

## **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**

### **ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ**

**Ποιοι είναι οι παράγοντες που προκαλούν άγχος πριν τον αγώνα σε έναν αθλητή; Ποιες οι αιτίες εμφάνισης του στρες στους αγώνες;**

1. Η αβεβαιότητα των αθλητών σχετικά με το αποτέλεσμα του αγώνα
2. Η σημασία του αποτελέσματος έτσι όπως την αντιλαμβάνονται οι αθλητές
3. Η δυσκολία του αγώνα
4. Ο φόβος αρνητικής κοινωνικής αξιολόγησης (θεατές, γονείς)
5. Η αλλαγή μίας τυπικής ρουτίνας
6. Η μειωμένη αυτοπεποίθηση
7. Ο φόβος τραυματισμού ή σωματικής βλάβης (π.χ. μια πολύ δύσκολη άσκηση, φόβος πτώσης από τη δοκό ισορροπίας στην ενόργανη γυμναστική)
8. Ο φόβος για αποτυχημένη απόδοση (ο φόβος της ήττας από έναν πιο αδύναμο αντίπαλο θα μπορούσε να αποτελέσει παράγοντα άγχους για το εγώ του αθλητή).
9. Η υπερβολική σημασία του αποτελέσματος (π.χ. η έμφαση αποκλειστικά στη νίκη αλλά όχι στην ποιότητα ή στην απόδοση π.χ. νίκη με οποιοδήποτε κόστος και τρόπο, ακόμα και αντιαθλητικό παιχνίδι)

**Τι μπορείτε να κάνετε ως προπονητής για να μειώσετε το άγχος των αθλητών σας;**

1. Ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης των αθλητών.
2. Μείωση της σημασίας του αποτελέσματος (δώστε έμφαση στην απόδοση και όχι στο αποτέλεσμα. Ειδικά αυτή η τακτική μπορεί να γίνει στη Σχολική Φυσική Αγωγή καθώς και στους αθλητές σε μικρές ηλικίες. Λιγότερο εφαρμογή έχει όμως στον αγωνιστικό αθλητισμό ή πρωταθλητισμό).
3. Ξεκάθαρες προσδοκίες (ως προπονητής δώστε σαφείς και συγκεκριμένες οδηγίες, πείτε στον αθλητή ξεκάθαρα τι περιμένετε από αυτόν και όχι οδηγίες αόριστες, γενικές).
4. Εφαρμόστε τεχνικές ψυχολογικής στήριξης των αθλητών (ανάπτυξη θετικών σκέψεων και μείωση των αρνητικών σκέψεων, τεχνικές αναπνοής).

**Να αναφέρετε 4 τεχνικές χαλάρωσης σε αθλητές.**

1. Ασκήσεις αναπνοής (εισπνοές – εκπνοές με αργό ρυθμό).
2. Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (χαλάρωση όλων των μυών του σώματος).
3. Νοερή εξάσκηση (νοερή προπόνηση).
4. Ασκήσεις θετικής σκέψης, θετικός αυτοδιάλογος.
5. Η τεχνική της συστηματικής απευαισθητοποίησης.

### **Τι είναι διέγερση και σε ποιο επίπεδο διέγερσης πρέπει να κυμαίνονται οι αθλητές;**

Ως διέγερση εννοείται η ενεργοποίηση ή η κινητοποίηση ενέργειας του μυϊκού και του νευρικού συστήματος του ατόμου. Η διέγερση έχει ένα ελάχιστο σημείο (ύπνος) και ένα ανώτατο (πανικός).

Το επίπεδο διέγερσης των αθλητών εξαρτάται από τον τύπο του αγωνίσματος και της δεξιότητας. Το επίπεδο διέγερσης των αθλητών έχει ερμηνευτεί από διάφορα μοντέλα π.χ. μοντέλο καταστροφής Hardy, μοντέλο ανεστραμμένου U. Γενικά οι αθλητές θα πρέπει να βρίσκουν από μόνοι τους το ιδανικό επίπεδο διέγερσης. Με βάση το μοντέλο του ανεστραμμένου U ένα μέτριο επίπεδο διέγερσης χρειάζεται για υψηλή απόδοση.

### **Τι είναι η νοερή προπόνηση και ποιοι οι σκοποί της;**

Νοερή προπόνηση ή νοερή εξάσκηση ή νοερή απεικόνιση είναι μία έννοια με την ίδια σημασία. Σημαίνει ουσιαστικά εξάσκηση ή αναπαράσταση της δεξιότητας (τεχνικής) στο μυαλό-νου του αθλητή, η φανταστική αναπαράσταση της δεξιότητας. Σκοποί της μεθόδου αυτής είναι: η βελτίωση της απόδοσης του αθλητή, η βελτίωση της εκτέλεσης της δεξιότητας, η μείωση του άγχους-στρες, η αύξηση της αυτοσυγκέντρωσης και της αυτοπεποίθησης του αθλητή, η μείωση της εμφάνισης τραυματισμών.

### **Ποια στιγμή κατά τη διάρκεια της ημέρας πρέπει να γίνεται η νοερή προπόνηση;**

Πριν αλλά και μετά τον αγώνα, πριν και μετά την προπόνηση, κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων ή του ημιχρόνου, κατά τον ελεύθερο χρόνο του αθλητή. Μπορεί να γίνει νωρίς το πρωί ή και το βράδυ, συνήθως όμως όταν ο αθλητής είναι ξεκούραστος τότε επιτυγχάνεται μεγαλύτερη ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης η οποία βοηθάει στην εκτέλεση της νοερής προπόνησης, άρα όχι αργά το βράδυ.

### **Ποια πρέπει να είναι η χρονική διάρκεια μίας νοερής προπόνησης;**

Η χρονική της διάρκεια εξαρτάται από τον τύπο της άσκησης, από την πολυπλοκότητα της άσκησης και από το επίπεδο του αθλητή ή και τη δυσκολία του αγώνα.

### **Ποιες είναι οι μορφές της ψυχικής κατάστασης που μπορεί να εμφανιστούν στον αθλητή πριν τον αγώνα και ποια τα συμπτώματά τους;**

Πριν τον αγώνα ο αθλητής μπορεί να εμφανίσει υψηλό άγχος (προ-αγωνιστικό άγχος), υψηλό στρες αλλά και υψηλή διέγερση. Επίσης μπορεί να εμφανίσει διάσπαση προσοχής. Τα συμπτώματα αυτών των διαταραχών (κυρίως του άγχους, στρες και διέγερσης) είναι γνωστικού τύπου (αρνητικές σκέψεις, νευρικότητα, ευερέθιστος στην κριτική, κατάθλιψη) αλλά και σωματικού τύπου (ταχυκαρδία, εφίδρωση, υπερκινητικότητα). Τα χαρακτηριστικά συμπτώματα της διάσπασης της προσοχής είναι η έλλειψη συγκέντρωσης στις οδηγίες του προπονητή.

### **Σε ποιες φάσεις χωρίζεται ο προγραμματισμός της ψυχικής προετοιμασίας των αθλητών; Πώς ένας προπονητής μπορεί να προετοιμάσει τους αθλητές του κατά τη φάση της γενικής προετοιμασίας τους;**

Οι φάσεις (στάδια) της ψυχολογικής προετοιμασίας ενός αθλητή είναι: στο αρχικό στάδιο γίνεται αξιολόγηση των αναγκών του αθλητή (κυρίως μέσω συνέντευξης και ερωτηματολογίου), στο επόμενο και δεύτερο στάδιο γίνεται η διαμόρφωση ενός κατάλληλου προγράμματος εξάσκησης (καθορισμός στόχων, τεχνικές χαλάρωσης-αντιμετώπισης στρες).

Στη φάση της γενικής προετοιμασίας τους ο προπονητής ψυχολογικά μπορεί να προετοιμάσει τους αθλητές του μέσω της διαμόρφωσης ενός κατάλληλου προγράμματος εξάσκησης προσαρμοσμένου στις ανάγκες τους. Δηλαδή να θέσει στόχους για τον αθλητή του που να ανταποκρίνονται στο επίπεδό του και ακολούθως με τη χρήση κατάλληλων ψυχολογικών τεχνικών (αναπνοής, σωματικής και πνευματικής χαλάρωσης, νοερής απεικόνισης) να βοηθήσει τον αθλητή να πλησιάσει στην επίτευξη των στόχων που ο ίδιος έχει θέσει.

### **Ποιοι παράγοντες καθορίζουν τη συνοχή της ομάδας;**

Η ύπαρξη ομαδικών στόχων, το κλίμα ειλικρίνειας και τιμιότητας που επικρατεί στην ομάδα, η ανοιχτή συζήτηση για το πόσο πολύτιμη και μοναδική είναι η συμβολή του ρόλου του κάθε αθλητή στην επιτυχία της ομάδας, η πρόληψη δημιουργίας κλίκας στην ομάδα, η ανάπτυξη καλών σχέσεων μεταξύ των αθλητών, η ύπαρξη συναντήσεων μεταξύ των παικτών της ομάδας και εκτός προπονήσεων, η γνωριμία μεταξύ όλων των παικτών, η γνωστοποίηση των απόψεων και του ρόλου όλων των παικτών της ομάδας σε ομαδικές συναντήσεις ώστε να εδραιωθεί κλίμα ειλικρίνειας και συλλογικότητας μεταξύ των παικτών και του προπονητή. Επίσης η συνοχή της ομάδας επηρεάζεται από ατομικούς παράγοντες (ύπαρξη συμβολαίου, υποχρεώσεις προς την ομάδα, ικανοποίηση αναγκών του κάθε αθλητή), το στυλ του ηγέτη-προπονητή, το είδος του αθλήματος αλλά και τον προσανατολισμό της ομάδας (κίνητρο η συμμετοχή, καλή εμφάνιση ή το αποτέλεσμα).

### **Με ποιους τρόπους βοηθάει ο προπονητής στη συνοχή της ομάδας;**

Με τη δημιουργία ομαδικών στόχων, με την ανταμοιβή της επιτυχίας εκπλήρωσης των ομαδικών και ατομικών στόχων από τους αθλητές, με την καθιέρωση ομαδικών συναντήσεων μεταξύ όλων των παικτών

ώστε να εδραιωθεί κλίμα ειλικρίνειας και συλλογικότητας, με την ανάδειξη της σημαντικότητας του ρόλου του κάθε αθλητή στην επιτυχία της ομάδας, με την καθιέρωση ατομικών συναντήσεων με τον κάθε αθλητή ώστε να επιλυθούν τα όποια προβλήματα-άγχος που παρουσιάζει, με τη δημιουργία δύσκολων και προκλητικών ασκήσεων προσαρμοσμένες στο επίπεδο του κάθε αθλητή, με τη διδασκαλία των εξής αρχών στους αθλητές: ότι οι καλές σχέσεις με τους συμπαίκτες τους, η γνωριμία και η αλληλοβοήθεια μεταξύ τους, η ανάληψη ευθυνών εκ μέρους όλων βοηθάει στη συνοχή (δέσιμο) και στην επιτυχία της ομάδας. Επίσης ο καθορισμός ρεαλιστικών στόχων απόδοσης, η ανάπτυξη της αίσθησης του 'ανήκειν' στην ομάδα, δώστε ευκαιρίες στους αθλητές για ανάδειξη πρωτοβουλιών.

### **Ποια είναι τα συνηθέστερα χαρακτηριστικά μίας ομάδας;**

Η ύπαρξη κανόνων, η τήρηση των κανόνων από όλα τα μέλη της ομάδας, η συμμετοχή όλων των μελών της ομάδας στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, η ανάθεση αρμοδιοτήτων σε όλα τα μέλη της ομάδας, η ύπαρξη κοινών στόχων οι οποίοι να υπερβαίνουν τους ατομικούς στόχους, η ύπαρξη καλών σχέσεων μεταξύ των μελών της ομάδας, η ειλικρίνεια και ο σεβασμός της αρχής της πλειοψηφίας.

### **Πότε χαρακτηρίζεται ανεπαρκής η ηγεσία μίας ομάδας και ποια τα αποτελέσματα αυτής;**

Μία ηγεσία (προπονητής) κρίνεται ανεπαρκής όταν: αγνοεί την ικανοποίηση των αναγκών των αθλητών, αγνοεί την ανάπτυξη του δυναμικού όλης της ομάδας, όταν η συμπεριφορά του προπονητή δε βρίσκεται σε συμφωνία ούτε με τη συμπεριφορά αλλά ούτε και με τις απαιτήσεις των μελών ομάδας, όταν δεν παρακινεί τους αθλητές για συμμετοχή αλλά επίσης και όταν οι αθλητές δεν ευχαριστιούνται από τη συμμετοχή τους στην προπόνηση-αγώνα εξαιτίας του στυλ άσκησης ηγεσίας.

Τα αποτελέσματα μιας ανεπαρκής ηγεσίας είναι: η έλλειψη κινήτρων στους αθλητές, η μειωμένη αυτοπεποίθησή τους, η μειωμένη παρακίνησή τους για συμμετοχή στην προπόνηση, η μη εκτέλεση των οδηγιών του προπονητή, η εμφάνιση συμπτωμάτων απειθαρχίας, η έλλειψη συνοχής της ομάδας, η ύπαρξη 'κλίκας' στην ομάδα και γενικότερα η λειτουργία της ομάδας χωρίς κανόνες αλλά και χωρίς να συμπεριφέρεται ως ομάδα.

### **Από τι χαρακτηρίζεται η συμπεριφορά του αυταρχικού, του δημοκρατικού και του φιλελεύθερου προπονητή και ποιες συνέπειες έχει αυτή πάνω στην ομάδα;**

Ο αυταρχικός προπονητής ενεργεί ως: δίνει έμφαση στην αυστηρή τήρηση των κανόνων της ομάδας, αποφασίζει μόνος του πολλές φορές χωρίς να λαμβάνει υπόψη του τη γνώμη των παικτών, τιμωρεί αυστηρά αλλά δίκαια, δίνει πολλές φορές υπερβολική σημασία στο αποτέλεσμα (νίκη με κάθε τρόπο, κόστος), είναι νευρικός, αγχώδης και χρησιμοποιεί πολλές φορές λεκτική και σωματική πειθώ. Η απόδοση της ομάδας μπορεί να μειωθεί αλλά και να αυξηθεί με τον αυταρχικό προπονητή.

Ο δημοκρατικός προπονητής δίνει έμφαση στη συμμετοχή όλων των αθλητών στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, ακούει όλους τους αθλητές (τη γνώμη τους), ενδιαφέρεται να αξιοποιήσει όλο το δυναμικό (όλους τους παίκτες) της ομάδας, δίνει έμφαση στην επικοινωνία με όλους τους αθλητές, οι παίκτες αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και γίνονται πιο ευπροσάρμοστοι, οι κανόνες ανακοινώνονται δημόσια σε όλους τους αθλητές ώστε να τηρούνται από όλους. Η απόδοση της ομάδας με έναν δημοκρατικό προπονητή αυξάνεται αλλά και μειώνεται.

Ο φιλελεύθερος προπονητής δίνει έμφαση στην ελεύθερη συμμετοχή των αθλητών, δεν τον ενδιαφέρει τόσο η νίκη αφού το κίνητρο για αυτόν είναι η χαρά, η διασκέδαση και η συμμετοχή όλων των αθλητών στην προπόνηση-αγώνα που τον θεωρεί ως παιχνίδι, δεν θέτει κανόνες αλλά το παν είναι να αισθάνεται άνετα ο κάθε αθλητής με το δικό του τρόπο, υπάρχει απόλυτη ελευθερία των αθλητών αφού οι ίδιοι διαλέγουν τι ασκήσεις θα εκτελέσουν, τότε και με ποιόν τρόπο θα κάνουν προπόνηση, δεν υπάρχουν ποινές αλλά ούτε και αμοιβές. Η απόδοση της ομάδας με έναν φιλελεύθερο προπονητή ίσως να μειώνεται μιας και η φιλελεύθερη συμπεριφορά του οδηγεί εύκολα στην απειθαρχία και στην παραβίαση των κανόνων.

**Τι είναι κίνητρα, πόσων ειδών κίνητρα υπάρχουν στον αθλητισμό; Δώστε ένα παράδειγμα για το κάθε είδος.**

Υπάρχουν 2 ειδών κίνητρα: τα εσωτερικά και τα εξωτερικά. Στα εσωτερικά κίνητρα ανήκουν η ευχαρίστηση από τη συμμετοχή στην άθληση, η χαρά, η διασκέδαση, η επιδίωξη της συμμετοχής σε ένα άθλημα και όχι η νίκη ως αυτοσκοπός. Στα εξωτερικά κίνητρα ανήκουν η αμοιβή (χρήματα), ο έπαινος, ένα μετάλλιο (κύπελλο), οι θεατές, οι αγωνιστικές εγκαταστάσεις, ο προπονητής. Για παράδειγμα ως εσωτερικό κίνητρο για έναν αθλητή είναι η χαρά και η αξία της συμμετοχής που αποκομίζει από την άσκηση, ενώ ως εσωτερικό κίνητρο είναι η κατάκτηση του κυπέλλου ή το πριμ (χρήμα) για έναν αθλητή ή το να αγωνίζεται μπροστά σε πολλούς φιλάθλους ή να αλλάζει ομάδα εξαιτίας του προπονητή.

**Σε ποιες κατηγορίες χωρίζονται οι αμοιβές; Αναφέρετε ένα παράδειγμα για κάθε κατηγορία.**

Οι αμοιβές χωρίζονται στις εξής κατηγορίες: υλικές (χρήμα, κύπελλο, μετάλλιο), ψυχολογικές (χαρά, αίσθηση επιτυχίας) και ηθικές-συμβολικές (έπαινος, διπλώματα).

**Ποιος είναι ο σκοπός της τιμωρίας και πότε αυτή είναι αποτελεσματική;**

Η τιμωρία είναι το αντίθετο της ανταμοιβής. Σκοπός της είναι: να διορθώσει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά και να προλάβει παρόμοιες καταστάσεις. Η τιμωρία είναι αποτελεσματική όταν: δεν επιβάλλεται συχνά αλλά όταν επιβάλλεται είναι αυστηρή, όταν προλαμβάνει την άσχημη συμπεριφορά, όταν είναι ανάλογη προς την παράβαση και όχι προς το άτομο που τη διέπραξε, όταν δεν προσβάλλει συναισθηματικά τον αθλητή, όταν είναι συγκεκριμένη προς την άσχημη ενέργεια και όχι προς το πρόσωπο του αθλητή, όταν παρουσιάζει εναλλακτικά την καλή συμπεριφορά στον αθλητή π.χ. μην κάνεις αυτό αλλά κάνε αυτό.

## **Πώς επηρεάζουν οι θεατές την απόδοση των αθλητών;**

Οι αθλητές μέσω της επιθετικής τους συμπεριφοράς π.χ. λεκτικής (βρισιές) ή σωματικής (ρίψη αντικειμένων) επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση της ομάδας, μειώνουν την αυτοσυγκέντρωση και την αυτοπεποίθηση των αθλητών, αυξάνουν το άγχος και το στρες των αθλητών αλλά όχι πάντα, και επίσης μέσω της θεωρίας της κοινωνικής μάθησης του Bandura προκαλούν και δημιουργούν στους αθλητές επιθετική συμπεριφορά δηλαδή τους αναγκάζουν να συμπεριφέρονται και αυτοί επιθετικά μέσα στο παιχνίδι.

## **Τι σημαίνει επιθετικότητα; Ποιες θεωρίες επιθετικότητας εξηγούν την επιθετική συμπεριφορά του αθλητή;**

Ως επιθετικότητα εννοείται κάθε επώδυνη συμπεριφορά με σκοπό να προκαλέσει τραυματισμό σωματικό (σωματική επιθετικότητα) ή ψυχικό (λεκτική επιθετικότητα) σε άλλο άτομο.

Την επιθετική συμπεριφορά του αθλητή την εξηγούν καλύτερα η θεωρία της ματαίωσης και η θεωρία της κοινωνικής μάθησης. Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης δίνει έμφαση στην εκμάθηση της επιθετικής συμπεριφοράς μέσω της παρατήρησης-μίμησης. Για παράδειγμα ένας φίλαθλος βλέπει έναν άλλο φίλαθλο να πετάει αντικείμενα στον αγωνιστικό χώρο (παρατήρηση) και έπειτα πετάει και αυτός αντικείμενα (μίμηση).

## **Με ποιους τρόπους εκτός από απλή λεκτική επικοινωνία μπορεί η τηλεόραση να ενθαρρύνει ή να αποθαρρύνει τη βία;**

Η τηλεόραση ενθαρρύνει τη βία όταν παρουσιάζει συχνά επιθετικές συμπεριφορές παικτών και τις καθιερώνει έτσι ως πρότυπα και ως είδωλα προς μίμηση στα μάτια νέων αθλητών. Επίσης όταν παρουσιάζει συχνά εμπρηστικές δηλώσεις παικτών πριν από ένα ντέρμπι ή ακόμα και όταν πριν από ένα πολύ δύσκολο και σημαντικό παιχνίδι παρουσιάζει το παιχνίδι αυτό ως υψίστης σημασίας και ως παιχνίδι 'ζωής και θανάτου' ή τη νίκη με κάθε κόστος (αποτέλεσμα).

Η τηλεόραση αντίθετα αποθαρρύνει την εκδήλωση περιστατικών βίας όταν παρουσιάζει αθλητές ως πρότυπα οι οποίοι είχαν ήρεμη και σωστή συμπεριφορά (προσωπικότητα), που διακρίθηκαν για το αθλητικό τους ήθος και το ευ αγωνίζεσθαι. Επίσης η τηλεόραση αποτρέπει τη βία όταν εμφανίζει εκπομπές με θεματολογία για την αξία της δια βίου άσκησης, για τα εσωτερικά κίνητρα άθλησης, για την αξία της συμμετοχής και όχι για τη νίκη με οποιοδήποτε τρόπο (αποτέλεσμα).

## **Πώς μπορούν να εκτιμηθούν τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της προσωπικότητας ενός αθλητή;**

Η προσωπικότητα ενός αθλητή μπορεί να εκτιμηθεί με: τεστ προσωπικότητας, με τη μέθοδο της συνέντευξης, με τεστ νοημοσύνης, με ερωτηματολόγιο διαπροσωπικής προσαρμογής.

## **Ποια είναι τα κυριότερα χαρακτηριστικά γνωρίσματα που συνθέτουν την προσωπικότητα του γυμναστή-προπονητή;**

Η εξωστρέφεια και η εσωστρέφεια. Ο εξωστρεφής προπονητής συνήθως είναι επιθετικός, ηγετικός και σκληροτράχηλος. Παράλληλα έχει διανοητική σκληρότητα και αντοχή στο στρες, υψηλή αυτοπεποίθηση. Ο εξωστρεφής προπονητής αποδίδει καλύτερα σε δύσκολες συνθήκες και κάτω από υψηλή ένταση και σε ομαδικά αθλήματα.

Ο εσωστρεφής προπονητής είναι συνήθως ήρεμος, ήσυχος και όχι σκληροτράχηλος. Έχει λιγότερη αντοχή στο στρες αλλά αποδίδει καλύτερα σε συνθήκες που απαιτούν ατομική εργασία (ατομικά αθλήματα).

Επίσης σημαντικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα της προσωπικότητας ενός προπονητή είναι η ευφυΐα, η ικανότητα δημιουργίας διαπροσωπικών σχέσεων, η ηρεμία και η ικανότητα για υψηλή σωματική και γνωστική διέγερση, η ωριμότητα και η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων.