

ΔΙΕΓΕΡΣΗ - ΣΤΡΕΣ – ΑΓΧΟΣ

Μαρία Ψυχουντάκη
Καθηγήτρια Ψυχολογίας – Αθλητικής Ψυχολογίας
ΣΕΦΑΑ Πανεμίου Αθηνών

1

Ο **Αριστοτέλης** θεωρούσε ότι ο άνθρωπος
απαρτίζεται από τρία συστατικά:

- > τη «Φύση»
- > το «Εθος»
- > τον «Λόγο»

Δηλαδή,

- > τη Γενετική
- > το Περιβάλλον
- > τη Λογική

Ενώ ο **Πλούταρχος** πίστευε ότι:

«κράτιστον δη προς αλυπίαν φάρμακον ο **ΛΟΓΟΣ**
και η διά τούτου παρασκευή προς πάσας του βίου
μεταβολάς».

2

Επομένως,

ο **Λόγος** (η λογική) -εδράζεται στον μετωπιαίο λοβό του
εγκεφάλου- **μαζί με:**

- τη βούληση
- τη ρύθμιση του συναισθήματος
- και άλλες επιτελικές και εκτελεστικές λειτουργίες ...

ΛΟΓΟΣ

είναι αυτός που μας ξεχωρίζει από
τα άλλα έμβια όντα της φύσης .

3

Στο θέμα του στρες

ο **ΛΟΓΟΣ** προτείνει δύο προφανείς λύσεις:

- την **Εξουδετέρωση** ή **Αποφυγή** του αγχογόνου
ερεθίσματος
... και αν αυτό δεν είναι εφικτό,
- τη **διαχείρισή του** με τον κατά το δυνατόν καλύτερο
τρόπο (coping)

ώστε

... να εξασφαλισθεί η διατήρηση της
πνευματικής και σωματικής **υγείας** και
ευτυχίας του ατόμου.

Ευτυχία = Καλή τύχη → Για να εκφράσουμε το
παρατεταμένο καλό συναίσθημα ή ευχαρίστηση.

4

Βασικά σημεία

1. Νευροφυσιολογία της διέγερσης
2. Διάκριση μεταξύ των εννοιών διέγερση-στρες-άγχος
3. Διαδικασία στρες
4. Θεωρίες ερμηνείας διέγερσης-άγχους & απόδοσης
5. Ψυχική κατάσταση πριν από τον αγώνα
6. Παράγοντες άγχους
7. Επιδράσεις του άγχους στην απόδοση
8. Αξιολόγηση άγχους
9. Αντιμετώπιση άγχους

5

1. Νευροφυσιολογία της διέγερσης

Όταν βρισκόμαστε σε υψηλή ενεργοποίηση,

→ Είμαστε ικανοί για εκπληκτικά κατορθώματα

Αλλά η ακρίβεια των υπολογισμών ;

6

Φυσιολογική βάση του στρες

Walter Cannon

Πειράματα σε ζώα (γάτες – σκύλους)



7

Φυσιολογική βάση του στρες

Walter Cannon

Πειράματα σε ζώα (γάτες – σκύλους)



Το σώμα των ζώων αντιδρά μ' ένα συγκεκριμένο τρόπο μπροστά σε κίνδυνο.



8

Υποθάλαμος

- Ελέγχει το ΑΝΣ (ακούσιες κινήσεις)
- Ενεργοποιεί την Υπόφυση (ορμονικό σύστημα)

Νευρικό σύστημα

Ορμόνες

ΑΛΛΗΛΟ-ΕΝΙΣΧΥΟΝΤΑΙ στην παραγωγή ερεθισμάτων
ΑΛΛΗΛΟ-ΕΛΕΓΧΟΝΤΑΙ, ώστε να υπάρχει ισορροπία

9

ΑΝΣ

Επηρεάζει την ένταση αρκετών μυών του σώματος:

- η αναπνοή γίνεται πιο γρήγορη
 - η ΚΣ αυξάνεται
 - τα αγγεία συστέλλονται
- Αύξηση της πίεσης του αίματος
 - Κλείσιμο των επιφανειακών αγγείων
 - Σύσπαση των μυών του προσώπου
 - Διαταραχές στομάχου ...

10

Συμπαθητική αντίδραση συναγεμμού

Προετοιμάζει το σώμα για μια έντονη φυσική αντίδραση έναντι της αντιλαμβανόμενης απειλής.

Οι αλλαγές που λαμβάνουν χώρα είναι:

1. Αυξημένη ροή αίματος στους σκελετικούς μύς
2. Αυξημένος ρυθμός κυτταρικού μεταβολισμού
3. Αυξημένη αρτηριακή πίεση
4. Αυξημένη ΚΣ και δύναμη συστολής
5. Αυξημένη συγκέντρωση γλυκόζης στο αίμα
6. Διαστολή της κόρης του ματιού (μυδρίαση)
7. Αυξημένη διέγερση του μυελού των επινεφριδίων [λειτουργεί ως ενδοκρινής αδένας (αδρεναλίνη και νοραδρεναλίνη)]
8. Μειωμένη αιματική ροή σε όργανα και αδένες που δεν είναι ζωτικής σημασίας για την αντίδραση στην αντιλαμβανόμενη απειλή ...

11

Υπόφυση

Ελευθερώνει

Θυρεοτροφική ΤΤΗ

Διεγείρει τον Θυρεοειδή

Αύξηση παραγόμενης ενέργειας

Αδρενοκορτικοτροφική ΑCΤΗ

Επινεφρίδια

30 Ορμόνες (έντονα «σημάδια» στρες)

Αδρεναλίνη
Νοραδρεναλίνη ...

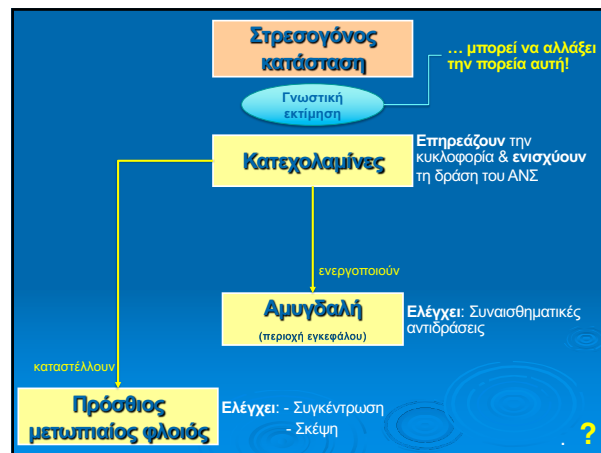
12

ΚΑΤΕΧΟΛΑΜΙΝΕΣ φυσιολογική επίδραση:

- Επηρεάζουν την κυκλοφορία του αίματος
- Ενισχύουν τη δράση του ΑΝΣ
 - Σπλήνας → ελευθερώνει πολλά ερυθρά αιμοσφαίρια
 - Πηκτικότητα αίματος → πιο γρήγορη
 - Μυελός οστών → πιο πολλά λευκά αιμοσφαίρια ...

«Όλες οι δυνάμεις του απειλούμενου οργανισμού κινητοποιούνται για να οργανώσουν την αντίδραση 'μάχης ή φυγής'» (Spielberger, 1979; Tanner, 1976)

13



14

2. Διάκριση εννοιών

ΣΤΡΕΣ ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΑΓΧΟΣ

15

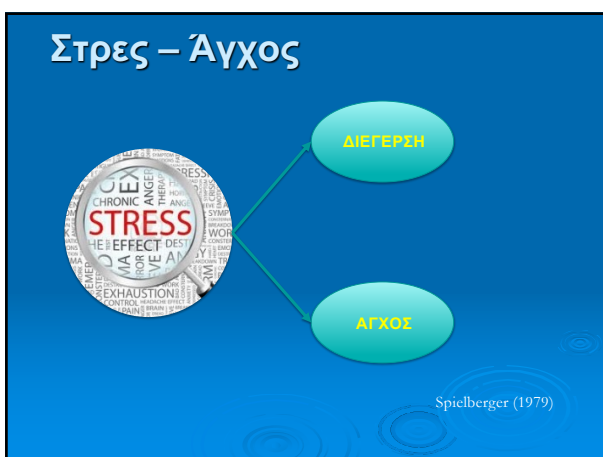
ΣΤΡΕΣ (stress) → 'πίεση', 'σφίξιμο'

Το **ΣΤΡΕΣ** είναι μια **ανισορροπία** μεταξύ των **απαιτήσεων** του περιβάλλοντος και της **αντιλαμβανόμενης ικανότητας** του ατόμου (McGrath, 1970)

ΣΤΡΕΣ: Μια μη συγκεκριμένη **αντίδραση του σώματος** σε οποιαδήποτε **απαίτηση** εγείρεται πάνω του (Selye, 1983)

σύστημα **ΣΤΡΕΣ:** το σύνολο των αντιδράσεων προσαρμογής του ανθρώπινου οργανισμού όταν βρεθεί σε μια ψυχοπιεστική κατάσταση, η οποία απειλεί να διαταράξει την ισορροπία (ομοιόσταση) του οργανισμού ...

16



17

ΔΙΕΓΕΡΣΗ (arousal)

- Κατάσταση εγρήγορης - ενεργοποίησης του νευρικού συστήματος εξαιτίας κάποιου γεγονότος → «Ψυχική ενέργεια» (Martens, 1978)
- Η διέγερση είναι ένας συνδυασμός **σωματικής** και **ψυχολογικής ενεργοποίησης** ενός ατόμου
 - αναφέρεται στην **ένταση** των διαστάσεων της **παρακίνησης** του ατόμου σε μια συγκεκριμένη στιγμή.

(Gould, Greenleaf, & Krane, 2002)

← Ένταση Διέγερσης →

Πολύ χαμηλή Διέγερση Πολύ υψηλή Διέγερση

18

Τα υψηλά επίπεδα ΔΙΕΓΕΡΣΗΣ αφορούν στην ...


Ψυχο – Σωματική ενεργοποίηση και γίνονται αντιληπτά από ...

- τον υψηλό καρδιακό ρυθμό
- την αυξημένη αρτηριακή πίεση
- τη συχνότητα των εγκεφαλικών κυμάτων
- την αύξηση της συχνότητας των αναπνοών
- την αύξηση του μεταβολισμού κ.ά.

Επίσης, η **Διέγερση** δεν σχετίζεται αυτόματα με ευχάριστα ή δυσάρεστα γεγονότα .

(Weinberg & Gould, 2018)

19



ΑΓΧΟΣ (anxiety)

Τα συμπτώματα που το άτομο βιώνει κατά την αντιμετώπιση μιας αβέβαιης, υπαρξιακής απειλής (Lazarus, 2000)

ΑΓΧΟΣ = Αρνητική συναισθηματική κατάσταση.

- Χαρακτηρίζεται από **νευρικότητα - ανησυχία και φόβο**
- Σχετίζεται με την ενεργοποίηση ή τη διέγερση του σώματος.

Στον αθλητισμό

Αγχος = Δυσάρεστη ψυχολογική κατάσταση ως αντίδραση στο **αντιλαμβανόμενο στρες** σχετικά με την απόδοση σε ένα έργο υπό πίεση (Cheng, Hardy, & Markland, 2009)

20

Αντιδράσεις του ανθρώπου στο στρες

Έχουν περιγραφεί τουλάχιστον **4 αντιδράσεις (4 F)**

Fight = Πάλη (μάχη)	Αντιμετωπίζουμε με τρόπο άμεσο και ενεργητικό . Συνδέεται με τη διεκδικητικότητα, αλλά και με τον θυμό και την επιθετικότητα
Flight = Φυγή	Κάνουμε είτε αποφυγή είτε διαφυγή . Αποσυρόμαστε, συνήθως με φόβο και άγχος.
Freeze = Πάγωμα	Δεν κάνουμε τίποτα για να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση, μένουμε αδρανείς – Συχνά προηγείται της αντίδρασης πάλης ή φυγής .
Fawn = Καλόπιασμα	Προσπαθούμε, δουλικά, να ευχαριστήσουμε τους άλλους, δεν θέτουμε όρια και δεν λέμε όχι . Συμμορφωνόμαστε, καταστέλλουμε τις δικές μας επιθυμίες .

21

Συμπτώματα άγχους

Διαφέρουν από άτομο σε άτομο / Διαφορετική ένταση → **4 Σ**

Σώμα	Συναίσθημα
<ul style="list-style-type: none"> • Ταχύπνοια ή δύσπνοια • ΚΣ – Αρρυθμία • Τρέμουλο – Μυϊκή ένταση • Μουδιάσματα • Κινητική ανησυχία • Κεφαλαλγία – Ημικρανία • Αλλαγές στη θερμοκρασία • Εφίδρωση • Ερυθρό ή χλωμό πρόσωπο • Ξηροστομία – Βήχας • Ζάλη – Ήλιγγος – Αστάθεια • Συχνουουρία – Εντερική δυσλειτουργία • Διαταραχές ύπνου • Αλλαγές στην όρεξη ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Νευρικότητα – Υπερένταση – Ανησυχία • Φόβος – Αγωνία • Απογοήτευση – Ματαίωση – Θυσμός • Ντροπή – Ενοχή – Καταθλιπτική διάθεση • Ανεξέλεγκτο κλάμα – Νευρικό γέλιο • Ανήμπορος – Αβοήθητος • Συναισθηματική εξουθένωση • Πανικός • Αποπραγματοποίηση • Αποπροσωποποίηση ...

22

Συμπτώματα άγχους

Σκέψη	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
<ul style="list-style-type: none"> • Κενό – Σταμάτημα σκέψης • Σύγχυση • Δυσκολία συγκέντρωσης • Λάθη • Ιδεοληψίες (έμμονες ιδέες) • Δυσκολία ανάκλησης • Αρνητικός αυτοδιάλογος • Καταστροφολογία • Αμφιβολία για τον εαυτό • Χαμηλή αυτοεκτίμηση • Διαρκής σύγκριση με άλλους 	<ul style="list-style-type: none"> • Κινητική ανησυχία • Αποφεύγει αγχογόνες καταστάσεις • Ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές • Αναβλητικότητα • Γκρίνια – Μηρυκάζει καταστάσεις • Ευερεθιστότητα – Σύγκρουση • Επιθετικότητα • Απάθεια – Παραίτηση • Κατάχρηση ουσιών – Εθισμός • Αυτοτραυματισμός .

23

Συστατικά του άγχους

Σωματικό Άγχος (Somatic Anxiety)	Γνωστικό Άγχος (Cognitive Anxiety)
<ul style="list-style-type: none"> • Αποτελεί τη φυσιολογική και συναισθηματική διάσταση του άγχους • Προκύπτει από την ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος (ΑΝΣ) 	<ul style="list-style-type: none"> • Αποτελεί την πνευματική διάσταση του άγχους • Αναφέρεται στις ανησυχίες του ατόμου και • Προκαλείται: <ul style="list-style-type: none"> • Από τις αρνητικές προσδοκίες του ατόμου για απόδοση και επιτυχία • Από αρνητική αυτοαξιολόγηση .

Martens, Vealey, & Burton (1990).

24

Διάκριση άγχους

Spielberger (1983)

Άγχος Κατάστασης (State Anxiety)	Άγχος Προδιάθεσης (Trait Anxiety)
<p>Αναφέρεται σε μια περιστασιακή συγκινησιακή αντίδραση, η οποία αποτελείται από υποκειμενικά αισθήματα έντασης, φόβου, νευρικότητας και ανησυχίας καθώς και αυξημένη ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος (ΑΝΣ)</p>	<p>Αναφέρεται σε σχετικά σταθερές ατομικές διαφορές προδιάθεσης της προσωπικότητας του ατόμου. Δεν εκδηλώνεται σε συμπεριφορά, συνάγεται από τη συχνότητα και την ένταση του άγχους κατάστασης.</p>

25

Άγχος προδιάθεσης - Διέγερση - Άγχος κατάσταση

<p>Άγχος προδιάθεσης</p> <p>Μια επίκτητη τάση που προδιαθέτει το άτομο</p> <ul style="list-style-type: none"> - να αντιλαμβάνεται ένα μεγάλο εύρος αντικειμενικά μη επικίνδυνων καταστάσεων ως απειλητικές και - να αντιδρά στις καταστάσεις αυτές με δυσανάλογα υψηλά επίπεδα άγχους κατάστασης. 	<p>Διέγερση</p> <p>Μια γενική σωματική και ψυχολογική ενεργοποίηση του οργανισμού. Εκτείνεται από τη βαθιά χαλάρωση μέχρι τον έντονο ενθουσιασμό.</p>	
<p>Άγχος κατάσταση</p> <p>Συνεχείς μεταβολές συναισθημάτων. Νευρικότητα, ανησυχία, φόβος μπροστά σε ένα απαιτητικό γεγονός</p>		
<p>Γνωστικό άγχος κατάσταση</p> <p>Ανησυχία και αρνητικές σκέψεις. Διάσπαση προσοχής. Έλλειψη συγκέντρωσης. Δυσκολία στη λήψη αποφάσεων</p>	<p>Σωματικό άγχος κατάσταση</p> <p>Συνεχείς μεταβολές στην αντιλαμβανόμενη ένταση του σώματος</p>	<p>Αντιλαμβανόμενος έλεγχος του άγχους κατάσταση</p> <p>Ο βαθμός στον οποίο το άτομο έχει τα χαρακτηριστικά και την ικανότητα να αντιμετωπίσει την κατάσταση .</p>

26

3. Διαδικασία στρες

Περίπλοκη ψυχο-βιολογική διεργασία ή/και **βιο-ψυχο-κοινωνική διεργασία**

Το **ΣΤΡΕΣ** είναι μια **ανισορροπία** μεταξύ των απαιτήσεων του περιβάλλοντος και της αντιλαμβανόμενης ικανότητας του ατόμου να ανταποκριθεί σ' αυτές

(McGrath, 1970)

27

Σύνδρομο Γενικής Προσαρμογής (GAS)...

General Adaptation Syndrome ; Hans Selye, 1956

Το σύνολο των σωματικών μεταβολών, που εκδηλώνονται από το ερέθισμα μέχρι την αντίδραση του οργανισμού

28

1^ο στάδιο - Συναγερμός

- Το σώμα στέλνει **σήμα κινδύνου στον εγκέφαλο**
- Ο εγκέφαλος ανταποκρίνεται -στέλνοντας **μήνυμα στο σώμα**, **απελευθερώνοντας ορμόνες** που ονομάζονται γλυκοκορτικοειδή και αδρεναλίνη → **ορμόνες "μάχης ή φυγής"**
- Αντίδραση σώματος:
 - Αυξημένη αρτηριακή πίεση
 - Ο καρδιακός ρυθμός επιταχύνεται
 - Οι κόρες των ματιών διαστέλλονται
 - Οι αισθήσεις αυξάνονται
 - Εξάψεις του δέρματος

29

2^ο στάδιο - Αντίσταση

- Σε αυτό το στάδιο, **το σώμα προσπαθεί απλώς να συνέλθει από το σοκ** του σταδίου αντίδρασης συναγερμού.
- το σώμα προσπαθεί **να αποτρέψει τις αλλαγές** που συνέβησαν κατά το στάδιο του συναγερμού (αντίδραση), χρησιμοποιώντας το **παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα**.
- ... αρχίζει να μειώνει την αρτηριακή πίεση και τον καρδιακό ρυθμό ... Προσαρμόζεται ... Μειώνει την ποσότητα αδρεναλίνης και κορτιζόλης που παράγεται.
- **Ωστόσο**, ο σώμα παραμένει σε **εγρήγορση** σε αυτό το στάδιο και **μπορεί εύκολα να επιστρέψει στο στάδιο του συναγερμού** (αντίδραση) εάν ο στρεσογόμος παράγοντας επιμένει.
- Σε αυτό το στάδιο, το άτομο βιώνει:
 - Ευερεθιστότητα – Εκνευρισμό
 - Κακή συνκέντρωση

30

3^ο στάδιο - Εξάντληση

- Το στάδιο εξάντλησης εμφανίζεται **μετά από παρατεταμένο στρες**.
- Σταματάει η **προσαρμοστικότητα του οργανισμού**, τα συμπτώματα επανέρχονται και ο οργανισμός οδηγείται στην εξάντληση - Το σώμα είναι πολύ εξαντλημένο για να συνεχίσει να το καταπολεμά.
- Αυτό είναι **το πιο επικίνδυνο στάδιο** του συνδρόμου γενικής προσαρμογής, καθώς εδώ το άτομο είναι πιο επιρρεπές στην ανάπτυξη παθήσεων υγείας.
- Συμπτώματα:**
 - Ανησυχία – Γνωστικές δυσκολίες
 - Κατάθλιψη – Κούραση – Αυτνία

31



32

•••► Αντιλήψεις – Πεποιθήσεις – Σκέψεις

Bruce Lipton (2023)
 Σύγγραμμα: "The Biology of Belief" (Η Βιολογία των Πεποιθήσεων), παρουσιάζει την ιδέα ότι **οι πεποιθήσεις και οι σκέψεις** μπορούν να έχουν άμεσο αντίκτυπο στην **επιγενετική** ρύθμιση των κυττάρων.

Επιγενετική	Επιγενετικοί παράγοντες:
... είναι η μελέτη του τρόπου με τον οποίο το περιβάλλον και η συμπεριφορά του ατόμου μπορούν να προκαλέσουν αλλαγές στη λειτουργία των γονιδίων . Σε αντίθεση με τις γενετικές αλλαγές , οι επιγενετικές αλλαγές : > μπορεί να είναι αναστρέψιμες & > δεν αλλάζουν το DNA . Ωστόσο, μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα διαβάζει μια ακολουθία DNA.	<ul style="list-style-type: none"> Διατροφή Έκθεση σε χημικές ουσίες Στρες Άσκηση Παρουσία SNPs* (Γενετικοί πολυμορφισμοί οι οποίοι διαφοροποιούν τη φυσική εμφάνιση, την απόκριση στα φάρμακα – την ευπάθεια σε ασθένειες)

SNPs (Single nucleotide polymorphisms) - μονονουκλεοτιδικά πολυμορφισμοί

33

4. Σχέση ΑΓΧΟΥΣ-ΔΙΕΓΕΡΣΗΣ-ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Το άγχος στον αθλητισμό

.. μία **δυσάρεστη ψυχολογική κατάσταση** ως αντίδραση στο **αντιλαμβανόμενο στρες** που αφορά στην **απόδοση / αποτέλεσμα** ενός ατόμου κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης μιας δεξιότητας υπό πίεση ... π.χ. στον αγώνα.

34

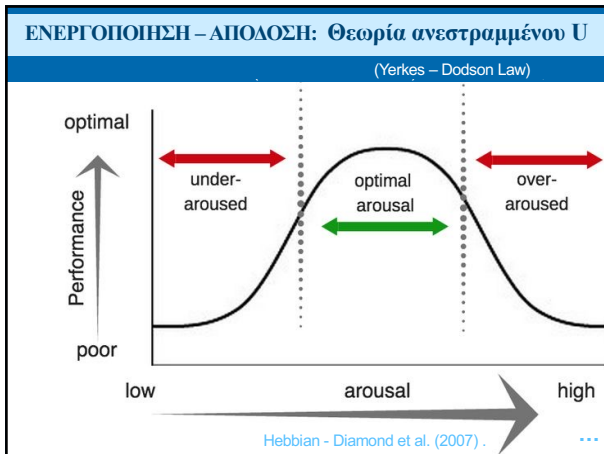
Θεωρητικά / Ερμηνευτικά μοντέλα στον αθλητισμό

- Ερμηνευτικό μοντέλο διέγερσης-απόδοσης
- Θεωρία αντεστραμμένου U
- Μοντέλο Καταστροφής
- Ορθογώνιο μοντέλο διέγερσης-άγχους
- Θεωρία ψυχολογικής ροής
- Θεωρία ζώνης ωφέλιμης διέγερσης
- Θεωρία αναστροφών
- Διέγερση – ηδονικός τόνος
- Πολυδιάστατη θεωρία άγχους
- Μοντέλο διευκολυντικού-ανασταλτικού άγχους

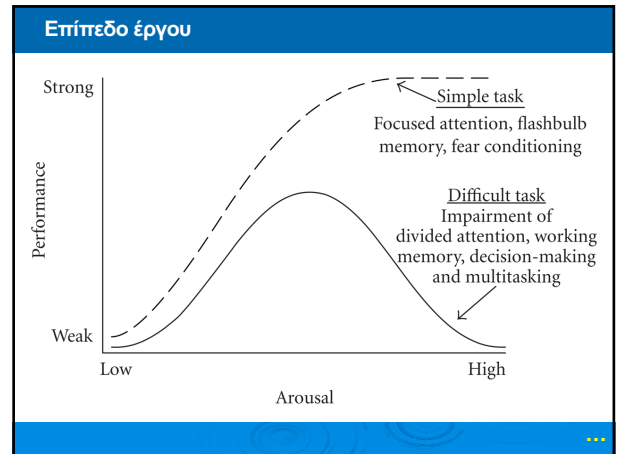
35



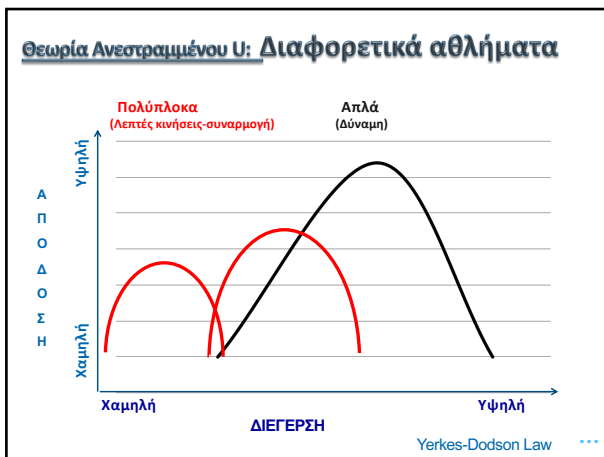
36



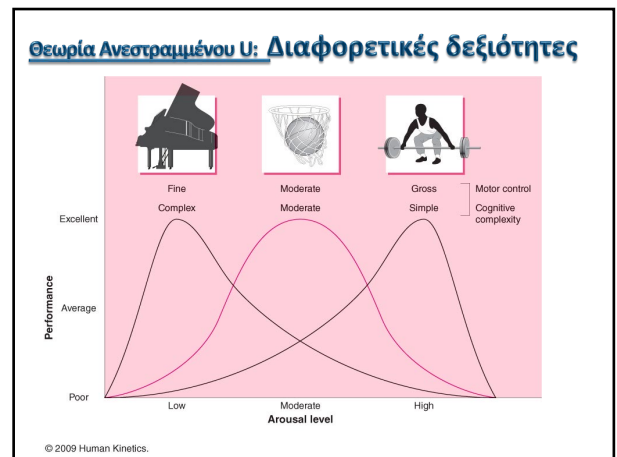
37



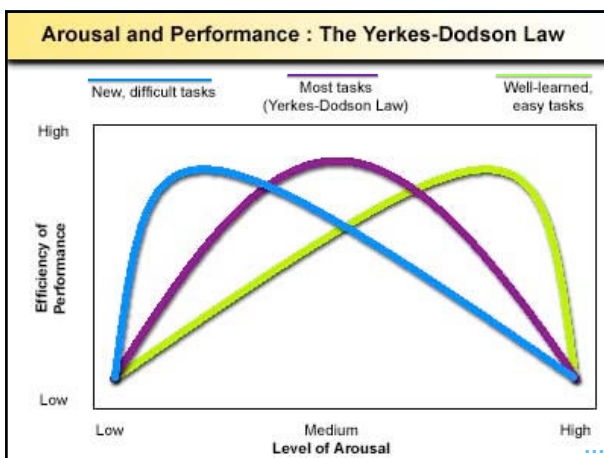
38



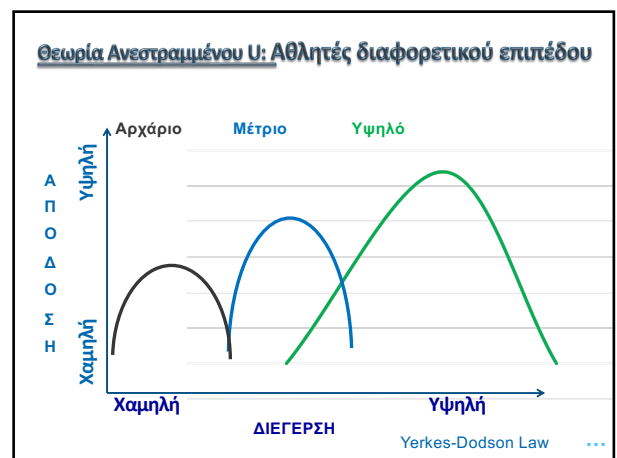
39



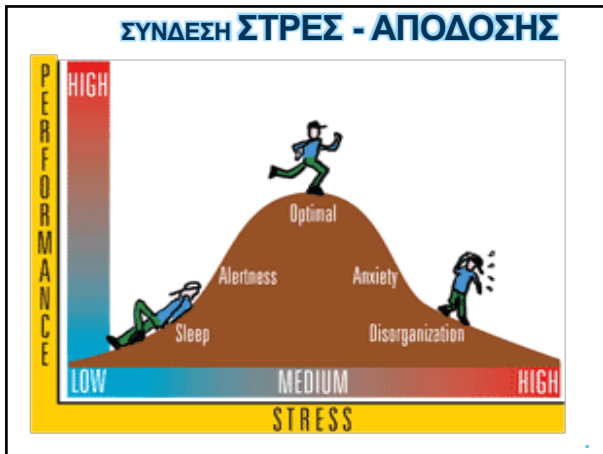
40



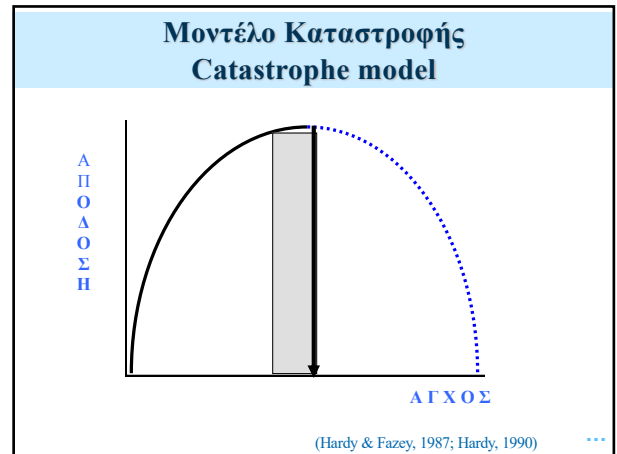
41



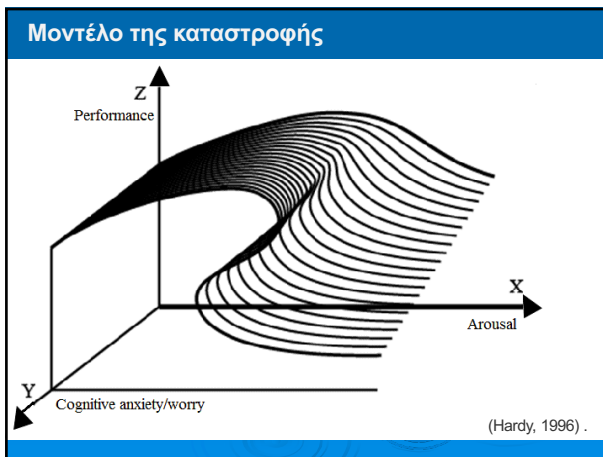
42



43



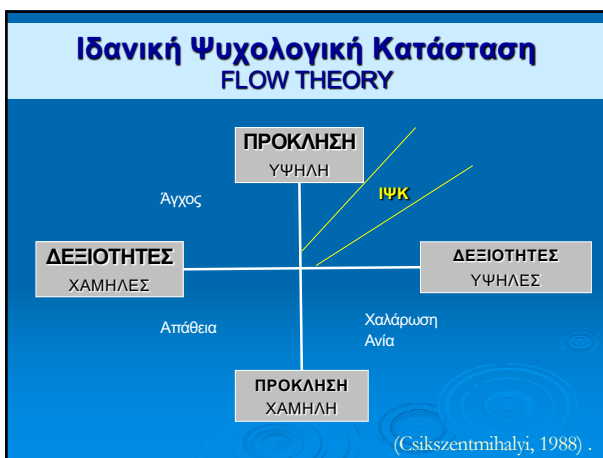
44



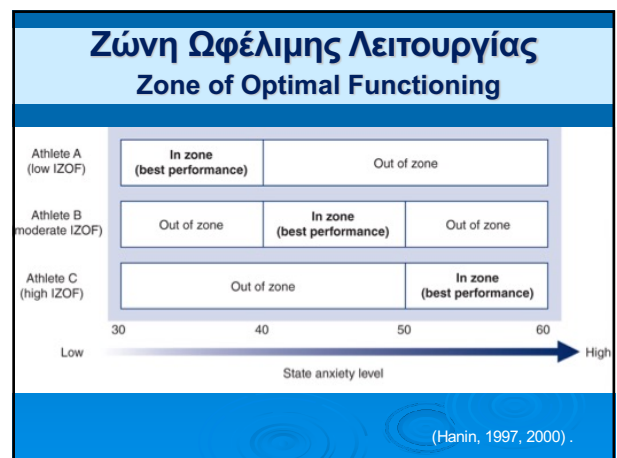
45



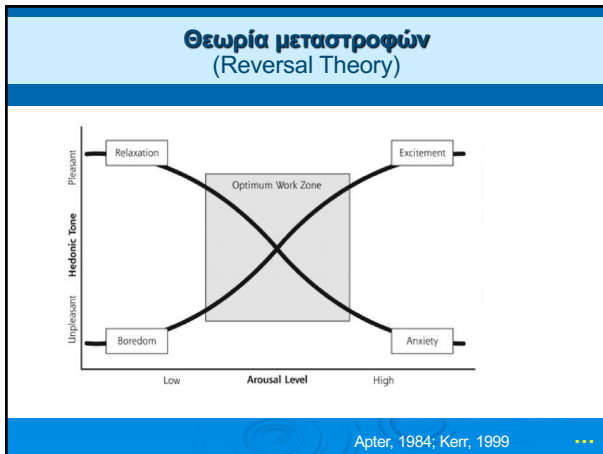
46



47



48



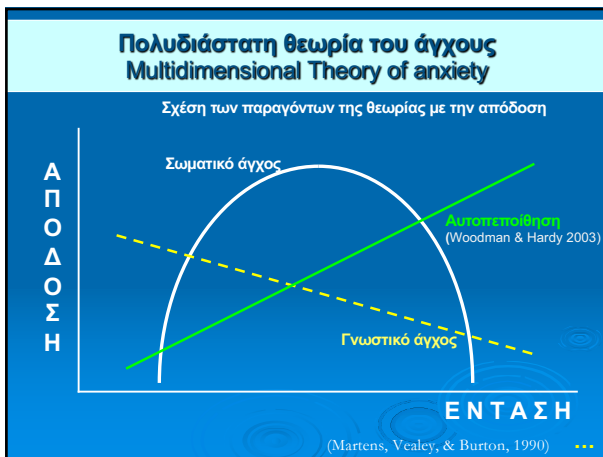
49

Θεωρία μεταστροφών (Reversal Theory)

Διάκριση των ατόμων σε "τελικά" και "παρατελικά"

	Εστιάζουν σε:	Χαρακτηρίζονται από:	π.χ.
"Τελικά Άτομα"	έναν ΣΚΟΠΟ	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Σοβαρή σκέψη ➢ Προγραμματισμό ➢ Χαμηλή ένταση ➢ Αποφυγή διέγερσης ➢ Εστίαση στο γεγονός 	Τοξοβολία Γκολφ
"Παρατελικά Άτομα"	στη ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Δράση για τη δράση ➢ Ευθυμία ➢ Αυθωρητισμό ➢ Αναζήτηση εμπειρίας για άμεση ευχαρίστηση ➢ Υψηλή ένταση ➢ Μικρή σημασία το γεγονός 	Σκι Ιστιοσανίδα

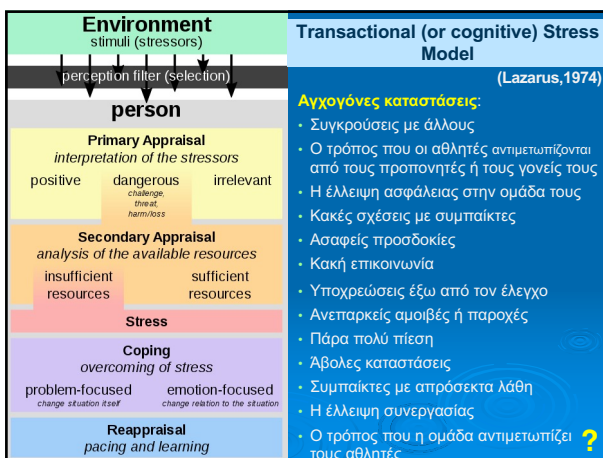
50



51



52



53

ΤΕΦΑΑ

54

5. Ψυχική κατάσταση πριν τον αγώνα

- Αγωνιστική ετοιμότητα
- «Πυρετός πριν τον αγώνα»
- Απάθεια

55

Ψυχική κατάσταση πριν τον αγώνα

Αγωνιστική ετοιμότητα

Ενδείξεις:

- ✓ Αγωνιώδης αναμονή της έναρξης του αγώνα
- ✓ Αυτοπεποίθηση – αισιοδοξία
- ✓ Αυτοέλεγχος (σκέψεις, συναισθήματα, συμπεριφορά)
- ✓ Ρεαλιστική εκτίμηση των δυνατοτήτων του αντιπάλου
- ✓ Προσωπικό ενδιαφέρον του αθλητή
- ✓ Συγκέντρωση της προσοχής
- ✓ Ταχύτητα αντίληψης & σκέψης
- ✓ Σταθερότητα σε αντίξοες συνθήκες.

56

Ψυχική κατάσταση πριν τον αγώνα

«Πυρετός πριν τον αγώνα»

Ενδείξεις:

- ✓ Γρήγορη ΚΣ
- ✓ Γρήγορες αναπνοές
- ✓ Εφίδρωση
- ✓ Αυξημένη πίεση
- ✓ Συχνουρία
- ✓ Αυξημένη ανησυχία, ευρικότητα
- ✓ Αστατη διάθεση
- ✓ Αφηρημάδα – Αδυναμίες μνήμης
- ✓ Διάσπαση προσοχής
- ✓ Μείωση ευστροφίας
- ✓ Αδυναμία αυτοελέγχου
- ✓ Αϋπνία
- ✓ Αισθήματα κόπωσης.

57

Ψυχική κατάσταση πριν τον αγώνα

Απάθεια

Ενδείξεις:

- ✓ Νωθρότητα
- ✓ Υπνηλία
- ✓ Έλλειψη αυτοπεποίθησης
- ✓ Φόβος για τον αντίπαλο
- ✓ Έλλειψη ενδιαφέροντος για τον αγώνα
- ✓ Ελάττωση της προσοχής
- ✓ Ανικανότητα συγκέντρωσης στη διάρκεια του αγώνα .

58

6. Παράγοντες που ευνοούν την εμφάνιση άγχους Κατάστασης (Κ-άγχους) στον αθλητισμό

- **Οργανωτικοί**
 - συνθήκες περιβάλλοντος,
 - θέματα οργάνωσης κτλ.
- **Αγωνιστικοί**
 - έλλειψη βελτίωσης στον αγώνα,
 - προβλήματα τεχνικής,
 - προβλήματα εξοπλισμού,
 - προβλήματα συνεργασίας κτλ.
- **Προσωπικοί**
 - προσωπική ζωή,
 - αναλαμβανόμενη πίεση,
 - προσδοκίες προσωπικές ή από τους σημαντικούς άλλους) →

59

Προσωπικοί παράγοντες που ευνοούν την εμφάνιση Κ-άγχους:

> Χαρακτηριστικά προδιάθεσης:

- Υψηλό άγχος προδιάθεσης
- Χαμηλή αυτοπεποίθηση
- Προσανατολισμός στόχων

> Τελειοθρία

- > **Ανησυχία / αμφιβολία για το αποτέλεσμα**
- > **Ανησυχία για αρνητική κοινωνική αξιολόγηση**
- > **Ανησυχία για τραυματισμό**
- > **Ελλιπής προετοιμασία**
- > **Απρόοπτες καταστάσεις** (αλλαγή ρουτίνας κτλ.) .

(Ender, 1983)

60

Συνήθεις Αγχогόνες καταστάσεις:

- ❑ Συγκρούσεις με άλλους
- ❑ Ο τρόπος που οι αθλητές αντιμετωπίζονται από τους προπονητές ή τους γονείς τους
- ❑ Η έλλειψη ασφάλειας στην ομάδα τους
- ❑ Κακές σχέσεις με συμπαίκτες
- ❑ Ασαφείς προσδοκίες
- ❑ Κακή επικοινωνία
- ❑ Υποχρεώσεις έξω από τον έλεγχο του ατόμου
- ❑ Ανεπαρκείς αμοιβές ή παροχές
- ❑ Πάρα πολύ πίεση
- ❑ Άβολες καταστάσεις
- ❑ Συμπαίκτες με απρόσεκτα λάθη
- ❑ Η έλλειψη συνεργασίας
- ❑ Ο τρόπος που η ομάδα αντιμετωπίζει τους αθλητές . (Lazarus, 1974) ?

61

7. Επιδράσεις του άγχους

9 λιγότερο γνωστές παρενέργειες του άγχους

1. Πονοκέφαλος / Πόνος στις σιαγόνες ή πονόδοντος
2. Θυμός / Οργή
3. Προδιάθεση σε ασθένειες
4. Υπερβολική εφίδρωση
5. Δυσκολία συγκέντρωσης
6. Μυϊκός πόνος
7. Στομαχικά προβλήματα
8. Κρύα χέρια και πόδια
9. Εξανθήματα

62

Επιδράσεις του άγχους

A. Στο ανοσοποιητικό σύστημα

B. Στην απόδοση

63

A. Επιδράσεις στο ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού

Το άγχος προκαλεί:

- Ψυχοσωματικά προβλήματα
- Ευαισθησία στις λοιμώξεις
- Έξαρση προϋπάρχουσας νόσου
- Μείωση της βακτηριοκτόνου κυτταρικής δραστηριότητας .

Ωστόσο, το στρες δεν έχει μόνο βλαβερές συνέπειες στον οργανισμό

64

Ωστόσο, το στρες **σε λογικά επίπεδα** δεν έχει μόνο βλαβερές συνέπειες στον οργανισμό:

Μπορεί να έχει και μια σειρά από **θετικά αποτελέσματα**:

➤ θέτει τον άνθρωπο σε **εγρήγορηση**.

«Το άγχος δεν είναι εχθρός μας, ίσα-ίσα μπορεί να γίνει εποικοδομητικό και να μας κάνει πιο ενεργητικούς και αποτελεσματικούς»

➤ Βοηθά τη **μνήμη** - Έρευνες σημειώνουν πως οι ορμόνες του στρες:

- σχετίζονται με την ικανότητα της μάθησης και διατήρησης των πληροφοριών.
- Είναι χρήσιμες στη συγκέντρωση και στην ολοκλήρωση εργασιών.

➤ Προφυλάσσει από **αρρώστιες** ➔

Πανεπιστήμια: Οξφόρδης & Νέας Νότιας Ουαλίας

65

➤ Προφυλάσσει από **αρρώστιες** ...

Αντίθετα με την κοινή αντίληψη ότι το στρες μόνο μας αρρωσταίνει, φαίνεται να **συμβαίνει και το αντίθετο**:

- ❑ Το άγχος φαίνεται ότι μας **προσφέρει μια διευρυμένη περίοδο άμυνας** έναντι της ίωσης (!)
- ❑ ... η **ανησυχία που προκαλεί το άγχος**, επιτρέπει στο ανοσοποιητικό σύστημα να καταλάβει ότι χρειαζόμαστε τη βοήθεια του ➔ «**ξυπνάει**» το **ανοσοποιητικό σύστημα!**

Πανεπιστήμια: Οξφόρδης & Νέας Νότιας Ουαλίας

66

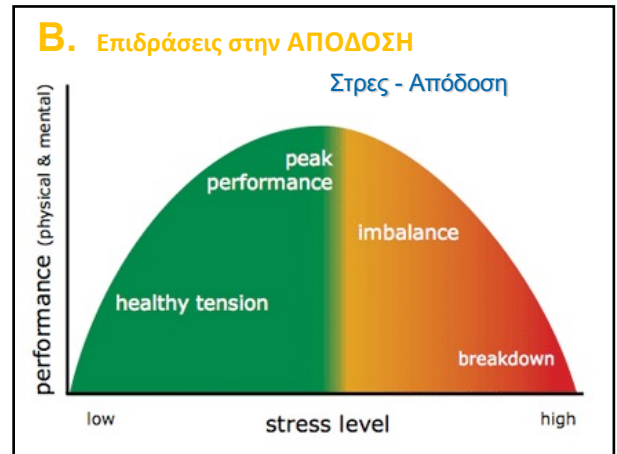
...

- Το άγχος σε φυσιολογικά επίπεδα μπορεί να μας κάνει πιο δημιουργικούς και εφευρετικούς → **Ευ στρες**
- Ορισμένα από τα ένστικτα με τα οποία γεννιόμαστε εκδηλώνονται κάτω από πίεση.

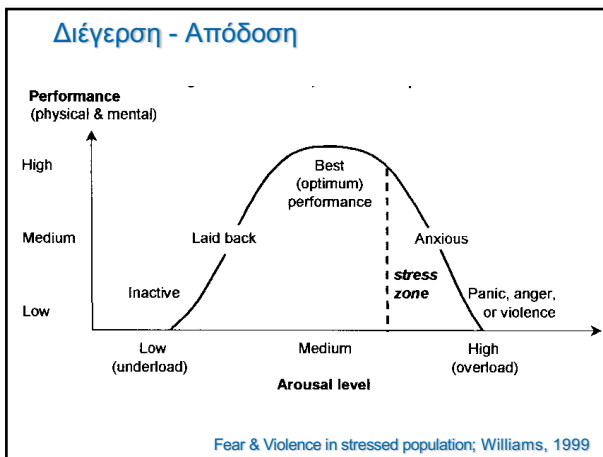
Εάν δούμε το άγχος με διαφορετικό τρόπο, μπορούμε να αλλάξουμε την επίδραση που έχει επάνω μας .

Πανεπιστήμια: Οξφόρδης & Νέας Νότιας Ουαλίας ?

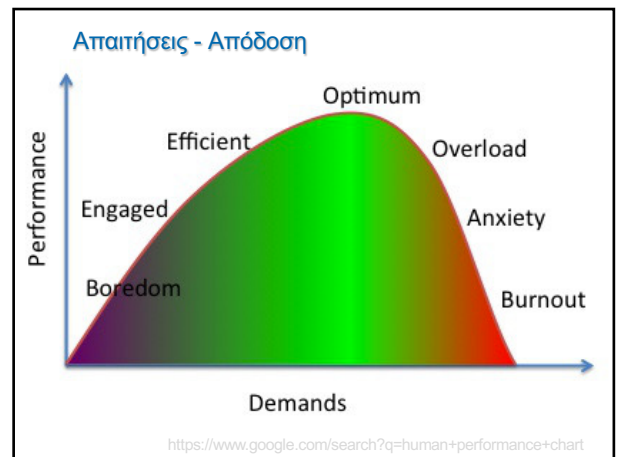
67



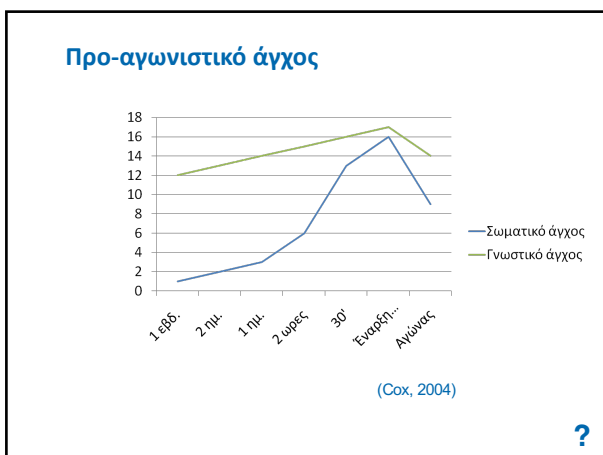
68



69



70



71

8. Αξιολόγηση του άγχους

- **Γενικά ερωτηματολόγια**
 - Άγχος προδιάθεσης / Κατάστασης (ενήλικες / παιδιά)
 - POMS (Profile Of Mood State)
- **Αθλητικά ερωτηματολόγια** (προδιάθεσης / Κατάστασης)
 - Αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης
 - Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής κατάστασης

72

POMS – Profile of Mood States Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης

McNair, Lorr, & Droppleman, 1971; Shacham, 1983;
Ζέρβας, Εκκεκάκης, Ψυχουντάκη, & Κάκκος, 1993

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ..... ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ.....

Παρακάτω ακολουθεί μια λίστα με λέξεις που περιγράφουν το πώς αισθάνεται ένας άνθρωπος. Παρακάτω να διαβάσεις κάθε μια δήλωση προσεκτικά. Έπειτα, στις απαντήσεις που δίνονται στα δεξιά από κάθε δήλωση, σημείωσ τον κύκλο της απάντησης που περιγράφει καλύτερα το πώς αισθάνεται γενικά – συνήθως τον τελευταίο χρόνο.

Οι αριθμοί αναφέρονται στις παρακάτω εκτιμήσεις:
 = Καθόλου, = Λίγο, = Μέτρια, = Αρκετά, = Εξαιρετικά

1. Σ' ένταση <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	14. Απληροποίητος-η <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	27. Αγχωμένος-η <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
2. Θυμωμένος-η <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	15. Ανησυχος-η <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	28. Αβρόφρατος-η <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
3. Εξασθενημένος-η <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	16. Παραγμένος-η <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	29. Αισοκαταρμένος-η <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

73

STAI – State-Trait Anxiety Inventory Άγχος Κατάσταση

Spielberger, Gorsuch, Lushere, Vagg, & Jacobs, 1983

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΔΙΕΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακάτω θα βρεις μερικές προτάσεις (ψυχολογικές αντιδράσεις), με τις οποίες μπορείς να περιγράψεις τον εαυτό σου. Διάβασε κάθε πρόταση και μετά σημείωσε ένα ή στο τετράγωνο που αντιστοιχεί στο πώς νιώθεις αυτή τη στιγμή. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε οποιαδήποτε πρόταση και δώσε την απάντηση που φαίνεται να εκφράζει καλύτερα το πώς νιώθεις αυτή τη στιγμή.

	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
1. Αισθάνομαι ήρεμος/η	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Αισθάνομαι ασφαλής	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Αισθάνομαι ένταση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Είμαι λυπημένος/η	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Αισθάνομαι ήσυχος/η	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

74

STAI – State-Trait Anxiety Inventory Άγχος Προδιάθεσης

Spielberger, Gorsuch, Lushere, Vagg, & Jacobs, 1983

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΔΙΕΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακάτω θα βρεις μερικές προτάσεις (ψυχολογική αντίδραση), με τις οποίες μπορείς να περιγράψεις τον εαυτό σου. Διάβασε κάθε πρόταση και μετά σημείωσε ένα ή στο τετράγωνο που αντιστοιχεί στο πώς νιώθεις γενικά. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε οποιαδήποτε πρόταση και δώσε την απάντηση που φαίνεται να εκφράζει καλύτερα το πώς νιώθεις γενικά, συνήθως.

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πάρα πολύ
1. Αισθάνομαι ευχάριστα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Κουράζομαι γρήγορα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Μου 'ρχεται να βάλω τα κλάματα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Θα 'θελα να είμαι τόσο ευτυχής, όσο φαίνονται να είναι οι άλλοι.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

75

SCAT – Sport Competitive Anxiety Test Αγωνιστικό Άγχος Προδιάθεσης

Martens, 1977

ΟΔΗΓΙΕΣ: Πιο κάτω, θα βρεις μερικές δηλώσεις για το πώς αισθάνονται οι αθλητές όταν αγωνίζονται σε διάφορα αθλήματα. Διάβασε κάθε δήλωση και αποφάσισε αν πολύ σπάνια, μερικές φορές ή συνήθως αισθάνεσαι κατ' αυτόν τον τρόπο, όταν αγωνίζεσαι. Σημείωσε ένα στο τετράγωνο που αντιστοιχεί στην επιλογή σου. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε κάθε δήλωση και μην ξεχνάς ότι θα πρέπει να διαλέξεις αυτό που συνήθως νιώθεις όταν αγωνίζεσαι.

	Πολύ σπάνια	Μερικές φορές	Συνήθως
1. Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι ανήσυχος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Πριν από τον αγώνα ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Όταν αγωνίζομαι, ανησυχώ μήπως κάνω λάθη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Πριν από τον αγώνα, είμαι ήρεμος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

76

CSAI-II –Competitive State Anxiety Inventory-II Αγωνιστικό Άγχος Κατάσταση

Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1983

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακάτω υπάρχουν μερικές προτάσεις με τις οποίες οι αθλητές περιγράφουν το πώς αισθάνονται στους αγώνες. Διάβασε κάθε πρόταση και σημείωσε με ένα το τετράγωνο που αντιστοιχεί στο πώς αισθάνεσαι τώρα - λίγο πριν από τον αγώνα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση. Απάντησε με ειλικρίνεια σύμφωνα με το πώς αισθάνεσαι τώρα.

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πάρα πολύ
1. Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' αυτόν τον αγώνα όσο θα μπορούσα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Αισθάνομαι ένταση στο σώμα μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Είμαι σίγουρος για τον εαυτό μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ανησυχώ μήπως χάσω	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

77

Αγωνιστικό Άγχος Κατάσταση + Κλίμακα Διευκόλυνσης -Παρεμπόδισης

Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1983 Jones, 1995

Παρακάτω υπάρχουν μερικές προτάσεις με τις οποίες οι αθλητές περιγράφουν το πώς αισθάνονται στους αγώνες. Διάβασε κάθε πρόταση και βάλε σε κύκλο τον αριθμό που αντιστοιχεί στο πώς αισθάνεσαι τώρα λίγο πριν τον αγώνα. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, απλά απάντησε με απόλυτη ειλικρίνεια. Η πρώτη κλίμακα αναφέρεται στον βαθμό εμπόδισής και η δεύτερη κλίμακα αναφέρεται στο κατά πόσο επιτυχώς ή προσπορεύεται την απόδοσή σου το συγκεκριμένο συναίσθημα στον βαθμό που τρέφονται.

3 - Παρεμπόδιζε πολύ την απόδοσή μου
 2 - Παρεμπόδιζε μέτρια την απόδοσή μου
 1 - Παρεμπόδιζε λίγο την απόδοσή μου
 0 - Ουδέτερα
 +1 - Διευκόλυνε λίγο την απόδοσή μου
 +2 - Διευκόλυνε μέτρια την απόδοσή μου
 +3 - Διευκόλυνε πολύ την απόδοσή μου

Τώρα, λίγο πριν τον αγώνα ...	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πάρα Πολύ	Παρεμπόδιζε Πολύ	Ουδέτερο	Διευκόλυνε Λίγο	Διευκόλυνε Πολύ			
1. Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' τον αγώνα, όσο θα μπορούσα	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
2. Αισθάνομαι ένταση στο σώμα μου	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3. Είμαι σίγουρος για τον εαυτό μου	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

78

9. Αντιμετώπιση του άγχους

Το άγχος είναι συνυφασμένο με τον αθλητισμό αλλά και κάθε χώρο επίτευξης ... πηγαίνει χέρι-χέρι με τη διεκδίκηση της επιτυχίας!

Το πώς τελικά το στρες επηρεάζει τη ζωή του ατόμου ή του αθλητή εξαρτάται από το **πώς το χειρίζεται!**

79

Τρόποι διαχείρισης του στρες:

➤ Αλλαγή του τρόπου ζωής [Ιατρική του Τρόπου Ζωής (Life-style Medicine)]

- Σωστή διατροφή
 - Μέτρια άσκηση (για μη αθλητές)
 - Επαρκής και καλός ύπνος
- Εκ των ων ουκ άνευ ... αποτελούν την **κανονικότητα** της ημερήσιας δραστηριότητας

Έλλειψη κανονικότητας

Η συχνή έλλειψη της κανονικότητας ➔ είναι ένα από τα **μείζονα στρεσογόνα ερεθίσματα** της δυτικής ζωής.

Συμβαίνει Χρούσος, 2020

Λόγω της **απο-σύζευξης** των δραστηριοτήτων του οργανισμού από τον φυσικό ημερονύκτιο ρυθμό

- ➔ που επιτάσσεται από το βιολογικό ρολόι το οποίο είναι ενσωματωμένο σε όλα τα κύτταρα του οργανισμού.

80

Χρόνιο ψυχο-κοινωνικο-οικονομικό στρες:

➔ είναι το κατεχοχίν πρόβλημα του σημερινού ανθρώπου,

➤ Προ-απαιτούμενα για την εξασφάλιση της καθολικής υγείας:

- η σχετική ασφάλεια,
- η κοινωνική ενσωμάτωση,
- το αίσθημα ικανότητας (competence),
- η αυθεντικότητα,
- η αυτονομία,
- καθώς και το ευνοϊκό φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον.

Χρούσος, 2020

Επιπλέον,

81

Επιπλέον, είναι:

➤ η μάθηση

Πλάτωνας: «επιστήμη ποιητική ευδαιμονίας»

Αριστοτέλης: «πάντες άνθρωποι του είδους όρεγονται φύσει» (Όλοι οι άνθρωποι έχουν από τη φύση τους έφεση για γνώση)

➤ η απορρόφηση από κάποια ασχολία [«ροή» (flow)],

➤ η **αυτοσυγκέντρωση** - χρήση συμπεριφορικών επαναληπτικών μεθόδων («νοο-παιδιών») ➔ βοηθούν την προσωπική ανασυγκρότηση μέσω ημερήσιας επαναληπτικής ολιγόχρονης πειθάρχησης των λειτουργιών :

- της προσοχής
- του συναισθήματος
- της γνώσης (π.χ. προσεχή, διαλογισμός, Πυθαγόρεια αυτογνωσία, βιο-ανάδραση κ.ά.),

➔ το σπουδαιότερο όλων ... η **ανεύρεση νοήματος ζωής** (θέτοντας τον εαυτό στην υπηρεσία κάποιου ανώτερου σκοπού)

➔ και η **υπέρβαση**, δηλ. η κατάσταση της ευδαιμονίας . Χρούσος, 2020.

Το παρατεταμένο, χρόνιο, μη ελεγχόμενο στρες βλάπτει, ενώ η σωστή διαχείρισή του ωφελεί .

82

5 ερωτήσεις του μυαλού που αυξάνουν το άγχος

? Ανασφάλεια / Άγχος ...

1. Πώς θα πάνε τα πράγματα σήμερα;
2. Τι γίνεται αν συμβεί ____;
3. Θα συμβεί κάτι κακό αν πάρω αυτό το ρίσκο;
4. Τι μπορεί να πάει στραβά;
5. Θα είναι η ζωή με το μέρος μου;

? Ηρεμία / Συγκέντρωση

1. Ποιος/α θέλω να είμαι σήμερα;
2. Πώς θα αντιμετωπίσω το ____ αν συμβεί;
3. Αξίζει να το μάθω;
4. Τι μπορεί να πάει σωστά;
5. Μπορώ να είμαι ανοικτός/η σε αυτό που φέρνει η ζωή;

Η **αλλαγή των ερωτήσεων** ➔ ενδυναμώνει το άτομο και μειώνει το άγχος! Με την **εξάσκηση**, μπορούμε να εκπαιδύσουμε την αντίδραση του εγκεφάλου σε καταστάσεις αβεβαιότητας .

83

Πρακτικές εφαρμογές που εγείρονται από τη θεωρία:

Stress Διαχείριση της κατάστασης σε κάθε στάδιο, λαμβάνοντας υπόψη:

- | | |
|-----------------------|--|
| Στάδιο 1 ^ο | ➤ Αναγνώριση απαιτήσεων / Τοποθέτηση κατάλληλων στόχων |
| Στάδιο 2 ^ο | ➤ Επισήμανση των χαρακτηριστικών του ατόμου – του τρόπου σκέψης |
| Στάδιο 3 ^ο | ➤ Αναγνώριση των αντιδράσεων – Καθορισμός των συμπτωμάτων |
| Στάδιο 4 ^ο | ➤ Καταγραφή της επακόλουθης συμπεριφοράς – των επιπτώσεων στην απόδοση |

... Κατανώντας τη διαδικασία του άγχους, ➔ μπορούμε να καθορίσουμε τις παρεμβάσεις μας!

Εκπαίδευση – Τεχνικές ψυχ. παρέμβασης – Εξάσκηση .

84

Στρατηγικές για την αντιμετώπιση του αγωνιστικού άγχους

- **Βάλε τάξη στη σκέψη σου / στην ψυχική ακαταστασία !** Δημιούργησε μια **λίστα ελέγχου** → ώστε να είσαι προετοιμασμένος την ημέρα του αγώνα (...τη σημαντική ημέρα)
→ Η εμπιστοσύνη στην προετοιμασία θα βοηθήσει τη συγκέντρωση στο εκάστοτε έργο
- **Έλεγξε τη συγκέντρωσή σου** Συχνά η έλλειψη συγκέντρωσης είναι αποτέλεσμα της πίεσης και, στη συνέχεια, με τη σειρά της εντείνει το πρόβλημα
Ιεράρχησε και συγκεντρώσου στο πιο σημαντικό έργο στο εκάστοτε Εδώ και Τώρα → π.χ. δημιουργία ρουτίνας
→ Χρειάζεται εξάσκηση πάνω στη ρουτίνα αυτή για να σε βοηθήσει να βρεθείς στη δική σου Ζώνη Ωφέλιμης Απόδοσης

85

Στρατηγικές ...

- **Αξιοποίησε τη δύναμη της φαντασίας** Ο **οραματισμός** είναι επίσης μια τεχνική που μπορεί να βοηθήσει τη συγκέντρωση.
Το περιεχόμενο του οραματισμού ποικίλει ... π.χ.
→ Σκέψου πώς θα χειριζόσουν την κατάσταση
→ δημιουργεί αυτοπεποίθηση – Γίνεται τόσο στην προετοιμασία όσο και λίγο πριν τον αγώνα
- **Χρησιμοποίησε την τεχνική της αναπνοής (τεχνική χαλάρωσης)** Σε κατάσταση στρες όλα αυξάνονται (σωματική και ψυχική ένταση) καθώς το νευρικό σύστημα αντιδρά (ανταποκρίνεται) στην απειλή.
Με τη σωστή αναπνοή (4 χρόνους εισπνοή X 4 χρόνους εκπνοή, αργά, ρυθμικά, ελεύθερα, αβίαστα) δημιουργείται ηρεμία και μειώνονται τα επίπεδα του άγχους .

86

Στον αθλητισμό, λοιπόν,

Με την **προϋπόθεση** ότι το άγχος δεν προέρχεται από την έλλειψη προετοιμασίας ...

Παρεμβάσεις όπως:

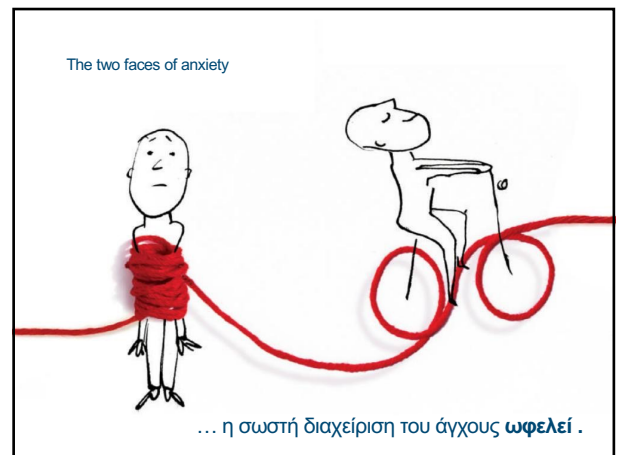
- ο Αλλαγή της γνωστικής εκτίμησης για την κατάσταση!
- ο Τεχνικές χαλάρωσης
- ο Τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης
- ο Τεχνική νοητικής εξάσκησης



Μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση του άγχους.



87



88

 **Ευχαριστώ!**

89