

## Στόχοι για άσκηση και υγεία

**\* Γιάννης Θεοδωράκης**  
**Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας**

## ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΣ

- \* Ιδιοκτήτης: Τι θέλουν οι πελάτες μου;
- \* Γυμναστής: Τι θέλουν οι ασκούμεοί μου;
- \* Πελάτης: Τι θέλω από το γυμναστήριο ως ασκούμενος;

## Η σκληρή δουλειά είναι βασική για να πετύχεις, αλλά...


- \* Τα σωστά πράγματα,
- \* Στο σωστό μέρος,
- \* Στη σωστή ώρα.
- \* Αλλιώς χάνεις πολύ ενέργεια και ευκαιρίες
- \* Οι στόχοι δείχνουν το σωστό δρόμο

## Τι είναι οι παρακάτω προτάσεις;

	Απλή επιθυμία	Γενικός και αόριστος	Μη ελεγχόμενο	Συγκεκριμένος	Ελεγχόμενο
Να μην κουράζομαι όταν ανεβαίνω σκάλες	★	★	★		
Να δυναμώσω τα χέρια μου	★	★	★		
Να χάσω κιλά στην περιφέρεια	★	★	★		
Να προσέχω τη διατροφή μου	★	★	★		
Να είμαι ήρεμος/η	★	★	★		


## Τι είναι οι παρακάτω προτάσεις;

	Απλή επιθυμία	Γενικός και αόριστος	Μη ελεγχόμενο	Συγκεκριμένος	Ελεγχόμενο
Να είμαι ήρεμος/η	★	★	★		
Να κάνω καθημερινά 5 λεπτά την άσκηση αναπνοής				★	★



## Τι είναι οι παρακάτω προτάσεις;


	Απλή επιθυμία	Γενικός και αόριστος	Μη ελεγχόμενο	Συγκεκριμένος	Ελεγχόμενο
Να μειώσω το βραδινό φαγητό	★	★			★
Να παίρνω 1500 θερμίδες την ημέρα.			★	★	
Να κάνω 3 σετ των 10 επαναλήψεων στον πάγκο κάθε φορά				★	★
Να έρχομαι 3 φορές την εβδομάδα στο γυμναστήριο				★	★
Να κάνω 50 κουλιακούς κάθε μέρα				★	★



## ΑΡΧΕΣ

---


- \* Ορίσε στόχους για καλή απόδοση αν θες αποτέλεσμα
- \* Μέτρα, επαναλήψεις, κιλά, χρόνος
- Αυτό μειώνει το άγχος
- Αυξάνει την αυτοσυγκέντρωση
- Αυξάνει την αυτοπεποίθηση
- Φέρνει αποτέλεσμα



## ΑΡΧΕΣ

---

- \* Ορίσε στόχους **ΠΡΟΚΛΗΤΙΚΟΥΣ, όχι εύκολους αλλά ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΥΣ**



## ΑΡΧΕΣ

---


- \* Ορίσε στόχους **συγκεκριμένους και όχι γενικούς**
- \* Στόχους **ατομικούς**



## ΑΡΧΕΣ

---


- \* Ορίσε **βραχυπρόθεσμους ΚΑΙ ΟΧΙ μακροπρόθεσμους** στόχους
- \* Σκέφτομαι την εβδομάδα και το μήνα, και ονειρεύομαι το χρόνο

*Συνήθη προβλήματα στα γυμναστήρια.  
Τι είναι το σωστό;*

---

- ~~\* Να γυμνάζομαι~~
- ~~\* Να γυμνάζομαι κάθε μέρα~~
- ~~\* Να κάνω ωραίο σώμα~~
- \* **Να βελτιώσω τη φυσική μου κατάσταση!!!**
- \* **50 συνεχόμενους κοιλιακούς κάθε φορά που έρχομαι στο γυμναστήριο!!!**



*Συνήθη προβλήματα στα γυμναστήρια.  
Τι είναι το σωστό:*

---

- ~~\* Να αδυνατίσω!!!~~
- ~~\* Να χάσω κιλά!!!~~
- \* **Να χάσω 10 κιλά!!!**
- \* **Να χάσω 5 κιλά σε ένα χρόνο!!!**
- \* **Θα τρώω 1500 θερμίδες την ημέρα!!!**



## Έξυπνοι στόχοι

- \* Να εκτελώ 20 επαναλήψεις από την άσκηση στο XXX όργανο στο τέλος κάθε προγράμματος
- \* Κάθε φορά πριν φύγω από το γυμναστήριο θα εκτελώ 30 κοιλιακούς
- \* Στο τέλος της εβδομάδος, θα ελαττώσω την ποσότητα του αλατιού που χρησιμοποιώ



## Από τι εξαρτάται να χάσω 10 κιλά;

- \* Από τη μαμά;
- \* Από τη διατροφή;
- \* Από το άγχος;
- \* Από το γυμναστή;
- \* Από εμένα;



## Συγκεντρώσου σε βήματα που ελέγχεις

- \* Συγκεντρώσου στο πρώτο βήμα
- \* Συγκεντρώσου στο σήμερα
- \* Βήμα προς βήμα



## Στόχοι για αδυνάτισμα

- \* Να κάνω μια οργανωμένη διαίτα;
- \* ή
- \* Να τρωω 1500 θερμίδες την ημέρα;
  
- \* Οι στόχοι δεν αποδίδουν ποτέ όταν είναι περίπλοκοι



## Σχετική έρευνα (Tenenbaum et al. 1991)

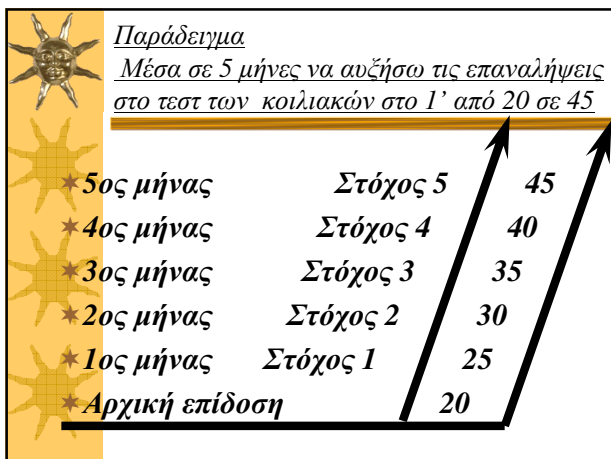
- \* 214 άτομα 15 χρονών ασκούσαν σε βελτίωση των κοιλιακών, 2 φορές την εβδομάδα, ενώ κάθε 2 εβδομάδες είχαν τεστ 3 λεπτών.
- \* 1. Μια ομάδα να βελτιωθεί 40% σε 10 εβδομάδες
- \* 2. Μια ομάδα να βελτιωθεί 8% κάθε εβδομάδα.
- \* 3. Μια ομάδα και τα δύο
- \* 4. Μια ομάδα τίποτα
- \* Η Τρίτη ομάδα είχε τα καλύτερα αποτελέσματα
- \* Η ομάδα χωρίς στόχους δεν είχε καμία βελτίωση



## Παράδειγμα για κοιλιακούς

- \* Να βελτιωθώ 40% σε 10 εβδομάδες.
- \* Να βελτιωθώ 8% κάθε εβδομάδα.





- Πρώτη φορά στο γυμναστήριο**  
**Συζητάμε τους στόχους**
- \* ~~Να βελτιώσω τη φυσική μου κατάσταση!!!~~
  - \* 50 συνεχόμενους κοιλιακούς κάθε φορά που έρχομαι στο γυμναστήριο!!!
  - \* ~~Να αδυνατίσω!!!~~
  - \* Να χάσω 5 κιλά σε ένα χρόνο!!!
  - \* Θα τρώω 1500 θερμίδες την ημέρα!!!

**Στρατηγική**

- \* *Μέτρηση μια φορά το μήνα*
- \* *Γράφουμε τους στόχους*

**Γράψε τους στόχους**

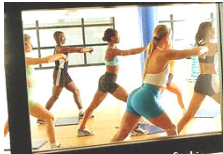
- \* Σταθερός ρυθμός
- \* Αυξανόμενος χρόνος
- \* Προσδιόρισέ το από πριν
- \* Τι θα κάνω σε μια εβδομάδα
- \* Τι θα κάνω σε δυο μήνες.

- Στόχοι για το γυμναστήριο**
- \* ~~Να κάνω το καλύτερο γυμναστήριο της περιοχής!!!~~
  - \* ~~Να έχω μια κερδοφόρα επιχείρηση!!!~~
  - \* Να αναπτύξω τη συνοχή των πελατών μου
  - \* Να γίνουν οι ασκούμενοι μια παρέα.
  - \* Να εφαρμόσω μερικές στρατηγικές συνοχής των πελατών μου

- Στόχοι για το γυμναστήριο**
- \* Καλός στόχος η προσκόλληση για μεγάλα χρονικά διαστήματα.
  - \* Οχι ωραίο σώμα κλπ.
  - \* Τονίζουμε θέματα υγείας.
-

## Στόχοι για το γυμναστήριο

- \* Καλός στόχος η προσκόλληση για μεγάλα χρονικά διαστήματα.
- \* ~~Στόχος να πάω όσες φορές θέλω:~~
- \* Πουλάει αλλά δεν αποδίδει
- \* Στόχος 3 φορές τη βδομάδα.
- \* Η πλειοψηφία
- \* εγκαταλείπει σε 2-6 μήνες




## Στόχοι για το γυμναστήριο Καρτέλα προγραμματισμού

Τι θέλω από το γυμναστήριο	Αξιολόγηση	Να γράψω εδώ το τίτλο της άσκησης	Αξιολόγηση 1 κάθε 2 μήνες	Αξιολόγηση 2	Αξιολόγηση 3
Παρουσία στο γυμναστήριο	Πόσες φορές ήρθα σε ένα μήνα				
Για το σώμα μου	Πχ. Πόσα κιλά είμαι				
Μορφές άσκησης Προγράμματα που Ενδιαφέρον					
Για τη φυσική μου κατάσταση	1 τεστ στο όργανο *				
	1 τεστ στο όργανο *				
	Κοιλιακοί σε ένα λεπτό				

Ένας καλός στόχος να σκέφτομαι «μπορώ, ειπνέω»

Επιδόσεις σε τεστ κοιλιακών σε 3 λεπτά (Theodorakis, et al. 2000, TSP)




Τrial	Παράδοση	Ταχεία απόδοση	Ομάδα κίτρινου
Trial 1	64	64	64
Trial 2	70	70	70
Trial 3	76	76	76

## Ένα πείραμα με το κωπηλατικό εργόμετρο

- \* Η ομάδα που χρησιμοποιούσε σχετική με τη δραστηριότητα στρατηγική αυτοσυγκέντρωσης - μια κασέτα με μηνύματα όπως **“νοιώσε την αναπνοή σου”** -
- \* είχε καλύτερη απόδοση από την ομάδα που άκουσε μια κασέτα με μουσική, ή την ομάδα που έβλεπε μια βιντεοκασέτα. Οι αθλητές ήταν αρχάριοι και όχι έμπειροι (Scott, Scott, Bedir, & Dowd, 1999).

## Οι γυμναστές να τονίζουν Εστιασμός στην εμπειρία

- \* Να ακούνε μουσική ή να βλέπουν τηλεόραση;
- \* Η να νοιώθουν το ρυθμό του σώματος, την αναπνοή
- \* Τα άτομα τείνουν να αρχίζουν την άσκηση για εξωτερικούς λόγους (π.χ., για να χάσουν βάρος), αλλά παραμένουν στην άσκηση για περισσότερο εσωτερικού λόγους (π.χ., για τη χαρά της εμπειρίας)



## Σκέφτομαι τη διαδικασία, την εμπειρία και την απόδοση

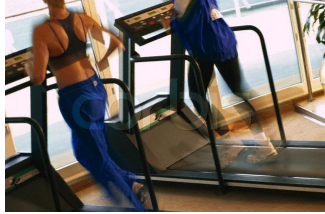
- \* Όταν τρέχετε, μόνο να τρέχετε.
- \* *Μη σκέφτεστε τίποτα απολύτως. Απλά να τρέχετε. Απλά να αναπνέετε. Απλά να κάνετε ένα βήμα κάθε φορά.*
- \* Όταν σηκώνετε βάρη, μόνο να σηκώνετε βάρη. *Μη σκέφτεστε τίποτα απολύτως. Απλά να σηκώνετε τα βάρη. Απλά να αναπνέετε. Απλά να κάνετε τις κινήσεις της άσκησης κάθε φορά.*






Εστιασμός στην εμπειρία και τη θετική σκέψη.  
Συγκέντρωση στο σώμα

- \* Μπορώ,
- \* Αναπνέω ήρεμα,  
Σκέψου την αναπνοή,
- \* Σκέψου το σώμα,
- \* Μετρώ 1,2,3,4, 5 χιλ.



## Μεγάλα οράματα, Μικρά βήματα

- \* Η υπεροχή είναι συνδυασμός μεγάλων οραμάτων και μικρών βημάτων.
- \* Σκέψου το πρώτο βήμα
- \* Εστίασε την προσοχή σου μόνο στο πρώτο βήμα που είναι μπροστά σου... συνήθως είναι το μόνο βήμα που ελέγχεις.