**ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

**1)Τι είναι κίνητρα, πόσων ειδών κίνητρα υπάρχουν στον αθλητισμό; Δώστε**

**ένα παράδειγμα για το κάθε είδος;**

Κίνητρα είναι «μια υποθετική εσωτερική διαδικασία η οποία προμηθεύει την

αναγκαία ενέργεια για την συμπεριφορά και την κατευθύνει προς ένα συγκεκριμένο

στόχο».

Πάντως πρέπει να ειπωθεί ότι δεν υπάρχει ακριβής και προς όλους παραδεκτός

ορισμός των κινήτρων.

Τα είδη των κινήτρων είναι:

• Εσωτερικά κίνητρα στον αθλητισμό π.χ. Όταν ένας αθλητής κάνει αθλητισμό

από ευχαρίστηση δική του, από προσωπικό ενδιαφέρον και εσωτερική

διάθεση.

• Εξωτερικά κίνητρα στον αθλητισμό π.χ. Όταν οι αθλητές κάνουν αθλητισμό

γιατί περιμένουν την ανταμοιβή ή άλλα ανταλλάγματα που θα ανεβάσουν την

απόδοση τους, ή γιατί τους ανάγκασε ο γιατρός τους.

**2)Σε ποιες κατηγορίες χωρίζονται οι αμοιβές; Αναφέρετε ένα παράδειγμα**

**σε κάθε κατηγορία;**

Οι αμοιβές χωρίζονται σε 3 κατηγορίες.

**• Ψυχολογικές:** π.χ. αίσθηση της επιτυχίας - βελτίωση των ατομικών ικανοτήτων.

**• Συμβολικές, όπως διάφορα είδη ηθικών βραβεύσεων:** π.χ. θα γίνεις αρχηγός

**• Υλικές:** π.χ. έπαθλα αξίας, μισθός, μόρια.

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

Η τιμωρία έχει δύο σκοπούς:

• Να διορθώσει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά και

• Να προλάβει παρόμοιες καταστάσεις (όχι για παραδειγματισμό).

Για να είναι αποτελεσματική η τιμωρία πρέπει:

• Να μην επιβάλλεται συχνά - να είναι αυστηρή.

• Να επιβάλλεται πάντοτε, όποτε παρατηρείται κακή συμπεριφορά.

• Να παρουσιάζεται η εναλλακτική καλή συμπεριφορά στον αθλητή.

• Να έχει τη μικρότερη συναισθηματική προσβολή.

• Να είναι εντοπισμένη στο σημείο που πρέπει και όχι γενικευμένη.

• Να είναι ανάλογη προς την παράβαση και όχι προς το άτομο που τη διέπραξε.

• Να εφαρμόζεται αμετάκλητα

**4)Πότε χαρακτηρίζεται ανεπαρκής η ηγεσία μιας ομάδας και ποια τα** **αποτελέσματα αυτής;**

Χαρακτηρίζεται ανεπαρκής η ηγεσία όταν αυτός που ηγείται:

• Δεν έχει τα απαραίτητα προσόντα.

• Είναι ανεπιθύμητος.

• Είναι ανίκανος να πετύχει τους στόχους της ομάδας.

Αποτελέσματα:

• Επηρεάζεται δυσμενώς η απόδοση της ομάδας.

• Είναι δυνατόν να διαλυθεί η ομάδα.

**5) Ποιες είναι οι μορφές ψυχικής κατάστασης που μπορεί να εμφανιστούν**

**στον αθλητή πριν από τον αγώνα και ποιά τα συμπτώματά τους;**

Ξεχωρίζουμε 3 μορφές ψυχικής κατάστασης πριν τον αγώνα:

• Την αγωνιστική ετοιμότητα.

• Τον πυρετό πριν τον αγώνα.

• Την απάθεια του αθλητή.

Τα συμπτώματα σ’ αυτές τις καταστάσεις είναι:

*Αγωνιστική ετοιμότητα:* Αυτοπεποίθηση - Ρεαλιστική εκτίμηση των δυνάμεων και των δυνατοτήτων του αντιπάλου - Προσωπικό ενδιαφέρον του αθλητή για τον αγώνα - Ταχύτητα αντίληψης και σκέψης.

Πυρετός πριν τον αγώνα: Αγωνιώδης αναμονή της έναρξης του αγώνα - Αυξημένη ανυπομονησία

*Απάθεια του αθλητή:* Αδράνεια – Μειωμένη αντίδραση

**6) Ποιοι παράγοντες καθορίζουν την συνοχή στην ομάδα;**

• Η προσωπικότητα του προπονητή, οι ηγετικές και προπονητικές του ικανότητες, ο

προγραμματισμός, οι στόχοι και τα κίνητρα που αυτός δημιουργεί για τη

δημιουργία κλίματος καλών σχέσεων και αρμονίας στην ομάδα.

• Η προσωπικότητα των μελών της ομάδας και κυρίως η ιδιοσυγκρασία και ο

χαρακτήρας τους. Υπάρχουν παίκτες που «δένουν» την ομάδα, άλλοι που τη

διασπούν και άλλοι που δεν μπορούν να παίξουν κανένα ρόλο στη συνοχή.

• Το μέγεθος της ομάδας. Όσο πιο πολλά τα μέλη της ομάδας, τόσο πιο πολλές

είναι οι πιθανότητες διάσπασης σε μικρότερες ομάδες.

• Η ικανοποίηση συμβάλει στην ανάπτυξη της συνοχής.

• Η συνοχή επηρεάζεται από γεγονότα (καταστάσεις) που θα συμβούν κατά την διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου.

**7) Με ποιους τρόπους ο προπονητής, βοηθάει στην συνοχή της ομάδας;**

Ο προπονητής μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη της συνοχής, παρέχοντας

εποικοδομητική ανατροφοδότηση σε ότι αφορά τις ασκήσεις, την τακτική και τη

στρατηγική του αγώνα.

Η δημοκρατική συμπεριφορά ενθαρρύνει περισσότερο τη συμμετοχή των παιχτών

στις αποφάσεις, στην τοποθέτηση των στόχων της ομάδας, στη μέθοδο εξάσκησης,

την τακτική και στρατηγική. Ο προπονητής μπορεί να δημιουργήσει μια μεγαλύτερη

αίσθηση αρμονίας και αφοσίωσης στους στόχους της ομάδας.

**8) α)Σε ποιες φάσεις χωρίζεται ο προγραμματισμός της ψυχικής προετοιμασίας**

**των αθλητών; β)Πως ένας προπονητής μπορεί να προετοιμάσει τους αθλητές**

**του κατά την φάση της γενικής προετοιμασίας τους;**

α)• Γενική προετοιμασία.

• Πριν και κατά τον αγώνα και

• Μετά τον αγώνα.

β)Κατά τη φάση της Γ. Π. ο προπονητής προετοιμάζει τους αθλητές του

• Ενθαρρύνοντάς τους, έτσι ώστε να καταβάλουν έντονη και σοβαρή προσπάθεια σε κάθε προπόνηση.

• Διδάσκοντας διάφορες τεχνικές χαλάρωσης, ώστε να βρει ο καθένας την τεχνική που του ταιριάζει.

• Καταπολεμώντας τον φόβο, φέρνοντας στη μνήμη προηγούμενες επιτυχίες και

ευχάριστες συναισθηματικές καταστάσεις (τους βοηθάει να προσδιορίσουν τα άγχη τους).

• Ρυθμίζοντας το στρες, έτσι ώστε οι αθλητές να ενεργοποιούνται ή να χαλαρώνουν ανάλογα, και να φθάνουν στο κατάλληλο επίπεδο διέγερσης πριν τον αγώνα.

• Διδάσκοντας τεχνικές αναπνοής και μυϊκής χαλάρωσης, σε συνδυασμό με απαλή μουσική και ευχάριστη ατμόσφαιρα για βαθύ και ήσυχο ύπνο.

• Διατηρώντας την ψυχική διάθεση των αθλητών για προπόνηση.

 Θέτοντας βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους, επιδιώκουμε την προσωπική ικανοποίηση και κάνουμε αξιολόγηση της προόδου των αθλητών.

**9) Τι είναι νοερή προπόνηση και ποιοι είναι οι σκοποί της;**

Με τον όρο "Νοερή προπόνηση" εννοούμε την εξάσκηση που κάνει ένας αθλητής σε

ιδανικές παραστάσεις ή εικόνες. Δηλ. ο αθλητής σκέφτεται μια κίνηση ή μια άσκηση

και φαντάζεται τον εαυτό του να την εκτελεί.

Τα προγράμματα νοερής προπόνησης χρησιμοποιούνται και έχουν σαν κύριους

σκοπούς:

• Τη μάθηση και εκτέλεση των ασκήσεων.

• Την ψυχική και ψυχολογική προετοιμασία.

\*Ο πρώτος σκοπός αναφέρεται στη βελτίωση των στοιχείων της τεχνικής και

τακτικής μιας άσκησης.

\* Ο δεύτερος σκοπός αναφέρεται στην ψυχική και ψυχολογική προετοιμασία των

αθλητών και στην απόδοση τους σ’ ένα άθλημα και σε έναν αγώνα.

**10) Αναφέρετε 4 τεχνικές χαλάρωσης.**

Οι τεχνικές χαλάρωσης και ρύθμισης της ενέργειας των αθλητών είναι:

• Η αυτογενής εξάσκηση.

• Η προοδευτική χαλάρωση.

• Η απευαισθητοποίηση.

• Η βιοανάδραση.

• Ο διαλογισμός.

• Η ύπνωση.

• Η γιόγκα (ασκήσεις ζεν κ. λ. π.).

**11) Πως μπορούν να εκτιμηθούν τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της** **προσωπικότητας ενός αθλητή;**

Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της προσωπικότητας ενός αθλητή μπορούν να

εκτιμηθούν μέσω των αντίστοιχων ψυχολογικών ερωτηματολογίων.

**Α)Πως επηρεάζουν οι θεατές την απόδοση των αθλητών;**

Η έρευνα έχει δείξει ότι η παρουσία θεατών βοηθάει όλους τους αθλητές, όταν

πρόκειται να εκτελέσουν απλές και γνωστές ασκήσεις. Αντίθετα, η εκτέλεση ασκήσεων υψηλής τεχνικής, που χρειάζονται τέλεια συναρμογή και υψηλό βαθμό αυτοσυγκέντρωσης (ενόργανη γυμναστική, καταδύσεις κ. λ. π.) μπορεί να χειροτερέψει με την παρουσία θεατών.

Αυτό είναι ανάλογο προς

* Τη σύνθεση των θεατών (φίλοι, παράγοντες, αντίπαλοι, αγόρια, κορίτσια).
* Την κριτική που ασκούν οι θεατές πάνω στον αθλητή.
* Το είδος της ενίσχυσης που προσφέρουν - αρνητική ή θετική.

**Β) Ποιες είναι οι αιτίες εμφάνισης του στρες στους αγώνες;**

• Η όχι επαρκής προετοιμασία του αθλητή για τον αγώνα.

• Ο φόβος ότι αθλητής δεν θα φθάσει στις αναμενόμενες προσδοκίες.

• Η παρουσία ενός δυνατού αντιπάλου.

• Η απογοήτευση ύστερα από την ήττα σ’ ένα σίγουρο αγώνα.

• Από τις σχέσεις των ατόμων και την αλληλεπίδραση στην ομάδα.

• Από την πιθανότητα και τον κίνδυνο να προκληθεί τραυματισμός.

• Κάτω από νέες και άγνωστες περιστάσεις καθώς και απροσδόκητες συνθήκες.

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

Διέγερση είναι η ενεργοποίηση ή κινητοποίηση ενέργειας. Μπορεί να είναι θετική και ευχάριστη ή αρνητική και δυσάρεστη.

Κάθε αθλητής αποδίδει καλύτερα όταν η διέγερση του είναι κοντά στα ιδανικά γι αυτόν επίπεδα.

Μπορεί να εντοπιστεί για τον κάθε αθλητή η ζώνη ιδανικής ενέργειας, με συστηματική παρατήρηση πριν από τον αγώνα, σχετίζοντάς της έπειτα με τα επίπεδα απόδοσης