

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ  
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**

**#Αθλητικός  
Ψυχολόγος**



**Ψυχολογία της  
άσκησης**



**Ανάπτυξη  
του  
παιδιού**

**Θεματολογία**

# **Ψυχολογία στον Αθλητισμό & την Άσκηση**

**Λίνα Ψούνη**

Αθλητική Ψυχολόγος –Γυμνάστρια MSc  
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

# ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

1. Εισαγωγή στην Αθλητική Ψυχολογία
2. Ανάπτυξη Συναισθηματικής Νοημοσύνης
3. Βασικές Τεχνικές Αθλητικής Ψυχολογίας
4. Βελτίωση Ψυχολογικών Ικανοτήτων



**Dr. Jim Taylor, Contributor**

Sport psychologist, parenting expert, professor, author, speaker, elite athlete

# Sport Psychology Still Doesn't Get the Respect It Deserves

08/11/2014 11:16 am ET | Updated Oct 11, 2014

## Είναι περιττή ή αναγκαία η αθλητική ψυχολογία; 🔥 1399



**Γιώργος Παπαδημητρόπουλος**

25 Νοεμβρίου 2017 01:29

“Μα καλά, γιατί χρειάζονται οι αθλητές ψυχολόγοι,  
9 Sep 2019 | Articles, News



**SPORT 24**



ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΜΠΑΣΚΕΤ

ΣΠΟΡ

ΠΡΩΤΟΣΕΛΙΔΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ TV

TOP GUNS | LONGFORM

## Χρειάζεσαι ψυχολόγο. Αθλητικό...

Νιώθεις πως ήσουν... παιχτάρα και σε αδίκησε το σύστημα; Ότι σε "έφαγε" ο προπονητής σου; Βλέπεις στο παιδί σου ό,τι έζησες; Σιχτιρίζεις τον επαγγελματία που δεν ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις; Έχουμε τη λύση.

Επιμέλεια: Νίκη Μπάκουλη

Δημοσίευση: 21 Οκτ. 2017 09:19

# ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Είναι η επιστήμη  
η οποία μελετά  
και αναπτύσσει  
τις ψυχολογικές  
δεξιότητες

Στόχος είναι η  
μεγιστοποίηση  
της απόδοσης

## Ψυχολογικές τεχνικές

- η νοερή απεικόνιση
- οι τεχνικές χαλάρωσης
- ο αυτοδιάλογος
- διαχείριση συναισθημάτων
- ο καθορισμός στόχων
- συνοχή της ομάδας
- προσοχή και αυτοσυγκέντρωση

## Βοηθάει να ελέγξουμε

- Το άγχος
- Το θυμό και την ένταση
- Την αυτοπεποίθηση
- Τη συγκέντρωσή
- Να αποκτήσουμε ψυχολογικά απόδοση

# Ιστορικά στοιχεία

Το 1898 ο Norman Triplett παρατήρησε ότι οι ποδηλάτες έχουν καλύτερη απόδοση όταν έχουν ανταγωνισμό από ότι όταν αγωνίζονται μόνοι τους

Το 1920 ο Walter Miles προσπάθησε να βρει τον ταχύτερο τρόπο για τις επιθετικές μετακινήσεις στο ποδόσφαιρο.

Ο ιδρυτής της αθλητικής ψυχολογίας στην Αμερική θεωρείται ο Coleman Greffith ο οποίος εστίασε την έρευνά του στο πώς η όραση και η προσοχή προβλέπουν την απόδοση στο μπάσκετ και στο ποδόσφαιρο. Επίσης το 1925 άνοιξε το πρώτο εργαστήριο αθλητικής ψυχολογίας το οποίο έκλεισε το 1932.

Αντίστοιχα στη πρώην Σοβιετική Ένωση ο Piotr Roudik το 1925 ίδρυσε εργαστήριο Αθλητικής ψυχολογίας

(Δογάνης, 2005)



# Το να είμαστε ανοιχτοί στην αποτυχία είναι σημάδι δύναμης

MARCH 24, 1906.]

THE EDUCATIONAL VALUE OF FAILURES.

THE BRITISH  
MEDICAL JOURNAL 695

## British Medical Journal.

SATURDAY, MARCH 24TH, 1906.

### THE EDUCATIONAL VALUE OF FAILURES.

It is a mere truism to say that, while much is heard of men's successes, the world knows little of their failures. In every calling those who climb above the lower rungs of the ladder of fortune are the envied cynosure of their less-favoured fellow-mortals who, despite diligent and often heroic efforts, fail to rise above mediocrity. A moderate amount of success may be predicted for all who, being possessed of ordinary capacity, apply them-

learning from calamitous and regrettable experiences are few and far between. We ought to hail with satisfaction any testimony which reminds us of the imperfections of our art and the limitations of our science. It is a wholesome counterpoise to the prevailing note of optimistic self-satisfaction. It is stimulating, even if doleful, because it bears witness to the fact we so readily forget, that perfection is reached only through tribulation. In a paper entitled "The Teachings of Failures," recently read by Dr. Frank le Moyné Hupp before the West Virginia State Medical Association at Wheeling, we have a candid account of the class of chastening experience which it is good for us to have on record. The cases narrated refer only to errors in diagnosis, disappointing results from treatment, and misfortunes, more or less unavoidable, met with in surgical practice. But they are not without their parallels in the field of medicine. As instances may be cited the following: Pneumonia overlooked during an attack of influenza; latent pleurisy, undiscovered because of the absence of pain and other prominent symptoms; paroxysmal haemoglobinuria attributed to chill, and missed because the urine was not examined; malignant endocarditis unsuspected until revealed by the occur-

Οι αρχαίοι Έλληνες από το 776πΧ.  
αναφέρουν για την σύνδεση του νου  
και του σώματος και την σωματική  
και ψυχική προετοιμασία για τους  
αγώνες!

Προτείνουν προετοιμασία του  
πνεύματος, συγκέντρωση,  
μετριοπάθεια και χαλάρωση

# Ο αθλητικός ψυχολόγος

## Ασχολείται με:

Κινητική μάθηση  
Ανάπτυξη ψυχολογικών  
δεξιοτήτων  
Μεγιστοποίηση απόδοσης  
Σχολική φυσική αγωγή  
Αγωγή Υγείας  
ΑμΕΑ και αθλητισμός


## Συνεργάζεται με:

αθλητές  
γονείς  
προπονητές  
ΚΦΑ  
αθλητικούς παράγοντες  
& διοικήσεις



Corticospinal excitability is facilitated by combined action observation and motor imagery of a basketball free throw (Article)

(Open Access)

Wright, D.J., Wood, G., Eaves, D.L., Bruton, A.M., Frank, C., Franklin, Z.C. 


Psychology of Sport and Exercise  
Volume 28, 1 January 2017, Pages 85-90

Mental health in retired professional football players: 12-month incidence, adverse life events and support (Article)

van Ramele, S., Aoki, H., Kerkhoffs, G.M.M.J., Gouttebauge, V. 

Psychology of Sport and Exercise  
Volume 28, 1 January 2017, Pages 58-67

A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations (Article)

Sorkkila, M., Aunola, K., Ryba, T.V. 


Psychology of Sport and Exercise  
Volume 28, 1 January 2017, Pages 1-10

More efficient, perhaps, but at what price? Pleasure and enjoyment responses to high-intensity interval exercise in low-active women with obesity (Article)

Decker, E.S., Ekkekakis, P. 

Psychology of Sport and Exercise  
Volume 42, May 2019, Pages 74-88


## Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse (Review)

Stambulova, N.B., Wylleman, P. 

---

Psychology of Sport and Exercise  
Volume 38, September 2018, Pages 100-106


## Simultaneous and alternate action observation and motor imagery combinations improve aiming performance (Article)

Romano-Smith, S., Wood, G., Wright, D.J., Wakefield, C.J. 

---


Psychology of Sport and Exercise  
Volume 35, March 2018, Pages 98-103

## The impact of achievement goals on cheating in sport (Article)

Ring, C., Kavussanu, M. 

---

## Youth sport as a context for supporting mental health: Adolescent male perspectives (Article)

Swann, C., Telenta, J., Draper, G., Liddle, S., Fogarty, A., Hurley, D., Vella, S. 

---

Αθλητικές Εμπειρίες= εμπειρίες ζωής

**Ο αθλητισμός  
ενισχύει την  
ανάπτυξη του  
παιδιού,  
σωματική και  
ψυχολογική**

Ανάπτυξη  
αυτοελέγχου

Αυτοπειθαρχία

Ανάπτυξη  
αυτοπεποίθησης  
και αυτοεκτίμησης

πρότυπα συμπεριφοράς

Κοινωνικότητα  
συνεργασία  
ομαδικότητα

# ΨΥΧΟΠΑΘΟΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟ



## Διαταραχές άγχους

*Διαταραχές διάθεσης*

*Διαταραχές αποσυρσης*

**χρήση ουσιών**

*Μετά τραυματικές διατραχές*

***Burn Out***

*Διαταραχές διατροφής*



# Η ψυχολογία της άσκησης

- Στόχος η προστασία και βελτίωση της υγείας
- Καλλιέργεια θετικών στάσεων και προθέσεων για την άσκηση
  - Ανάπτυξη κινήτρων για άσκηση

## ΟΦΕΛΗ

- Η βελτίωση της εικόνας του σώματος
  - Εκτόνωση και ευεξία
  - Καλύτερη ποιότητα ζωής
- Καλύτερη απόδοση σε γνωστικές λειτουργίες
  - Διαχείριση συναισθημάτων
- Βελτίωση σημαντικών ασθενειών





# ψυχολογικές διαταραχές σε απλούς ασκούμενους

- Διαταραχές διατροφής & εικόνας του σώματος
- Ναρκισσιστική διαταραχή και αθλητισμός
- Εξάρτηση από την άσκηση - Σύνδρομο υπερπροπόνησης

## ΣΕ ΜΗ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

- Στοιχήματα κ Παθολογικός τζόγος
- Βία κ Χουλιγκανισμός

# Προσοχή

Ο αθλητισμός όταν χάσει την πρωταρχική του αξία, της χαράς και της ευεξίας, και μετατραπεί σε κυνήγι δόξας, πρωταθλητισμού, κοινωνικής καταξίωσης και οικονομικού κέρδους οδηγεί σε σωματική και ψυχική καταπόνηση του οργανισμού.



**Μπορεί να προκαλέσει**

- Άγχος
- Στρες
- Φόβος αποτυχίας
- Χρήση ουσιών
- Απογοήτευση
- Αίσθηση αποτυχίας
- Χαμηλή αυτοπεποίθηση

# Roger Federer Was Sent To a Psychologist, Reveals Former Coach



BY MAHALAKSHMI MURALI  
OCTOBER 2, 2019

- Ως έφηβος ήταν πολύ οξύθυμος
- 18-22 ετών δούλεψε με ψυχολόγο

*“There was a time when I used to throw my racket a lot and when I was 16, I have even chased off the court because of it,”*



Έκλεινε το διακόπτη στα συναισθήματα στις προπονήσεις και πριν από τον αγώνα

Στο γήπεδο ήταν μονομάχος, έμπαινε σε αυτό το ρόλο και ρύθμιζε την ψυχική διέγερση

*«Όταν είμαι στο γήπεδο είμαι άλλος άνθρωπος, μην μου μιλάτε, μην με αγγίζετε...»*

Στον αγώνα ένοιωθε ντροπή όταν δεν τα κατάφερνε, αλλά μετά δούλευε πολύ σκληρά για να διορθωθεί. Ο καλός αθλητής δεσμεύει όλη του τη ζωή για να πετύχει τους στόχους του

# Kobe Bryant



I switch my mode into something else

(Πηγή: THE MINDSET OF A WINNER | Kobe Bryant  
Champions Advice, 2019)

# Michael Phelps



Έχει αφιερώσει πολύ χρόνο στην καθημερινή ψυχολογική προετοιμασία

Πριν τον αγώνα είχε αναπτύξει πολύ συγκεκριμένη ρουτίνα

Μπλόκαρε τα εξωτερικά ερεθίσματα ακούγοντας μουσική



ΑΘΗΝΑ 984  
© STABDOX THE HOAXE STODX 984

SPORT CITY

## ΠΑΟΚ-Ολυμπιακός: Με Κακή Ψυχολογία Ο Δικέφαλος, Με Την Αύρα Του Λονδίνου Οι Ερυθρόλευκοι

Μαρ 04, 2020, 11:28 Πμ

0 180

Μάικ Τζέιμς στο Sport24.gr:  
"Αντιλαμβάνομαι τι συμβαίνει  
μετά από ήττα σε ντέρμπι"

SPORTS

ΜΠΑΣΚΕΤ

03/03/20 - 23:56

02 ΑΠΡ 2020  
SPORTDOG

## Βρήκε τα αίτια της ήττας ο Τζόνσον: "Αυτό μας σκότωσε"

Η ψυχολογία είναι πεσμένη πριν την ΤΣΣΚΑ, τόνισε.

Sportdog Team

ΠΟΛΙΤΗΣ

## «Άρρωστος» Παναθηναϊκός, δέχθηκε την πιο βαριά του ήττα στην Euroleague!

ΠΟΛΙΤΗΣ SPORTS, 05/03/2020 (τελευταία ενημέρωση 22:59)

Βλάχος: «Μας έχει πειστώσει η ήττα από την Μπαρτσελονέτα»  
Πρώτη καταχώρηση: Τρίτη, 3 Μαρτίου 2020, 17:27

EuroLeague

## Ιτούδης: «Η ήττα στο ΣΕΦ μας έκανε πιο δυνατούς»

ΦΩΣ TEAM

Πέμπτη, 05 Μαρτίου 2020 23:34

ΦΩΣ

Ζούγκλι@

Features

# HOW JÜRGEN KLOPP'S FOCUS ON PSYCHOLOGY HAS EVOLVED LIVERPOOL'S PLAYERS INTO "MENTALITY MONSTERS"

15/01/2020 by DAN BILLINGHAM

Στις δηλώσεις του αναφέρει:

- Η ομάδα θα πρέπει να μάθει να απολαμβάνει να είναι σε κατάσταση υψηλής πίεσης
- Να αποκτήσει τρόπο σκέψης που επικεντρώνεται στην προσπάθεια πάνω από τα αποτελέσματα
- Να αγκαλιάσει τις προκλήσεις, να απολαύσουν την πίεση

*"enjoy the ride"*



(Πηγή: *these football times*, 2020)



# FC Barcelona's Pep Guardiola is a Psychological Maestro

KHALID KHAN

APRIL 22, 2010

Ο Guardiola έχει ξεκάθαρη εκτίμηση σε θέματα αλληλεπίδρασης με τους παίκτες και ξέρει πώς και πότε να επικοινωνεί, πότε να τα ελέγχει και πότε να τους αφήσει ελεύθερους

Αναγνωρίζει τη σημασία του τρόπου διατήρησης της ισορροπίας στις προσωπικές σχέσεις

Είναι συγχρόνως αυστηρός επιβάλλει πειθαρχία και τάξη και να ελέγχει τους μεγάλους παίκτες έχοντας παράλληλα μια συμπεριφορά ενόψει εύκολα προσβάσιμου και φιλικού μέντορα

Εμπνέει φυσική και ψυχολογική σταθερότητα, με αυτοπεποίθησή και ψυχραιμία


Ανέπτυξε:

- Μάθηση
- Ευεξία
- Ανθεκτικότητα
- Καινοτομία
- Ικανοποίηση

Μείωσε

- Στρες
- Τις κλίκες
- Εγωιστική συμπεριφορά
- Προθέσεις
- Ασθένειες
- Τις προθέσεις

*How Pep Guardiola created an identity at Manchester City and walked away with the Premier League*



# Οφέλη από την Αθλητική Ψυχολογία

Αγωνιστική Ετοιμότητα

Εκμάθηση χαλάρωσης

Αγωνιστική Ροή

Ανάπτυξη κινήτρων

Ευεξία  
& ψυχική υγεία

Συνοχή ομάδας

Διαχείριση & Έλεγχος  
συναισθημάτων

Ανάπτυξη  
Αυτοεπίγνωσης

Ανάπτυξη  
θετικών στάσεων

Ανάπτυξη  
Αυτοπεποίθησης

Ανάπτυξη θετικών  
στάσεων

Ανάπτυξη  
Αυτοεκτίμησης

Βελτίωση  
αυτοσυγκέντρωσης

Διαχείριση άγχους

# Χαρακτηριστικά επιτυχημένων αθλητών

- Αυτοσυγκέντρωση
- Αυτοπεποίθηση
- Αποφασιστικότητα
- Αυτοεπίγνωση
- Αυτοέλεγχος
- Έλεγχος σκέψεων
- Έλεγχος συναισθημάτων
- Σωστοί στόχοι
- Ευχαρίστηση

## Κοινωνικά:

- Μεγαλύτερη δέσμευση
- Προσαρμοστικότητα
- Κοινωνικές ικανότητες
- Ομαδικό πνεύμα





# Σύγκριση αθλητών ανάλογα με το επίπεδο τους

- Υψηλότερη παρακίνηση
- Καλύτερη συγκέντρωση
- Υψηλότερη αυτοπεποίθηση
- Διαχείριση διέγερσης
- Καλύτερος προσανατολισμός στόχων
- Χρήση νοερής απεικόνισης

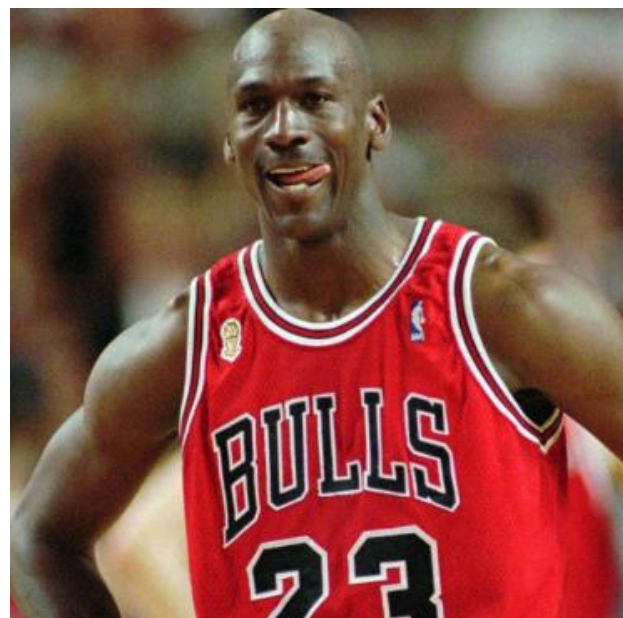


## Αγωνιστικά:

- Αίσθηση του παιχνιδιού
- Εστίαση της προσοχής
- Ψυχική αντοχή
- Θέληση

*“Mental toughness and heart are a lot stronger than the physical advantages you might have. I’ve always said that and I’ve always believed it”*  
*Michael Jordan*

- Συναισθηματική σταθερότητα
- Επιθυμία βελτίωσης
- Προσήλωση στο στόχο
- Επιμονή και υπομονή
- Δέσμευση και θυσίες
- Ανοχή στον πόνο
- Ταπεινότητα
- Ομαδική εργασία
- Προσαρμογή
- Αποδοχή αποτυχίας



## Ψυχική Ανθεκτικότητα

Η ικανότητα να  
διαχειριζόμαστε την πίεση,  
να υπερνικάμε την  
αποτυχία, να ξεπερνάμε την  
επιθυμία διακοπής,  
Επιμονή και δέσμευση για  
την επιτυχία των στόχων  
Καταφέρνουμε να είμαστε  
ήρεμοι, να σκεφτόμαστε  
θετικά



(Jones, Hanton & Connaughton, 2002)

**Τεχνικές  
Αθλητικής  
Ψυχολογίας**

**Καθορισμός  
Στόχων**

**Έλεγχος  
συναισθημάτων**

**Ανάπτυξη  
Αυτοπεποίθησης**

**Κίνητρα**

**Δέσιμο  
Ομάδας**

**Συγκέντρωση**

**Τεχνικές  
χαλάρωσης**

**Αυτοδιάλογος**

**Προαγωνιστική  
Ρουτίνα**

**Νοερή  
Απεικόνιση**

# ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Ανησυχώ  
μήπως δεν τα  
καταφέρω τόσο  
καλά όσο θα  
μπορούσα;

Γνωρίζουμε ποιοι είναι οι  
στόχοι μας;

Κάποιες φορές πιάνω τον  
εαυτό μου να τρέμει

δε δίνω προσοχή στο τι  
συμβαίνει γύρω μου;

Διασκεδαζω με  
τους συναθλητές  
μου ;

Αισθάνομαι μια  
ένταση στο  
στομάχι μου;

Η καρδιά χτυπά γρήγορα;



A swimmer is shown from the chest up, wearing a black swim cap and blue-tinted goggles. The swimmer's right arm is extended forward, holding a bright blue, textured pool cap. The swimmer is in a pool, with water splashing around their head and a black lane line visible to the right. The background is a clear blue pool.

# Ψυχολογική διάγνωση

Όταν δεν ελέγχω τη ψυχολογία μου: Τα λάθη αυξάνονται  
όταν αυξάνεται η πίεση  
Αν το πρόβλημα είναι τεχνικό: τα λάθη συμβαίνουν με  
ίδια συχνότητα

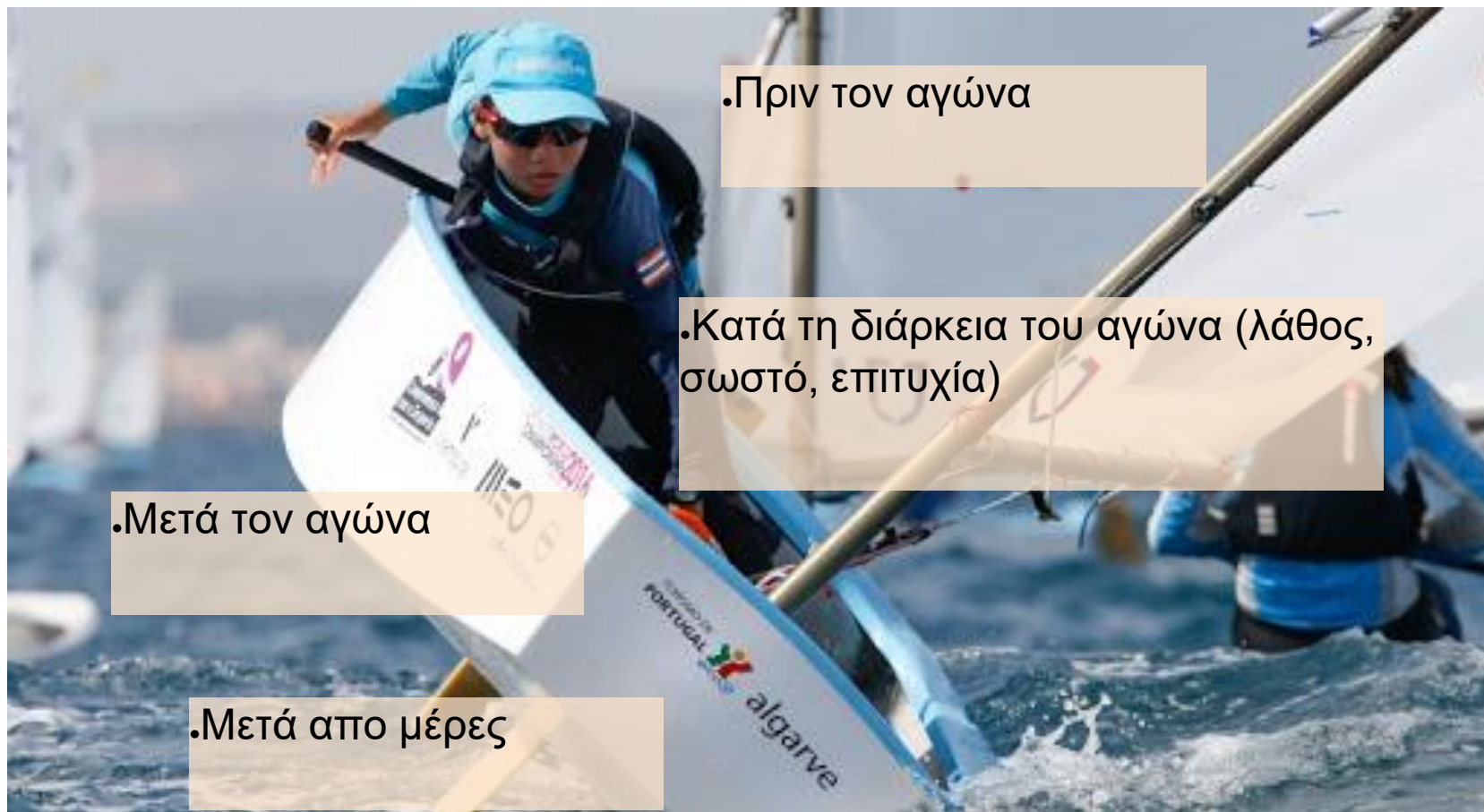
## ΑΣΚΗΣΗ-Παρατηρώ τι σκέφτομαι

.Πριν τον αγώνα

.Κατά τη διάρκεια του αγώνα (λάθος, σωστό, επιτυχία)

.Μετά τον αγώνα

.Μετά απο μέρες





Όλοι αντιδρούμε διαφορετικά  
Παρατηρούμε τι είναι αυτό  
που μας βοηθάει  
Έλεγχος συναισθημάτων  
Έλεγχος σκέψεων



ΑΣΚΗΣΗ: Καλη μερα / κακη μερα

# Το μυστικό της επιτυχίας

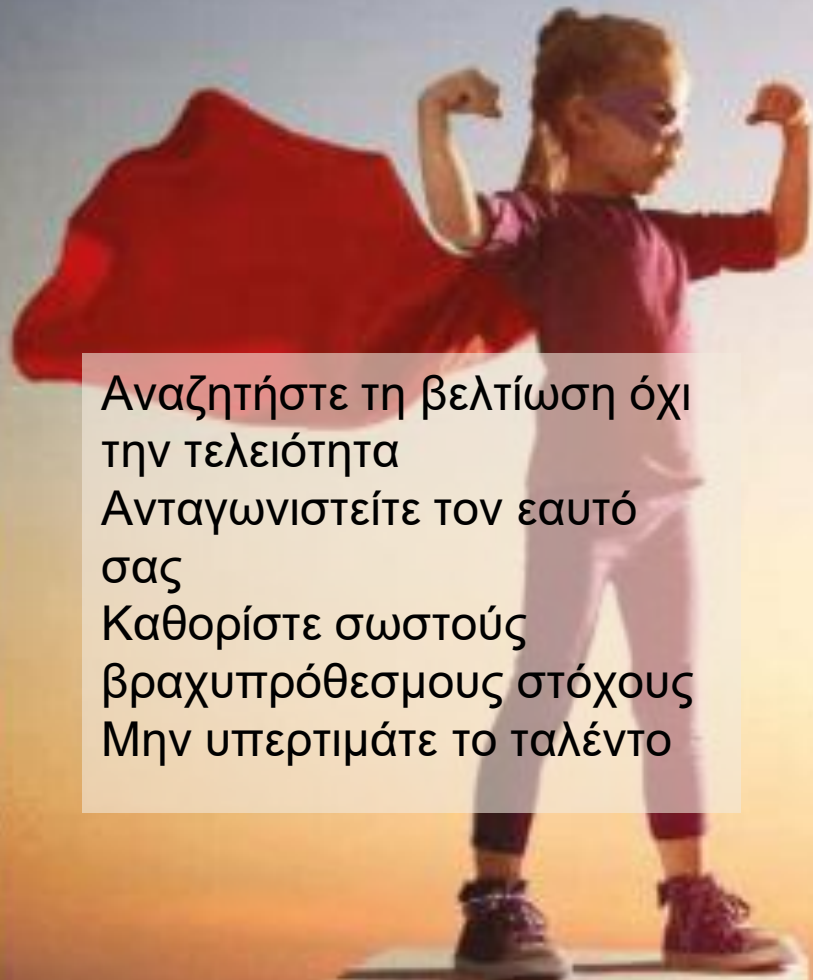
Είναι η  
ενσωμάτωση της  
ψυχολογικής  
προετοιμασίας στην  
καθημερινή μας  
προπόνηση με  
στόχο τον έλεγχο  
στον μέγιστο  
δυνατό βαθμό  
Η καθημερινή  
εξάσκηση του  
μυαλού μας



Παρατήρηση  
Σχεδιασμός  
Διόρθωση  
Επανάληψη  
Αλλαγή

© Matias Capizzano

## Tips



Αναζητήστε τη βελτίωση όχι την τελειότητα  
Ανταγωνιστείτε τον εαυτό σας  
Καθορίστε σωστούς βραχυπρόθεσμους στόχους  
Μην υπερτιμάτε το ταλέντο

Βρείτε τον τρόπο αντιμετώπισης και όχι τη δικαιολογία  
Προσαρμοστείτε στις νέες προκλήσεις  
Επικεντρωθείτε σε ό,τι μπορείτε να ελέγξετε  
Βλέπουμε την αποτυχία του παρελθόντος ως πολύτιμο μάθημα  
Πάρτε ρίσκο, βγείτε από την ζώνη άνεσης  
Εμμονή και επιμονή παρά την αποτυχία



## Ατο Bolton

*«όταν χάνεις, το καλό είναι ότι η επόμενη ημέρα είναι μια νέα ημέρα και όλα ξεκινούν από το μηδέν.»*

*«Όταν κερδίζεις, το κακό είναι ότι η επόμενη ημέρα είναι μια άλλη ημέρα και όλα ξεκινούν από το μηδέν!»*

**Σας Ευχαριστώ!!!**

- Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό (Θεοδωράκης, Γουδας, Παπαιωάννου)
- Αθλητική Ψυχολογία (Δογάνης)
- Ψυχολογία του Αθλητισμού και της Άσκησης (Gould Daniel)
- Αθλητική Ψυχολογία (Cox)
- Προπονητής και Αθλητική Ψυχολογία (Martens)
- Ψυχολογική Υποστήριξη στον Αθλητισμός και την Άσκηση για Υγεία (Θεοδωράκης, Χατζηγεωργιάδης, Ζουρμπάνος)

## Βιβλιογραφία