



«Από το εργαστήριο στο γήπεδο: Ψυχολογικές και νευρογνωστικές τεχνικές βελτίωσης και μεγιστοποίησης της απόδοσης»

Εισηγητές:

Νεκτάριος Σταύρου, Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Ε.Κ.Π.Α.

Γιάννης Κτιστάκης, Μέλος ΕΔΙΠ, Υποψήφιος Διδάκτωρ, Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Ε.Κ.Π.Α.

Στέλα Πισμίρη, Υποψήφιος Διδάκτωρ, Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Ε.Κ.Π.Α.

Δέσποινα Ριζοπούλου, Μεταπτυχιακή φοιτήτρια, Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Ε.Κ.Π.Α.

Περίληψη

Το Εργαστήριο απευθύνεται σε φοιτητές της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού καθώς και σε προπονητές που εργάζονται σε αθλητικούς συλλόγους και ομάδες.

Το περιεχόμενο του εργαστηρίου θα περιλαμβάνει την παρουσίαση του ψυχολογικού αλλά και του γνωστικού υποβάθρου επιτυχημένης απόδοσης στον αθλητισμό, μέσω της παροχής πρακτικών συμβουλών και της παρουσίασης ψυχολογικών τεχνικών (τεχνική αναπνοών, νοερή προπόνηση, PETTLEP) που μπορούν να συμβάλουν τόσο στην εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων όσο και στη μεγιστοποίηση της απόδοσης του αθλητή.

Επίσης, θα παρουσιασθεί ο τρόπος χρήσης της τεχνολογίας (eye-tracking) καθώς και των μεθόδων στη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών. Ουσιαστικά, θα επιδιωχθεί να παρουσιασθεί και να συνδυασθεί η συναισθηματική κατάσταση του αθλητή, οι γνωστικές παράμετροι της απόδοσης και η χρήση της τεχνολογίας στη βελτίωση της απόδοσης του αθλητή σε πραγματικές συνθήκες.

Το περιεχόμενο του εργαστηρίου θα στηριχθεί σε σύγχρονα ερευνητικά αποτελέσματα και ευρέως αποδεκτές θεωρητικές προσεγγίσεις στα αντικείμενα της αθλητικής ψυχολογίας και της κινητικής συμπεριφοράς, ενώ συγχρόνως θα παρουσιασθούν και θα διδαχθούν στους συμμετέχοντες τεχνικές ψυχολογικής παρέμβασης (τεχνική αναπνοών, νοερή προπόνηση).

Χώρος Διεξαγωγής: Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 άτομα