσεις, που αξιολογούνται ως αρνητικές ή αντιπαραγωγικές, ειδικά αν πιστεύει ότι πρέπει να το κάνει έτσι ώστε η αθλητική του απόδοση να είναι βέλτιστη, θα πρέπει να επενδύσει ενέργεια και χρόνο στην άσκηση ελέγχου. απαραίτητο για την επιτυχία. Η πρώτη συνέπεια που ακολουθεί είναι ότι αν ο αθλητής πρέπει να επενδύσει ένα ορισμένο χρονικό διάστημα και προσπάθεια, κατά συνέπεια, δεν θα είναι εκατό τοις εκατό, πλήρως προσεκτικός ή επικεντρωμένος στο ίδιο το έργο, με όλη του την ενέργεια, με τον πιθανό αντίκτυπο. αρνητικές για τις αθλητικές του επιδόσεις.

Εν ολίγοις, πολλές αρνητικές συνέπειες μπορούν να προκύψουν από την επιθυμία αλλαγής ή εξάλειψης ορισμένων εσωτερικών γεγονότων στο πλαίσιο της άσκησης σωματικής δραστηριότητας και αθλητισμού, ιδίως σε εξαιρετικά ανταγωνιστικά αθλήματα όπου οι επιδόσεις και η αποτελεσματικότητα είναι θεμελιώδεις.

Η προσοχή αντιπροσωπεύει έναν άλλο δρόμο, μια ριζικά διαφορετική εναλλακτική λύση που περιλαμβάνει τη σχέση με τα εσωτερικά μας γεγονότα με έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο. Η προσοχή δεν ισχυρίζεται ότι τα αλλάζει ή τα εξαλείφει εντελώς. Η προσοχή αντιπροσωπεύει έναν τρόπο συσχετοποίησής τους με γαλήνη, επίγνωση και με τη ριζική αποδοχή της εμπειρίας.

Ας εγκαταλείψουμε τις προσπάθειες ελέγχου και ας υιοθετήσουμε μια στοχαστική θέση. Αυτός είναι ένας από τους τρόπους με τους οποίους η προσοχή μπορεί να συμβάλει θετικά βοηθώντας τους αθλητές να βελτιώσουν την αθλητική τους απόδοση.

## **Προσοχή: η τέχνη της αποδοχής της εμπειρίας αντί της πάλης της**

Εν ολίγοις, μπορούμε να πούμε ότι η προσοχή (επίγνωση) αντιπροσωπεύει την «καρδιά» ή την κεντρική διδασκαλία της βουδιστικής ψυχολογίας και είναι, εγγενώς, μια κατάσταση συνείδησης που πραγματοποιείται δίνοντας προσοχή στην εμπειρία της παρούσας στιγμής.

Η προσοχή έχει καθοριστεί, για παράδειγμα, με τους ακόλουθους τρόπους: «συνείδηση που αναδύεται μέσω της σκόπιμης προσοχής, στην παρούσα στιγμή, με μη επικριτικό τρόπο, στη ροή της εμπειρίας από στιγμή σε στιγμή».

«Η σαφής και απλή πνευματική επίγνωση του τι συμβαίνει σε εμάς και μέσα μας στις επόμενες στιγμές αντίληψης».

«Είναι η παγκόσμια και θεμελιώδης ανθρώπινη ικανότητα, η οποία συνίσταται στη δυνατότητα επίγνωσης του περιεχομένου του νου από στιγμή σε στιγμή».

Γενικότερα, η επίγνωση έχει περιγραφεί ως ένα είδος παρούσας, μη επεξεργασίας ή αξιολογικής συνείδησης, στο οποίο κάθε σκέψη, συναίσθημα ή αίσθηση που προκύπτει στον τομέα της προσοχής αναγνωρίζεται και γίνεται αποδεκτή ως έχει.

Υπάρχουν δύο τύποι συστατικών που εμπλέκονται στην πρακτική της προσοχής.

Το πρώτο είναι η αυτορρύθμιση της προσοχής, της οποίας η λειτουργία είναι η συντήρηση και η ανακατεύθυνση της προσοχής, εκτός από την επιλογή συγκεκριμένων ερεθισμάτων. Με αυτόν τον τρόπο, αυξάνεται η αναγνώριση των ψυχικών γεγονότων στην παρούσα στιγμή.

Το δεύτερο είναι ο προσανατολισμός προς την εμπειρία. Αυτό το στοιχείο περιλαμβάνει την υιοθέτηση μιας συγκεκριμένης σχέσης με την εμπειρία κάποιου στην παρούσα στιγμή. Αυτός ο τύπος σχέσης χαρακτηρίζεται από μια στάση περιέργειας, ανοίγματος και αποδοχής. Με αυτόν τον τρόπο, μαθαίνει κανείς να μην αντιδρά αυτόματα στη διέγερση που γίνεται αντιληπτή ή βιώνεται.

Θα μπορούσαν να περιγραφούν επτά βασικά στοιχεία σχετικά με τη στάση απέναντι στην πρακτική της προσοχής:

1. Μην κρίνεις. Η προσοχή καλλιεργείται αναλαμβάνοντας τη στάση των αμερόληπτων μαρτύρων στην εμπειρία μας. Να είστε ενήμεροι για τη συνεχή ροή των αποφάσεων και των αντιδράσεων τόσο στις εσωτερικές όσο και στις εξωτερικές εμπειρίες για την αποφυγή τους. Είναι σημαντικό, στην πράξη, να έχουμε επίγνωση αυτής της τάσης κρίσης και να περιορίζουμε τον εαυτό μας να παρατηρεί τις ερχομούς και τις τάσεις των σκέψεων και των αξιολογήσεων. Δεν χρειάζεται να δράσετε σε αυτά, να τα μπλοκάρετε, να τα καταπιέσετε ή να τα τροποποιήσετε, απλά παρατηρούν και αφήνουν τον εαυτό τους να ρέει.
2. Υπομονή: δείχνει ότι μπορούμε να κατανοήσουμε και να αποδεχτούμε το γεγονός ότι μερικές φορές τα πράγματα πρέπει απλά να συμβούν. Η πρακτική της υπομονής μας υπενθυμίζει ότι δεν είμαστε αναγκασμένοι να γεμίσουμε τις στιγμές μας με χίλιες δραστηριότητες και ιδέες για να τις εμπλουτίσουμε. Το να είσαι υπομονετικός είναι απλά να είσαι ανοιχτός σε κάθε στιγμή, αποδεχόμενος ως τέτοιο.
3. Το μυαλό του πρωτάρη. Προσοχή να δούμε τον πλούτο της παρούσας στιγμής μέσα από αυτό που αποκαλείται "μυαλό αρχαρίων", που είναι η ψυχική στάση του να είσαι πρόθυμος να δεις τα πράγματα σαν να ήταν η πρώτη φορά και να παραμείνεις ανοιχτός σε νέες δυνατότητες.
4. Εμπιστεύομαι. Η ανάπτυξη της βασικής εμπιστοσύνης στον εαυτό μας και στα συναισθήματά μας αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της επίγνωσης. Συνιστάται να εμπιστεύεστε τη διαίσθησή μας: ακόμα και αν μπορούν να γίνουν κάποια "λάθη", είναι πάντα προτιμότερο από τη συνεχή αναζήτηση εξωτερικών προσανατολισμών.

5. Μην προσπαθείς σκληρά. Η στιγμή που η προσοχή χρησιμοποιείται ως στόχος ή μέσο για να επιτευχθεί κάτι, κάποιος σταματά να διαλογίζεται. Όσο παράδοξο και αν φαίνεται, ο Διαλογισμός «δεν κάνει», οπότε η προσπάθεια να οριστικοποιηθεί ο διαλογισμός για έναν σκοπό εμποδίζει την επίγνωση.
6. Αποδοχή. Αποδοχή σημαίνει να βλέπεις τα πράγματα όπως είναι στο παρόν. Είναι δεκτικό και ανοιχτό σε αυτό που αισθάνεται, σκέφτεται και βλέπει, αποδεχόμενος το επειδή είναι εκεί και εκείνη τη στιγμή. Είναι ένα από τα κύρια συστατικά της προσοχής.
7. Ενδίδουν, αφήστε με. Σημαίνει να αποδεσμευτείς από τα πράγματα, απλά να τα παρατηρείς γι' αυτό που είναι. Το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να αφήσεις την εμπειρία ως έχει.

Εν ολίγοις, η πρακτική της προσοχής μας φέρνει σε μια κατάσταση όπου γνωρίζουμε την πραγματικότητα της παρούσας στιγμής, αποδεχόμενοι και αναγνωρίζοντας αυτό που υπάρχει εδώ και τώρα, αλλά χωρίς να βρισκόμαστε στη μέση συναισθηματικών σκέψεων ή αντιδράσεων.

Η προσοχή είναι ένας τρόπος συσχέτισης με το σύνολο της εμπειρίας (θετική, αρνητική ή ουδέτερη) και μας παρέχει ένα μέσο με το οποίο μπορούμε να μειώσουμε το συνολικό επίπεδο ταλαιπωρίας και να αυξήσουμε το επίπεδο ευημερίας.

Η προσοχή δεν περιλαμβάνει τον έλεγχο των εσωτερικών γεγονότων, αλλά τη συνειδητότητά τους και τη δυνατότητα να ενεργούμε σύμφωνα με τις αξίες μας και τις ανάγκες που απαιτεί η κατάσταση, χωρίς να χρειάζεται να τα καταπολεμήσουμε ή να τα αντιταχθούμε, σπαταλώντας μεγάλο χρονικό διάστημα και ενέργεια, και αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε ένα πλαίσιο όπου απαιτείται προσοχή και ακρίβεια κατά την εκτέλεση, όπως στον αθλητισμό.

Μεταξύ των εκπαιδευτικών προγραμμάτων Mindfulness ξεχωρίζει το πρόγραμμα ψυχοεκπαιδευτικής κατάρτισης που αναπτύχθηκε από τον Jon Kabat-Zinn: Μείωση άγχους βάσει προσοχής ή MBSR που είναι ένα γενικό, μη ειδικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για οποιαδήποτε ψυχολογική διαταραχή, η εφαρμογή του οποίου έχει αποδειχθεί αποτελεσματική σε πολλαπλά προβλήματα τόσο στην ψυχική όσο και στη σωματική υγεία, τόσο στους ασθενείς όσο και σε μη κλινικούς πληθυσμούς.

Οι κύριες τεχνικές και ασκήσεις ευαισθητοποίησης που χρησιμοποιούνται στο πρόγραμμα MBSR είναι:

- η άσκηση σταφίδας
- επίγνωση της αναπνοής
- περισυλλογή σωματικών αισμάτων ή τεχνική σάρωσης σώματος
- γιόγκα
- διαλογισμός περπατήματος
- ευαισθητοποίηση σε δραστηριότητες καθημερινής ζωής (π.χ. ντύσιμο, πλύσιμο πιάτων, περιποίηση κ.λπ.)

Πρόσφατα, έχουν προκύψει άλλες ψυχολογικές θεραπείες που με κάποιο τρόπο χρησιμοποιούν την προσοχή και ενσωματώνουν τις αρχές της. Μερικές από αυτές τις θεραπείες ανήκουν στο λεγόμενο "τρίτο κύμα θεραπειών" και είναι γνωστές ως "θεραπίες τρίτης γενιάς".

Τρεις θεραπείες που διδάσκουν ρητά δεξιότητες προσοχής στους ασθενείς ξεχωρίζουν:

- Γνωστική θεραπεία βασισμένη στη συνειδητότητα.
- Διαλεκτική-Συμπεριφορική Θεραπεία.
- Θεραπεία αποδοχής και δέσμευσης.

Επίσης, αξίζει να τονιστεί το πρόσφατο εκπαιδευτικό πρόγραμμα συνειδητότητας που ονομάζεται **Ροή Διαλογισμού**.



Ο στόχος του MF δεν είναι να προσπαθήσει να ελέγξει τις σκέψεις, τις αισθήσεις ή τα συναισθήματα, ούτε να τις τροποποιήσει ή να τις αλλάξει, αλλά, αντίθετα, να τις απελευθερώσει, αποδεχόμενη οποιαδήποτε σκέψη, συναίσθημα, συναίσθημα ή φυσιολογική αίσθηση που μπορεί να εμφανιστεί αυθόρμητα.

Το MF συνίσταται στο να συνειδητοποιήσουμε την αναπνοή μας και, ταυτόχρονα, να επαναλάβουμε μια λέξη ή μάντρα. Για να γίνει αυτό, εφευρέθηκε μια ανούσια λέξη τριών συλλαβών (για παράδειγμα, TE-LA-BA) η οποία επαναλαμβάνεται διανοητικά απαλά και αβίαστα, ενώ κατευθύνει την προσοχή στην κοιλιακή περιοχή για να αισθανθεί πώς ο αέρας εισέρχεται και εξέρχεται φυσικά. όταν αναπνέεις.

Εκτός από την εκμάθηση αυτής της τεχνικής διαλογισμού, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ολοκληρώνεται με την παρουσίαση και τη συζήτηση κατά τη διάρκεια συνεδριών διαφόρων μεταφορικών και ασκήσεων ACT, μαζί με ιστορίες της παράδοσης Zen και του διαλογισμού Vipassana.

Τέλος, μια άλλη τεχνική προσοχής που αποτελεί αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι η πρακτική της σάρωσης σώματος ή της **σάρωσης σώματος**.

Ο διαλογισμός σάρωσης σώματος είναι μια εξαιρετική τεχνική για άτομα που βιώνουν σωματικό πόνο και ένταση σε όλο το σώμα τους. Περιλαμβάνει εστίαση σε διαφορετικά μέρη του σώματος σε μια σταδιακή ακολουθία, από τα πόδια μέχρι το κεφάλι. Καθώς ο διαλογιστής εκτελεί ασκήσεις σάρωσης σώματος, συνειδητοποιεί κάθε μέρος του σώματός της, συμπεριλαμβανομένου του πόνου, της έντασης ή της δυσφορίας. Με αυτόν τον τρόπο, μαθαίνει για το σώμα καλύτερα, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε τρόπους καλύτερης διαχείρισης των σωματικών προβλημάτων.

Αν και το MF είναι πολύ πρόσφατο, η αλήθεια είναι ότι δεκάδες επιστημονικές μελέτες υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητά του για τη θεραπεία πολλαπλών διαταραχών (π.χ. άγχος, κατάθλιψη, χρόνιο στρες, υπέρταση, ινομυαλγία), στον

εκπαιδευτικό τομέα (εκπαίδευση απόδοσης, αυτο-αντίληψη, δημιουργικότητα, δέσμευση, αξίες κ.λπ.) και ακόμη και στον αθλητισμό (μείωση της εξουθένωσης και βελτίωση της προσωπικότητας και της αντοχής στους αθλητές).

Υπάρχουν προγράμματα προσοχής που αναπτύχθηκαν ειδικά για τους αθλητές.

Ιδιαίτερα αξιοσημείωτο είναι το πρόγραμμα Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) και το πρόγραμμα προσοχής-αποδοχής-δέσμευσης (MAC).

## **Συμπεράσματα**

Λαμβάνοντας υπόψη το σημείο, αυτό που μας ενδιαφέρει να τονίσουμε εδώ είναι ότι ο στόχος της προσοχής δεν είναι ο έλεγχος ή η καταστολή των σκέψεων, των συναισθημάτων ή των σωματικών αισθήσεων, αλλά η αποδοχή τους, η εμπειρία τους και η εξέτασή τους ως παροδικά, παροδικά και εφήμερα γεγονότα. που δεν πρέπει να αντικατοπτρίζει την πραγματικότητα της παρούσας στιγμής. Αυτό έρχεται σε άμεση αντίθεση με τον κύριο στόχο των παραδοσιακών τεχνικών που χρησιμοποιούνται από τους αθλητές για τη βελτίωση της αθλητικής τους απόδοσης (π.χ. έλεγχος άγχους, εξάλειψη αρνητικών σκέψεων, αλλαγή διάθεσης κ.λπ.). Το άτομο που ασκεί την προσοχή μαθαίνει να παρατηρεί και να αποδέχεται τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τα συναισθήματα που βιώνει. Μέσω της παρατήρησης αποπροσαυξάται, δημιουργεί προοπτικές και τις υπερβαίνει. Ο θεραπευτής δεν προσπαθεί να εξαλείψει, να καταστείλει, να μειώσει ή με οποιονδήποτε τρόπο να αλλάξει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις σωματικές του αισθήσεις, καθώς οι προσπάθειες ελέγχου μερικές φορές δημιουργούν περισσότερα προβλήματα και βάσανα. Ο αθλητής που ασκεί προσοχή θα είναι σε θέση να αναπτύξει επίγνωση γύρω από τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις σωματικές του αισθήσεις χωρίς να σπαταλά χρόνο

ελέγχοντας οτιδήποτε άλλο εκτός από τη δική του προσοχή και χωρίς να επενδύει χρόνο και ενέργεια για να εξαλείψει ή να αλλάξει οτιδήποτε αξιολογείται αρνητικά.



## BIBLIOGRAFIA:

1. Coaching and Competition (2004), Performance Sport, Research Center for Sports Issues
2. *Modern Sports Training (2003)*, Ed. Editis, Bucharest
3. *Andreasen, Nancy C. - [Brave New Brain: Conquering Mental Illness in the Era of the Genome](#)*, Oxford University Press, 2004
4. Biddle, Stuart – European perspectives on exercise and sport psychology, Campaign, III. H. Guman Kinetics, 1995
5. Brisson, J.F. – A newcomer to the stadium. Psychologist. In Performance Sport No. 176, Bucharest, CCPC, 1990
6. Besharat MA. Psychometric Properties of the Sport Stress Coping Styles Scale. Olympic. 2007
7. Bull, J.S. – Personal and situational influences on adherence to mental skill training, in Journal of sport&exercise psychology, 2001
8. Cooper L. Athletes, activity, and personality: A review of the literature. Research Quarterly, 1969
9. Constantin, Ticu – Motivational performance determinants
10. Cratty, J. Bryant – Psychology in contemporary sport: guidelines for coaches and athletes, N.J, Prentice Hall Inc, 2013
11. Dispenza, J. – Train your brain. Strategies and techniques of mental transformation, Ed. Curtea Veche, Bucharest, 2018
12. Dragnea, Adrian – Sports training; theory and methodology, Bucharest, Ed. Didactic and Pedagogical, 1996
13. Epuran, Mihai – The psychological guide of the coach, in Physical Education and Sport, IEFS, 2000
14. Epuran, Mihai – Psychological training of the athlete, Bucharest, Ed. UCFS, 2000
15. Epuran, Mihai - Psychology of Physical Education, Sport & Tourism Publishing House, 1976, Bucharest
16. Epuran, M., Motricitate și psihism în activitățile corporale. Editura FEST, Bucharest, 2011
17. Epuran, Mihai, Holdevici, I., Psihologie-compendiu, ANEFS, Bucharest, 1993
18. Epuran, Mihai, Psychology of Physical Education, Ecological University, Bucuresti 1994

19. Epuran, M.& Holdevici, I. – The psychology of performance sport, Theory and Practice. Ed. Fest, Bucharest, 2001
20. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F.. The psychology of performance sport, Editura Fest, Bucharest, 2008
21. Emotiv EPOC neuro-tehnology headset makes an aparance apparance on the FFC  
<http://www.wirelessgoodness.com/2010>
22. Eriksson, P., *Neurogenesis in the adult human hippocampus*, Nature Medicine, 1998,  
[http://www.nature.com/nm/journal/v4/n11/abs/nm1198\\_1313.html](http://www.nature.com/nm/journal/v4/n11/abs/nm1198_1313.html)
23. Grosu, E. F., (2012). Mental Training Techniques, Vol. III, from the Motor Action and Mental Action Collection, Editura GMI, Cluj, 2<sup>nd</sup> Edition
24. Gikalov, V.&Strupler, E. – Contribution to the application of mental training, In: sport psychology. The international congress of psysical activity science, Quebec, 1978
25. *Graham Jones, Lew Hardy. J. Wiley , Stress and performance in sport, 1990*
26. Gat I, McWhirter B. Personality characteristics of competitive and recreational cyclist. Journal of Sportsbehavior, 1998
27. Gardner, H. - The Shattered Mind: The Person After Brain Damage, New York, Vintage Books, 1976
28. Gange, J., Drive theory of social facilitation; twelwe years of theory and research, Psychological Bulletin, 1977
29. Gazzaniga, M., The Cognitive Neuroscience, Third Edition, 2004
30. Goagă, E., Contributions to the level study of normal and pathological coordination functions, University of Medicine and Pharmacy „Victor Babeș” Timișoara, 2006
31. Gorgoni, M., et al - Is Sleep Essential for Neural Plasticity in Humans and How Does It Affect Motor and Cognitive Recovery?, in Neural Plasticity Volume 2013
32. Hanin, Y.L. - Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotions-performance relationships in sport. In YL. Hanin (Ed.), Emotions in sport Champaign, IL: Human Kinetics. 2000
33. Humara M. - The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective, Athletic Insight – The Online Journal of Sport Psychology, 1999
34. Lazarus RS, Folkman, S. - Stress, Appraisal, and Coping. 9th ed: Springer Publishing Company, 1984
35. Maslow AH. - Motivation and personality, New York,Harper, 1943

36. Mousavi, S.H., Abolfazl Meshkini - The Effect of Mental Imagery upon the Reduction of Athletes` Anxiety during Sport Performance, International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 2011
37. Medina, J. - Brain Rules: 12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School, Seattle, Pear Press, 2008
38. Purves, D., et al., *Neuroscience*, Third edition, Sunderland: Sinauer, 2004
39. Pinker, S. - *How the Mind Works*. W. W. Norton & Company, 1999
40. Psychology of sport. Performance Sport, Bucharest, Research Center for Sports Issues, 2005
41. Ryan RM. 1991. A motivational approach to self: integration in personality. In Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on Motivation ed. R Dienstbier, 38:237–88. Lincoln: Univ. Nebr. Press
42. Ryan RM. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychol. Inq.* 11:227–68
43. [Rainer Martens](#), [Robin Vealey](#), [Damon Burton](#) - Competitive Anxiety in Sport (Paper), 1990
44. Ramachandran, V.S. - *Phantoms in the Brain*. New York, New York Harper Collins, 1998 (Paperback)
45. Rose, S. - *21st Century Brain: Explaining, Mending & Manipulating the Mind*, 2006 (Paperback)
46. Shane Murphy (Editor) - *The Sport Psychology Handbook, Part II, Emotional and Mental Control*, Human Kinetics, 2004
47. Skinner, B. F. - *Contingencies of Reinforcement: A Theoretical Analysis*. New York, Appleton Century Crofts, 1969
48. Spiegel S, Grant-Pillow H., Higgins E.T., - How regulatory fit enhances motivational strength during goal pursuit, in *European Journal of Social Psychology*, *Eur. J. Soc. Psychol.*, 2004
49. Sternberg, E. - *Are You a Machine? The Brain, the Mind and What it Means to be Human*. Amherst, NY, Prometheus Books, 2007
50. Williams L. Contextual influences and goal perspectives among female youth sport participants. *Research Quarterly for sport and exercise*. 1980
51. ZLATE, M. - *Psychology of Cognitive Mechanisms*, Publishing House Bucharest, Polirom, 1999

52. ZOMETZER, S.F., DAVIS, J.L., C. - An introduction to Neural and Electronic Networks, Academic Press Inc., S.U.A. 1990
53. Cervelló, E., Santos-Rosa, F., Jiménez, R., Nerea, A. and García, T. (2002). *Motivation and Anxiety in Tennis Players*.
54. Arousal: "is a general physiological and psychological activation of the organism, which varies on a continuum that goes from deep sleep to intense arousal" (Goult and Krane, 1992).
55. Burton, D. (1998). *Measuring competitive state anxiety*. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 129-148). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
56. <https://www.efdeportes.com/efd87/judoka.htm>
57. Sigmund Freud, (1923) *L'Io e l'Es*
58. [https://it.wikipedia.org/wiki/Psicologia\\_individuale](https://it.wikipedia.org/wiki/Psicologia_individuale)
59. Freeman, F. S. (1955). *Theory and practice of psychological testing* (rev. ed.). New York: Henry Holt.
60. Roth & Stanley, 2002 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11795623/>
61. Gardner, F. L. and Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. New York: Springer Publishing Company.
62. Rassin, E., Merckelbach, H., & Muris, P. (2000). *Paradoxical and less paradoxical effects of thought suppression: A critical review*. *Clinical Psychology Review*
63. Eysenck, MW and Calvo, MG (1992) *Anxiety and cognitive performance: attentional control theory*
64. Kabat-Zinn, J. (2003). *Live the crisis fully. How to use the wisdom of the body and mind to cope with stress, pain and illness*.
65. Brown, K.W. and Ryan, R.M. (2003). *The benefits of being present: The role of mindfulness in psychological well-being*.
66. Ibid
67. Nyanaponika, T. (1972). *The power of mindfulness*. San Francisco: Unity Press.
68. Simon, 2006
69. Segal, Z.V., Williams, J.M.G. and Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: The Guilford Press.

70. Chiesa, A. and Serretti, A. (2009). *Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis.*
71. Segal, Z.V., Williams, J.M.G. and Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse.*
72. Linehan, M.M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder.*
73. Hayes, S. C. (2004). *Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies.*
74. [73.https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20667262/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20667262/)
75. Wilson, K.G. and Luciano, M.C. (2002). *Acceptance and Commitment Therapy (ACT). A behavioral treatment oriented to values.*
76. Campbell-Sills, L., Barlow, D.H., Brown, T.A. and Hofmann, S.G. (2006). *Acceptability of negative emotion in anxiety and mood disorders.*





**Erasmus+**

Erasmus+ Programme, KA2, Vocational, Education and Training - Cooperation for innovation and the exchange of good practices - Strategic Partnerships for vocational education and training



**ZIVAC GROUP  
CENTRAL - ROMANIA**



**DIRECȚIA DE ASISTENȚĂ  
SOCIALĂ ARAD - ROMANIA**



**FIT EXPRESS INTERNATIONAL  
- ROMANIA**



**I.I.A.P.H.S. - ITALY**



**OPEI - CYPRUS**