



Μαρία Ψυχουντάκη
Ψυχολόγος - Αθλητική Ψυχολόγος
Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ - ΕΚΓΑ

1

Μέτριας έντασης άσκηση:

- ✓ Θετικά οφέλη
 - Ψυχοσωματικά
 - Ψυχοκοινωνικά
- ✓ Αρχές προπόνησης
 - Περιοδικότητα
 - Λελογισμένη αύξηση της επιβάρυνσης

2

Υπερβολική άσκηση → Εμμονή

Αρνητικές επιδράσεις

- Μείωση της αποτελεσματικότητας του ανοσοποιητικού συστήματος → ο οργανισμός γίνεται ευάλωτος σε ασθένειες και τραυματισμούς
- Αρνητική ψυχολογική διάθεση

3

Άσκηση - Προπόνηση

4

Case study αθλήτρια

Μεσογειακοί Αγώνες
Μ - ♀ 24 χρονών
Κάμψη της εξέλιξης

Κλινική εικόνα:

- Απογοήτευση
- Λάθη στην προπόνηση - «κολλάω»
- Έλλειψη διασκέδασης
- Άσχημη ψυχική διάθεση
- «Θα γυρίσει» → Υπερβολική προσπάθεια → χωρίς αποτέλεσμα
- Προβλήματα ύπνου
- Αιματολογικές εξετάσεις → ↑ Κορτιζόλη
- Υπερκόπωση.

Ανάγκη παρέμβασης

Εξουθένωση Εγκατάλειψη

5

...

- **Αθλητής Μπάσκετ** - «Συχνά στη μέση του αγώνα αναρωτιέμαι 'τι κάνεις εδώ'; Αυτοί οι αθλητές θα σε φάνε ζωντανό. Με απογοητεύσεις, κακομεταχείριση και λογομαχίες κάπως έτσι περνάει ο χρόνος...»
- **Προπονητής Ποδοσφαίρου** - «Είναι πολύ μεγάλη αγγαρεία. Όλα, η προετοιμασία, η αγωνιστική περίοδος, η περίοδος μετά, η αναζήτηση του κατάλληλου υλικού... Οι απαιτήσεις για επιτυχία είναι, επίσης, ιδιαίτερα στρεσογόνες. Όταν είσαι επιτυχημένος, σε πιέζουν για να διατηρηθείς. Όταν χάνεις, σε πιέζουν για να αρχίσεις να κερδίζεις πολύ σύντομα. Όλη αυτή η διαδικασία και η πίεση σε 'ρίχνουν' και σε οδηγούν να θέλεις να φύγεις για λίγο»
- **Αθλητής ολυμπιακού επιπέδου** - «Δεν έχω τη δυνατότητα να επιλέξω να μην το κάνω ...» .

6

... εξουθενωμένος αθλητής

- έχει παρομοιαστεί με ένα κερί που αρχικά φωτίζει έντονα, στη συνέχεια η φλόγα του τρεμοπαίζει και ξαφνικά σβήνει.

(Raedeke, Lunney, & Venables, 2002).

7

Βασικά σημεία



1. Ορισμός εξουθένωσης – Συγγενείς όροι
2. Ερμηνευτικά μοντέλα της εξουθένωσης
3. Αίτια – Συμπτώματα – Αξιολόγηση
4. Παρεμβάσεις – Πρόληψη (Πρακτικές εφαρμογές για αθλητές - προπονητές – γονείς)

8

1. Ορισμός εξουθένωσης – Συγγενείς όροι

Εξουθένωση (Burnout)

Σύνδρομο σωματικής και συναισθηματικής εξάντλησης, μείωσης του ενδιαφέροντος για τον αθλητισμό και μειωμένης απόδοσης.

(Raedeke, 1997)



Σύνδρομο: Σύνολο συμπτωμάτων ή δυσλειτουργιών που χαρακτηρίζουν μια παθολογική κατάσταση

9

- Το πρόβλημα της εξουθένωσης των αθλητών μελετάται από τη δεκαετία του '80, ωστόσο, η πολυδιάστατη φύση του και η δυσκολία στη διαφοροποίησή του από έννοιες όπως «υπερπροπόνηση» και «κατάθλιψη», είχαν υπονομεύσει την αποσαφήνιση των κυριότερων παραγόντων που εμπλέκονται στη δημιουργία και στην εξέλιξη του συνδρόμου.

10

Ορισμός εξουθένωσης

- μία χρόνια διαδικασία που χαρακτηρίζεται από συναισθηματική/σωματική εξάντληση, μειωμένη επίτευξη και αθλητική υποτίμηση

Raedeke (1997)

... βοήθησε πολύ τους ερευνητές στη προσπάθειά τους να εξηγήσουν τις αιτίες που οδηγούν σε εξουθένωση (Gustafsson, Hancock, & Côté, 2014).

11

Εξουθένωση

Η εξουθένωση προϋποθέτει:

- **Ψυχολογική,**
- **Συναισθηματική** και μερικές φορές
- **Σωματική απόσυρση,** ως αντίδραση:
 - στο **υπερβολικό στρες** και
 - τη **δυσαρέσκεια** από μια δραστηριότητα ... η οποία **στο παρελθόν ήταν ευχάριστη** για το άτομο!

Smith, 1986

12

Χαρακτηριστικά εξουθένωσης

- **Σωματική και συναισθηματική κόπωση** (exhaustion) – Απώλεια ενδιαφέροντος, ενέργειας, ευθύνης και εμπιστοσύνης
- **Αποπροσωποποίηση** (depersonalization) – το άτομο φαίνεται απρόσωπο, χωρίς αισθήματα
- **Υποτίμηση** (devaluation) της δραστηριότητας

Συνοδεύονται από :

- **ΧΑΜΗΛΗ αντιλαμβανόμενη επίτευξη** (low accomplishment)
- **ΧΑΜΗΛΗ αυτοεκτίμηση** (low self-esteem)
- **κατάθλιψη** (depression) και αίσθηση αποτυχίας.

➔ **Γίνεται εμφανής** μέσω της χαμηλής παραγωγικότητας / της μείωσης του επιπέδου απόδοσης.

13

Συγγενείς όροι

Εξουθένωση (Burnout)

- Υπερπροπόνηση (overtraining)
- Υπέρβαση (overreaching)
- Καταπόνηση (staleness)

...

14

Υπερπροπόνηση (overtraining)

- Αναφέρεται σε ένα **σύντομο κύκλο προπόνησης** από λίγες ημέρες έως μερικές εβδομάδες.
- **Ο αθλητής προπονείται πέρα από το επίπεδο που θα ήταν ιδανικό** για να αποκομίσει το μέγιστο όφελος.
- Περιλαμβάνει υπέρμετρα προπονητικά φορτία .

Gottschall, Davis, Hastings, & Porter (2020), International Journal of Sports Physiology and Performance, 15(6), 808-815.

15

Υπέρβαση (overreaching)

Αίσθημα υπερβολικής αισιοδοξίας και υπερεκτίμησης της προσπάθειας, η οποία «**θα οδηγήσει σε περαιτέρω βελτίωση**».



Όταν η **υπερβολή**:

- επαναλαμβάνεται συχνά ή
- εκτείνεται σε μεγάλο χρονικό διάστημα και σε υψηλές εντάσεις,



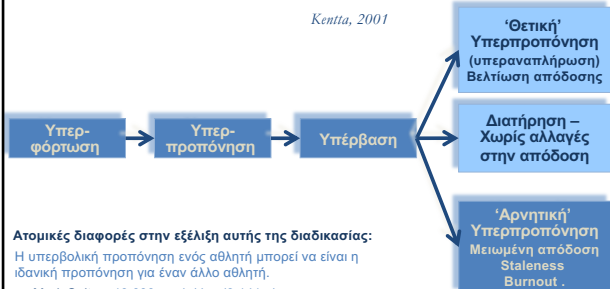
Σταδιακά μετατρέπεται σε **υπερβολική προπόνηση**.

...

16

... Διαδικασία υπερπροπόνησης

Kennta, 2001



Ατομικές διαφορές στην εξέλιξη αυτής της διαδικασίας:

Η υπερβολική προπόνηση ενός αθλητή μπορεί να είναι η ιδανική προπόνηση για έναν άλλο αθλητή.

Mark Spitz – 10.000 yards/day (9.141m)

Vladimir Salnikov – 21.880 yards/day (20.000m)

Ruggin, 1993.

17

Καταπόνηση (staleness)

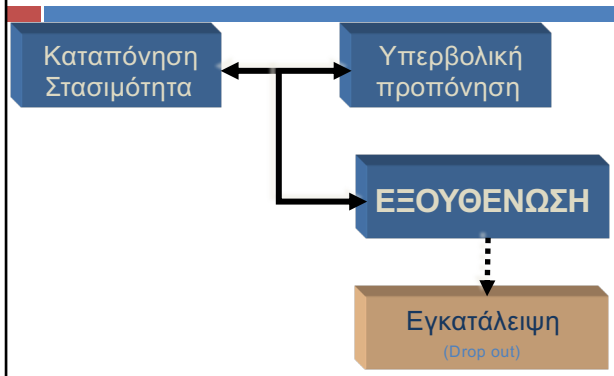
American Medical Association (1966):

“Καταπόνηση είναι μια φυσιολογική κατάσταση υπερπροπόνησης, η οποία εκδηλώνεται ως **επιδείνωση της αθλητικής ετοιμότητας**”.

- Έλλειψη βελτίωσης παρά την υπερβολική προπόνηση.
- **Αδυναμία του σώματος να προσαρμοστεί περαιτέρω στην προπόνηση.**
- Στην προσπάθειά του ο αθλητής να υπερβεί το σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο, αρχίζει **ένα πρόγραμμα υπερβολικής προπόνησης** ➔ **Εξουθένωση (burnout)** .

18

Στάδια εξουθένωσης & εγκατάλειψης



19

Πόσο συχνά εμφανίζεται το φαινόμενο της εξουθένωσης;

- Silva, 1990 – αθλητές από διάφορα αθλήματα
 - 66% είχαν την εμπειρία της υπερπροπόνησης- για το 50% ήταν κακή εμπειρία
 - 72% εμφάνισαν στασιμότητα - 47% αισθήματα εξουθένωσης
- Cohn, 1990 – Συνέντευξη από 10 αθλητές γκολφ
 - Όλοι είχαν την εμπειρία της εξουθένωσης στη διάρκεια της καριέρας τους
- Morgan, O' Connor, Ellickson, & Bradley, 1988 – άνδρες & γυναίκες, elite αθλητές μεγάλων αποστάσεων
 - 60% ♀ - 64% ♂ είχαν 1 επεισόδιο στασιμότητας στην καριέρα τους
- Raglin, Sawamura, Alexiou, Hassmen, & Kentta, 2000 – έφηβοι κολυμβητές
 - 34% είχαν το σύνδρομο της στασιμότητας
- Kentta, Hassmen, & Raglin, 2001 – 272 έφηβοι αθλητές (Σουηδία)
 - 37% είχαν το σύνδρομο της στασιμότητας
 - 46% ατομικά αθλήματα – 30% ομαδικά αθλήματα

20

Λίγες εμπειρικές μελέτες:

- Gould, Udry, Tuffey, & Loehr, 1996 – ποσοτικές μετρήσεις
- Gould, Tuffey, Udry, & Loehr, 1996 – ποιοτικές μετρήσεις (στους 10 περισσότερο εξουθενωμένους αθλητές)
- Μαρκάτη, Ίσαρη, Καρτερολιώτης, & Ψυχουντάκη (σε εξέλιξη) – ποσοτικές και ποιοτικές μέθοδοι (mixed method) ...
- Αθλητές τένις με (n=30) και χωρίς (n=32) εξουθένωση ...



21

Αθλητές τένις με (n=30) και χωρίς (n=32) εξουθένωση ...

Εξουθενωμένοι:

- Υψηλότερες βαθμολογίες στην εξάντληση
- Χαμηλότερο επίπεδο παρακίνησης
- Μεγαλύτερο βαθμό απόσυρσης
- Μικρό ρεπερτόριο τεχνικών αντιμετώπισης
- Τελειομανία .

Gould, Udry, Tuffey, & Loehr, 1996

22

Εξουθένωση:

Πολυδιάστατο φαινόμενο με πολλές και διαφορετικές αιτίες

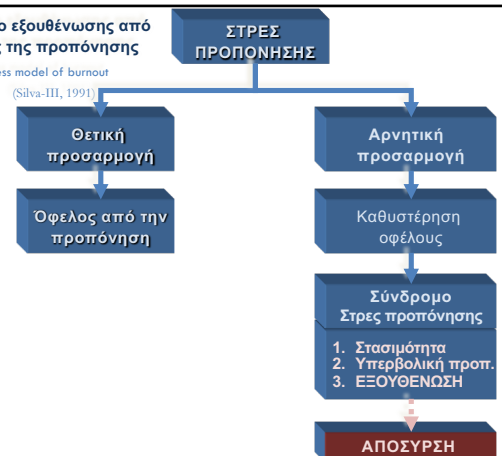
2. Ερμηνευτικά μοντέλα εξουθένωσης

- a) Μοντέλο εξουθένωσης από το στρες της προπόνησης (Silva-III, 1991)
- b) Γνωστικο-συναισθηματικό μοντέλο για το στρες και την εξουθένωση (Smith, 1986)
- c) Μοντέλο επένδυσης (Raedeke, 1997; Raedeke et al., 2000)
- d) Μοντέλο ενδυνάμωσης (Coakley, 1992)

23

(α) Μοντέλο εξουθένωσης από το στρες της προπόνησης

Training stress model of burnout
(Silva-III, 1991)



24

Διαχείριση - Προσαρμογή

Ο τρόπος με τον οποίο ένας αθλητής **αντιμετωπίζει - προσαρμόζεται** στο στρες της προπόνησης, είναι καθοριστικός για την **εξέλιξη της εμπειρίας** → σε θετική ή αρνητική.



Παρέμβαση:

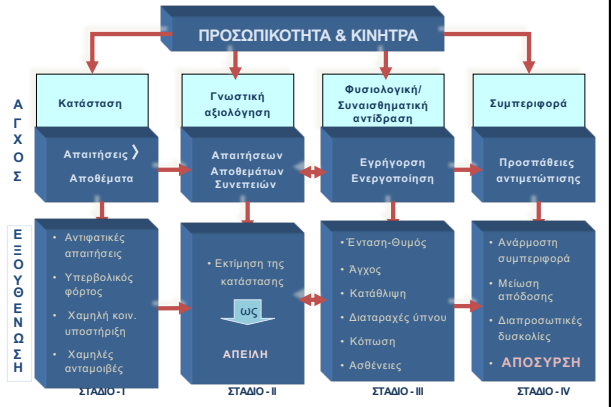
- Αναγνώριση των συμπτωμάτων αρνητικής προσαρμογής
- Τεχνικές αντιμετώπισης (Τ.Χ. – Γνωστική αναδόμηση)
- Συνεργασία με οικογένεια, προπονητή .

Γνωστική προσέγγιση

(Silva-III, 1990) .

25

(b) Γνωστικο-συναισθηματικό μοντέλο για την εξουθένωση Cognitive – Affective model of burnout (Smith, 1986)



26

Στο μοντέλο αυτό η εξουθένωση παραλληλίζεται με το **στρες**:

Θεωρείται ως μια **διαδικασία**, η οποία προέρχεται από την **αδυναμία του αθλητή να αντιμετωπίσει** τα υψηλά επίπεδα του στρες.

Χαρακτηρίζεται από **ψυχολογική, συναισθηματική ή/και φυσική ΑΠΟΣΥΡΣΗ** από μια δραστηριότητα την οποία **προηγούμενος ο αθλητής επιδίωκε και απολάμβανε**.

(Smith, 1986) ...

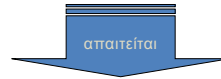
27

Απαιτήσεις > Δυνατότητες

Η **αντίληψη ότι δεν μπορεί να χειριστεί** τις απαιτήσεις μιας κατάστασης → οδηγεί σε **επώδυνα γνωστικά συμπεράσματα** και **φυσιολογικές αντιδράσεις**.

«Φαύλος κύκλος»: Κούραση, κατάθλιψη, μειωμένη απόδοση

Απόσυρση = ως προσπάθεια μείωσης του στρες ...



Παρέμβαση με:

- Γνωστική αναδόμηση
- Επανατοποθέτηση – Ιεράρχηση στόχων
- Τρόποι αντιμετώπισης του στρες .

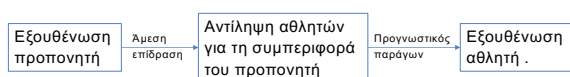
...

28

Έρευνα με βάση το μοντέλο του Smith (1986)

Σχέση εξουθένωσης Προπονητών και Αθλητών.

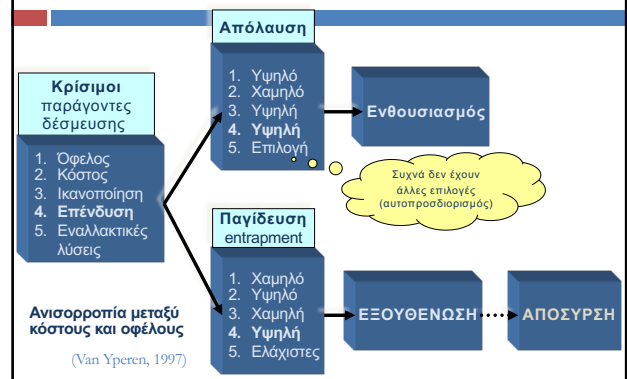
→ Φάνηκε ότι: Η εξουθένωση των προπονητών συνδέεται με την εξουθένωση των αθλητών.



(Vealey, Armstrong, Comar, & Greenleaf, 1998) .

29

(c) Μοντέλο επένδυσης (Investment model of burnout) (Raedeke, 1997; Raedeke et al., 2000; Schmidt & Stein, 1991)



30

- Δέσμευση εξαιτίας της **απόλαυσης**

Ο αθλητής θεωρεί ότι η αθλητική εμπειρία έχει πολλές ανταμοιβές (**οφέλη**) σε σχέση με τις θυσίες που πρέπει να κάνει (**κόστος**).

Υπάρχει **υψηλή επένδυση** → αποτελεί προσωπική επιλογή ο αθλητισμός (**αυτοπροσδιορισμός**)

...

31

- Δέσμευση εξαιτίας της **παγίδευσης**

Ο αθλητής επιμένει και παραμένει στον αθλητισμό εξαιτίας της **υψηλής επένδυσης** και των **χαμηλών εναλλακτικών λύσεων**.

Ωστόσο, η κατάσταση αυτή δεν μπορεί να διαρκέσει για πάρα πολύ.

...

32

Η **αντίληψη** του αθλητή για τις συνθήκες που σχετίζονται με την ενασχόλησή του με τον αθλητισμό,

→ θα καθορίσει τη **φύση της δέσμευσής του** και την πιθανή απομάκρυνσή του.

Για να απολαύσει τη δέσμευσή του στον αθλητισμό, ένας αθλητής πρέπει να αντιλαμβάνεται ότι υπάρχουν:

- ▣ υψηλές 'ανταμοιβές' και
- ▣ ότι το κόστος που προκαλείται από το στρες είναι χαμηλό .

.

33

(d) Μοντέλο ενδυνάμωσης

Empowerment model of burnout

(Coakley, 1992)

ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ = κοινωνικό πρόβλημα το οποίο προκαλείται από μια υπερβολικά ελεγκτική και περιοριστική κοινωνική δομή.

Το **στρες** είναι απλώς το **σύμπτωμα της εξουθένωσης** και όχι η αιτία ...

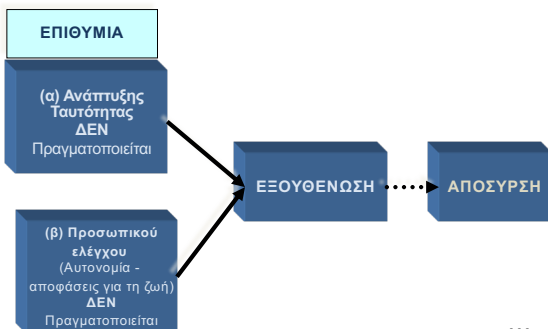
34

Μοντέλο ενδυνάμωσης

Empowerment model of burnout
(Coakley, 1992)

Κ
Ο
Ι
Ν
Ω
Ν
Ι
Κ
Η

Ο
Ρ
Γ
Α
Ν
Ω
Σ
Η



...

35

...

Κρίσιμο σημείο είναι η επιθυμία του αθλητή για μια **εναλλακτική ταυτότητα** και προσωπικό έλεγχο στη ζωή του (**αυτονομία**) → απομάκρυνση από τον αθλητισμό.

Απόσυρση = πηγή ενδυνάμωσης!

Ο αθλητής «ενδυναμώνεται» ή απελευθερώνεται με την απόφασή του να αποσυρθεί από τον αθλητισμό.

(Coakley, 1992)

...

36

Γνωρίζουμε ότι:

Προσωπικός έλεγχος
Αυτονομία
Αυτοπροσδιορισμός

} **Εσωτερικά κίνητρα**

Λιγότερες πιθανότητες για εξουθένωση έχουν :

- Αθλητές από ένα **συρρικνωμένο κοινωνικό περιβάλλον** οι οποίοι δεν έχουν άλλες ελκυστικές, εναλλακτικές λύσεις
- Ο αθλητικός ρόλος τους παρέχει εύκολη πρόσβαση σε **πολλές «ευκαιρίες»** που δεν είναι διαθέσιμες σε άλλους
- **Υψηλές χρηματικές αμοιβές .**

(Coakley, 1992) .

37

...συνοπτικά, οι κύριοι λόγοι εξουθένωσης

οι κύριοι λόγοι εξουθένωσης, όπως υποδεικνύονται από τα θεωρητικά μοντέλα, μπορούν να ταξινομηθούν σε δύο γενικές κατηγορίες:

- α) στο **αντιλαμβανόμενο στρες**, προκαλούμενο από διάφορους προπονητικούς και άλλους στρεσογόνους παράγοντες, όπως, γνωστικο-συμπεριφορικό στρες, στρες προπόνησης, υψηλά προπονητικά φορτία, υπερ-προπόνηση και έλλειψη αποκατάστασης, και
- β) στις **ψυχοκοινωνικές πηγές**, όπως η μείωση των κινήτρων για άθληση, το αίσθημα αποδυνάμωσης της εναλλακτικής ταυτότητας και προσωπικού ελέγχου και η παγίδευση του ατόμου στο άθλημα

(Gould & Whitley, 2009).

38

3.

Αίτια - Συμπτώματα – Αξιολόγηση

- A. Αίτια της εξουθένωσης
- B. Συμπτώματα
Φυσιολογικά συμπτώματα
Ψυχολογικά συμπτώματα
- Γ. Αξιολόγηση της εξουθένωσης
- Δ. Εξουθένωση στους επαγγελματίες του αθλητισμού

39

A. Αίτια εξουθένωσης

Κατάσταση	Γνωστική αξιολόγηση	Φυσιολογική/ Συναισθηματική αντίδραση	Συμπεριφορά
<ul style="list-style-type: none"> • Αντιφατικές απαιτήσεις • Υπερβολικός φόρτος • Χαμηλή κοιν. υποστήριξη • Χαμηλές ανταμοιβές • Περιορισμένες κοιν. Σχέσεις • Επιδράσεις γονέων • Επιδράσεις προπονητών • Τραυματισμοί 	<p>Εκτίμηση της κατάστασης</p> <p>ΑΠΕΙΛΗΤΙΚΗ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ένταση-Θυμός • Άγχος • Κατάθλιψη • Διαταραχές ύπνου • Κόπωση • Ασθένειες • Μυϊκοί πόνοι • Αλλαγές βάρους • Ανία 	<ul style="list-style-type: none"> • Ανάρμοστη – άκαμπτη συμπεριφορά • Μείωση απόδοσης • Διαπροσωπικές δυσκολίες • Χαμηλή σχολική απόδοση • Απόσυρση Φ – Σ – Ψ

40

A. Αίτια εξουθένωσης

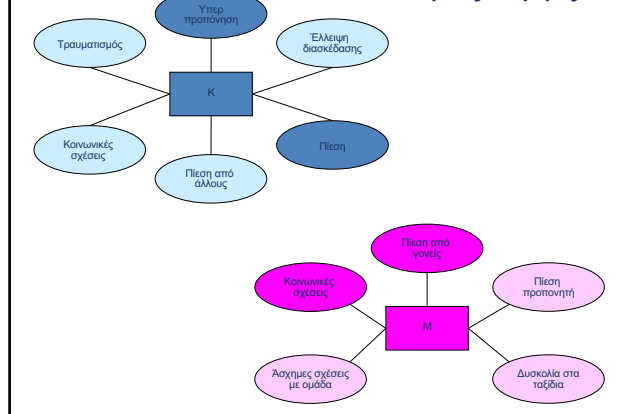
Χαρακτηριστικά προσωπικότητας

- Υψηλό άγχος προδιάθεσης
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Χαμηλή αντιλαμβανόμενη ικανότητα
- Υψηλή ανάγκη επιβράβευσης
- Αυτοκριτική
- Τελειοθηρία
- Αγωνιστικός προσανατολισμός: Φόβος αποτυχίας – Φόβος αξιολόγησης
- Χαμηλός αντιλαμβανόμενος έλεγχος
- Χαμηλή αντοχή στη ματαίωση .

Gould et al., 1996

41

Ατομικές διαφορές



42

Β. Φυσιολογικά συμπτώματα εξουθένωσης

1. Αυξημένη ΚΣ σε ηρεμία και άσκηση
2. Αυξημένη συστολική αρτηριακή πίεση σε ηρεμία
3. Αυξημένος μυϊκός πόνος και χρόνια μυϊκή κόπωση
4. Παρουσία αυξημένων βιοχημικών δεικτών στρες στο αίμα
5. Διαταραχές ύπνου
6. Ευαισθησία στα κρυολογήματα και τις αναπνευστικές λοιμώξεις
7. Μειωμένο σωματικό βάρος
8. Μειωμένη μέγιστη αερόβια δύναμη
9. Μειωμένο μυϊκό γλυκογόνο
10. Μειωμένη σεξουαλική επιθυμία

43

Ψυχολογικά συμπτώματα εξουθένωσης

1. Αυξημένες διαταραχές διάθεσης (mood disturbance) (ευέξαπτος, μελαγχολικός)
2. Αυξημένη αντίληψη σωματικής, νοητικής και συναισθηματικής εξουθένωσης
3. Μειωμένη αυτοεκτίμηση
4. Αρνητική αλλαγή στην ποιότητα των προσωπικών αλληλεπιδράσεων με άλλους
 - κυνισμός
 - έλλειψη συναισθημάτων
 - απρόσωπες σχέσεις
5. Αρνητική αθροιστική αντίδραση στο χρόνιο καθημερινό στρες

Gould, Tuffey, Udry, & Lochr (1997).

44

Γ. Αξιολόγηση της εξουθένωσης

1. **Αναγνώριση συμπτωμάτων**
2. **Αξιολόγηση της εξουθένωσης**
 - ο Ερωτηματολόγιο Εξουθένωσης του Maslach (Maslach Burnout Inventory; MBI – Maslach & Jackson, 1986)
 - ο Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Εξουθένωσης του Eades (Eades Athletic Burnout Inventory; EABI – Eades, 1991)
 - ο **Ερωτηματολόγιο Αθλητικής Εξουθένωσης (ελληνικά)** (Markati, Psychountaki, & Karteroliotis, 2010)

...

45

Αξιολόγηση της εξουθένωσης

3. **Δοκιμασίες για την αξιολόγηση στρατηγικών αντιμετώπισης**
 - Τροποποιημένο τεστ αντιμετώπισης (Modified COPE; Crocker & Graham, 1995; Eklund, Grove, & Heard, 1998)
4. **Αξιολόγηση της συναισθηματικής κατάστασης**
 - Προφίλ ψυχικής διάθεσης (Profile of Mood States; POMS)
5. **Βιοψία μυός**
 - Σχέση μεταξύ μειωμένου μυϊκού γλυκογόνου και αυξημένης διαταραχής της διάθεσης (Puffer & McShane, 1992).

46

Εξουθένωση στους επαγγελματίες του αθλητισμού

- Γυμναστές ομάδων
- Διοίκηση
- Προπονητές
 - ✓ Διαφορές φύλου
 - ✓ Διαφορές ηλικίας και επιπέδου εμπειρίας
 - ✓ Στιλ ηγεσίας
- Καθηγητές Φ.Α. – Instructors .

47

4. Παρεμβάσεις - Πρακτικές εφαρμογές

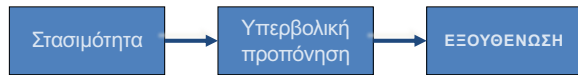
Για την καλύτερη διαχείριση της εμπειρίας της υπερπροπόνησης όλοι χρειάζεται να κάνουν κάτι:

- Αθλητής
- Προπονητής
- Γονείς

...

48

Σύμφωνα με το μοντέλο του Silva (1990):



Ο καλύτερος τρόπος παρέμβασης είναι όταν ο αθλητής βρίσκεται στο στάδιο της στασιμότητας.

...

49

Παρέμβαση

(Fender, 1989)

Η παρέμβαση περιλαμβάνει τρία βήματα για την αντιμετώπιση της εξουθένωσης:

1. Προσωπική επίγνωση
2. Διάλειμμα από τη δραστηριότητα
3. Τεχνικές χαλάρωσης

...

50

ΑΘΛΗΤΗΣ – Θεραπεία & πρόληψη της εξουθένωσης

- Θέσε βραχυπρόθεσμους στόχους για προπόνηση και αγώνες
- Διατήρησε επικοινωνία με τον προπονητή σου και την ομάδα υποστήριξης
- Κάνε διάλειμμα
- Ανάπτυξε καλό αυτοέλεγχο
- Διατήρησε θετική προσέγγιση
- Διατήρησε τον έλεγχο των συναισθημάτων σου μετά τους αγώνες
- Διατήρησε καλή γενική φυσική κατάσταση
- Εστίασε στα εσωτερικά κίνητρα - Παίξε για δικούς σου λόγους

...

51

ΑΘΛΗΤΗΣ

- Ισορρόπησε τον αθλητισμό με άλλες δραστηριότητες στη ζωή σου
- Αν δεν το απολαμβάνεις, μην κάνεις αθλητισμό
- Κάνε σποραδικά διαλείμματα και χαλάρωση
- Διατήρησε ημερολόγιο προπόνησης.
- Σημείωσε τις ενδείξεις & τα συμπτώματα
- Κάνε τακτικά ιατρικές εξετάσεις
- Μίλησε με τον προπονητή και την ομάδα υποστήριξης
- Θυμήσου: σημασία έχει όχι μόνο πόσο σκληρά προπονείσαι, αλλά και πώς κάνεις **αποκατάσταση** ...

...

52

ΑΘΛΗΤΗΣ: Στρατηγικές αποκατάστασης

Για τις Φυσικές πιέσεις

Στρατηγικές αποκατάστασης

- Διατροφή – Ενυδάτωση
 - Περισσότεροι Υδατάνθρακες
 - Υγρά
- Παθητική ξεκούραση
 - Χωρίς Φ. δραστηριότητα
 - Παθητική ξεκούραση
 - Ύπνος
- Ενεργητική ξεκούραση
 - Χαμηλής έντασης δραστηριότητα
 - Διατάσεις.

Για τις Ψυχοκοινωνικές πιέσεις

Στρατηγικές αποκατάστασης

- Χαλάρωση & Συναισθηματική υποστήριξη
 - Διάλειμμα
 - Τεχνική Χαλάρωσης
 - Νοερή εξάσκηση
 - Μείωση των εξωαθλητικών πηγών άγχους
- Στρατηγικές ελέγχου σκέψης
 - Γνωστική αναδόμηση
 - Αναπλαισίωση
 - Εστίαση στο Εδώ & Τώρα (Ενυστευτικότητα)
 - Αυτοδιάλογος
 - Απόσπαση προσοχής
 - Επανακαθορισμός στόχων .

53

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

- Καλλιέργησε προσωπική σχέση με τους αθλητές
- Ενίσχυσε την αμοιβαία επικοινωνία με τον αθλητή
- Αναζήτησε και χρησιμοποίησε τις ιδέες του αθλητή
- Δείξε κατανόηση στα συναισθήματα και την προοπτική του αθλητή
- Δείξε σεβασμό στα όρια και τις δυνατότητες κάθε αθλητή
- **Θυμήσου:** το άγχος αποτελεί αφετηρία για την εξουθένωση

...

54

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ - Διαχείριση του άγχους μετά τον αγώνα:

1. Δημιούργησε υποστηρικτική ατμόσφαιρα αμέσως μετά τον αγώνα
2. Συγκεντρώσου στα συναισθήματα των αθλητών κι όχι στα δικά σου
3. Μείνε με τους αθλητές και όχι με τα ΜΜΕ
4. Πρόσφερε ρεαλιστική, χωρίς συναισθηματισμούς αξιολόγηση της απόδοσης
5. Μίλησε σε όλη την ομάδα, ακόμα και σε 'κείνους που δεν έπαιξαν
6. Υιοθέτησε μια ομαδική δραστηριότητα αμέσως μετά τον αγώνα (γεύμα, σινεμά κτλ.)
7. Κράτησε την ομάδα μακριά από τους καλοπροαίρετους, αλλά απαιτητικούς φιλάθλους, φίλους και γονείς
8. Μην επιτρέπεις να καμαρώνουν ή να καταθλιβονται μετά από την επιτυχία ή την αποτυχία
9. Ξεκίνησε την προετοιμασία για τον επόμενο αντίπαλο από την πρώτη προπόνηση μετά τον αγώνα .

55

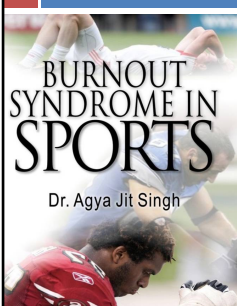
ΓΟΝΕΙΣ

- Αναγνωρίστε ποιο είναι το βέλτιστο σημείο μέχρι το οποίο χρειάζεται να «σπρώξετε» (Διακριτική πίεση)
- Μείνετε στο παρασκήνιο και μειώστε τη συμμετοχή σας στις δραστηριότητες του παιδιού σας
- Μειώστε τη σημασία της νίκης
- Δείξτε υποστήριξη και ενσυναίσθηση προς τις προσπάθειες του παιδιού
- Μην προπονείτε, αν δεν είστε ο προπονητής ή, αν είστε προπονητής, διαχωρίστε τους ρόλους σας
- Αναζητήστε τις ιδέες του παιδιού σας .

56

Αθλητής:

Εν κατακλείδι,



How to avoid overtraining

The take-home messages

- Exercise is a stress that weakens you (know the training effect)
- Too much rest after exercise leads to under-training & sub-optimal training adaptation
- Not enough rest after leads to underrecovery & overtraining, & sub-optimal training adaptation
- How to avoid underrecovery & overtraining
 - Monitor signs & symptoms with a training log
 - Undergo regular physical & psychological testing
 - Periodize your training plan

57



58