

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Ψυχολογικές Δεξιότητες

Η Παρουσίαση

Η παρουσίαση **Ψυχολογικές Δεξιότητες** απευθύνεται σε μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου και δημιουργήθηκε με δική τους πρόταση, που καταγράφηκε κατά την αξιολόγηση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής μέσω webex. Οι ψυχολογικές τεχνικές παράλληλα με την προπόνηση μπορούν να βοηθήσουν στην αρτιότερη προετοιμασία των αθλητών. Συγχρόνως, τα οφέλη του ατόμου από τη βελτίωση των αθλητικών επιδόσεων, μέσω των ψυχολογικών τεχνικών, μπορούν να αξιοποιηθούν σε πολλές και διαφορετικές καταστάσεις και περιβάλλοντα. Στην παρουσίαση **Ψυχολογικές Δεξιότητες** γίνονται αναφορές στις εξής τεχνικές:

- **Καθορισμός Στόχων**
- **Εξάσκηση Αυτοσυγκέντρωσης**
- **Ψυχολογικές Τεχνικές στην πράξη**
- **Αυτοπεποίθηση - Αυτοεκτίμηση**
- **Τεχνικές μείωσης του άγχους - Νοερή Απεικόνιση**
- **Κίνητρα – Παρακίνηση**

Κάθε τεχνική/θέμα αναλύθηκε σε τέσσερις ενότητες:

Ενότητα 1: **Βίντεο** με θεωρητικό και πρακτικό περιεχόμενο.

Ενότητα 2: **Άρθρο** με θεωρητικό και επεξηγηματικό περιεχόμενο.

Ενότητα 3: **Άσκηση** με θεωρία και πρακτικά θέματα.

Ενότητα 4: **Κουίζ** για να ελεγχθεί η κατανόηση και η εκμάθηση.

Εφαρμογή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Η παρουσίαση παρέχει υλικό για αρκετά 45-λεπτα μαθήματα. Μπορείτε να συνδυάσετε τη θεωρία με την πρακτική, κάνοντας έτσι το μάθημά σας ευχάριστο και διδακτικό. Κάθε θέμα μπορεί να χωριστεί, σε δύο 45-λεπτα μαθήματα ή και περισσότερα, ανάλογα με το μέγεθος και τη δυσκολία της ύλης. Θα μπορούσατε, για παράδειγμα, να χρησιμοποιήσετε στο 1ο μάθημα το **Βίντεο** με το **Κουίζ** και στο 2^ο μάθημα το **Άρθρο** με την **Άσκηση**. Μια άλλη δυνατότητα, η οποία αξιοποιήθηκε και ήταν αποτελεσματική, είναι:

1^ο μάθημα: Βίντεο και Άρθρο

2^ο μάθημα: Άρθρο (επανάληψη - εμβάθυνση) και Κουίζ

3^ο μάθημα: Άσκηση



Ξεμάγνηση στην Παρουσίαση

Στην αρχική σελίδα της παρουσίασης, πατήστε σε οποιοδήποτε σημείο της εικόνας για να μπειτε στο βασικό Μενού. Στη 2^η διαφάνεια υπάρχουν όλες οι ψυχολογικές τεχνικές, μπορείτε να μετακινηθείτε στο θέμα που επιθυμείτε πατώντας (κλικ) πάνω του.

Για το κάθε θέμα υπάρχουν 4 επιλογές, **Βίντεο**, **Άρθρο**, **Άσκηση** και **Κουίζ**. Η Αυτοσυγκέντρωση έχει και δεύτερο βίντεο, αντί για Κουίζ. Στο πρακτικό θέμα των Ψυχολογικών Τεχνικών, υπάρχουν εφαρμοσμένες ασκήσεις στην καλαθοσφαίριση. Εννοείται ότι με τη χρήση κατάλληλων ασκήσεων μπορεί να γίνει αντίστοιχη εφαρμογή και σε άλλα ομαδικά και ατομικά αθλήματα.

Επιστροφή στο βασικό μενού της παρουσίασης γίνεται με το κίτρινο αστέρι που υπάρχει χαμηλά στο κέντρο σε κάθε διαφάνεια. Μεταφορά στην προηγούμενη ή επόμενη διαφάνεια μπορεί να γίνει με τα κίτρινα βελάκια που υπάρχουν.

Για να δείτε/χρησιμοποιήσετε την παρουσίαση, αξιοποιείτε τον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://docs.google.com/presentation/d/1B2E3lMlUYHbTzvl2kKsus1o1hvyqNbvhY1LtillspQ/edit?usp=sharing/>



Πηγές:

Θεοδωράκης Ι., Ζουρμπάνος Ν., Χατζηγεωργιάδης Α. (2015). *Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία*

https://repository.kallipos.gr/pdfviewer/web/viewer.html?file=/bitstream/11419/1254/8/00_master_document-KOY.pdf

Ασκήσεις από το βιβλίο:

Κεφάλαιο 4: Ο δρόμος προς την επιτυχία: Καθορισμός στόχων:

https://repository.kallipos.gr/pdfviewer/web/viewer.html?file=/bitstream/11419/1258/1/05_chapter_4.pdf/

Κεφάλαιο 7: Ο έλεγχος της προσοχής και η αυτοσυγκέντρωση:

https://repository.kallipos.gr/pdfviewer/web/viewer.html?file=/bitstream/11419/1260/1/08_chapter_7.pdf

Κεφάλαιο 8: Αντιμετωπίζοντας το άγχος: Έλεγχος σκέψεων και συναισθημάτων:

https://repository.kallipos.gr/pdfviewer/web/viewer.html?file=/bitstream/11419/1261/1/09_chapter_8.pdf

Κεφάλαιο 6: Η ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης:

https://repository.kallipos.gr/pdfviewer/web/viewer.html?file=/bitstream/11419/1259/1/07_chapter_6.pdf

Κεφάλαιο 5: Από τη φαντασία στην πραγματικότητα: Νοερή απεικόνιση:

https://repository.kallipos.gr/pdfviewer/web/viewer.html?file=/bitstream/11419/1262/1/06_chapter_5.pdf

Κεφάλαιο 2: Η ενίσχυση των κινήτρων:

https://repository.kallipos.gr/pdfviewer/web/viewer.html?file=/bitstream/11419/1256/1/03_chapter_2.pdf

Βίντεο:

<https://youtu.be/nBmPDZnVCxw> Καθορισμός στόχων

<https://www.youtube.com/watch?v=KMyxlZvXa6E> Διαλογίσου εύκολα! 1 minute meditations

<https://youtu.be/vbxUztS8MCK> 4 Σημαντικές Ασκήσεις για Βελτίωση της Αναπνοής

<https://youtu.be/H2CS-ozFaj8> Άσκηση Βαθιάς Χαλάρωσης

<https://www.youtube.com/watch?v=AxqKhzcDgSo> Αυτοεκτίμηση: Πως να αγαπήσεις τον εαυτό σου!

https://youtu.be/1IZ_ZinEwS0 Πώς να διώξετε το άγχος με 6 απλούς τρόπους

https://www.youtube.com/watch?v=8FHkwlaI_Bk&t=86s Η Ευτυχία παρουσιάζεται στο τώρα

Άρθρα:

<https://psychopedia.gr/veltiosi-ton-athlitikon-epidoseon-psichologikes-technikes/> Βελτίωση των αθλητικών επιδόσεων: Ψυχολογικές τεχνικές

<http://canoehellas.weebly.com/research-archives/category/alphathetalambdaetatauiotakappaeta-psiupsilononchiomicronlambdomicrongammaiotaalpha/> Καθορισμός Στόχων

<https://clearmindpro.com/pos-mporo-na-veltioso-tin-aytosygentrosi-moy-kai-na-apodoso-kalytera/> Εξάσκηση Αυτοσυγκέντρωσης

<https://psychinfo.gr/psych-sport/sport-technic/sport-relaxation/> Ψυχολογικές Τεχνικές στην πράξη:

<http://www.i-psyxologos.gr/aftopepithisi/> Αυτοπεποίθηση - Αυτοεκτίμηση

<https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxikis-ygeias/psyxikes-diataraxes/agxos-stres/7057-oi-oxto-epikratesteres-technikes-gia-na-diaxeiristeite-to-agxos.html> Τεχνικές μείωσης του άγχους - Νοερή Απεικόνιση

<http://www.triathlonworld.gr/sports-psychology-motivation/> Κίνητρα – Παρακίνηση