

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ:

Τεχνικές χαλάρωσης Νοερή εξάσκηση

Μαρία Ψυχουντάκη
Καθηγήτρια Ψυχολογίας – Αθλητικής Ψυχολογίας
ΣΕΦΝΑ Πανιμίου Αθηνών

1

Α' μέρος - ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Β' μέρος - ΑΓΩΝΑΣ
ΣΤΟΧΟΣ: ΝΙΚΗ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΕΛΕΙΑ προετοιμασία (Φυσιολογική & Ψυχολογική) Υπέρβαση – 110% προσπάθεια Συγκέντρωση στο ΕΔΩ & ΤΩΡΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ = ΑΓΩΝΑΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ ΜΝΗΜΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ σε όλους τους τομείς: Αθλητική ζωή – Προσωπική ζωή – Επάγγελμα / Σπουδές	ΣΤΟΧΟΣ: ΑΠΟΔΟΣΗ Αφήνομαι / Εμπιστεύομαι την προετοιμασία που έχω κάνει ΗΡΕΜΙΑ Συγκέντρωση στο ΕΔΩ & ΤΩΡΑ ΑΓΩΝΑΣ: ΣΩΜΑ = Δυνατό – Ενεργοποιημένο ΣΚΕΨΗ = Θετική – Εμπιστοσύνη / ΜΥΑΛΟ = Δημιουργικό ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ = Χαρά-Αισιοδοξία ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ = Αγωνιστική ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ – ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΜΗ
Νοερή εξάσκηση <ul style="list-style-type: none"> Εξάσκηση σε θέματα τεχνική του αθλήματος (με ή χωρίς video) Εξάσκηση σε αγωνιστικές συνθήκες (Σενάρια: καρός, αγωνιστικές συνθήκες, τελικός...) Αισθάνεσαι – Φαντάζεσαι να είσαι έτσι όπως θέλεις να αγωνίζεσαι 	

Καλή επιτυχία
Μ. Ψυχουντάκη

2

Πρόγραμμα Ψυχολογικής Προετοιμασίας: ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

- Αθλητής
- Καταστάσεις
- Γ-Σ Θεωρία
- Τεχνικές

Αθλητική ζωή
Προσωπική ζωή
Σπουδές / Επαγγελματική ζωή

3

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΤΕΧΝΙΚΕΣ
Χαλάρωση	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση ✓ Βιοανάδραση - Μουσική ✓ Διατάσεις – Έλεγχος αναπνοής
Συγκέντρωση	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Έλεγχος αναπνοής ✓ Αυτοδιάλογος
Νοερή αναπαράσταση – απεικόνιση	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Νοερή εξάσκηση (Φαντάσου: "What if" σενάριο)
Ενεργοποίηση	Psyching-Up Techniques <ul style="list-style-type: none"> ✓ Λέξεις κλειδιά - Φαντασία ✓ Μουσική / Κινήσεις ✓ Αυτοδιάλογος (Παρακινήτικός– Συγκέντρωσης) ✓ Νοερή εξάσκηση
Αυτο-επίγνωση	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ημερολόγιο καταγραφής (π.χ. ZOF) ✓ 10' Ανασκόπηση
Θετική σκέψη	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Γνωστική αναδόμηση ✓ Σταμάτημα αρνητικής σκέψης ✓ Αυτοδιάλογος (Παρακινήτικός– Συγκέντρωσης– Ηρεμίας)

4

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΑΠΟΔΟΣΗΣ: Ψυχολογικές Δεξιότητες / Τεχνικές

Επίπεδο III
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

- Συγκέντρωση
- Έλεγχος συναισθημάτων
- Έλεγχος άγχους
- Ψυχική ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Επίπεδο II
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

- Νοητική προπόνηση
- Αυτοδιάλογος
- Τεχνική χαλάρωσης

Επίπεδο I
ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Καθημερινές δεξιότητες
- Επικοινωνία
- Στόχοι & Δέσμευση
- Εσωτερικά κίνητρα
- Νοοτροπία – Συμπεριφορά

5

Βασικά σημεία: **Toolbox**

- Τεχνικές χαλάρωσης**
 - Σκοπός
 - Βασικές αρχές ΤΧ
 - Τεχνικές με αφετηρία το σώμα
 - Τεχνικές με αφετηρία το πνεύμα
- Νοερή προπόνηση**
 - Τι είναι Νοερή Προπόνηση – Ορολογία
 - Θεωρίες Νοερή Προπόνησης
 - Λειτουργία Νοερή Προπόνησης
 - Τύποι Νοερή Προπόνησης
 - Προϋποθέσεις για αποτελεσματική Νοερή Προπόνηση
 - Διδασκαλία - Περιεχόμενο
 - Αποτελεσματικότητα
 - Πρακτικές οδηγίες
- Άλλες τεχνικές**
 - Απευαισθητοποίηση
 - Οραματισμός
 - Αυτοδιάλογος ...

6

1. Τεχνικές Χαλάρωσης

Σκοπός

- Απομάκρυνση της έντασης από το σώμα
- Έλεγχος των σωματικών και πνευματικών λειτουργιών

...

7

Τεχνικές χαλάρωσης

Αντίδραση στρες

- ↑ ΚΣ
- ↑ Πίεση αίματος
- ↑ Χοληστερίνη
- ↑ Άγχος κατάστασης
- ↓ Ανοσοποιητικό σύστημα
- ↑ Κατάθλιψη
- ↑ Διαταραχές ύπνου
- ↓ Διάθεση
- ↑ Ευερεθιστότητα
- ↓ Πέψη

Απόκριση Χαλάρωσης

- ↓ ΚΣ
- ↓ Πίεση αίματος
- ↓ Γαλακτικό οξύ
- ↑ Ανοσοποιητικό σύστημα
- ↑ Αίσθηση ευεξίας
- ↑ Ποιότητα ύπνου
- ↑ Διάθεση
- ↓ Εγκεφαλικά κύματα
- ↑ Πέψη

...

8

Η χαλάρωση βοηθά ...

- στη μείωση της υπερδιέγερσης
- στη χαλάρωση του σώματος μετά τον αγώνα ή μεταξύ δύο αγώνων
- στη διατήρηση του αυτοελέγχου
- στη βελτίωση κάθε πλευράς της απόδοσης:
 - τη συγκέντρωση της προσοχής,
 - την επίγνωση / αυτοεπίγνωση,
 - την εμπιστοσύνη,
 - την ακρίβεια και την ταχύτητα εκτέλεσης
- στην προετοιμασία για νοερή απεικόνιση και νοητική επανάληψη
- στην ξεκούραση μετά από μια κουραστική προπόνηση.

9

Βασικές αρχές των Τ.Χ.

- Αν χαλαρώσει ένα μέλος του σώματος, η χαλάρωση τείνει να απλώνεται σ' ολόκληρο το σώμα
- Η σκέψη επηρεάζει το σώμα .

10

Επιστημονικές εργασίες

IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)
e-ISSN: 2320-1959 p- ISSN: 2320-1940 Volume 3, Issue 3 Ver. II (May-Jun. 2014), PP 34-59
www.iosrjournals.org

“A Study to Assess the Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Stress among Staff Nurses Working In Selected Hospitals at Vadodara City”

Ms.Palak Patel

Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy - An International Journal
Year : 2013, Volume : 7, Issue : 3
First page : (234) Last page : (237)
Print ISSN : 0973-5666. Online ISSN : 0973-5674.
Article DOI : 10.5958/j.0973-5674.7.3.098 (<http://dx.doi.org/10.5958/j.0973-5674.7.3.098>)

Immediate Effect of Jacobson's Progressive Muscular Relaxation in Hypertension

Shinde Nisha¹, Shinde K.J.², Khatri SM³, Hande Deepali⁴

...

11

Am J Cardiol. 2017 Jul 1;120(1):148-153. doi: 10.1016/j.amjcard.2017.03.247. Epub 2017 Apr 12. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2017.03.247>

Meta-Analysis of Effects of Voluntary Slow Breathing Exercises for Control of Heart Rate and Blood Pressure in Patients With Cardiovascular Diseases.

Zou Y¹, Zhao X², Hou Y³, Liu T³, Wu Q³, Huang YH⁴, Wang XH⁵.

Clin Child Fam Psychol Rev. 2015 Dec;18(4):370-94. doi: 10.1007/s10567-015-0189-3. <https://doi.org/10.1007/s10567-015-0189-3>

One Session Treatment for Specific Phobias: An Adaptation for Paediatric Blood-Injection-Injury Phobia in Youth.

Qar EL¹, Farrell LJ², Ollendick TH³.

Int J Yoga. 2018 Jan-Apr;11(1):53-58. doi: 10.4103/ijoy.IJOY_41_16. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_41_16

Effect of Modified Slow Breathing Exercise on Perceived Stress and Basal Cardiovascular Parameters.

Naik GS¹, Gaur GS¹, Pal GK¹.

...

12



13

... άλλα ευρήματα:

- Μείωση της αρτηριακής πίεσης και των καρδιακών παλμών (Sheu et al., 2003)
- Μείωση των πονοκεφάλων (Anderson & Seniscal, 2001)
- Βελτίωση της ποιότητας της ζωής ανθρώπων με άγχος μετά από χειρουργείο καρδιακού bypass (Dehdari et al., 2009)
- Βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ανθρώπων με σκλήρυνση κατά πλάκας (Ghafari et al., 2009)
- Διαχείριση πόνου (Champaneri et al., 2014)

14

...

- Μείωση του άγχους & της ανησυχίας σε ασθενείς με καρκίνο του προστάτη (Isa et al., 2013)
- Βελτίωση ύπνου,
- Αύξηση της ενέργειας / μείωση της κόπωσης,
- Μείωση αντιλαμβανόμενου άγχους και ανησυχιών,
- Βελτίωση της χαλάρωσης,
- Μείωση των φυσικών παρενεργειών του άγχους, όπως η μείωση των καρδιακών παλμών και μείωση της κορτιζόλης .

15

ΧΑΛΑΡΩΣΗ – Διάκριση σε:

- Πλήρη
- Στιγμιαία χαλάρωση
- Σωματικές
- Πνευματικές τεχνικές

16

Πλήρης χαλάρωση

Χρησιμοποιείται:

- Μετά από μια σκληρή προπόνηση
- Πριν από τον ύπνο
- Κάθε φορά που υπάρχει σωματική κόπωση
- Όταν ο αθλητής είναι ανήσυχος ή ασθενής

17

Στιγμιαία χαλάρωση

Χρησιμοποιείται:
Ακριβώς πριν και κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης - των διατάσεων.

Στην προπόνηση

- σε κάθε "νεκρό" χρόνο
- αμέσως πριν την εκτέλεση κάθε άσκησης

Στον αγώνα

- αμέσως πριν ...
 - την εκκίνηση
 - την εκτέλεση του σερβίς-της ελεύθερης βολής
 - σε κάθε "νεκρό" χρόνο .

18

Τεχνικές Χαλάρωσης με αφετηρία ...

ΤΟ ΣΩΜΑ	ΤΟ ΠΝΕΥΜΑ
<ul style="list-style-type: none"> Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (Jacobson, 1938)  <p>Progressive Muscle Relaxation</p>	<ul style="list-style-type: none"> Αυτογενής εξάσκηση (Autogenic Training) Διαφραγματική αναπνοή (Diaphragmatic Breathing) Νοερή απεικόνιση (Mental Training) Οραματισμός (Visualization) Βιοανάδραση (Biofeedback) Απευαισθητοποίηση (Desensitization) E.M.D.R. (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) Yoga - Zen - Διαλογισμός (Meditation) Νευρογλωσσικός Προγραμματισμός (NLP)

19

Για την καλύτερη αξιοποίηση των τεχνικών χαλάρωσης, ο ασκούμενος είναι σημαντικό να κατανοεί το πώς νιώθει!

ΑΥΤΟΕΠΙΓΝΩΣΗ

Επιτυγχάνεται με:

- Ανασκόπηση
- Κάρτες παρακολούθησης
- “Στρεσόμετρο”

π.χ.

20

Κάρτα παρακολούθησης

Στοιχεία: Ημερομηνία: _____ Ώρα: _____

Μέγιστο χαλαροί	Μέγιστο σε ένταση
Ηρεμία	Ένταση - Ανασφάλεια
Μέτριο άγχος	Υψηλό άγχος
Ενεργητικότητα	Υποτονικότητα
Θετική ενέργεια	Αρνητική ενέργεια
Ευχέρεια	Δυσχέρεια
Ανετη εκτέλεση	Εκτέλεση με πολύ κόπο
Συγχαρητήρια	Αβελιότητα
Ενεργητικότητα	Νωθός, θραυστήριμος
Υψηλό έλεγχο	Ελάττω έλεγχο
Συγκεντρωμένος	Σε σύγχυση
Καλή ΑΠΟΔΟΣΗ	Φτωχή ΑΠΟΔΟΣΗ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:

Σχόλια: _____

Συμπεράσματα: _____

Συνιστάσεις: _____

Συμπληρωματικά: _____

ΣΤΟΙΧΟΙ για την επόμενη προπόνηση: _____

Ψάξε να βρεις τον καλό σου εαυτό ...

Σημειώσεις:

- Συμπλήρωσε την κάρτα παρακολούθησης αμέσως μετά την προπόνηση ή τον αγώνα σου.
- Αυτό σου δίνει τη δυνατότητα να καταγράψεις με μεγαλύτερη ακρίβεια τις αλλαγές στη συναισθηματική σου κατάσταση και να τις δεις με πιθανές αλλαγές στην απόδοσή σου ή και στη συμπεριφορά σου.

21

Κάρτα παρακολούθησης

Γαλήνη 1 (Blue circle)

Ηρεμία 2 (Green circle)

Ένταση 3 (Yellow circle)

Άγχος 4 (Orange circle)

Στρες 5 (Red circle)

ΠΡΙΝ από την άσκηση ...

ΜΕΤΑ από την άσκηση ...

22

Κλίμακα Stress - Κάρτα παρακολούθησης

	Νιώθω	Σκέφτομαι	Κάνω
5			
4			
3			
2			
1			

23

Διαφραγματική αναπνοή (Diaphragmatic Breathing)



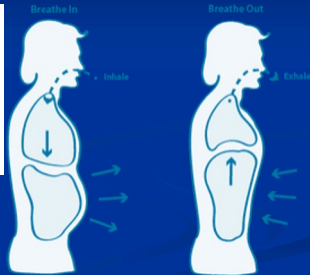
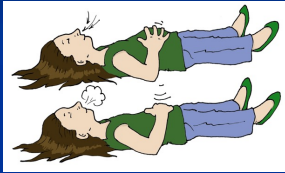
... περιλαμβάνει τη λήψη ομαλών, αργών αναπνοών

Βαθιά, αργή, ρυθμική εισπνοή / εκπνοή



24

Διαφραγματική αναπνοή



Σημείωση:
Η άσκηση αρχίζει με **σύντομη εκπνοή** - Θυμηθείτε ότι δεν μπορείτε να εισπνεύσετε σωστά αν δεν έχετε εκπνεύσει πρώτα.

25

Προετοιμασία για τη διαφραγματική αναπνοή

- **Για την εκμάθηση** – εξάσκηση αρχικά σε ένα **άνετο χώρο**, χωρίς διασπαστικά ερεθίσματα (έντονος θόρυβος κτλ.).
 - Σε όλη τη διάρκεια της άσκησης ο ασκούμενος **συγκεντρώνεται στην αναπνοή του**.
 - Ενδέχεται κάποια στιγμή να χάσει την αυτοσυγκέντρωσή του, γρήγορα και **ήσυχα επιστρέφει** στον αντικειμενικό σκοπό.
- **Συχνότητα-Διάρκεια:** Αρκετές φορές κάθε μέρα κάτω από διαφορετικές συνθήκες (ήρεμες ή αντίξοες)
 - Αργότερα η άσκηση μπορεί να γίνεται **σε οποιοδήποτε χώρο**, χωρίς συγκεκριμένη θέση του σώματος ... Ίσως μόνο περιορισμένη κίνηση!

26

Πώς γίνεται;

1. Σύντομη εκπνοή
2. Βαθιά εισπνοή από τη μύτη μετρώντας αργά μέχρι το 4 (≈4" sec).
(Το διάφραγμα διαστέλλεται καθώς γίνεται η εισπνοή. Η διαδικασία θα πρέπει να είναι ξεκούραστη και χαλαρή χωρίς να καταβάλλεται ιδιαίτερη προσπάθεια. Το στομάχι και η κοιλιά θα πρέπει να φουσκώνουν όταν ολοκληρώνεται η εισπνοή)
3. Σύντομη παύση για 1"-2"sec.
4. Εκπνοή από το στόμα ήρεμα, αργά και χαλαρά, μετρώντας αργά μέχρι το 4 (≈ 4" sec).
(Η εκπνοή και το μέτρημα θα πρέπει να γίνονται αβίαστα, ξεκούραστα και χαλαρά - το μέτρημα μεταβάλλεται αν είναι απαραίτητο για να κρατηθεί η εκπνοή αβίαστη, φυσική)
5. Σύντομη παύση για λίγα δευτερόλεπτα πριν την επόμενη αναπνοή.
6. Επανάληψη της διαδικασίας για 3' – 5' λεπτά .

27

Διαφραγματική αναπνοή

ΟΔΗΓΙΕΣ: Εκπνοή - Σταμάτημα αναπνοής 5" (reset) – Εισπνοή από τη μύτη – Εκπνοή από τη μύτη & το στόμα – Αργά, Ρυθμικά, Αβίαστα, Ελεύθερα.

Ελεύθερη Εισπνοή-Εκπνοή, Αργός & Ρυθμικός ο κτύπος της καρδιάς.

4 χρόνοι ΕΙΣΠΝΟΗ – 4 χρόνοι ΕΚΠΝΟΗ

- Για ηρεμία
- Για συγκέντρωση

4 χρόνοι ΕΙΣΠΝΟΗ – 1 χρόνοι ΕΚΠΝΟΗ

- Για αποβολή έντασης
- Για ενεργοποίηση

Αυτοί οι δύο συνδυασμοί γίνονται στη διάρκεια της ημέρας / της προπόνησης / του αγώνα

4 χρόνοι ΕΙΣΠΝΟΗ – 7 χρόνοι ΚΡΑΤΗΜΑ – 8 χρόνοι ΕΚΠΝΟΗ

- Για χαλάρωση
- Για ξεκούραση
- Για ύπνο

5-6 επαναλήψεις αυτού του κύκλου είναι αρκετές

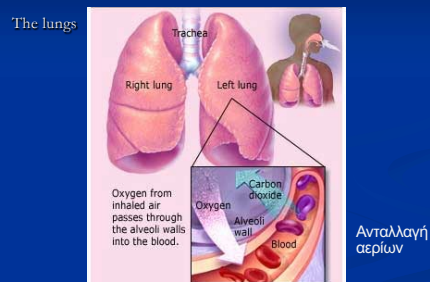
28

Γιατί η συγκέντρωση στην αναπνοή είναι αποτελεσματική;

- **Φυσιολογική εξήγηση** – Ο μέσος όρος της ανθρώπινης αναπνοής είναι 12-24 /λεπτό.
 - Στη διάρκεια της διαφραγματικής αναπνοής ο αριθμός των αναπνοών μειώνεται γύρω στις 5/λεπτό.
 - Επηρεάζεται το παρασυμπαθητικό σύστημα το οποίο έχει μια ήρεμη ανταπόκριση.
 - Η ήρεμη αναπνοή προστατεύει από την αίσθηση αδυναμίας και έντασης σε συνθήκες στρες
- **Απόσπαση προσοχής.** Αλλάζει το σημείο προσοχής του ασκούμενου, απομακρύνεται από τα στρεσογόνα ερεθίσματα.
- **Προσωπικός έλεγχος** - προσωπική άσκηση ... ενώ κανένας δεν ξέρει τί κάνουμε!

29

Επιστημονική Τεκμηρίωση



30

Νευροχειρουργοί ...

Καταγραφή της εγκεφαλικής δραστηριότητας

- A. Ασθενείς σε κανονική αναπνοή
- B. Εργασία περισπασμού: πατούσαν ένα κουμπί όταν παρουσιάζονταν κύκλοι στην οθόνη ενός υπολογιστή (ανέπνεαν χωρίς να εστιάζουν στην αναπνοή)
- C. Συνειδητή αύξηση του ρυθμού της αναπνοής → άλλαξε και η εγκεφαλική λειτουργία

Η **ρύθμιση της αναπνοής** ενεργοποιούσε διαφορετικά σημεία του εγκεφάλου (αυτόνομη και ηθελημένη αναπνοή) .

Herrero & Mehta, 2013 - Long Island Hospital .

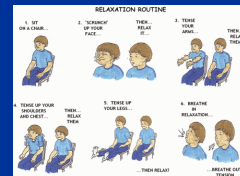
31

Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (Progressive muscle relaxation)



Progressive Muscle Relaxation

Jacobson (1938): "για να ελέγξεις την ένταση πρέπει να την γνωρίσεις"



32

Η **ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ** της τεχνικής είναι **να νιώθει ο ασκούμενος την ένταση στους μυς** και στη συνέχεια **να την αφήνει να φεύγει**

Ο **ΣΚΟΠΟΣ** της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης είναι να γίνει ικανός ο αθλητής να χαλαρώνει πολύ γρήγορα.

"ο **κύκλος της έντασης - χαλάρωσης** αναπτύσσει την **επίγνωση της διαφοράς** μεταξύ της έντασης και της έλλειψης της έντασης"

(Weinberg & Gould, 2019)

33

Κάθε κύκλος έντασης - χαλάρωσης περιλαμβάνει:

- **Μέγιστη σύσπαση** μιας μυϊκής ομάδας
- «Προσπάθεια»/ εγχείρημα για πλήρη **χαλάρωση** των μυών αυτών
- Ο ασκούμενος εστιάζει στην **αίσθηση της διαφοράς** μεταξύ της έντασης και της χαλάρωσης .

34

Αρχές της Προοδευτικής Χαλάρωσης

- Η **διαφορά μεταξύ της έντασης και της χαλάρωσης είναι δυνατόν να μαθευτεί**
- Η ένταση και η χαλάρωση είναι **αμοιβαίως αποκλειόμενες έννοιες**
- Η προοδευτική χαλάρωση περιλαμβάνει **σύσπαση και χαλάρωση** κάθε μεγάλης μυϊκής ομάδας του σώματος
- Η χαλάρωση του σώματος είναι δυνατόν να επιφέρει και την πνευματική χαλάρωση .

35

Προετοιμασία για την τεχνική

- Κατάλληλες συνθήκες εξάσκησης: χαμηλός φωτισμός, ησυχία, άνετα ρούχα
- Κατάλληλη θέση σώματος: ύπτια, θέση «αμαξά»
- 20' τουλάχιστον λεπτά ελεύθερα
- Κάθε φάση (**έντασης ή χαλάρωσης**) πρέπει να διαρκεί 7'' έως 10'' .
- Επανάληψη δύο φορές του κύκλου έντασης - χαλάρωσης
 - =====
 - Αντίξοες συνθήκες
 - Μόνο η φάση χαλάρωσης
 - Μαγνητοφώνηση των οδηγιών .

36

Η Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση (ΠΜΧ) είναι δυνατόν να βοηθήσει τον ασκούμενο να επιτύχει τη χαλάρωση σε 20'' έως 30''

Ωστόσο, στα πρώτα στάδια μάθησης απαιτούνται:

- 15 λεπτά εξάσκησης
- δύο φορές την ημέρα

για να καταφέρει ο ασκούμενος να φθάσει στον επιθυμητό στόχο

(Hardy, Jones, & Gould, 1996)

37

Θέση σώματος

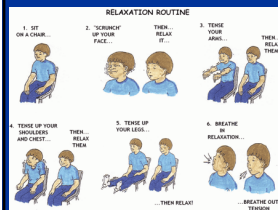
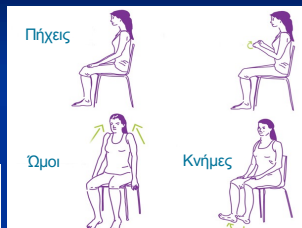


Progressive Muscle Relaxation

38

Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση: Μυϊκές ομάδες

- Χέρια – Πήχεις
- Ωμοι - Αυχένιας
- Πρόσωπο
- Κνήμες – Πόδια
- Όλο το σώμα



39

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ Προοδευτικής Μυϊκής Χαλάρωσης & Διαφραγματικής Αναπνοής

Στάδια διδασκαλίας

- 1. Διαφραγματική αναπνοή (4/4, 4/8)**
(βαθιά εισπνοή από τη μύτη - βαθιά εκπνοή από τη μύτη και το στόμα. Η αναπνοή γίνεται αργά και ρυθμικά, ελεύθερα και αβίαστα)

40

2. Μυϊκή χαλάρωση

Διδασκαλία της έντασης και χαλάρωσης των μυών - $\approx 10''$ ένταση (εισπνοή) - $\approx 10''$ χαλάρωση (εκπνοή)
[χρόνοι που αργότερα αυξομειώνονται ανάλογα με τις ανάγκες του ασκούμενου]

Συνήθως οι μυϊκές ομάδες που χρησιμοποιούνται είναι:

- χέρια,
- ώμοι-αυχένιας,
- πρόσωπο-μέτωπο
- πόδια.

41

Τέλος, γίνεται

3. Συνδυασμός των δύο τεχνικών:

- Συγκέντρωση της προσοχής στη λειτουργία της **διαφραγματικής αναπνοής**.
- Ένταση και χαλάρωση των μυϊκών ομάδων, και
- **Ενδιάμεσα** συγκέντρωση της προσοχή μόνο στη λειτουργία της **διαφραγματικής αναπνοής**.

42

Πρακτική άσκηση

Συνδυασμός: ΠΜΧ + Διαφραγματικής αναπνοής

RELAXATION ROUTINE

1. SIT ON A CHAIR...
2. "TENSURE" UP YOUR FACE... THEN... RELAX IT...
3. TENSE YOUR ARMS... THEN... RELAX THEM
4. TENSE UP YOUR SHOULDERS AND CHEST... THEN... RELAX THEM
5. TENSE UP YOUR LEGS... THEN... RELAX THEM
6. BREATHE IN RELAXATION... BREATHE OUT TENSION...

43

Βιο-ανάδραση Bio-feedback

44

Αναπνοή Σφιγμένου Χείλους (Pursed lip breathing; PLB)

- **Αναπνοή σφιγμένου χείλους** = τεχνική αναπνοής η οποία συνίσταται στην **εισπνοή - εκπνοή μόνο από τη μύτη**, με το στόμα κλειστό.
- Οι γιατροί, οι νοσηλεύτες, οι φυσιοθεραπευτές, οι θεραπευτές και οι αναπνευστικοί θεραπευτές διδάσκουν την PLB στους ασθενείς τους, για να διευκολύνουν:
 - τη **δύσπνοια** και
 - την **προώθηση της κοιλιακής ή διαφραγματικής αναπνοής** (βαθιά αναπνοή).
- Η PLB δημιουργεί οπίσθια πίεση στους αεραγωγούς, ώστε να ανοιχτεί ο νάρθηκας → και ο κινούμενος αέρας χρειάζεται λιγότερη προσπάθεια

(Nield, Soo Hoo, Roper, & Santiago, 2007) ...

45

Αναπνοή Σφιγμένου Χείλους ... χρήση

- Η δυσκολία εκτέλεσης της εισπνοής και εκπνοής της PLB αποτελεί μία από τις ενδείξεις που χρησιμοποιείται για την **ανίχνευση πιθανής Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ)** σε ασθενείς.
- **Θεραπεία άγχους** (ΧΑΠ Καναδά)
- Κατά τη διάρκεια των **προσβολών άσθματος**, για την επιβράδυνση την αναπνοής, τη μείωση της προσπάθειας αναπνοής και για την ηρεμία του εαυτού.
- Είναι ευεργετική και στους πάσχοντες από **εμφύσημα**.

[J Cardiorpulm Rehabil Prev.](#)
Effects of Pursed Lip Breathing on Exercise Capacity and Dyspnea in Patients With Interstitial Lung Disease: A RANDOMIZED, CROSSOVER STUDY
[Parisien J, La Salle, Abel Rivest, Boucher, Lalonde-Gauthier, Morisset, Mannoas, Poirier, Comtois, & Dubé \(2019\).](#)

46

Αναπνοή Σφιγμένου Χείλους (Pursed lip breathing; PLB)

Η άσκηση PLB:

- **Εισπνοή** μέσα από τη μύτη για 2''
- **Εκπνοή** αργά-αργά μέσα από τη μύτη -με σφιγμένα χείλη- για 4'' ή διπλάσιο χρόνο της εισπνοής .

47

2. Νοερή Προπόνηση

48

Νοερή εξάσκηση

Στο 'συνεργείο' του μυαλού ...

ο αθλητής "φτιάχνει" ό,τι θέλει να πετύχει!

να **δοκιμάσει** κάτι καινούργιο
ή

να **τελειοποιήσει** κάτι παλιό



Σημείωση: Ο αθλητής ...

- Με ένα **ΑΔΙΑΚΟΠΟ ΡΕΥΜΑ ΙΔΕΩΝ** επεξεργάζεται και τελικά **υλοποιεί σενάρια επιτυχίας**
- Λαμβάνει υπόψη του πώς ήταν όταν έκανε μια **εξαιρετική εμφάνιση ή το ατομικό του ρεκόρ**
- Πρέπει να θυμάται πάντα τη **σωστή τεχνική** και τις **οδηγίες του προπονητή του**.

49

Τί είναι η Νοερή προπόνηση;

Chris Evert, αθλήτρια τένις

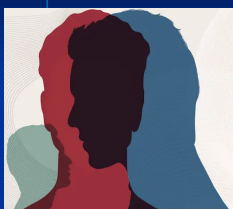
"Πριν από κάθε αγώνα προσπαθώ με τη σκέψη μου να **προβάρω** συγκεκριμένες καταστάσεις και να **οργανώσω** τη δική μου αντίδραση. Βλέπω τον εαυτό μου να παίζει πόντους σύμφωνα με το στυλ της αντιπάλου μου"

(αναφ. Bull, Albinson, & Shambrook, 1996)

50

«Η χρήση όλων των αισθήσεων για τη **δημιουργία** ή την **επαναδημιουργία** μιας εμπειρίας στο νου»

(Vealey & Greenleaf, 2001)



51

Νοερή Απεικόνιση / Προπόνηση

- **Νοερή απεικόνιση-εκτέλεση:** αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αναπαριστά και να εκτελεί νοερά μια δραστηριότητα
- Πρόκειται για μια διαδικασία μέσω της οποίας ένας ασκούμενος "**βλέπει**", "**ακούει**" και "**αισθάνεται**" εικόνες ή αναπαραστάσεις στο μυαλό του
- Πρόκειται για την **επανάληψη** ή τη **δημιουργία** με τη φαντασία μιας φυσικής δεξιότητας ή μιας κατάστασης χωρίς εμφανή κίνηση

(Weinberg & Gould, 2015)

52

- Η **νοερή απεικόνιση** είναι μια εμπειρία παρόμοια με τις εμπειρίες που έχουμε με τις αισθήσεις μας αλλά είναι δυνατόν να δημιουργηθεί και χωρίς την παρουσία των εξωτερικών ερεθισμάτων

- **Νοερή απεικόνιση** είναι η **δήθεν** αισθητηριακή και η **δήθεν** αντιλαμβανόμενη εμπειρία - υφίσταται παρά την απουσία των ερεθισμάτων - μέσω της οποίας ο ασκούμενος καθίσταται συνειδητά ενήμερος

(Richardson, 1969)

53

- **Νοερή απεικόνιση** είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης διαφόρων προβλημάτων ή καταστάσεων με τη σκέψη πριν τα αντιμετωπίσουμε στην πραγματικότητα

(Orlick, 1990)

- **Νοερή απεικόνιση** είναι η χρήση όλων των αισθήσεων για τη δημιουργία ή την επανάληψη μιας εμπειρίας

(Vealey & Greenleaf, 2001)

54

Νοερή προπόνηση αποτελεί το **ΜΕΣΟΝ**, το **ΟΧΗΜΑ** μέσω του οποίου είναι δυνατόν ο αθλητής να επιτύχει την ψυχοκινητική και ψυχολογική του ανάπτυξη

Ψυχουτσάκη, 1998



55

Ορολογία (Weinberg & Gould, 2006)

- Νοερή απεικόνιση - Οραματισμός (visualization)
- Νοητική δοκιμή / πρόβα (mental rehearsal)
- Πνευματική παράσταση/ φαντασία (imagery)
- Νοητική εξάσκηση/ προπόνηση (mental practice / mental training)

56

Θεωρίες για την ερμηνεία της Νοερής απεικόνισης

- Ψυχονευρομυϊκή θεωρία - Psychoneuromuscular Theory
- Θεωρία της συμβολικής μάθησης - Symbolic Learning Theory
- Υπόθεση των ψυχολογικών δεξιοτήτων - Psychological skills hypothesis
- Η Θεωρία των Βιολογικών Πληροφοριών - Bioinformational theory

57

Ψυχονευρομυϊκή θεωρία - Psychoneuromuscular Theory

- Η θεωρία αυτή προϋποθέτει ότι η ζωνρότητα της απεικόνισης προκαλεί ερεθισμό (εννεύρωση) στους μυς παρόμοιο με εκείνο που δημιουργείται από την πραγματική εκτέλεση των κινήσεων.
- ... κατά τη νοερή εκτέλεση μιας κίνησης καταγράφεται μυϊκή διέγερση όπως όταν οι μύες κινούνται πραγματικά (Jacobson, 1931)

58

- Ο Suinn (1972), ο Hale (1982) και οι Harris και Robinson (1986), επιβεβαίωσαν τις παρατηρήσεις του Jacobson καταγράφοντας την ηλεκτρομυϊκή δραστηριότητα (EMG) στη διάρκεια νοερής απεικόνισης.



Είναι δυνατόν με τη σκέψη, τη φαντασία να προκληθεί νευρική διέγερση, η οποία δύναται να προκαλέσει την ενεργοποίηση του ατόμου .

59

Θεωρία της συμβολικής μάθησης - Symbolic Learning Theory

Η νοητική απεικόνιση βοηθά τους αθλητές να καταλάβουν τις κινήσεις τους και ίσως να λειτουργεί ως ένα **σύστημα κωδικοποίησης**, το οποίο βοηθά το άτομο να καταλάβει και να αποκτήσει ένα **κινητικό πρότυπο**

(Sackett, 1934)

60

Πιο συγκεκριμένα,

- Η απεικόνιση λειτουργεί ως ένας **γνωστικός κωδικοποιητής**, ο οποίος βοηθά τον ασκούμενο να αναπτύξει ένα **"νοητικό προσχέδιο"** της απαιτούμενης ενέργειας/ δράσης, δημιουργώντας ένα **κινητικό πρόγραμμα** στο νευρικό σύστημα (Murphy & Jowdy, 1992)
- Αυτό το αποθηκευμένο προσχέδιο δύναται να χρησιμοποιηθεί ως οδηγός για τη μελλοντική αναπαραγωγή μιας δεξιότητας
- Η **νοητική εξάσκηση** δυναμώνει το νοητικό προσχέδιο επιτρέποντας στον ασκούμενο να εξοικειωθεί περισσότερο με τις κινήσεις ή τις δεξιότητες που πρέπει να γίνουν.

61

Υπόθεση των ψυχολογικών δεξιοτήτων - **Psychological skills hypothesis**

- Η νοητική απεικόνιση βοηθάει όχι μόνο στη βελτίωση των **κινητικών δεξιοτήτων** αλλά και στην **ανάπτυξη** και το **ραφινάρισμα** των **ψυχολογικών δεξιοτήτων**.
 - στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης
 - στη μείωση του άγχους
 - στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης
 - στη βελτίωση αυτοελέγχου

62

Θεωρία Βιολογικών Πληροφοριών **Bio-informational theory**

Lang (1977, 1979)

Βασίζεται στην υπόθεση ότι μία εικόνα αποτελεί ένα **λειτουργικά οργανωμένο σύνολο** προτάσεων αποθηκευμένων στον εγκέφαλο.

Περιλαμβάνει δύο τύπους υποθέσεων:

- υποθέσεις ερεθίσματος
- υποθέσεις αντίδρασης

63

- Οι **υποθέσεις ερεθίσματος** συνιστούν ενέργειες, οι οποίες περιγράφουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του σεναρίου που πρόκειται να φανταστεί το άτομο
- Οι **υποθέσεις αντίδρασης** αποτελούν δηλώσεις, οι οποίες περιγράφουν την αντίδραση του αθλητή σε ένα συγκεκριμένο σενάριο και είναι σχεδιασμένες να παράγουν φυσιολογική δραστηριότητα

64

Για παράδειγμα,

η αίσθηση του δυνατού αέρα (δύναμη, κατεύθυνση κ.λπ.), την οποία νιώθει ένας ιστιοπλόος-**Υπόθεση ερεθίσματος**

Υπόθεση αντίδρασης - ... ενεργοποιεί συγκεκριμένες επιλογές κινήσεων και χειρισμού του σκάφους



Προκαλούν:

- αύξηση της καρδιακής συχνότητας
- σύσπαση στους μύς χεριών και ποδιών (ανάλογη της εκάστοτε επιλογής του αθλητή) καθώς ετοιμάζεται να εκτελέσει την κατάλληλη αντίδραση .

65

Συνοψίζοντας,

Όλες οι θεωρητικές προσεγγίσεις υποστηρίζουν ότι:

Η Νοερή Απεικόνιση είναι δυνατόν να βοηθήσει ένα αθλητή βελτιώνοντας παραμέτρους :

- φυσιολογικές (π.χ. τεχνική)
- ψυχολογικές (π.χ. στρες, αυτοσυγκέντρωση, αυτοπεποίθηση, κτλ.)

66

Weinberg & Gould (2012)

«η νοητική απεικόνιση αποτελεί ένα δυνατό νοητικό προσχέδιο για τον τρόπο εκτέλεσης μιας δεξιότητας, το οποίο έχει ως αποτέλεσμα:

- τον γρήγορο και ακριβή σχεδιασμό,
- την αύξηση της αυτοπεποίθησης,
- τη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης
- την αυξημένη νευρομυϊκή δραστηριότητα
- βοηθώντας τις κινητικές δεξιότητες να γίνουν περισσότερο ρέουσες, ομαλές και αυτοματοποιημένες»

67

Λειτουργία νοερής απεικόνισης ...

Παρακινητική

- Επίτευξη στόχων
- Αντιμέτωπιση καταστάσεων
- Αυτοέλεγχος – ρύθμιση διέγερσης

Γνωστική

- Προγραμματισμός στρατηγικών πριν τον αγώνα
- Επανάληψη → ενίσχυση μάθησης



68

Επίσης,

Η νοητική απεικόνιση αποτελεί βασικό στοιχείο της διαδικασίας προγραμμάτων παρέμβασης για την αντιμετώπιση του άγχους. Όπως π.χ.

- **stress inoculation training**
- **stress management training**

69



Οι ασκούμενοι φαντάζονται τους εαυτούς τους να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά την αγχογόνο κατάσταση και να μειώνουν, τελικά, το στρες

70

Τύποι νοερής απεικόνισης

■ Εσωτερική νοερή προπόνηση

Ο ασκούμενος φαντάζεται ότι ο ίδιος εκτελεί τη δραστηριότητα, ότι είναι "μέσα" στη δραστηριότητα και έχει τον έλεγχο της κίνησης.

■ Εξωτερική νοερή προπόνηση

Ο ασκούμενος παρατηρεί τον εαυτό του να εκτελεί τη δραστηριότητα από τη θέση του θεατή. Δίνει περισσότερο σημασία στις εξωτερικές συνθήκες που επικρατούν κατά την εκτέλεση.

71

■ Προπόνηση παρατήρησης

Για τη βελτίωση ή τη διόρθωση της τεχνικής και την ανάπτυξη της κατάλληλης τακτικής. Γίνεται με τη βοήθεια video, φιλμ, ή εικόνων της σωστής εκτέλεσης.

■ Τεχνική διακριτικών σημείων

Διόρθωση τεχνικής με βάση ένα πρότυπο μέσω video, εικόνας ή ζωντανού προτύπου.

■ Τεχνική της λεκτικής παρέμβασης

Λέξεις "κλειδιά" που υπενθυμίζουν συγκεκριμένες ενέργειες .

72

Προϋποθέσεις για αποτελεσματική αναπαράσταση

- **Ζωηρότητα** (vivid) - συμμετοχή όλων των αισθήσεων (Ryan & Simons, 1982)
- **Ελεγχιμότητα** (controllability) – χειρισμός και μεταβολή της απεικόνισης σύμφωνα με τις επιθυμίες του ασκούμενου (Richardson, 1967)
- **Πραγματικότητα** (reality) (Weinberg, 1984)
- **Ολότητα** (entirety) – οι δεξιότητες, τα γεγονότα ή τμήματά τους πρέπει να απεικονίζονται στην ολότητά τους (Weinberg & Gould, 1995)

73

- **Θετική έκβαση** (Positive outcome) (Woolfolk, Parrish, & Murphy, 1985)
- **Χρόνος εξάσκησης ίδιος με τον πραγματικό χρόνο άσκησης** (Nideffer, 1985)
- **Εσωτερική / Εξωτερική Νοερή Προπόνηση** (Mahoney, & Avenier, 1977)
- **Προηγείται κατάσταση χαλάρωσης** (Weinberg & Gould, 1995).

74

Διδασκαλία Νοερής Προπόνησης

1. Εικόνες/ σκηνές από την καθημερινή ζωή → με στόχο την εξάσκηση στην ενεργοποίηση όλων των αισθήσεων
2. Τεχνική αθλήματος (αυξανόμενης δυσκολίας αντικείμενα → αντίξοες συνθήκες)
3. Αγωνιστικές συνθήκες (διάφορα σενάρια ανάλογα με τη φύση του αθλήματος και τις ανάγκες του αθλητή)
4. Συνδυασμός Ν.Εξάσκησης με άλλες τεχνικές → για την ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων ή την αντιμετώπιση του αγωνιστικού στρες
 - Συστηματική απευαισθητοποίηση
 - Σταμάτημα αρνητικών σκέψεων

75

Περιεχόμενο Νοερής εξάσκησης

A. Στιγμαία χαλάρωση (διαφραγματική αναπνοή 4X4) - Αυτοσυγκέντρωση (1'-2' λεπτά)

B. Νοερή εξάσκηση (10'-12' λεπτά)

- a. για τη βελτίωση της τεχνικής (+ video)
- b. για την κατανόηση της τακτικής
 - Λαμβάνοντας υπόψη τον συγκεκριμένο αντίπαλο (ατομικό άθλημα).
 - Επαναλαμβάνοντας τον ρόλο του μέσα στο σύστημα άμυνας και επίθεσης της ομάδας του (ομαδικά αθλήματα)
- c. για την αντιμετώπιση απρόοπτων αγωνιστικών καταστάσεων
- d. για την αντιμετώπιση του αγωνιστικού άγχους
- e. για την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης
- f. για τον τρόπο που ο αθλητής θέλει να αγωνίζεται (σιγουριά, ηρεμία, αγωνιστικότητα, γρήγορες αποφάσεις) ...

76

Το περιεχόμενο της νοερής προπόνησης ποικίλει ανάλογα με το **άθλημα**, τη **φάση της προετοιμασίας** και τις **ανάγκες** κάθε αθλητή

77

Αποτελεσματικότητα της ΝΠ

1. Η Νοερή προπόνηση βελτιώνει τις φυσικές δεξιότητες (Driskell, Copper, & Moran, 1994-μεταανάλυση; Feltz & Landers, 1983-μεταανάλυση)
2. Η Νοερή προπόνηση συχνά περιλαμβάνεται στο πακέτο της ψυχολογικής προετοιμασίας (Beauchamp, Halliwell, Fournier, & Koestner, 1996)
3. Χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη των κινήτρων και της αυτοπεποίθησης (Rushall, 1988; Psychountaki, Stavrou, & Zervas, 2001) ...

78

- 4. Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση τραυματισμού και πόνου (Rotella, 1984; Χρηστάκου, 2002; Ψυχουντάκη, 1999; Psychountaki, Zervas, & Ntomanis, 2003)
- 5. για τη ρύθμιση της διέγερσης (Harris & Harris, 1984)
- 6. για την αντιμετώπιση του στρες και του άγχους (Orlick, 1990).

79

Πρακτικές οδηγίες για τη διανοητική εξάσκηση:

- Θα πρέπει να χρησιμοποιείται **σε συνδυασμό με τη φυσική προπόνηση**, αλλά όχι στη θέση της.
- Πρέπει να διαρκεί μόνο **10'-15' λεπτά**.
- Το **περιεχόμενο** της νοερής προπόνησης πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο **ρεαλιστικό**.

80

- Πρέπει **ΠΑΝΤΑ** να έχει **θετική έκβαση**.
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί το ίδιο καλά τόσο από έναν αρχάριο, όσο και από έναν επιτυχημένο αθλητή. Διαφέρει μόνο το περιεχόμενο - το σενάριο της νοερής προπόνησης.
- Εκτέλεση σε "**πραγματικό χρόνο**".

81

Νοερή προπόνηση-Φυσική προπόνηση: Ιδανικός συνδυασμός

- Πριν από τη νοερή εξάσκηση πρέπει να δημιουργηθεί η κατάλληλη πνευματική κατάσταση, να γίνει αυτοσυγκέντρωση (σύντομη τεχνική χαλάρωσης ή διαφραγματική αναπνοή για 1'-2' λεπτά)
- Κάθε αθλητής πρέπει να ξέρει ακριβώς ποια δεξιότητα ή φάση δεξιότητας θα φανταστεί
- Ενθάρρυνση για εσωτερική νοερή εκτέλεση (να λειτουργεί σαν να εκτελεί ο ίδιος την εκάστοτε δεξιότητα)

82

- Έμφαση στον "**πραγματικό χρόνο**" εκτέλεσης
 1. Νοερή εκτέλεση μιας δραστηριότητας χρονομετρώντας την - από την έναρξη μέχρι τη λήξη της.
 2. Πραγματική εκτέλεση της ίδιας δραστηριότητας με χρονομέτρηση.
 3. Σύγκριση των δύο χρόνων. Αν δεν συμπίπτουν, τότε ο αθλητής δεν αντιλαμβάνεται τον πραγματικό χρόνο στη νοερή εξάσκηση και θα πρέπει να ασκηθεί επί τούτου.
- Ευκαιρία νοερής απεικόνισης κατά τη διάρκεια της Φυσικής Προπόνησης.
- Εξάσκηση πριν ή μετά από τη Φυσική Προπόνηση .

83

Ημερολόγιο καταγραφής

	⓪	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
	καθόλου	λίγο		μέτρια		αρκετά		πάρα πολύ		
1. Ένωθες ότι εσύ ο ίδιος εκτελούσες τη δραστηριότητα; (αισθάνεσαι «μέσα» στη δραστηριότητα;)										
2. Βλέπεις τον εαυτό σου να εκτελεί τη δραστηριότητα από τη θέση του θεατή;										
3. Πόσο ζωηρά και καθαρά αισθάνηκες τις νοητικές παραστάσεις; (χρώματα, ήχοι κλπ.)										
4. Πόσο ζωηρά και καθαρά ένωσες την κίνηση που εκτελούσες;										
5. Πόσο νομίζεις ότι εσύ είχες τον έλεγχο της δραστηριότητας; (ρυθμός κίνησης κλπ.)										
6. Πόσο ενεργοποιημένος ένωθες κατά τη διάρκεια της νοερής εκτέλεσης;										

84

3. Άλλες τεχνικές

- Απευαισθητοποίηση
- Οραματισμός
- Αυτοδιάλογος
- Μοχλός
- Ρουτίνα - Κάρτα παρακολούθησης

85

Απευαισθητοποίηση (Desensitization) E.M.D.R. (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

- Γίνεται:**
- για την αντιμετώπιση δύσκολων ή ιδιαίτερα αγχογόνων καταστάσεων
 - για τη θεραπεία τραυματικής εμπειρίας
 - → ώστε να γίνει το άτομο λιγότερο ευαίσθητο/ευάλωτο στις αγχογόνες καταστάσεις → Ουσιαστικά 'δουλεύει' αρνητικές καταστάσεις.

Περιλαμβάνει 3 φάσεις:

- Ξεκινά με **Τεχνική χαλάρωσης** (έλεγχο αναπνοής) νιώθει ήρεμος
- Συνεχίζει με **Νοερή έκθεση** -με τη σκέψη σου- **στο αγχογόνο ερέθισμα** (για 30'') – όπου το άτομο βιώνει τα έντονα συμπτώματα που συνήθως έχει κατά την πραγματική έκθεσή του στην κατάσταση αυτή - **STOP** -
- Συνεχίζει την εξάσκηση του με **Τεχνική χαλάρωσης** → νιώθει ξανά ήρεμος/η.
Νιώθει ότι **ελέγχει** την κατάσταση. **Φαντάζεται** ότι εκτελεί με τον καλύτερο τρόπο τις ασκήσεις που έχει επιλέξει να κάνει.

86

Οραματισμός (Visualization)

- Γίνεται:**
- για την αύξηση της παρακίνησης
 - τη βελτίωση της συγκέντρωσης
- Γίνεται καθημερινά - **10 - 15 ημέρες πριν τον αγώνα.**

- Περιλαμβάνει:**
- 1-2' λεπτά ρύθμιση αναπνοής (4x4)
 - Νοερή εκτέλεση **σεναρίου επιτυχίας**
 - Χαράς – Σιγουριάς – Αγωνιστικότητας
 - Εσωτερική ηρεμία
 - Ελεύθερες, ρέουσες τις κινήσεις
 - Διαύγεια εικόνων (καθαρές εικόνες)
 - Αυτοσυγκέντρωση

87

Διαδικασία Οραματισμού

Πρωί

- Ξύπνημα (με ή χωρίς ξυπητήρι)
- Καθιστός στο κρεβάτι
- **Ρύθμιση Αναπνοής (4x4) - Οραματισμός σεναρίου επιτυχίας (2-3')**
- Ενεργοποίηση - Διατάσεις
- Φροντίδα εαυτού – Πρωινό
- Το πρόγραμμα της ημέρας

Μένεις στο εκάστοτε «ΕΔΩ & ΤΩΡΑ»

Βράδυ

- Φροντίδα εαυτού
- **Ρύθμιση Αναπνοής (4x4) - Οραματισμός σεναρίου επιτυχίας (2-3')**
- Τεχνική χαλάρωσης με 4 - 7 - 8 (5-6 επαναλήψεις)
Υπνος: αφήνεται χωρίς περαιτέρω σκέψεις
Εστίαση στο σώμα .

88

Αυτοδιάλογος (Self-talk)

Είναι μία ακόμα τεχνική που μπορεί να υποστηρίξει την προσπάθειά του αθλητή για ψυχολογική προετοιμασία.

- **Περιλαμβάνει:** Δηλώσεις ή λέξεις κλειδιά
- Είναι "η συζήτηση" που έχουν οι αθλητές με τον εαυτό τους.
- **Γίνεται για να βοηθήσει τον αθλητή:**
 - **Τη συγκέντρωση** - Να σκεφτεί συγκεκριμένα στοιχεία της απόδοσης σε συγκεκριμένες φάσεις του αγώνα
 - **Την παρακίνηση** - Να τον οδηγήσει σε μεγαλύτερη προσπάθεια
 - **Την ηρεμία - τη χαλάρωση** - Να ηρεμίσει όταν χρειάζεται (π.χ. "μείνε", "ήρεμα", "αναπνοή", "χαλαρά")

89

«Μοχλός»

Επανασυγκέντρωση στη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα

Μοχλός = Συγκεκριμένες ενέργειες (κινήσεις ή σκέψη) -τις οποίες υιοθετεί ο αθλητής μετά από εξάσκηση στην προπόνηση- οι οποίες δίνουν το έναυσμα, ώστε ο αθλητής να 'επιστρέψει' στον αγώνα του, όταν συμβαίνουν απρόβλεπτες ή δύσκολες καταστάσεις.

- π.χ.
- Άγγιγμα της χαιτίς του αλόγου
 - Χτύπημα της ρακέτας στο χέρι
 - Σκούπισμα χεριών
 - Χτύπημα της μπάλας στο έδαφος πριν την ελεύθερη βολή

Η τεχνική 'Μοχλός' χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με:

- την αναπνοή 4x4 και
- τη νοερή απεικόνιση της σωστής διαδικασίας

90

