

# ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗ

# ΕΠΙΣΤΗΜΗ

ΤΟΜΟΣ 2, No 1  
ΜΑΡΤΙΟΣ 1987



ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ  
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΗΝΩΝ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

## ΨΥΧΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΨΥΧΟΡΥΘΜΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΣΤΟ ΜΠΑΣΚΕΤ-ΜΠΟΛ

**ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΣΤΑΛΙΚΑΣ**

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ

Η γρήγορη εξέλιξη του σύγχρονου αθλητισμού ανεβάζει την ιδιαίτερη σημασία της οργάνωσης της ψυχικής προετοιμασίας. Ο αγώνας είναι, χωρίς αμφιβολία, το καλύτερο «σχολείο» για την ανάπτυξη όλων αυτών των ιδιοτήτων, που απαιτούνται από τον αθλητή. Δεν είναι σύμπτωση ότι η ψυχική σταθερότητα και η ψυχική διάρκεια του αθλητή αντιπαραβάλλονται με τις εμπειρίες του. Κάτω από τις παρούσες συνθήκες βελτίωσης της απόδοσης θα ήταν παράτολμο και αφελές να καλλιεργηθεί η εμπειρία μόνο για να εξασφαλιστεί η αναγκαία ψυχική αγωνιστική ετοιμότητα του αθλητή. Πρέπει να βρεθούν μέσα και τρόποι, ώστε να εκτοπιστεί η αποκτημένη ψυχική σταθερότητα από μια σχετικά βραχυχρόνια ενσυνείδητη και σκόπιμη διαδικασία παιδείας.

Η ψυχική προετοιμασία παίζει το ρόλο μιας τέτοιας διαδικασίας. Εγγύαται την επιταχυνόμενη και αποτελεσματική εξέλιξη αυτών των ψυχικών ιδιοτήτων, που διαμορφώθηκαν στην αθλητική εμπειρία αυτόματα και όχι ενσυνείδητα. Αυτός είναι ο ρόλος της προετοιμασίας για τους ψυχικά όχι αρκετά σταθεροποιημένους αθλητές.

Ο αθλητισμός στην εποχή μας χαρα-

κτηρίζεται από την τάση μείωσης του ορίου ηλικίας και μάλιστα της αθλητικής εμπειρίας των ρέκορντμεν και των πρωταθλητών. Σε πολλά είδη αγωνισμάτων συναντάμε νέους πρωταθλητές με περιορισμένη αθλητική εμπειρία. Αυτή η τάση δίνει ακόμα μεγαλύτερο βάρος στην ψυχική προετοιμασία του αθλητή.

Με την ανάλυση της ψυχικής έκφρασης των πρωταθλητών αποδεικνύεται ότι οι μέθοδοι της ψυχικής προετοιμασίας, όπως και τα άλλα μέρη της αθλητικής προετοιμασίας, εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την ατομική ιδιαιτερότητα του αθλητή. Οι υψηλές επιδόσεις στον αθλητισμό δεν είναι πάντα το άμεσο αποτέλεσμα μιας πλήρους τεχνικής εκτέλεσης. Είναι πολύ περισσότερο το αποτέλεσμα της ικανότητας του αθλητή να αξιοποιεί, όσο το δυνατόν καλύτερα, τις δυνάμεις του και να εξομαλύνει τις αδυναμίες του.

Η ικανότητα ψυχικής αναπλήρωσης του ανθρώπου εξωτερικεύεται πάντα με την ψυχική του δραστηριότητα. Αυτό το φαινόμενο παρατηρείται και στον αγώνα. Η ανεπαρκής έκταση της αντίληψης αναπληρώνεται με την ελαστικότητα της προσοχής, η ανεπαρκής πληροφορόφορηση πάνω στην ικανότητα απόδοσης του αντιπάλου με την καλύτερα

προπονούμενη ταχύτητα «προσανατολισμού» και την ικανότητα παρατήρησης, η συναισθηματική αστάθεια με τη διανοητική συνδυαστική ικανότητα, ο διανοητικός κάματος με την πολλαπλότητα των διανοητικών συνηθειών κ.λ.π. (Rodionow A.W., 1982).

Αυτό το γεγονός επισημαίνει ότι η ψυχική προετοιμασία θα πρέπει να πραγματοποιείται εκλεκτικά, ώστε να αναπτύσσονται αυτές οι ιδιότητες του αθλητή, που παίζουν σημαντικό ρόλο κατά τη διάρκεια του αγώνα στην ψυχική του δραστηριότητα και την επιμονή. Κατά την ψυχική προετοιμασία του αθλητή δεν θα πρέπει αυτές να ανάγονται στη συμπτωματική εξέλιξη ούτε στις ψυχικές δυνατότητες που διαμορφώθηκαν από την αθλητική του εμπειρία.

Στο σύγχρονο αθλητισμό δεν μπορούμε να περιοριστούμε στην αυτόματη ψυχική διαμόρφωση του αθλητή. Είναι ουσιώδες να καθορίσουμε τα μέσα, τους τρόπους και τους κανόνες για τη συνειδητή ψυχική καλλιέργειά του. Όπως και οι άλλοι τομείς της αθλητικής προετοιμασίας, έτσι και η ψυχική προετοιμασία θα πρέπει να είναι κατευθυνόμενη διαδικασία.

Αναμφίβολα η καθοδήγηση και η κατεύθυνση των ψυχικών διαδικασιών του αθλητή κατά τη συμμετοχή στον αγώνα είναι ένα δύσκολο και πολύπλοκο αλλά όχι άλυτο πρόβλημα. Αυτό το αποδεικνύουν οι επιτυχίες της ψυχολογίας, όπου αναλύονται οι μηχανισμοί των ψυχικών φαινομένων και διευκολύνονται έτσι οι τρόποι διαμόρφωσης και καθοδήγησής τους (D. Martin, 1974).

Το ερώτημα όμως που τίθεται είναι: «Πώς μπορούμε να αυτορυθμίσουμε και να μεγιστοποιήσουμε συνειδητά ορισμένες ψυχικές ιδιότητες και ψυχο-

φυσιολογικές ικανότητες;».

Την απάντηση πάνω στο ερώτημα αυτό θα μας τη δώσουν οι ψυχορυθμιστικές μέθοδοι και η εφαρμογή τους στον αθλητισμό, και ιδιαίτερα στο μπάσκετ.

Η δυνατότητα να μεταβάλλουμε ενεργητικά μόνοι μας ψυχοφυσιολογικές διαδικασίες στον οργανισμό – σε ορισμένα όρια – με την άσκηση σκόπιμης ψυχικής επίδρασης για να μπορούμε να αυτοκυριαρχούμαστε με την πάροδο του χρόνου καλύτερα, έχει βασική και επίκαιρη σπουδαιότητα, καθώς και αποφασιστική σημασία από άποψη προοπτικής για όλους τους τομείς της κοινωνικής μας ζωής. Για τον αθλητισμό η δυνατότητα αυτή αποτελεί ήδη σήμερα ένα σημαντικό απόθεμα ικανοτήτων (επιδόσεων), το οποίο αξιοποιείται ολοένα και περισσότερο από τις προηγμένες αθλητικά χώρες για τη μακροπρόθεσμη βελτίωση των επιδόσεων και για την άμεση αγωνιστική προετοιμασία.

### **Τί είναι όμως οι ψυχορυθμιστικές μέθοδοι;**

Με τον όρο ψυχορυθμιστικές μέθοδοι εννοούμε όλες τις μορφές άσκησης ξένης επίδρασης (επιρροής) ή αυθυποβολής, που με την εφαρμογή και τη βοήθειά τους επιχειρείται ο συνειδητός επηρεασμός ψυχοφυσιολογικών λειτουργιών και ψυχικών διαδικασιών. Κατά κανόνα πρόκειται για σκόπιμη (προς ορισμένο σκοπό κατευθυνόμενη) μεταβολή αυτόνομων λειτουργιών και διαδικασιών. Ασκείται λοιπόν επίδραση με ψυχικά μέσα, με τα οποία μπορούμε, με βάση τις ανακλαστικές λειτουργίες, να μεταβάλλουμε ψυχοφυσιολογικές

διαδικασίες, οι οποίες δεν είναι προσιτές με άμεση ηθελημένη καθοδήγηση. Η ουσία των ψυχορυθμιστικών μεθόδων προπόνησης συνίσταται στο γεγονός ότι ο άνθρωπος, βασιζόμενος σε ποικίλες αντιλήψεις και εμπειρίες, τις οποίες απόκτησε στη διαδικασία αναμέτρησής του με το περιβάλλον και τον οργανισμό του (ένταση, χαλάρωση, βαρύτητα, θερμότητα), καθιστά τον εαυτό του αντικείμενο της άσκησης για να επηρεάσει προς ορισμένο σκοπό τις εσωτερικές προϋποθέσεις με την παραπάνω έννοια.

### Πού στοχεύουν;

Όλες οι ψυχορυθμιστικές μέθοδοι στοχεύουν κυρίως στη χαλάρωση και την ενεργοποίηση του αθλητή.

Συγκεκριμένα:

- Στην καλύτερευση της λειτουργικής κατάστασης, εφόσον παρεμποδίζεται η κόπωση και επιτυγχάνεται η αποκατάσταση.
- Στην καλύτερευση της τεχνικής διαδικασίας της κίνησης μέσω μιας σωστής δυναμικής παράστασης πριν από την εκτέλεση της κίνησης.
- Στην καλύτερευση της προετοιμασίας και για διαφορετικές αγωνιστικές καταστάσεις.
- Στην καλύτερευση της ψυχικής κατάστασης του αθλητή μέσω θετικών συγκινησιακών-αρμονικών επιδράσεων του ψυχορυθμιστικού επηρεασμού.

### ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΨΥΧΟΡΥΘΜΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ

Μια κατάταξη των ΨΡΜ που εφαρμόζονται στον αθλητισμό μπορεί να γίνει

κάτω από διαφορετικό πρίσμα. Λόγω της πληθώρας και των παραλλαγών των διάφορων μεθόδων, που πολλές φορές απαλείφουν τα συγκεκριμένα όρια μεταξύ τους, είναι όλες οι απόψεις ως προς την ταξινόμηση – όπως για κάθε ένταξη σε μια κατηγορία – ατελείς. Για την κατανόηση αυτού του προβλήματος θα περιγραφούν διάφορες μέθοδοι, δίνοντας έτσι το πλαίσιο μιας γενικής εικόνας. Ανάλογα με τον τρόπο της επίδρασής τους στη φυσιολογία, χωρίζονται οι ΨΡΜ στους εξής τρεις τομείς: (Βλέπε Πίνακα 1).

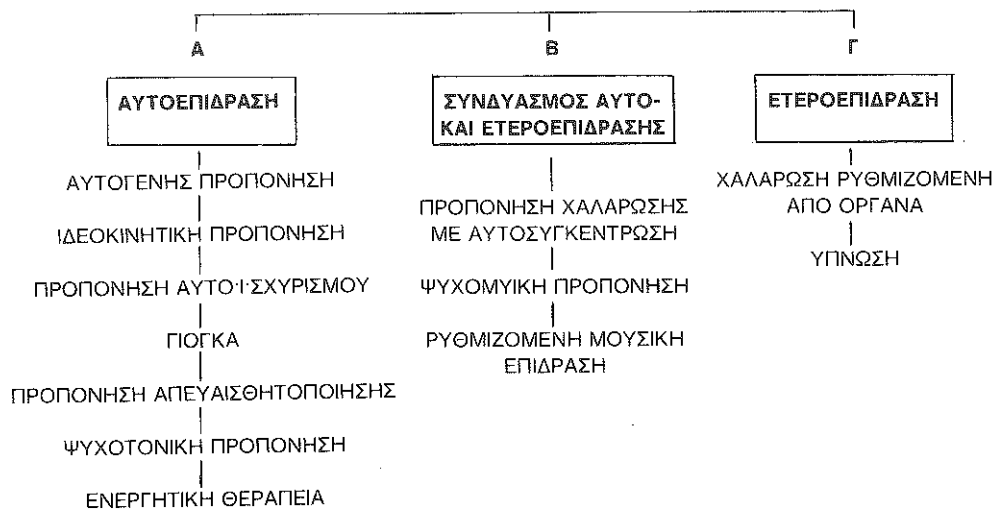
Ένας ουσιαστικός όρος για να επιτευχθεί συνεχής επιτυχία στην άσκηση είναι η σωστή τοποθέτηση του ασκούμενου έναντι των ΨΡΜ. Αυτό σημαίνει ότι ο ασκούμενος πρέπει να θέλει το αποτέλεσμα και όχι να ενοχλεί την πορεία της άσκησης με αντίθετες παραστάσεις (αντιλήψεις). Επιτυχίες σημειώνονται μόνο με τη συνεχή εφαρμογή. Για την εφαρμογή όλων των ΨΡΜ ισχύει ότι μετά από τον έναν κύκλο ασκήσεων πρέπει να γίνεται εργασία με μια ΨΡΜ περίπου δύο φορές την εβδομάδα αυτοτελώς. Δεν συνιστάται η εργασία με πολλές ΨΡΜ συγχρόνως, διότι στην περίπτωση αυτή παραμελείται συχνά η ποιότητα και η ένταση της άσκησης.

Η επιλογή και η εφαρμογή των ΨΡΜ πρέπει να γίνεται υπεύθυνα, σύμφωνα με τις αθλητικές απαιτήσεις, την υπάρχουσα (επίκαιρη) κατάσταση και τις ψυχικές ιδιότητες απόδοσης και συμπεριφοράς των αθλητών.

Η κακή χρήση μιας ΨΡΜ, που δεν έχει σχέση με τις αθλητικές απαιτήσεις, δεν θα παρακινήσει το άτομο για άσκηση. Γι' αυτό και η τελική απόφαση για την επιλογή και την εφαρμογή μιας ΨΡΜ στην πορεία της προετοιμασίας πρέπει να γίνεται μόνο σε στενή συ-

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

**ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΨΥΧΟΡΥΘΜΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ  
ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥΣ**



νεργασία κα συμφωνία προπονητή, γιατρού και ψυχολόγου.

Από το γιατρό ή τον ψυχολόγο πρέπει να εξετάζεται η καταλληλότητα των αθλητών για τις επιμέρους ΨΡΜ. Η εξέταση μπορεί να γίνει με την αξιολόγηση ψυχοφυσιολογικών αντιδράσεων (καρδιακή συχνότητα, EEG, γαλβανική αντίδραση δέρματος κ.ά.), καθώς και με τη σκόπιμη υποβολή ερωτήσεων και την παρατήρηση της συμπεριφοράς. Κατά την επιλογή και τη χρησιμοποίηση ΨΡΜ πρέπει να λαμβάνονται παράλληλα υπόψη οι ιδιαιτερότητες της ηλικίας των αθλητών. Αυτό ισχύει κυρίως για την επιλογή που έχει σχέση με την ηλικία και τη χρησιμοποίηση μορφών της αυτογενούς προπόνησης, της ιδεοκινητικής προπόνησης και της ρυθμικής επίδρασης της μουσικής.

**Ψυχορυθμιστικές μέθοδοι χαλάρωσης**

Οι μέθοδοι χαλάρωσης εφαρμόζονται με σκοπό τόσο τη χαλάρωση ανάμεσα σε δύο προπονήσεις ή αγωνιστικές δοκιμασίες όσο και την εξάλειψη πολύ ισχυρών συγκινησιακών διεγέρσεων, λόγω επικείμενου αγώνα ή λόγω αϋπνίας. Οι προϋποθέσεις για την επιτυχή εφαρμογή είναι:

- Ο αθλητής πρέπει από την αρχή να ασκείται οικειοθελώς και ενεργά. Χωρίς την ανάλογη διάθεσή του απέναντι στην ΨΡΜ δεν είναι δυνατή μια επιτυχής εφαρμογή.
- Η εφαρμογή των ΨΡΜ πρέπει να έχει καθοριστεί μακροπρόθεσμα στο σχέδιο προπόνησης και θα πρέπει να περιοριστεί στα στάδια με τη μεγαλύτερη επι-

βάρυνση όσον αφορά στην προπόνηση. Έτσι η εφαρμογή της μεθόδου βιώνεται ως απαραίτητη από τον αθλητή.

- Η εφαρμογή των ΨΡΜ είναι μόνο τότε δυνατή, όταν κανείς κατέχει τη μέθοδο.

Με ανεπαρκή σταθερότητα υπάρχει ο κίνδυνος της αποτυχημένης εφαρμογής, με αποτέλεσμα να προκύπτουν βιώματα αποτυχίας που έχουν σαν επακόλουθο μια αρνητική στάση. Όλες οι μέθοδοι έχουν νόημα μόνο σε συνδυασμό με άλλες μεθόδους αποκατάστασης, όπως διατροφή, φυσιοθεραπεία, αθλητικό τρόπο ζωής.

### **Ψυχορυθμιστικές μέθοδοι δραστηριοποίησης**

#### **Τυπικός σχεδιασμός για την ψυχολογική προετοιμασία στους αγώνες**

Η εφαρμογή της μεθόδου χαλάρωσης έχει κατ' αρχή το επιθυμητό αποτέλεσμα να βρίσκονται οι αθλητές σε μια κατάσταση χαλάρωσης (κόπωσης), που μπορεί όμως να εμποδίσει μια επακόλουθη σωματική άσκηση. Πριν λοιπόν από την προπόνηση και πριν από τον αγώνα δεν συνιστάται η εφαρμογή αυτών των μεθόδων. Για να εκλείψει αυτό το μειονέκτημα έγιναν πολλές έρευνες, πώς δηλ. μπορεί να επιτευχθεί με τύπους (τυποπ. προτάσεις) δραστηριοποίησης μια στροφή προς την αθλητική δραστηριότητα, μια συγκέντρωση στο κάθε πρόβλημα προπόνησης ή αγώνα.

Οι μέθοδοι χαλάρωσης στρέφονται προς τις ασυνειδητές και τις συγκινησιακές διεργασίες, ενώ οι επιδράσεις των μεθόδων δραστηριοποίησης στρέφονται προς τις γνωστικές διεργασίες, προς τις κινητικές διαδοχές, την τοποθέτηση και τη συμπεριφορά.

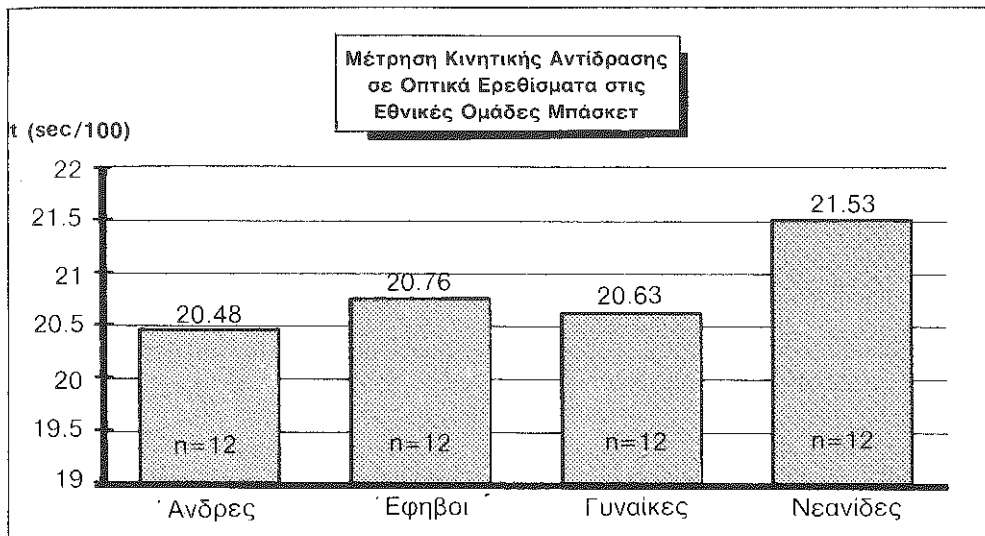
Ο τυπικός σχεδιασμός ΤΣΣ, που χαρακτηρίστηκε από τον Frestler (1972) σαν ενεργή θεραπεία, χρησιμεύει στη δημιουργία μιας αισιόδοξης, μαχητικής διάθεσης όταν υπάρχει αβεβαιότητα έναντι του αντιπάλου, του διαιτητή και της ατομικής ικανότητας απόδοσης.

Με την απαίτηση της γρήγορης προσαρμογής σε εξωτερικές συνθήκες αγώνων, την κινητοποίηση όλων των ψυχικών και των φυσικών δυνάμεων προς την απαιτούμενη κατεύθυνση, τη γρηγορότερη υπερνίκηση των αρχικών δυσκολιών κ.ά. επιτυγχάνεται μια δραστηριοποίηση της συμπεριφοράς ως προς την απόδοση.

Οι ΨΡΜ έχουν μόνο τότε αποτελεσματικότητα στον αθλητισμό, όταν αντιμετωπίζονται στη διαδικασία εκπαίδευσης και αθλητικής διαπαιδαγώγησης, όπως και κάθε άλλο μέσο προπόνησης, δηλ. όταν ενσωματώνονται στη διαδικασία εκπαίδευσης και αθλητικής διαπαιδαγώγησης σύμφωνα με τις (αθλητικές) απαιτήσεις και τις υποχρεώσεις. Από αυτή την άποψη δεν αποτελούν πρόσθετα μέσα και μεθόδους (με την έννοια του ψυχικού «δράστη»), που υφίστανται παράλληλα με την διαδικασία προπόνησης, αλλά όπως οι φυσιοπροφυλακτικές και φυσιοθεραπευτικές μέθοδοι, απαραίτητα συστατικά στοιχεία της προπόνησης για τη βελτίωση και την αύξηση της ψυχικής ετοιμότητας για επιδόσεις. Το γεγονός ότι με μια σκόπιμη επίδραση ψυχικών μέσων μπορούν να μεταβληθούν συγχρόνως φυσιολογικές διαδικασίες, υπογραμμίζει τη σπουδαιότητα των ΨΡΜ για τον αθλητισμό.

#### **Αντικειμενοποίηση των αποτελεσμάτων των ψυχορυθμιστικών μεθόδων**

Την ψυχορυθμιστική προπόνηση δεν



**ΣΧΗΜΑ 1** Εδώ βλέπουμε ότι οι άνδρες υπερέχουν σαφώς έναντι όλων. Ακολουθούν οι γυναίκες, οι έφηβοι και τελευταίες οι νεανίδες. Τα αποτελέσματα κρίνονται γενικά ως ικανοποιητικά και ειδικά για τους εφήβους κρίνονται πολύ ικανοποιητικά (για την ηλικία τους).

Διαπιστώνεται επίσης (με εφαρμογή του t-test) ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στην κινητική αντίδραση (οπτικά ερεθίσματα) ούτε μεταξύ Ανδρών και Εφήβων, ούτε μεταξύ Γυναικών και Νεανίδων.

μπορεί να τη μάθει κανείς σε δευτερόλεπτα, ούτε να τη μετρήσει με μονάδες βάρους. Οι ΨΡΜ με τη μορφή της προπόνησης οδηγούν σιγά-σιγά τον προπονούμενο σε ένα νέο ψυχοσυγκινησιακό επίπεδο, που του παρουσιάζεται σαν κάτι πολύ φυσικό.

Παρόλα αυτά υπάρχουν πολλών ειδών τρόποι για να κατανοηθεί η επίδραση των ΨΡΜ. Διαχωρίζουμε τις φυσιολογικές και ψυχολογικές μεθόδους μέτρησης και σαν κριτήριο χρησιμεύει για μας σε τελευταία ανάλυση η ίδια η απόδοση.

### Μέθοδοι ψυχοφυσιολογίας

Οι μέθοδοι ψυχοφυσιολογίας συνδέ-

ονται με το ύψος των εξόδων των μηχανημάτων και γι' αυτό δεν χρησιμοποιούνται παντού και πάντοτε. Οι κυριότερες μέθοδοι είναι:

- μέτρηση της επιδερμικής θερμοκρασίας,
- μέτρηση της συχνότητας αναπνοής,
- μέτρηση της συχνότητας της καρδιάς (ηλεκτροκαρδιογράφημα),
- μέτρηση της επιδερμικής αντίστασης,
- ηλεκτρομυογραφία,
- ηλεκτροεγκεφαλογράφημα.

### Κριτήρια απόδοσης

- Μέτρηση της απόδοσης σε σχέση με την εφαρμογή των ΨΡΜ πριν από την

εκμάθηση ή σε μια ομάδα ελέγχου ή υποκειμενικά, σύμφωνα με την κρίση ύστερα από μια εντύπωση.

Για να αποκτήσουμε επαρκείς γνώσεις για τον τρόπο επίδρασης των ΨΡΜ, πρέπει τις μεθόδους αντικειμενοποίησης των αποτελεσμάτων να τις χρησιμοποιούμε όσο το δυνατόν πολυσυνθετότερα. Έτσι γίνεται κατανοητό ένα μεγάλο πεδίο των μεθόδων. Ένα πρέπει όμως να ληφθεί υπόψη: διαφορετικοί αθλητές μπορούν να αντιδράσουν στην ίδια μέθοδο διαφορετικά.

Πριν αναφερθώ στις επιμέρους ΨΡΜ,

θεωρώ σκόπιμο ν' αναφερθώ περιληπτικά στα ψυχολογικά αποτελέσματα της Εθνικής Μπάσκετ Ανδρών. (Βλέπε Σχ. 1, 2, 3, 4, 5).

Η αξιολόγηση προσωπικότητας θα δημοσιευτεί σ' επόμενη εργασία μας.

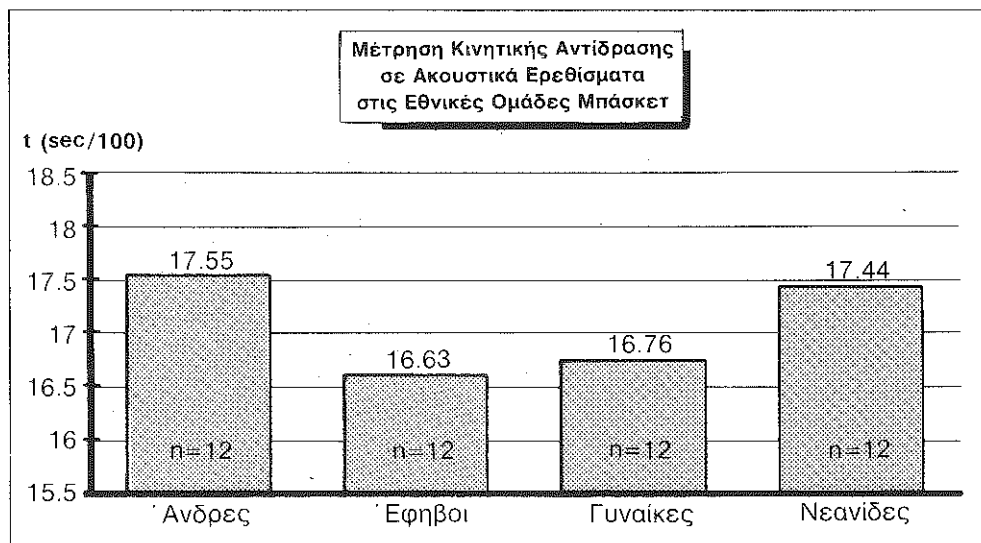
Η αξιολόγηση έγινε εν όψει των Πανερωπαϊκών αγώνων και 6 εβδομάδες πριν από τους αγώνες.

Δεν μπορεί να εφαρμοστεί καμία μέθοδος αν πρώτα ο ψυχολόγος δεν γνωρίζει τον αθλητή ή την ομάδα για να μπορεί να εφαρμόσει και την κατάλληλη μέθοδο.

ΕΚΑΕ

Τμήμα Αθλητικής Ψυχολογίας

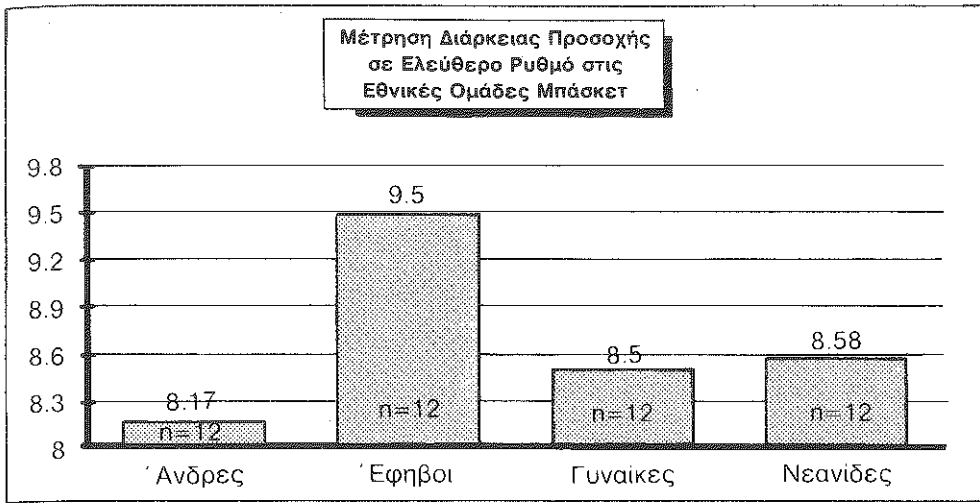
### ΨΥΧΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΜΠΑΣΚΕΤ



**ΣΧΗΜΑ 2** Εδώ βλέπουμε ότι οι έφηβοι υπερέχουν έναντι όλων. Ακολουθούν οι γυναίκες, οι νεανίδες και τελευταίοι οι άνδρες. Τα αποτελέσματα κρίνονται ως ικανοποιητικά.

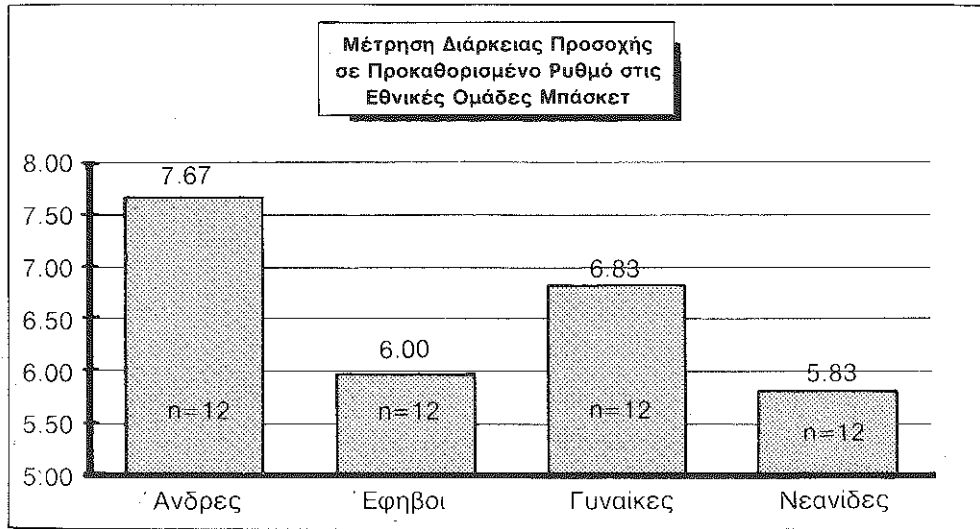
Διαπιστώνεται επίσης (με εφαρμογή του t-test) ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στην κινητική αντίδραση (ακουστικά ερεθίσματα) ούτε μεταξύ Ανδρών και Εφήβων, ούτε μεταξύ Γυναικών και Νεανίδων.





**ΣΧΗΜΑ 3** Οι δείκτες αξιολόγησης είναι με μέσο όρο το 5 και άριστα το 10. Διαπιστώνουμε εδώ ότι όλες οι ομάδες κυμαίνονται μεταξύ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΑ και ΑΡΙΣΤΑ, με πρώτους τους Εφήβους και στη συνέχεια τις Νεανίδες.

Διαπιστώνεται επίσης (με εφαρμογή του t-test) στατιστικά σημαντική διαφορά (στο επίπεδο 5%) μεταξύ Ανδρών και Εφήβων (καλύτεροι οι εφηβοί), ενώ τέτοια διαφορά δεν υπάρχει μεταξύ Γυναικών και Νεανίδων.



**ΣΧΗΜΑ 4** Οι δείκτες αξιολόγησης είναι με μέσο όρο το 5 και άριστα το 10. Διαπιστώνουμε ότι οι Άνδρες και στη συνέχεια οι Γυναίκες υπερέρχονται αντιστοίχως των Εφήβων και Νεανίδων. Τα αποτελέσματα κρίνονται ως μέτρια.

Εν όψει αγώνων επιβάλλεται οι αθλητές να βρίσκονται μεταξύ 9 και 10, δηλ. στο άριστο επίπεδο. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με ειδική ψυχική προετοιμασία.

Διαπιστώνεται επίσης (με εφαρμογή του t-test) στατιστικά σημαντική διαφορά (στο επίπεδο 5%) μεταξύ Ανδρών και Εφήβων (καλύτεροι οι άνδρες), ενώ τέτοια διαφορά δεν υπάρχει μεταξύ Γυναικών και Νεανίδων.

ΕΚΑΕ

Τμήμα Αθλητικής Ψυχολογίας

## ΨΥΧΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΘΝΙΚΗΣ ΜΠΑΣΚΕΤ ΑΝΔΡΩΝ

## ΜΕΣΟΙ ΟΡΟΙ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ

σύνολο	128	127	132	137	141	140	143	149	147	153
σωστά	121	122	128	132	136	135	137	145	143	148
διορθωμένα										

χρόνος,

λεπτά

3'

6'

9'

12'

15'

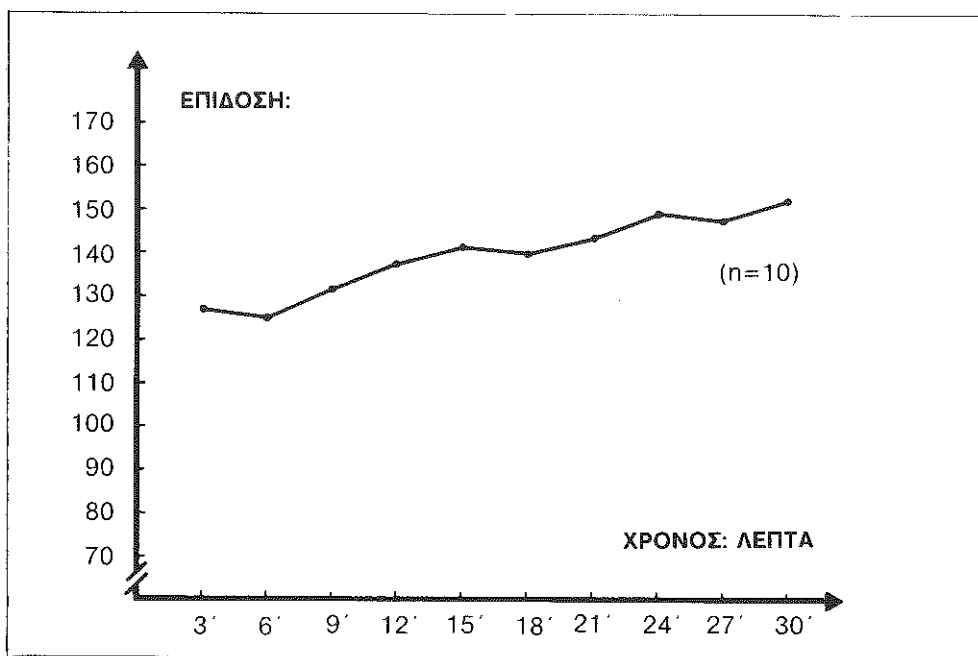
18'

21'

24'

27'

30'



**ΣΧΗΜΑ 5** Για την αξιολόγηση της επίδοσης αυτοσυγκέντρωσης – που διαρκεί 30 λεπτά και αποτελεί ειδική μέτρηση – μας ενδιαφέρει τόσο η ποσότητα όσο και η αύξηση της επίδοσης ανά τρίλεπτο.

Από μια επισκόπηση του πίνακα των μέσων όρων αλλά και από το διάγραμμα διαπιστώνει κανείς πως η Εθνική Μπάσκετ Ανδρών, συνολικά αρχίζει στο πρώτο τρίλεπτο με επίδοση 128 και τελειώνει με μια επίδοση στο τελευταίο τρίλεπτο 153.

Αυτό σημαίνει ότι η επίδοση της ομάδας συνολικά, βρίσκεται στο επίπεδο ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΑ, δηλ., μια κλίμακα κάτω από το άριστα.

Αυτό που μας ενδιαφέρει επίσης είναι η επίδοση στο 15ο λεπτό, ιδιαίτερα δε να μην έχουμε πτώση, γιατί αυτό θα σήμαινε «πρόβλημα» στην αυτοσυγκέντρωση.

**ΨΥΧΟΡΥΘΜΙΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**

ΜΕΘΟΔΟΣ	ΠΕΔΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ	ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ
Ρυθμιζόμενη μουσική επίδραση με αυτογενή προπόνηση	Εναρμόνιση της βασικής και συγκινησιακής κατάστασης πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από αγώνες υψηλών αξιώσεων, όπως και προπονητικών επιβαρύνσεων.	7-10 λεπτά	Εναρμόνιση και ενεργοποίηση συγκινησιακών διαδικασιών.  Ενίσχυση σωματικής και ψυχικής χαλάρωσης και ανάπαυσης.
Ιδεοκινητική προπόνηση (ΙΠ)	Υποστήριξη των κεκτημένων κινητικών ικανοτήτων και της σταθεροποίησής τους.  Ενίσχυση της διατήρησης κινητικών επιδεξιοτήτων. Ακριβής ανατύπωση και σταθεροποίηση του «εσωτερικού προτύπου».	3-5 λεπτά	Βελτίωση της ικανότητας «προσανατολισμού» (ικανότητα παράστασης).  Βελτίωση της αίσθησης του ρυθμού και του χρόνου όπως και της ποιότητας επιδόσεων που απαιτούν αυτοσυγκέντρωση.
Χαλάρωση με αυτοσυγκέντρωση	Μερική μυική και γενική σωματική χαλάρωση.	10-15 λεπτά	Βελτίωση της σωματικής ετοιμότητας για επίδοση και βελτίωση της συντονιστικής ικανότητας.
Γιόγκα - Yoga	Σωματική και ψυχική χαλάρωση, ηρεμία και συγκέντρωση σύμφωνα ή όχι με τις προπονητικές απαιτήσεις.	8-10 λεπτά	Μετρίαση μη πρόσφορων συγκινησιακών ερεθισμάτων.  Μείωση της ευαισθησίας απέναντι σε εξωτερικές επιβαρύνσεις όπως και βελτίωση της ικανότητας συγκέντρωσης.  Χαλάρωση και ανάπαυση.
Ενεργητική θεραπεία Aktivtherapie	Τοποθέτηση και διόρθωση της συμπεριφοράς απέναντι στον εαυτό του, στον αντίπαλο και στις απαιτήσεις του αγώνα.	5-7 λεπτά	Βελτίωση της ποιότητας της ρύθμισης των ενεργειών σε υψηλές κινητικές απαιτήσεις.

ΜΕΘΟΔΟΣ	ΠΕΔΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ	ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ
	Μείωση των ψυχονευροφυτικών διαταραχών.		Αύξηση της αυτοπεποίθησης, της ικανότητας να ξεπερνά τις δύσκολες καταστάσεις και της θέλησης για επίδοση, όπως και της ετοιμότητας να ρισκινδυνεύει.  Μείωση των ανασταλτικών καταστάσεων επίδοσης και ενεργοποίηση για αύξηση επίδοσης συγκινησιακών καταστάσεων.
Χαλάρωση ρυθμιζόμενη από όργανο Apparativ Gesteuerte Relaxation	Μετάβαση από την εργοτρόπο στην τροφοτρόπο κατάσταση.  Μείωση των διαταραχών ύπνου σαν αποτέλεσμα των υψηλών προπονητικών ή αγωνιστικών επιβαρύνσεων όπως κατά την υψηλή συγκινησιακή διεγερση στην προεκκλητική κατάσταση.	15-20 λεπτά	Ψυχική και σωματική ηρεμία, χαλάρωση και ανάπαυση. Μείωση των διαταραχών στον ύπνο. Αύξηση της αυθυποβολής σε συνδυασμό με άλλες ΨΡΜ.
Ψυχομυική προπόνηση (ΨΜΠ) Psychomuskular Training	Μερική και γενική ψυχομυική και σωματική χαλάρωση μετά από προπονητικές επιβαρύνσεις.  Ψυχική ενεργοποίηση σχετική με τις προπονητικές απαιτήσεις.	3-5 λεπτά	Βελτίωση της ικανότητας χαλάρωσης και ανάπαυσης των μυικών ομάδων.  Βελτιωμένη σωματική ικανότητα επίδοσης για ειδικές κινητικές απαιτήσεις («Ψυχική προθέρμανση»).
Αυτογενής προπόνηση Autogenes Training	Μεγιστοποίηση της προεκκλητικής κατάστασης.  Επιτάχυνση της αποκατάστασης μετά από τις προπονητικές και αγωνιστικές επιβαρύνσεις.  Σε συνδυασμό με άλλες μεθόδους αύξηση της επίδρασής τους.	3-5 λεπτά	Σωματική και ψυχική χαλάρωση και ανάπαυση.  Βελτίωση της ικανότητας ανατύπωσης στην κινητική μάθηση.  Βελτίωση της ετοιμότητας και θέλησης για απόδοση.

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Frester, R: Psychoregulative Verfahren und ihre Anwendung in Sport. In: Medizin und Sport 20 (1980) H. 10.
2. Geron, E.: Methoden und Mittel zur Psychischen Vorbereitung des Sportlers. Verlag Hofmann. Schorndorf 1975.
3. Martin, D.: Thesen zum Mannschaftsführungs und Mannschaftsfertigungsprozess, in information zum training (1974). 18/2 dsb.
4. Schellenberger, H.: Die Anwendung Psychoregulativer Verfahren in den Sportspielen, in Psychologie im Sportspiel Sportverlag. Berlin 1981.
5. Σταλίκας, Α.: Η αναγκαιότητα της Ψυχικής Προετοιμασίας των αθλητών. «Περιοδικό Αθλητική Ψυχολογία», τεύχος 2-3, Αθήνα, 1984.
6. Rodionow, A.W.: Psychologie in Training und Wettkampf Hofmann. Verlag 1982.

---

**ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ:** ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΣΤΑΛΙΚΑΣ  
ΚΛΙΝ. ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ  
ΕΚΑΕ - ΟΑΚΑ  
ΚΗΦΙΣΙΑΣ 37, Τ.Κ. 15153 ΑΘΗΝΑ

---