

# ΠΡΟΣΟΧΗ & ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

**ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ  
ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ  
Ph.D.**

# ΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

Προσοχή είναι η διαδικασία που κατευθύνει την πρόσληψη πληροφοριών καθώς αυτές φτάνουν στις αισθήσεις μας. Μέσω των αισθήσεων μας δεχόμαστε πληροφορίες από το περιβάλλον. Κάθε στιγμή, οι αισθήσεις βομβαρδίζονται από παρά πολλά ερεθίσματα.

Έτσι η προσοχή είναι μια **γνωστική διαδικασία** μέσω της οποίας το άτομο κατευθύνει τα ερεθίσματα που ανιχνεύονται μέσω των αισθήσεων.

# ΟΡΙΣΜΟΣ

## ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ

Η αυτοσυγκέντρωση ορίζεται ως ο περιορισμός, η προσήλωση της προσοχής σε συγκεκριμένο ερέθισμα και η διατήρηση της στο ερέθισμα που επιλέχθηκε. Η αυτοσυγκέντρωση είναι η ικανότητα διατήρησης της προσοχής στο επιλεγμένο ερέθισμα για μια χρονική περίοδο. Αλλιώς ονομάζεται διάρκεια προσοχής.

### Martens

Η αυτοσυγκέντρωση είναι η προσπάθεια χωρίς προσπάθεια. Είναι η προσέλκυση του μυαλού από το αντικείμενο στο οποίο πρόκειται να επικεντρωθεί.

**Abernethy, 1993**

## **ΣΗΜΑΣΙΕΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ**

### **(Α) ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ & ΔΙΑΡΚΕΙΑ**

**Είναι ο σπρίντερ σε ετοιμότητα για να αντιδράσει στο σήμα της εκκίνησης;**

**Ο άλτης του ύψους καθώς προετοιμάζεται για την προσπάθεια, είναι κατάλληλα συγκεντρωμένος; Υπάρχει διατήρηση της ετοιμότητας σε αγώνισμα όπως ο δρόμος αντοχής;**

### **(Β) ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΗΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΠΟΛΛΩΝ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ**

**Μπορεί ο αμυντικός στο ποδόσφαιρο να επεξεργασθεί την ταυτόχρονη κίνηση τριών επιθετικών και να αντιδράσει ανάλογα;**

**Μπορεί ο playmaker να επεξεργάζεται ταυτόχρονα τις πληροφορίες σχετικά με τις θέσεις των αμυντικών και την κίνηση των συμπαικτών του;**

# (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

## (Γ) ΕΠΙΛΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

*Αναφερόμαστε στη κατάλληλη επιλογή ερεθισμάτων όταν η απόδοση βασίζεται στη σωστή επιλογή μεταξύ πολλών ερεθισμάτων, κάποια από τα οποία μπορεί να είναι **παραπλανητικά***

Μπορεί ο αμυντικός στο μπάσκετ να επιλέξει τα σωστά ερεθίσματα από την κίνηση του αντίπαλου ώστε να μην δεχθεί την προσποίηση; Μπορεί ο παίκτης που εκτελεί ελεύθερες βολές να αγνοήσει τους θορύβους του πλήθους και να επικεντρωθεί στην εκτέλεση;

# ΠΡΟΣΟΧΗ ΩΣ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ & ΔΙΑΡΚΕΙΑ

## ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΕΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ

Δυο σημαντικοί παράγοντες επηρεάζουν την ετοιμότητα των αθλητών/τριών να αντιδράσουν σωστά ή να εκτελέσουν μια προσπάθεια:

- (α) σωστή διέγερση - η αυξημένη διέγερση συνήθως είναι καταστροφική
- (β) αρνητικές σκέψεις

## ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ

- 1) περιορισμένη δυνατότητα διατήρησης προσοχής για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα
  - 2) η απόδοση μειώνεται κατακόρυφα μετά τα πρώτα 30' αγωνίσματα με διακοπές - χρήση διακοπής για ξεκούραση & επανεστίαση
- αγωνίσματα χωρίς διακοπές - προσοχή σε άσχετα ερεθίσματα για αποφυγή μονοτονίας

# ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

- **ΕΛΕΓΧΟΣ ΔΙΕΓΕΡΣΗΣ**

Καταγραφή επιπέδου διέγερσης για την ανεύρεση του ιδανικού επιπέδου

- **ΡΟΥΤΙΝΕΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ**

Εστιάζουν την προσοχή, αυτοματοποιούν την εκτέλεση εμποδίζουν την πτώση της απόδοσης μετά από διαλείμματα

- **ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ-ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ**

Πρέπει να καθοριστεί το σημείο που πρέπει να βελτιώσει και να διαλέξει μια λέξη που θα περιγράψει & θα υπενθυμίζει το σημείο αυτό

- **ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ**

Άθλημα με επανάληψη εκτέλεσης-χρήση του διαλείμματος για χαλάρωση

Άθλημα με διακοπές (ποδόσφαιρο)-χρήση αυτοδιαλόγου για διατήρηση ετοιμότητας

# ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΡΟΥΤΙΝΩΝ

- 1) Οι ρουτίνες πρέπει να περιλαμβάνουν στοιχεία ενεργειών θετικών σκέψεων
- 2) Πρέπει να περιλαμβάνουν νοερή εκτέλεση της προσπάθειας
- 3) Πρέπει να είναι εξατομικευμένες για κάθε αθλητή/τρια
- 4) Θα πρέπει αν τηρούνται τελετουργικά και στην προπόνηση



# ΡΟΥΤΙΝΕΣ ΕΛΕΘΕΡΩΝ ΒΟΛΩΝ

## 1) ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Πηγαίνοντας προς την γραμμή πάρε βαθιά εισπνοή-εκπνοή-κούνα τα χέρια σου χαλαρά

Πάρε θέση στην γραμμή των βολών

Σφίξε, χαλάρωσε τους μυς

Συγκέντρωσε την προσοχή σου στ σώμα σου για να αποφύγεις λάθος σκέψεις

## 2) ΝΟΕΡΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

Προς στιγμή φαντάσου τη ρουτίνα της κίνησης του σώματος και του follow-through  
Εκτέλεσε νοερά μία επιτυχημένη βολή

## 3) ΝΙΩΣΕ ΑΝΕΤΑ

Λύγισε τα γόνατα και χτύπα την μπάλα 2 ή 3 φορές αν θέλεις

Σκέψου το σώμα σου για να νιώσεις άνετα

## 4) ΕΣΤΙΑΣΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΟΥ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΟΥ ΚΑΛΑΘΙΟΥ

## 5) ΦΑΝΤΑΣΟΥ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΒΟΛΗ

## 6) ΕΚΤΕΛΕΣΕ - ΜΗΝ ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ ΤΙΠΟΤΕ - ΑΠΛΩΣ ΕΚΤΕΛΕΣΕ

## 7) ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΡΚΕΤΕΣ ΦΟΡΕΣ

# ΑΥΞΗΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΠΟΛΛΩΝ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ

- **ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ ΜΕ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ  
ΠΕΡΙΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

Βελτίωση της ικανότητας να συγκεντρώνονται καλύτερα στον αγώνα. Το πρόγραμμα προπόνησης περιλαμβάνει σύνθετες ασκήσεις στις οποίες οι αθλητές θα πρέπει να προσέχουν ταυτόχρονα και αλλά ερεθίσματα πλην της αγωνιστικής εκτέλεσης

- **ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ  
ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ**

Προσομοίωση των συνθηκών προπόνησης με αυτές του αγώνα  
ώστε κατά την διάρκεια του αγώνα να μην είναι άγνωστο εντελώς το περιβάλλον και να μπορέσουν οι αθλητές να επικεντρωθούν στον ίδιο τον αγώνα

# ΣΤΥΛ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

(Nideffer, 1986; 1993α, β)

## ΠΛΑΤΙΑ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ

Για ταυτόχρονη  
αξιολόγηση πολλών  
ερεθισμάτων κατά την  
ανάλυση μιας κατάστασης  
(*playmaker*)

## ΠΛΑΤΙΑ-ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ

Για ανάλυση και  
προγραμματισμό (απόφαση  
στρατηγικής στον επόμενο  
αγώνα)

## ΣΤΕΝΗ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ

Επικέντρωση σε ένα  
εξωτερικό ερέθισμα  
(ο αθλητής του  
μπάτμιντον στο φτερό)

## ΣΤΕΝΗ-ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ

Για την νοερή εξάσκηση  
της εκτέλεσης ή για την  
συγκέντρωση στο σώμα  
(άλτης ύψους και νοερή  
προβολή της προσπάθειας  
του)

# ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

- Διαφορετικές αγωνιστικές καταστάσεις έχουν διαφορετικές απαιτήσεις προσοχής
- Υπάρχουν διαφορές στην ταχύτητα με την οποία θα πρέπει να γίνουν οι μετατοπίσεις από το ένα στυλ στο άλλο ανάλογα με το άθλημα
- Τα άτομα έχουν διαφορετικές ικανότητες προσοχής
  - Κάθε στιγμή κατά την διάρκεια του αγώνα, η προσοχή του αγωνιζόμενου θα ταυτίζεται με ένα από τα τέσσερα στυλ προσοχής

# ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

- Όταν διδάσκονται αθλητικές δεξιότητες πρέπει να τονίζονται στους αθλητές όσο το δυνατόν λιγότερα & πιο ευδιάκριτα σημεία τα οποία θα πρέπει να προσέξουν κατά την διάρκεια της εκτέλεσης
- Να διδάσκονται στους αθλητές λίγα & ευδιάκριτα σημεία τα οποία θα τους βοηθήσουν να προβλέπουν αντιδράσεις
- Πρέπει να διδάσκεται & να καθορίζεται ποιο από τα 4 στυλ προσοχής απαιτείται για κάθε μια από τις ενέργειες ξεχωριστά στο άθλημα τους
- Να εξασκούνται οι αθλητές στο να έχουν το κατάλληλο στυλ προσοχής για κάθε περίπτωση
- Να εξασκούνται οι αθλητές στο να αλλάζουν στυλ προσοχής την κατάλληλη στιγμή, όταν απαιτείται

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ & ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ

- 1) Αξιολόγηση των πιθανών αδυναμιών του αθλητή στα στυλ προσοχής**
- 2) Εξέταση των απαιτήσεων προσοχής του συγκεκριμένου αθλήματος ή της συγκεκριμένης αγωνιστικής κατάστασης**
- 3) Εξέταση των ιδιαίτερων ατομικών & περιβαλλοντικών χαρακτηριστικών τα οποία είναι πιθανό να επηρεάσουν την διέγερση του αθλητή και κατά συνέπεια την αυτοσυγκέντρωση του**
- 4) Αναγνώριση ειδικών προβλημάτων προσοχής στην αγωνιστική κατάσταση & τον διαχωρισμό σχετικών & άσχετων ερεθισμάτων**
- 5) Ανάπτυξη ειδικού προγράμματος παρέμβασης με την χρήση διάφορων τεχνικών όπως της νοερής απεικόνισης, καθορισμού στόχων κλπ.**

# ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

- Ανάκληση περασμένων (άσχημων) γεγονότων
  - Εστίαση στο τι θα συμβεί στο μέλλον
  - Παράλυση λόγω υπερανάλυσης

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Να επικεντρώνονται στο παρόν.

Κατασκευή ψυχολογικού πλάνου αγώνα με εποικοδομητικές σκέψεις επίμονη στην τελετουργική εκτέλεση των ρουτινών.

Ανάλυση της μηχανικής της κίνησης (πρέπει να υπάρχει αυτοματοποίηση της κίνησης-εκτέλεσης).

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Να διδαχθούν οι αθλητές τη νοερή εξάσκηση πριν την εκτέλεση.

Ο αθλητής θα πρέπει να είναι σε θέση να δει νοερά τον εαυτό του να εκτελεί τέλεια.

Να χρησιμοποιούν λέξεις κλειδιά ώστε να επικεντρώνονται στα σωστά σημεία χωρίς να κάνουν ανάλυση της κίνησης.