

Ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων μέσα από τον αθλητισμό

Ψούνη Λίνα
ΚΦΑ, Ψυχολόγος. MSc,
υποψήφια διδάκτωρ Πανεπιστημίου
Θεσσαλίας

Ποιες είναι οι ψυχολογικές δεξιότητες;;;

Οι περισσότερες ψυχολογικές δεξιότητες έχουν εφαρμογή σε όλους τους τομείς της ζωής μας

οι οποίες προάγουν την απόδοση και τη θετική προσέγγιση στον αθλητισμό (Vealey, 1988)

- Έλεγχος σκέψεων
- Συμμόρφωση-προσαρμογή
- Απόδοση υπό πίεση

Αναρωτιέμαι ...

- Τι προσφέρει ο αθλητισμός στο παιδί μου
- Ποιοι είναι οι στόχοι μου για το παιδί μου;

Δεν υπάρχει καλύτερο σχολείο από τον αθλητισμό, για να χτίσουμε το χαρακτήρα μας. Στα αθλήματα ο χαρακτήρας μας δοκιμάζεται όλη την ώρα.

John Gardner

Τι προσφέρει ο αθλητισμός στα παιδιά;

- Χτίζει το χαρακτήρα των παιδιών
Ηθικά, κοινωνικά, συναισθηματικά, ψυχολογικά
- Αναπτύσσει κινητικές ικανότητες
- Υγεία και ωραίο σώμα
- Κοινωνικότητα- συνεργασία
- Προσφέρει προσωπική βελτίωση
- Διασκέδαση
- Αθλητικές Εμπειρίες

ΠΡΟΣΟΧΗ

- Μείωση αυτοπεποίθησης
- Μείωση αυτοεκτίμησης
- Βίωμα απόρριψης
- Κοινωνικός αποκλεισμός
- Πίεση, στρες, άγχος

Μαθαίνουμε στα παιδιά πώς να εξελίξουν το μυαλό τους;

- Αν αποδεχτούμε ότι
- Το μυαλό έχει σημαντικό ρόλο στη ζωή μας
- Καθορίζουμε τι κάνουμε στη ζωή μας


Διδάσκουμε στα παιδιά πως θα διαχειριστούν;

- Τις σκέψεις τους
- Τα συναισθήματά τους
- Τις προσωπικές τους δεξιότητες
- Τις στάσεις τους

- Πρόσεξε τις σκέψεις σου γίνονται λόγια
- Πρόσεξε τα λόγια σου γίνονται πράξεις
- Πρόσεξε τις πράξεις σου γίνονται συνήθειες
- Πρόσεξε τις συνήθειές σου γίνονται χαρακτήρας
- Πρόσεξε το χαρακτήρα σου γίνεται η μοίρα σου...
- Χ. Γκιμπράν

Χαρακτηριστικά προσωπικότητας των πρωταθλητών

- Αντοχή στην πίεση, στις αντιξοότητες και στον πόνο, πειθαρχία
- Αντιμετωπίζουν και ανέχονται την επιθετικότητα και τον ανταγωνισμό
- Συνεχή επιθυμία για βελτίωση, υψηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση
- Υψηλή προσαρμοστικότητα, ξεπερνούν τα εμπόδια
- Ρεαλιστικές προσδοκίες
- Θετικές στάσεις, αισιοδοξία
- Συναισθηματικός έλεγχος, υψηλή EQ
- Υψηλά εσωτερικά κίνητρα, δέσμευση, επιμονή



Χαρακτηριστικά που
θέλουμε να αναπτύξει
ο αθλητής

- Σεβασμός
- Ευγένεια
- Ανταγωνιστικότητα
- Πειθαρχία
- Επιτυχία
- Εντιμότητα
- Ομαδικότητα
- Συνέπεια
- Σεμνότητα

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΗΛΙΚΙΩΝ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΑ

6-8 ετών: εισαγωγή του παιδιού στο ποδόσφαιρο.

8-10 ετών: κατηγορία junior (προσέγγιση του αθλήματος, πολυπλευρικότητα της προπόνησης)

10-12 ετών: κατηγορία προ-παιδικού (βασική μάθηση της τεχνικής)

13-14 ετών: κατηγορία παιδικού (τελειοποίηση της μάθησης της τεχνικής).

15-16 ετών: κατηγορία εφηβικού (αυτοματοποίηση της τεχνικής)

17-18 ετών: κατηγορία πλήρους ωρίμανσης (υψηλή απόδοση)

Ψυχοκινητική εκπαίδευση αρμονική κοινωνική συμπεριφορά



Αρχή εξειδίκευσης , ολοκληρωμένη εκμάθηση τεχνικής



Αγώνες με βαθμολογικό χαρακτήρα



Εξειδικευμένη προπόνηση σε βάθος επέκταση, εμπάθυνση και σταθεροποίηση των στοιχείων προηγούμενων τμημάτων με με προσανατολισμό στην υψηλή απόδοση

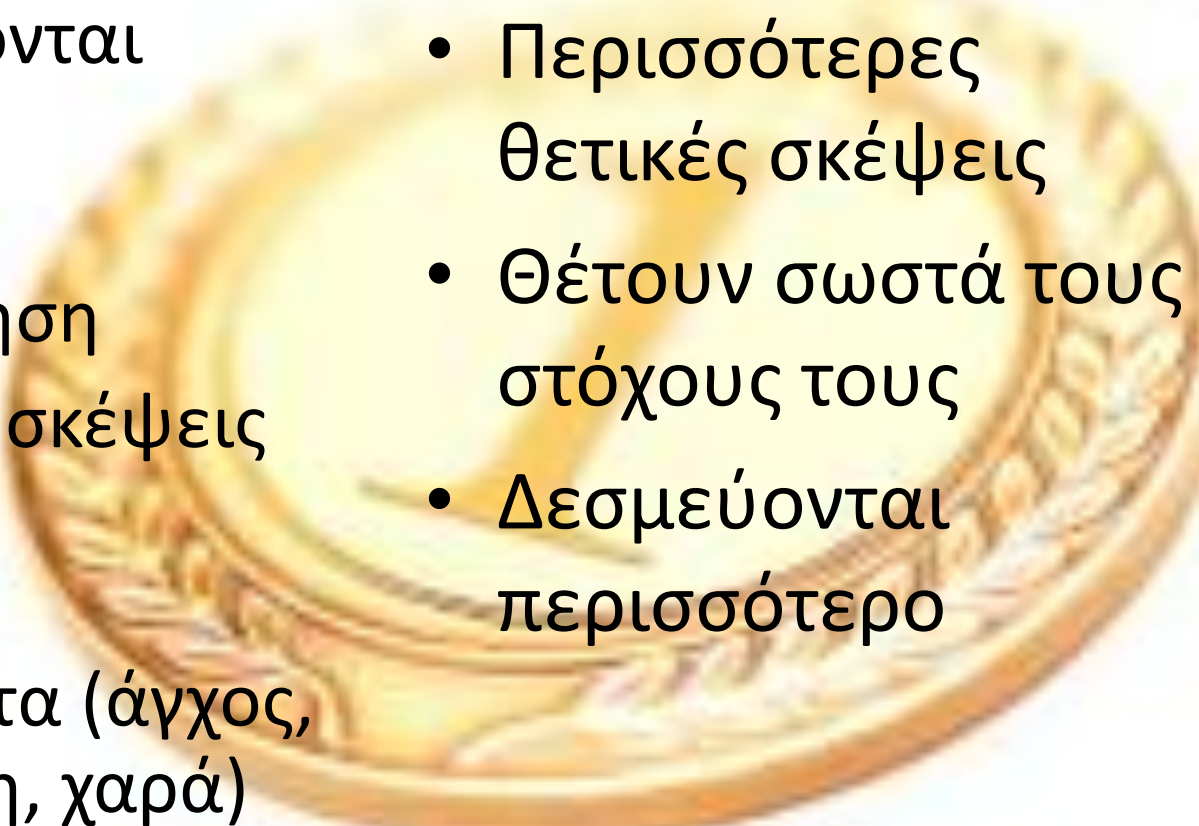


Μεταβατική προπόνηση



Πρωταθλητισμός

Οι επιτυχημένοι αθλητές διαφέρουν επειδή

- Συγκεντρώνονται καλύτερα
 - Μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση
 - Ελέγχουν τις σκέψεις τους
 - Ελέγχουν τα συναισθήματα (άγχος, θυμός, θλίψη, χαρά)
 - Περισσότερες θετικές σκέψεις
 - Θέτουν σωστά τους στόχους τους
 - Δεσμεύονται περισσότερο
- 

Αυτοπεποίθηση

- Είναι η πίστη στον εαυτό μας
- Δεν είναι έμφυτη αλλά καλλιεργείται

Ενώ η αυτοπεποίθηση δεν εγγυάται την επιτυχία σε ένα αθλητή, η χαμηλή αυτοπεποίθηση είναι 100% αποτελεσματική για την αποτυχία

- Αντιμετωπίζουμε καταστάσεις χωρίς άγχος
- Έχουμε αυξημένη αυτοσυγκέντρωση
- Περισσότερη προσπάθεια
- Καθαρό μυαλό στη λήψη αποφάσεων

Αυτοπεποίθηση

Οι θετικές σκέψεις για τον
εαυτό μας:

- Επηρεάζουν τα πιστεύω
και την απόδοσή μας
- δυναμώνουν τα
αισθήματα σιγουριάς
και εμπιστοσύνης

Πως καλλιεργείται

- Γνώσεις - ικανότητες
- Προηγούμενες επιτυχίες
- Εμπειρία
- Περιβάλλον κοινωνική
στήριξη
- Θετική ανατροφοδότηση
- Έμφαση στη καθημερινή
βελτίωση
- Συγκεκριμένοι στόχοι
- Πρότυπα
- Θετικές νοερές εικόνες

- Έχω αυτοπεποίθηση σημαίνει αντιμετωπίζω τα λάθη μου



- Αποδέχομαι τα λάθη
- Προσπαθώ πάντα
- Τα λάθη διδάσκουν
- Τα διορθώνουμε
- Μας βοηθούν στην αυτογνωσία
- Βλέπουμε την αποτυχία ως ένα σύντομο στάδιο από το οποίο θα περάσουν όλοι

Συναισθηματικός έλεγχος

- Ταραχή στους ανθρώπους δεν προκαλούν οι καταστάσεις αλλά οι απόψεις που έχουν οι άνθρωποι για τις καταστάσεις αυτές
- Ο αθλητισμός είναι μια καλή αφορμή να έρχεται το παιδί σε επαφή με τα συναισθήματά του και να μαθαίνει να τα διαχειρίζεται
- Ερέθισμα
- Αντίληψη
- Ενέργεια –αντίδραση
- Συνέπειες
- Επανάληψη



Συναισθηματικός έλεγχος

- Αναγνώριση σωματικών συμπτωμάτων
- Αναγνώριση αρνητικών σκέψεων
- Αντικατάσταση τους
- Χρήση αυτοδιαλόγου
- Τεχνικές χαλάρωσης
- Κατάλληλη προετοιμασία
- Εστιάζομαστε στη προσπάθεια και όχι στο αποτέλεσμα
- Ελευθερώνουμε το σώμα και το πνεύμα
- Ξεχνάμε τις προσδοκίες

Προσοχή κ αυτοσυγκέντρωση

- Προσοχή είναι η κατεύθυνση της αντίληψης προς τα κατάλληλα ερεθίσματα
- Αυτοσυγκέντρωση η διατήρηση της προσοχής
- Αναγνωρίζουμε τα κατάλληλα σημεία προσοχής
- Ορίζουμε σημεία κλειδιά
- Μαθαίνουμε πώς να μετακινούμε την προσοχή μας

Στόχοι

Βελτιώνουν την απόδοση
Βελτιώνουν την ποιότητα
Καθορίζουν τα βήματα
Αυξάνουν την εσωτερική
παρακίνηση
Μειώνουν το άγχος

- Απόδοσης και όχι αποτελέσματος
- Δύσκολοι κ προκλητικοί
- Εφικτοί
- Συγκεκριμένοι
- Βραχυπρόθεσμοι
- Ατομικοί και ομαδικοί

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Ενθαρρύνουμε:

- Την ανάπτυξη καλών σχέσεων
- Την ειλικρίνεια
- Τα παιδιά να βοηθάνε τους συμπαίκτες
- Την ανάληψη ευθυνών
- Την αποδοχή της διαφορετικότητας του άλλου

Επιβραβεύουμε τις
ευγενικές αντιδράσεις



Μη ξεχνάμε...

Ο αθλητισμός ανήκει στο παιδί μου και όχι σε
εμένα

Ο γονιός πρέπει να
είναι ο καλύτερος
οπαδός του
παιδιού του!!!!

