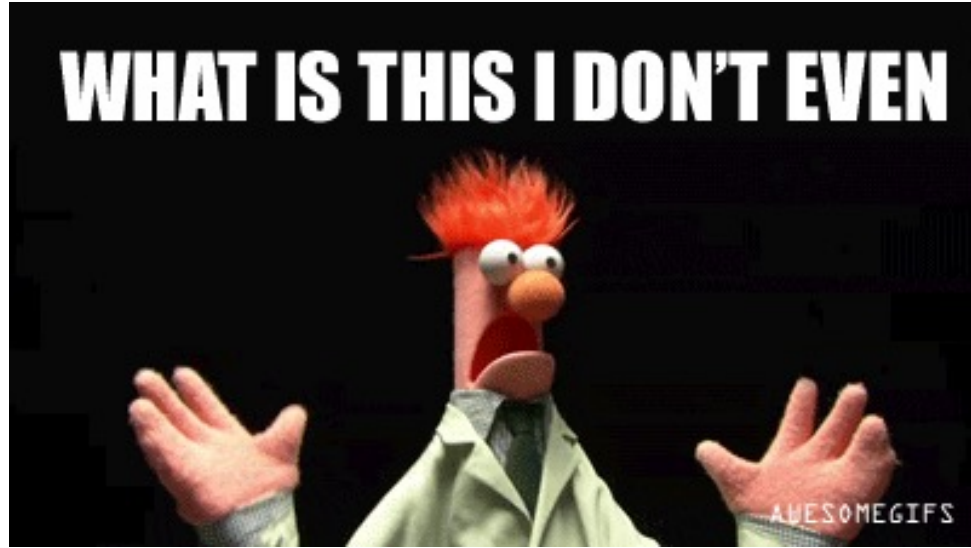




Ο ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ
ΣΤΗΝ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΟΥ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ

Φλώρα Παπίτση

*Αθλητική Ψυχολόγος
Επιστημονικός Συνεργάτης
ΕΟΧΑ*

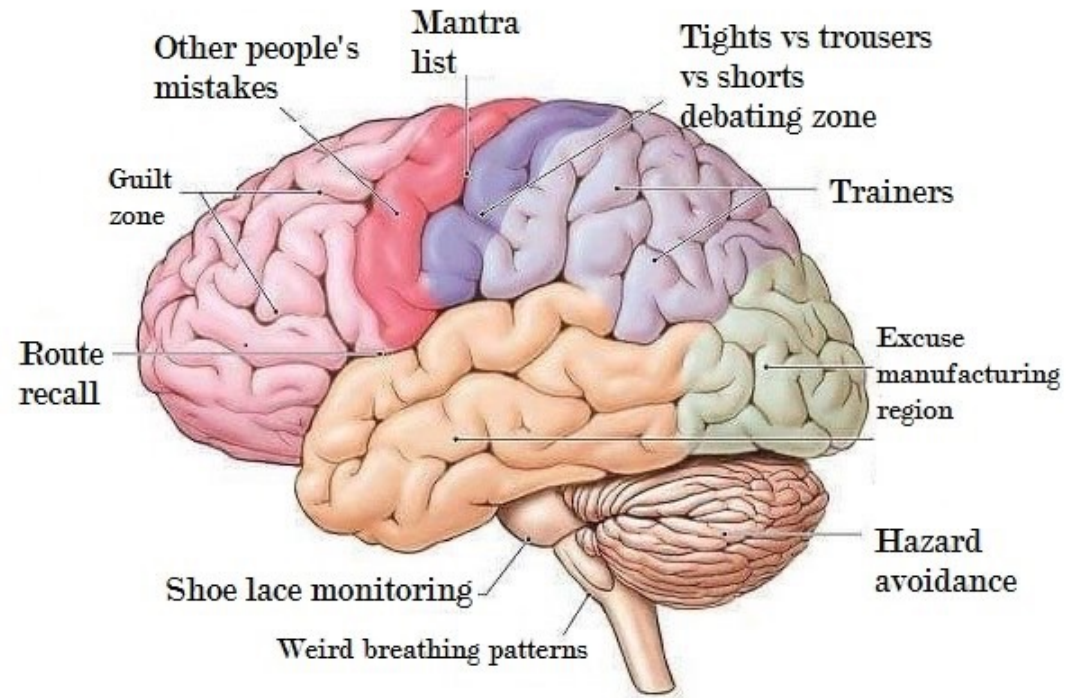
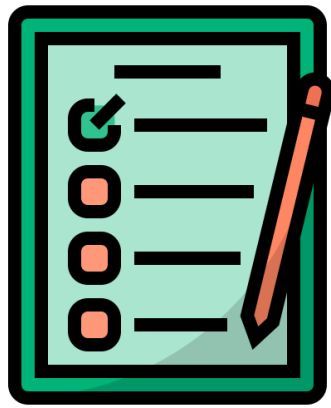


SPORT PSYCHOLOGY???

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

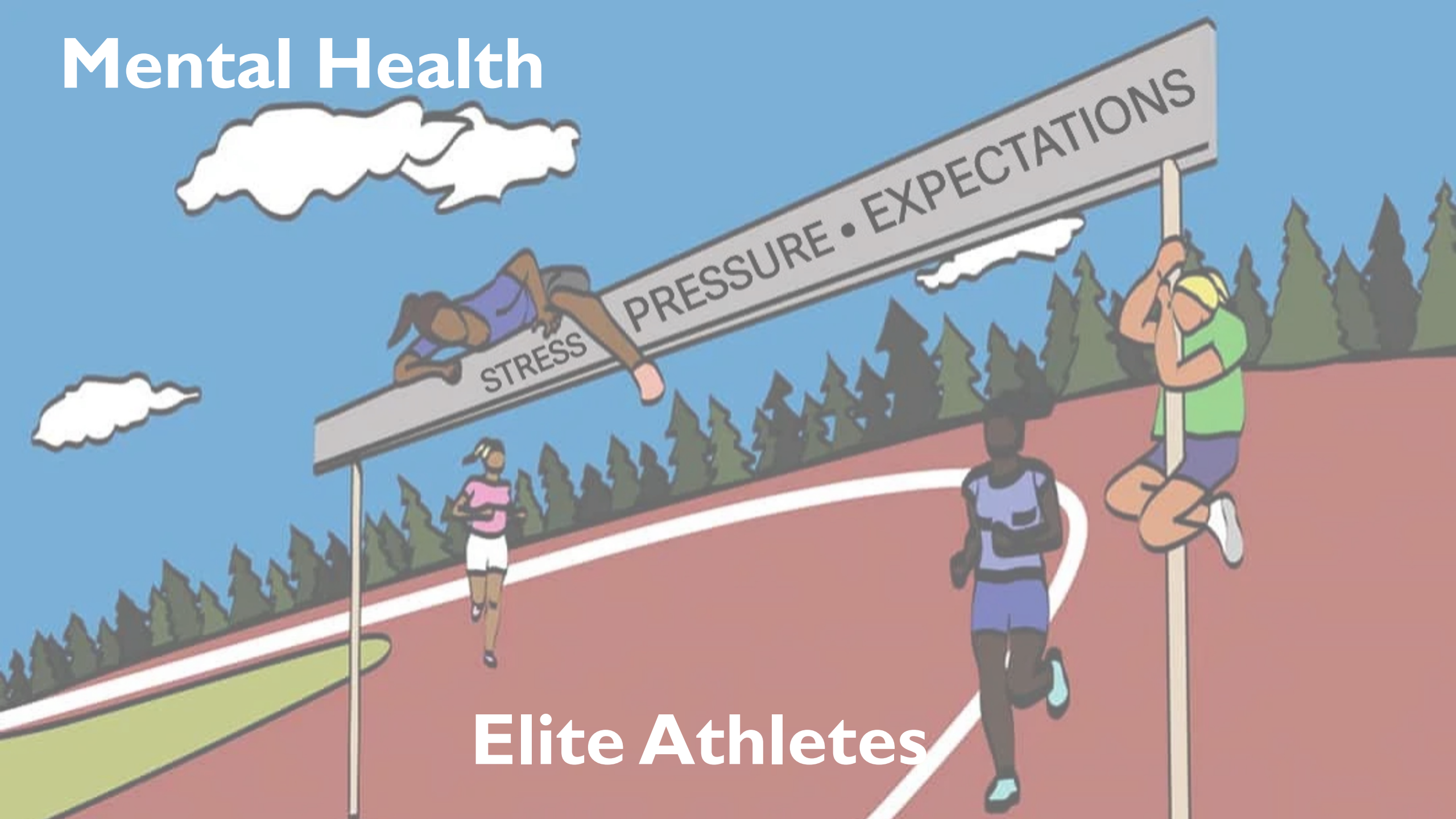
- Η επιστήμη που μελετά τους ψυχολογικούς παράγοντες που σχετίζονται με την συμμετοχή και την απόδοση στον αθλητισμό.
 - Ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης.
 - Ψυχικές δεξιότητες
 - Στρατηγικές
-]
- Διαχείριση άγχους & στρες
 - Προπόνηση μυαλού
 - Αποτελεσματική προπόνηση







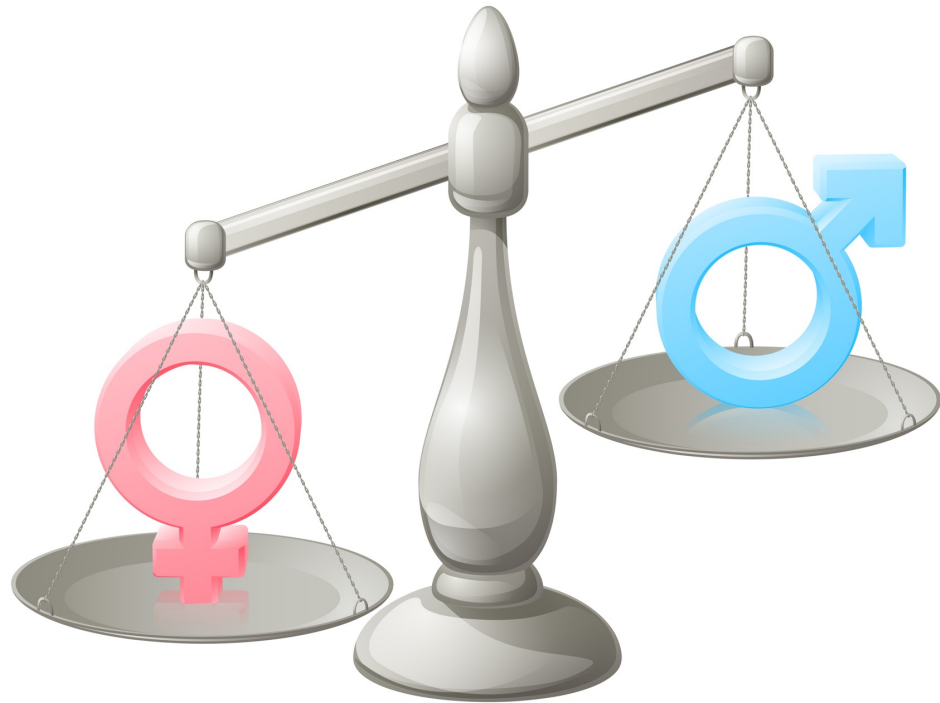
Mental Health





Elite Athletes

PREVELENCE

5-35%



Mental health symptoms and disorders in elite athletes: a systematic review on cultural influencers and barriers to athletes seeking treatment

 João Mauricio Castaldelli-Maia ^{1, 2, 3}, João Guilherme de Mello e Gallinaro ³, Rodrigo Scialfa Falcão ⁴, Vincent Gouttebarga ⁵, Mary E Hitchcock ⁶,  Brian Hainline ⁷, Claudia L Reardon ⁸, Todd Stull ⁹

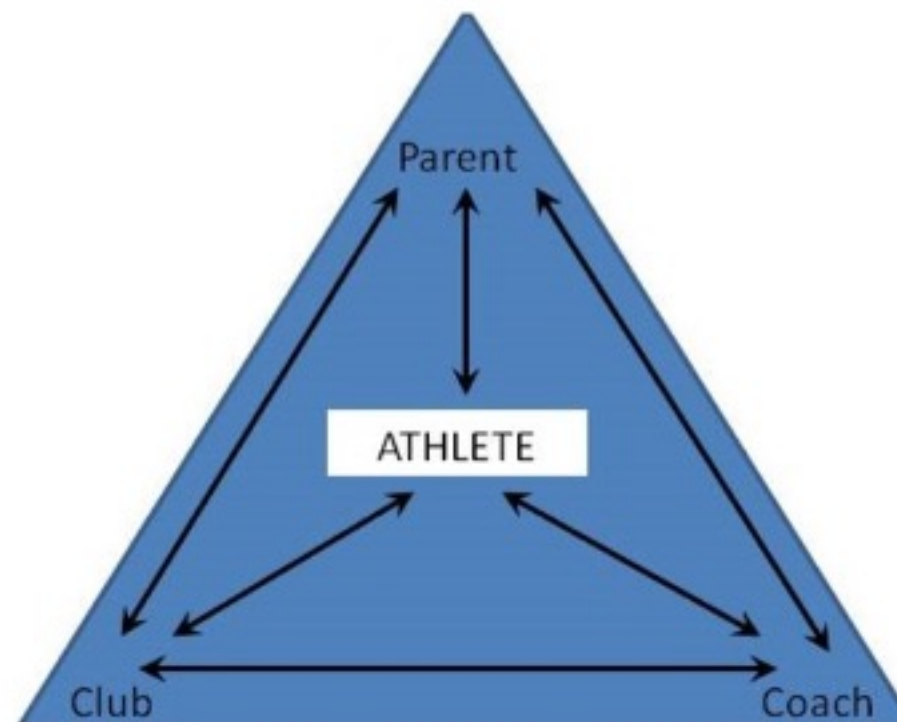
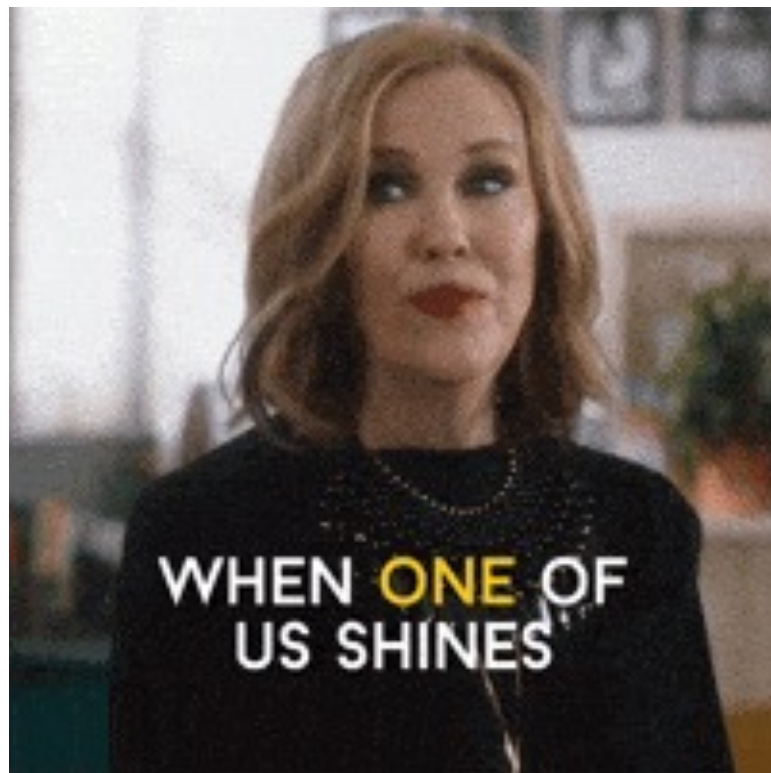
Correspondence to Prof João Mauricio Castaldelli-Maia, Department of Neuroscience, Faculdade de Medicina do ABC, Santo André, 09060-650, Brazil; jmcaia2@gmail.com



ΠΟΙΟΣ ΤΗ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ?



ΠΟΙΟΣ ΤΗ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ?







ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ & ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΕΣ

Mental Training

Soft Skills (Ανθεκτικότητα,
αυτοπεποίθηση, ενσυναίσθηση)

Συναισθηματική Νοημοσύνη

Διαχείριση στρες

Εκπαιδευτικές/Προπονητικές
Δεξιότητες

Δέσμευση αθλητών & αθλητριών

Ψυχική Υγεία

Σύνδεση Ψυχολογίας και Φυσιολογίας





ΑΘΛΗΤΕΣ & ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ

- ✓ Ψυχικές Δεξιότητες
- ✓ Διαχείριση στρες & άγχους
- ✓ Απόδοση υπό πίεση
- ✓ Στοχοθεσία
- ✓ Διαχείριση και αποκατάσταση από τραυματισμό
- ✓ Διαπροσωπικές σχέσεις
- ✓ Mental Training
- ✓ Ψυχική Υγεία
- ✓ Σύνδεση Ψυχολογίας και Φυσιολογίας



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ & ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

- Στοχοθεσία
- Νοερή εξάσκηση
- Αυτοδιάλογος
- Τεχνικές χαλάρωσης
- Ρουτίνες
- Ασκήσεις και Τεχνικές Συγκέντρωσης
- Ενσυνειδητότητα

Gee, C. J. (2010). How does sport psychology actually improve athletic performance? A framework to facilitate athletes' and coaches' understanding. *Behavior modification*, 34(5), 386-402.

THANK YOU

Flora Papitsi



Fpapitsi@gmail.gr

